



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Programa de efectividad personal y bienestar psicológico en
mujeres víctimas de violencia de pareja en contexto de pandemia
COVID-19, Satélite 2020.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

AUTOR:

García Orbe, Andy Paul (ORCID: 0000-0002-5106-8262)

ASESOR:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos Intervención Psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2021

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación es el resultado del esfuerzo conjunto para lograr los objetivos personales que me he trazado en la vida y mi desarrollo profesional, es un peldaño más para avanzar firme y constante, refleja mi perseverancia para mejorar cada día, con el único fin afianzar los conocimientos acordes a la actualidad y el quehacer psicológico que demanda la profesión.

Agradecimiento

El esfuerzo conjunto para avanzar en mis objetivos personales, se lo agradezco a Dios por permitirme seguir en este paso de la vida y contribuir al desarrollo social a través de mi profesión, a mis Padres que son el sinónimo de apoyo incondicional y cada uno de los docentes que brindaron sus conocimientos y apoyo continuo para culminar con éxito el programa de Maestría en Intervención Psicológica, con los estándares de calidad y riguroso seguimiento del desarrollo de la investigación aquí presentada.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice tablas.....	v
Índice de gráficos y figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	19
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	19
3.2. Variables y operacionalización.....	19
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis.....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	20
3.5. Procedimientos.....	22
3.6. Método de análisis de datos.....	22
3.7. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS.....	24
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES.....	32
VII. RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS	
ANEXOS	
Anexo N° 01: Matriz de operacionalización de variables	
Anexo N° 02: Instrumento de recolección de datos	
Anexo N° 03: Carta de autorización para aplicación de instrumento	
Anexo N° 04: Informe de opinión sobre instrumento	
Anexo N° 05: Programa de efectividad personal	

Índice de tablas

Tabla N° 01: Distribución de la población.....	20
Tabla N° 02: Evaluación del instrumento por juicio de expertos.....	21
Tabla N° 03: Distribución dimensión bienestar psicológico subjetivo.....	24
Table N° 04: Distribución dimensión bienestar laboral.....	25
Tabla N° 05: Distribución dimensión bienestar material.....	26
Tabla N° 06: Distribución dimensión relación con la pareja.....	27
Tabla N° 07: Distribución del bienestar psicológico general.....	28

Índice de gráficos

Gráfico N° 01: Bienestar psicológico subjetivo por edades.....	24
Gráfico N° 02: Bienestar laboral por edades.....	25
Gráfico N° 03: Bienestar material por edades.....	26
Gráfico N° 04: Relaciones con la pareja por edades.....	27
Gráfico N° 05: Bienestar psicológico general por edades.....	28

Resumen

La presente investigación refleja una de las problemáticas sociales con mayor incidencia en el mundo por su prevalencia y permanencia en la sociedad y la cultura que no diferencia estrato social, que se ha acentuado con énfasis dado la coyuntura actual relacionada a la pandemia por Covid-19, que ya generado en las personas el distanciamientos y aislamiento social, reflejando así los frágiles sistemas de políticos y económicos de los países para afrontar una crisis y las consecuencias sobre ella, la violencia de pareja arroja cifras endémicas según los informes de la Organización Mundial de Salud entre el 2013 y 2017. La falta de acceso a la educación, la pobreza, la cultura son algunos factores desencadenantes de la violencia y estos a su vez generan malestar percibido en la persona y sus características individuales. Es por ello que el presente estudio tuvo como objetivo general diseñar el programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja en contexto de pandemia COVID-19, luego de analizar la variable Bienestar Psicológico, se puede precisar que de 80 mujeres encuestadas en la escala general el 54% presenta un nivel bajo y el 34% un nivel medio observando un grado de afectación en las dimensiones de Bienestar Psicológico subjetivo con 58% en nivel bajo, en el Bienestar Material con 53% en nivel bajo, en la Relación con la Pareja con 51% en nivel bajo y en el Bienestar Laboral con 40% en nivel bajo. El Bienestar Psicológico favorece la salud del organismo en cuanto representa una evaluación y satisfacción con las áreas principales de la vida, es casi seguro que las personas que tiene una calidad de vida y experimentan la felicidad se sientan plenos y seguros, se plantea el programa en base los ocho hábitos de efectividad personal descritos por Covey (2013) afirmó que son básicos y primarios que representan la adecuación de conductas, la internalización de principios correctos que cimientan la felicidad y el éxito duraderos de las personas.

Palabras claves: Bienestar Psicológico, Efectividad Personal, Violencia de Pareja.

Abstract

This research reflects one of the social problems with the highest incidence in the world due to its prevalence and permanence in society and culture that does not differentiate social stratum, which has been accentuated with emphasis given the current situation related to the pandemic by Covid-19, which has already generated in people the distancing and social isolation, reflecting the fragile political and economic systems of the countries to face a crisis and the consequences on it, the violence of couple shows endemic figures according to the reports of the World Health Organization between 2013 and 2017. The lack of access to education, poverty, culture are some of the factors that trigger violence and these in turn generate perceived discomfort in the person and their individual characteristics. That is why the present had as a general objective to design the program of personal effectiveness to improve the psychological well-being of women victims of intimate partner violence in the context of the COVID-19 pandemic, after analyzing the variable Psychological Well-being, It is possible to specify that of 80 women surveyed on the general scale, 54% present a low level and 34% a medium level, observing a degree of affectation in the dimensions of subjective Psychological Welfare with 58% at a low level, Material Welfare with 53% at a low level, Relationship with the Partner with 51% at a low level and Labor Welfare with 40% at a low level. The Psychological Welfare favors the health of the organism as it represents an evaluation and satisfaction with the main areas of life, it is almost certain that people who have a quality of life and experience happiness feel full and safe, the program is based on the eight habits of personal effectiveness described by Covey (2013) stated that they are basic and primary that represent the adequacy of behaviors, the internalization of correct principles that underpin the lasting happiness and success of people.

Keywords: Psychological Well-being, Personal Effectiveness, Partner Violence.

I. INTRODUCCIÓN

La violencia es uno de los problemas que tienen continuidad en el mundo entero, no distingue religión, raza, condición económica y social. Conlleva a la crisis mundial como una pandemia de salud, el derecho a ser libre y disfrutar de la felicidad quedan limitados por constantes abusos que pueden ser tipo físico, psicológico y sexual, en el mundo existen y se elaboran cada año manuales, guías de trabajo para combatir y mitigar los efectos de la misma. Cada año se reportan entre cientos y miles de casos de violencia física, psicológica y sexual un porcentaje alto termina en feminicidio, esto es una realidad latente y duradera que como sociedad se ha venido normalizando y generando indiferencia.

En un análisis del 2013 ejecutado por la Organización Mundial de Salud en asociación con la escuela de higiene y medicina tropical de Londres y el consejo de investigación médica de Sudáfrica, teniendo como base datos de 80 países, las estimaciones arrojan que alrededor del 35% de mujeres con una frecuencia que una de cada tres ha sido víctima de violencia física y/o sexual fuera y dentro de la relación de pareja. El 30% de mujeres objeto de estudio manifiesto sufrir violencia física y/o sexual en la relación de pareja. World Health Organization (WHO). (2013).

En el informe de la Organización Mundial de la Salud del 2017 precisa que la prevalencia en cuanto violencia de pareja representa el 23,2% para los países de ingresos altos, la región del Pacífico Occidental representa el 24.6%, la región del Mediterráneo Oriental representa el 37% y la región de Asia Sudoriental representa el 37.7%. en los casos de feminicidios el 38% son perpetrados por la pareja masculina y las mujeres en un 7% refieren haber sufrido violencia física y/o sexual por terceros. World Health Organization (WHO). (2017).

La pandemia COVID-19 ha desenmascarado los frágiles sistemas políticos y financieros en el mundo donde las personas vulnerables ya sea por edad, género, raza, educación y economía son potencialmente más vulnerables. El

interés por las mujeres, niñas, niños y adolescentes toma vital importancia en este contexto por el incremento de los casos de violencia física, psicológica y sexual. Hasta el 2017 se han registrado un 58% de feminicidios en el mundo, siendo que alrededor de 137 mujeres en el mundo son asesinas por sus parejas y el 42% por terceras personas. El Perú conforma entre los países de Latinoamérica mayor índice de violencia contra la mujer y el grupo familiar.

El informe del 2017 del programa nacional contra la violencia familiar y sexual registra datos entre el 2002 al 2016 desde la creación de los Centros Emergencia Mujer manteniéndose un porcentaje de 88% de casos de violencia contra la mujer. Para el 2017 se han registrado en total 57,071 casos siendo el 85% violencia contra la mujer. Para el 2018 el porcentaje de casos es 85% manteniéndose en relación al 2017. Para el 2019 se presentan una variación en aumento del 2% registrándose un 87% en relación a los años anteriores. Para el 2020 hasta mes de julio se ha registrado un porcentaje del 86% de casos de violencia contra la mujer. En una distribución de casos por edad se obtuvieron los siguientes indicadores 29% de casos fueron perpetrados en menores de edad niñas, niños y adolescentes entre los 0 y 17 años, el 65% en personas mayores de edad entre los 18 y 59 años, el 6% en personas adultas mayores de 60 años a más.

La región San Martín ubicada al centro oeste del Perú, es el séptimo departamento más extenso con aproximadamente 14.2 habitantes por kilómetro cuadrado. La banda de Shilcayo es uno de los distritos que conforman el departamento de San Martín, tiene una superficie total de 285.68 kilómetros cuadrados con una población aproximada de 108.049 habitantes. La prevalencia de casos de violencia contra la mujer según los informes del programa nacional contra la violencia familiar y sexual, para el año 2017 se han registrado 3.4% de casos, para el 2018 el 3% y para el 2019 el 3%. De acuerdo al último reporte de la unidad territorial San Martín solo en el mes de agosto se han reportado 329 casos de violencia contra la mujeres e integrantes del grupo familiar de los cuales el 44.07% son casos de violencia física, el 38.91% son casos de violencia psicológica y el 16.72% casos de

violencia sexual con un 36.47% de casos con riesgo severo, 32.22% de casos con riesgo moderado y 31.31% de riesgo leve.

Entonces hablar de bienestar psicológico es acceder a dimensiones del quehacer del individuo que va más allá de sólo aprender, tiene que ver con los mecanismos de regulación, adaptación y control de sí mismo en el marco de un proyecto sustentable de vida que le permita al individuo ser pleno y consiga el logro de sus objetivos planteados. Las personas que presentan Bienestar Psicológico aceptable, muestran mayor complacencia con la vida, experimentan emociones positivas y en menor frecuencia emociones negativas. Según Valls (2008), afirmó que las personas poseemos un umbral de bienestar básico, que se mantiene a lo largo de nuestra vida. Toda persona actúa en concordancia de sus necesidades, que ejecuta constantemente para conservar su bienestar psicológico ya que le permite sentirse bien.

Carol Ryff (1989), postuló un marco de acción desde el modelo multidimensional de bienestar psicológico que es definida por Ryan y Deci (2006), quienes afirmaron que el desarrollo de las capacidades y así mismo el crecimiento personal, son los principales indicadores del funcionamiento positivo. Desde la psicología se identifican seis áreas esenciales en estudio del bienestar psicológico: (1) el desarrollo humano y sus cambios en el curso de la vida, (2) la personalidad y sus características, (3) la vida cotidiana y la relación con las experiencias, (4) el trabajo y las actividades comunitarias, (5) los factores de riesgo y la salud, (6) los aspectos clínicos en la intervención. Ryff (2013).

Para lograr la estabilidad necesaria fijada a su propia planificación las mujeres necesitan de una visión integrativa, holística de sí mismas, según Stephen Covey (1996), (2003) en sus libros “los siete hábitos de las personas altamente efectivas” y “el octavo hábito”, refiere que la efectividad personal reside en el equilibrio de los resultados deseados entre la aptitud o el medio como se consiguen dichos resultados. La madurez se adquiere a través de un proceso físico, psicológico y emocional, como seres humanos requerimos de vivir experiencias adaptativas que son básicas en el proceso de nuestro

desarrollo, pasando por procesos que derivan de la dependencia dando paso a la independencia y de esta a la cohesión de la interdependencia de las dimensiones entre la victoria pública, la victoria privada y la renovación.

La efectividad personal determina quienes somos que integran el carácter y a los valores; en tal sentido comunicamos más diciendo y haciendo, no es lo que nos pasa lo que afecta nuestra manera de ser, sino la forma en como interpretamos la situación o problema. Según Covey 1996, la efectividad se sustenta en el cambio de paradigma centrado en el desarrollo de hábitos de efectividad personal, que son el resultante de la interacción entre el conocimiento, la capacidad y la motivación.

Es por ello que la finalidad de proponer un programa de intervención con el modelo de los hábitos de las personas altamente efectivas, plantea un marco integrativo que se centra en mejorar el bienestar psicológico de las mujeres víctimas de violencia psicológica tomando como referencia los casos de mujeres de la Asociación de Vivienda Satélite del distrito de la Banda de Shilcayo.

Para ello se elabora la siguiente formulación del problema de investigación: ¿Cómo sería un programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja en contexto de pandemia COVID-19, Satélite, 2020?, el trabajo de investigación se justifica y es relevante por los siguientes criterios: a nivel social será significativo porque busca elaborar una propuesta de programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja que sea consistente y coherente viable de ser aplicable a la realidad del contexto sociocultural de la población y sirva como guía para futuras investigaciones. A nivel práctico facilita la organización de la información que favorecerá el proceso de psicoeducación en la población de mujeres que sufren violencia de pareja que sea orientada en estrategias de afrontamiento psicológico, emocional y conductual desde el enfoque de la efectividad personal fomentando estilos de vida saludable que sean sustentables en el

tiempo. A nivel teórico permitirá llenar algunos vacíos teóricos con información descriptiva verificable en la población de mujeres víctimas de violencia de pareja con datos actuales sobre nivel de bienestar psicológico. A nivel metodológico el presente estudio pretende presentar información descriptiva para luego proponer un programa de efectividad personal que beneficiara a la población de mujeres víctimas de violencia de pareja para mejorar el bienestar psicológico.

La presente investigación plantea el siguiente objetivo general: Diseñar el programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja en contexto de pandemia COVID 19, satélite, 2020. Como objetivos específicos se plantean: (1) Conocer el nivel de bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de paraje en contexto de pandemia COVID 19, Satélite 2020. (2) Elaborar el programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de paraje en contexto de pandemia COVID 19, satélite 2020. (3) Fundamentar la importancia del programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de paraje en contexto de pandemia COVID 19, Satélite 2020.

Entonces para la presente investigación se indica que la hipótesis es implícita por ser de tipo descriptiva – propositiva ya que pretende detallar la situación actual del problema con la aplicación de la escala de bienestar psicológico del Autor: José Sánchez Cánovas (1998). En una población de mujeres víctimas de violencia de pareja del procesamiento de información y los datos obtenida facilitará el diseño y elaboración de una propuesta del programa efectividad personal con las dimensiones en concordancia a la teoría del Autor: Stephen Covey (2003).

II. MARCO TEÓRICO

La presente investigación estuvo respaldada en estudios previos a nivel internacional. Según Molina, A. (2015), en su trabajo de investigación denominada: *“vulnerabilidad y daño psíquico en mujeres víctimas de violencia en el medio familiar”*. Universidad de Granada – España, concluye (1) la variable edad se considera de vulnerabilidad para daño psicológico en las mujeres siendo las edades que oscilan en rangos de 32 a 40 años, (2) considera la dimensión “relación estable” como contexto de mayor frecuencia en violencia de género con un 78.50%, sin embargo la dimensión “relación transitoria” es el contexto de mayor frecuencia para el daño psíquico y se justifica en sobre manera, (3) la dimensión “violencia compleja” es el de más frecuencia con un 79.47% mostrándose como factor determinante para el daño psíquico, (4) del mujeres encuestadas con tendencia mayormente inestables son más vulnerables psicológicamente demostrando un factor de riesgo al daño psíquico, (5) en cuanto a la dimensión la estabilidad emocional y el autoestima como características de personalidad son diferenciales y su valoración es importante frente a vulnerabilidad, siendo según los resultados del estudio indicadores de fortalezas psicológicas para reducir la vulnerabilidad de las mujeres ante experiencias traumáticas de violencia.

Para Mohamed Mohand, L., & Herrera Torres, L. (2014), en su investigación denominada: *“Bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja en estudiantes universitarios”*. Universidad de Granada – España. Concluyeron (1) teniendo como referencia la violencia de pareja entre novios las mujeres expresan mayor grado de malestar que los varones frente a la problemática. (2) el autoconcepto muestra significativas diferencias según el género, se evidencia en las mujeres resultados más altos en la dimensión autoconcepto Académico/Profesional y los varones en autoconcepto emocional. (3) por su parte en la dimensión relaciones de pareja arrojan significativas diferencias relacionadas al origen cultural, afirmaron que los estudiantes de cultura europea presentan puntuación alta que lo de cultura amazight reflejado en la educación recibida en el seno familiar. (4) el análisis correccional muestra una negativa diferencia en la frecuencia para la incidencia de conductas de

violencia de género en la pareja, esto refleja que cuando menor es la frecuencia de la violencia de género mayor es nivel de bienestar. (5) la escala de bienestar psicológico se relaciona positivamente con el grado de malestar, el bienestar psicológico subjetivo y el autoconcepto emocional y negativamente con el autoconcepto físico.

Además, Buesa, S., & Calvete, E. (2013), en su investigación denominada: *“Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés postraumático: el papel del apoyo social”*, concluyeron que (1) de la muestra de mujeres del estudio la violencia presentan significativa asociación con la presencia de sintomatología depresiva y con el estrés postraumático, se puede observar que el apoyo social para las mujeres se ve limitado, siendo que acuden a personas cercanas para pedir ayuda, hablar del hecho de violencia, tomando un papel importante en el bienestar. (2) la relación entre el maltrato y el apoyo social no fue estadísticamente significativo y es independiente a la intensidad del maltrato que experimentan. (3) el 72,9% de mujeres víctimas no cuentan con apoyo de alguna persona que sea significativa, el otro porcentaje de mujeres que presenta escaso apoyo social en la familia o algunos amigos es el 30%. (4) es poco o nulo el impacto del apoyo social formal para bienestar psicológico en las mujeres víctimas, contar con los medios y recursos para el apoyo a nivel institucional favorece el abandonar las relaciones abusivas. (5) finalmente el estudio refleja que el número de hijos, la duración de la relación abusiva, el nivel de estudios no son dimensiones relevantes en como perciben el apoyo social frente a la violencia.

A nivel nacional. Según Grados, Y & Paiva, C. (2019), en su investigación denominada: *“Efectos del programa warmi en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia”*. Universidad Cesar Vallejo – Trujillo concluyeron que el programa presentó un efecto de mejora en las mujeres víctimas de violencia con diferencias altamente significativas en el pretest y posttest, determinando efectos significativos en la dimensión autoconcepto, mas no en las dimensiones autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno relaciones positivas, y propósito de vida.

Marcelo Ascencio, E. (2019), en su investigación denominada: *“Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017”*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque – Perú, concluyó que: (1) en cuanto a la depresión de la muestra de mujeres encuestadas 80 de 102 presentan nivel moderado y grave y el 22 restante muestra nivel mínimo o leve siendo el tercio de la población con depresión en niveles altos con deterioro significativo en las dimensiones afectivo, cognitivo, conductual y somático. (2) de las mujeres encuestadas 77 presentan un nivel moderado y grave respecto a la dimensión cognitiva – afectiva lo que indica que se manifiestan síntomas como sentimiento de tristeza constante, estado de ánimo invariable, sensación de abatimiento, desesperanza, desamparo, sentimientos de culpa y vergüenza e irritabilidad. (3) el número restante de 88 mujeres presentan un nivel moderado y grave respecto a la dimensión somática – conductual lo que indica alteraciones del sueño, fatiga, la pérdida de apetito y el deseo sexual, lo que a su vez se traduce en la conducta de las mujeres afectadas como pérdida de interés, reducción de la actividad generalizada o agitación psicomotora. (4) por último la propuesta presentada se sustenta en los planteamientos teóricos de Aron Beck y propone actividades dirigidas a tratar las áreas afectadas (cognitiva –afectiva y somática –conductual).

Albites, F. M. A. (2018), en su investigación denominada: *“Efectividad de un programa de reeducación para mujeres, con antecedentes de denuncia por violencia de pareja, en la autoestima y la construcción de género, Huánuco 2017”*. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – Perú, concluyó que al aplicar el pretest: (1) en cuanto al nivel de autoestima un 94.3% de mujeres presenta nivel medio bajo y un 5.7% un nivel bajo, lo que sugiere que el sentirse desvalorizadas no es una característica de mayor incidencia, lo que se determina como un valor que se relaciona a la decisión de denunciar la violencia al poder judicial, en contraposición a un grupo pequeño de mujeres que se queda callada y no hace valer sus derechos. (2) al aplicar el programa se muestra un incremento en los niveles de autoestima entre medio alto a alto dirigidas en las sesiones 5, 6, 12 teniendo como objetivos mejorar las

dimensiones del autoconcepto, la autonomía, la toma de decisiones, además de romper con el aislamiento, los tabús con la sexualidad y las habilidades de autodeterminación. (3) se encontraron significativas diferencias en las creencias irracionales mostrando puntuación alta en factores relacionados a la frustración, sentimiento de culpa, necesidad de aprobación, control de las emociones, ideas de infortunio, conductas de inercia y evasión, así misma tendencia menor a mostrar conducta hostil/coercitiva, seguido de tendencia mayor a mostrar conductas de apoyo, compromiso con sus hijos. (4) las construcciones mentales y la percepción social del rol de varón que elaboran las mujeres, se relacionan e interactúan en concordancia con el comportamiento mostrado por ellos mismos. (5) por último las diferencias son significativas en cuanto a la dimensión construcción de creencias de género se observa en el pretest un nivel desfavorable en 68,67% y un nivel altamente desfavorable en 31,33%. Luego de aplicar el postest después de la ejecución del programa la dimensión construcción de creencias de género muestra un nivel favorable en 88,57% y un nivel altamente favorable en 40%

Por su parte Aiquipa T, J. (2015), en su investigación denominada: *“Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”* Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Perú concluyó estadísticamente la significativa de la variable dependencia emocional con la violencia de pareja en 60% en la varianza según los casos estudiados. Además, se deduce empíricamente 03 dimensiones relacionales con la dependencia emocional determinadas por las dimensiones: priorización de la pareja, miedo a la ruptura, sumisión y subordinación. Lo que explica que la mujer que presenta dependencia emocional experimenta miedo en nivel alto con respecto a terminar con relación y para evitar ello va a tolerar pequeñas conductas de desatención, incluso insultos y hasta agresiones físicas, se culpabilizara de errores que incluso no cometió para que el otro recapacite su decisión, y aun así se terminara su relación mantuviera la comunicación indirecta o directa con la pareja, estará pendiente de él, preguntara amigos y familiar su estado sentimental, y revisaría sus redes sociales. Cuando la mujer prioriza a su pareja por encima de otras personas, implica empoderar al varón confiriéndole

y aceptando la conducta violenta que perjudica la relación y el bienestar, creándose un sistema de creencias de la pareja superior asumiendo un rol de incompetencia y falta de valor para otros. Todo ello facilita que la mujer se muestre sumisa y se subordina con la pareja donde hará caso a lo que el varón le asigne sin un criterio de oposición de las peticiones y decisiones; sus necesidades e interés pasan a un segundo plano. Por último, los resultados ofrecen explicación en tanto se observa relación entre las variables estudiadas mas no categoriza a la dependencia emocional como un factor de riesgo que genera en la mujer tolerancia de violencia por su pareja, aunque los resultados sugieren esa dirección. Las actividades de prevención y promoción se plantean sobre las consecuencias de la dependencia emocional con la pareja que permiten evitar ciclos de violencia en adolescentes y jóvenes.

Las teorías que respaldaron la investigación se plantan desde la filosofía del autor Stephen Covey (2003), que hace referencia a una propuesta que guarda una estricta relación con el desarrollo de ocho hábitos de efectividad personal siendo estos básicos y primarios que representan adecuación de conductas, para la adecuación de correctos principios correctos que son la base del éxito y la felicidad perdurable sen el tiempo y la vida de las personas.

Así mismo refiere que antes de poder comprenderlos realmente, es necesario entender nuestros propios “paradigmas” (entendido como la visión que genero sobre la vida) y saber cómo realizar un “cambio de paradigma, la vida sustentada en principios equilibrados, genera la seguridad requerida para evitar sentimientos desagradables para adaptarnos al cambio, evitando las comparaciones y las críticas; esto permite a la persona seguir una guía en el descubrimiento de nuestra misión y visión personal, además de determinar el rol que cumplimos en los diferentes contexto de la vida con pautas y objetivos basados en una planificación de vida estable y sostenible en el tiempo.

Los hábitos de efectividad personal son la intersección entre tres elementos: (1) el conocimiento relacionado con el saber qué hacer y porque se hace, (2)

la capacidad que es el resultado del saber que hacer, (3) el deseo que es la condición propia del querer hacer las cosas.

Las personas viven sujetas a demandas del entorno que están determinados por paradigmas muchos de estos inadecuadas generan la ejecución de conductas basados en principios de vida que en general son errados, entonces la apertura a cambiar dichos paradigmas trasforma la visión de las personas en cuanto a su vida propia logrando un cambio de actitud y conducta.

El proceso de desarrollo personal transcurre en tres etapas: Iniciamos con la dependencia hacia otras personas que sin desarrollo personal se quedan estancados, dando paso los tres primeros hábitos que van de la dependencia hacia el logro de la independencia: (1) sea proactivo, (2) inicie con un fin en mente, (3) establece primero lo primero, logrando así tomar la responsabilidad de nuestras acciones y surge la victoria privada.

Luego transcurre un proceso de adaptación de la independencia a la interdependencia con este consenso se desarrolla la conciencia que, aunque seamos autosuficientes, necesitamos del entorno y las personas para la consecución de los objetivos y surge como necesidad el trabajar con los demás para lograr resultados óptimos, esto se consigue con el desarrollo de los tres siguientes hábitos: (4) piense ganar-ganar, (5) procure comprender para ser comprendido, (6) sinergia para dar paso al surgimiento a la victoria pública.

Entendiendo esa necesidad del ser humano por trabajar en equipo para el bien común los dos últimos hábitos hacen referencia a la mejora continua tomando en cuenta el área personal e interpersonal de la influencia basadas en la renovación como resultado de los siguientes hábitos: (7) afile la sierra, (8) Escuche su voz interior, esto ayuda a entender mejor que las dimensiones físico, mental, emocional y espiritual, cumplen la función de autorregulación

para el bienestar. Según Covey (2003), el desarrollo de los hábitos se clasifica en orden de prioridad.

1.- Victoria privada: se sustenta en la internalización de los valores, la planificación de metas identificando lo necesario: Hábito 1: Sea proactivo, hace referencia a las influencias externas y internas del ambiente y la forma en como respondemos cada estímulo del medio, la persona posee capacidad para tomar decisiones y elegir sus conductas valorando la respuesta sobre la reacción es así que se hace responsable de las consecuencias positivas o negativas de sus actos, tomando conciencia que cada resultado en la vida no es casualidad, sino que esta cuidadosamente diseñada por uno mismo. Aquella persona que ha desarrollado la proactividad posee habilidad para elegir sus respuestas siendo el resultado de sus valores y decisiones más que de las circunstancias y sus estados de ánimo, con alto grado de iniciativa, acepta con plenitud lo que dice y hace.

Hábito 2: Empiece con un fin en mente, se sustenta en la clarificación de objetivos reales y sustentables, dirige su energía y recursos a la ejecución de metas que guardan relación con su misión y visión personal y la capacidad para tomar decisiones valorando el grado en el que se acerca o aleja de sus objetivos en el corto, mediano y largo plazo, esclarece valores, prioriza conductas, selecciona el objetivo marcha a la acción y emprende el trabajo utilizando la creatividad.

Hábito 3: Establece primero lo primero, se sustenta en la base de distribuir y clasificar las prioridades utilizando cuadrantes según el nivel de urgencia e importancia donde se puede observar: (a) Urgencia: son todas las actividades que requieren de una atención y ejecución inmediata, (b) Importancia: son todas las actividades que requieren una atención y ejecución en el tiempo y se relacionan con el resultado. Es así que las actividades son susceptibles de clasificarse en cuadro cuadrantes: (1) Urgente e importante son las tareas ejecutas a última hora aborda una situación de crisis, generan estrés, trabaja bajo presión, (2) No urgente e importante son tareas que nos acercan a

nuestras metas y permiten el desarrollo personal, planificación anticipada, (3) Urgente y no importante son las tareas ejecutadas por complacencia a los demás, (4) No urgente y no importante son las tareas ejecutadas que son inefectivas y no permiten el crecimiento personal. Se precisa que el cuadrante dos es el mas efectivo para la ejecución y consecución de los objetivos y las metas valorando y clasificándolas por el orden de prioridad.

2.- Victoria pública: se sustenta en el desarrollo social equilibrado igualitario comunicación efectiva y toma de decisiones centrado en los resultados. Hábito 4: Pensar en ganar-ganar, se relaciona con habilidad para generar acuerdos para el beneficio de las partes por igual que no perjudiquen a los demás. El esfuerzo cooperativo en la negociación es importante para lograr mayor cohesión, se sustenta en el bien común y las soluciones equitativas.

Habito 5: Procure primero comprender, y después ser comprendido, se sustenta en la empatía hacia los otros que permita construir relaciones interpersonales sólidas y duraderas, tomando en cuenta los puntos de vista y circunstancias de las demás personas, el valor de la escucha activa permite entender evitando las interferencias y críticas a los demás.

Hábito 6: La sinergia, se sustenta en el trabajo en equipo y la cooperación creativa, comprende valorar y respetar las diferencias, generando conocimiento para una mejor comprensión de la realidad y la diversidad cultural.

3.- La renovación: se sustenta análisis y la comprensión del cambio y la retroalimentación constante. Hábito 7: Afile la sierra, comprende la autorregulación de las dimensiones física, intelectual, socioemocional y espiritual, darse el tiempo de autoevaluarse, conocerse y transformar para el mejoramiento continuo y perseverante.

Habito 8: encuentre su voz interior se sustenta en necesidad de influir en los demás de manera positiva partiendo por conocerse a sí mismo para ayudar al

otros a encontrarse así mismo e influir sobre el resto”. En cuanto al valor intrínseco de cada persona, la libertad es la capacidad para elegir y se relaciona con cuatro inteligencias (mental, corporal, emocional, espiritual), que se trasponen a cuatro elementos la visión, la disciplina, la pasión y la conciencia. El liderazgo fomenta que los demás encuentren su valor, potencial, y se permitan vivir acorde con ello, ayudar a inspirar a los demás dando el ejemplo, ayudando a encontrar su camino, alineando y estimulando.

Se concibe al bienestar sinónimo de los constructos que hacen referencia a los términos de salud mental, resiliencia, autoconcepto, felicidad, calidad de vida, funcionamiento positivo, locus de control interno, motivación entre otros. (Ballesteros et al, 2006).

La investigación en psicología sobre el termino bienestar sugiere la existencia de dos tradiciones conceptuales: (1) la hedónica que hace referencia al bienestar subjetivo. (2) eudamónica que hace referencia al bienestar psicológico.

Para García & López (2000) citado por Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010), afirmó que el bienestar psicológico se manifiesta a través del funcionamiento social y psicofísico de las personas siendo una condición humana subjetiva con componentes estables y transitorios.

González, Montoya & Bernabéu (2003) citado por Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010), entienden el término bienestar psicológico el estado de “estar bien” como resultado de la interacción de los procesos cognitivos y afectivos del individuo con respecto al nivel de satisfacción en su vida relacionados con lo que piensan, siente y creen, generando conductas adaptativas según el estado global de su existencia.

Por su parte Csikszentmihalyi (2005) citado por Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010), la felicidad es el estado psíquico subjetivo de estar y sentirse bien con

la propia vida y se define en relación a la dimensión temporal contextualizada según la experiencia.

Por su parte Fierro (2000) citado por Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010), establece una asociación del bienestar psicológico y potencial (bien – estar) y (bien – ser) que se sustenta en el criterio de cuidar de uno mismo y su estado de salud mental, así la persona es responsable de sus propias experiencias en tanto genere vivencias positivas de una vida feliz siendo consciente de su importancia.

Por último, González M. (2005), citado por Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010), afirma que el funcionamiento psíquico óptimo guarda relación con el estado mental y emocional determinado el bienestar psicológico, en relación al paradigma personal, el modo como nos adecuamos a las exigencias internas y externas del mundo físico y social. Así como sus creencias que orientan la acción y el significado de las experiencias previas.

En cuanto a la definición del bienestar psicológico Carol Ryff (1989). Introduce un modelo multidimensional en un continuo positivo frente a lo negativo en la evaluación de la percepción del individuo: (a) la de autoaceptación hace referencia a la valoración positiva del presente y el pasado de cada individuo. (b) la autonomía, se relaciona con la autodeterminación y la independencia de cada persona. (c) el crecimiento personal, se relaciona con el crecimiento y desarrollo personal de cada individuo. (d) el bienestar psicológico, se sustenta el propósito y significado de la vida de cada persona y sus creencias. (e) las relaciones positivas con los demás se relaciona con poseer y/o desarrollar relaciones interpersonales duraderas y adecuadas con otras personas. (f) el dominio del entorno se sustenta en la capacidad de manejar los diferentes contextos de la vida donde de la persona y a manejar con éxito las oportunidades que le ofrece cada situación.

De la escala de bienestar psicológico se presentan cuatro subescalas para la escala total: (1) *Bienestar psicológico subjetivo*, hace referencia a la felicidad

o el bienestar percibido como subjetivo que explora la etapa concreta vital de la persona (adolescencia, juventud, adultez media, vejez, etc.). Se distingue por un lado la satisfacción con la vida y por el otro el afecto positivo o negativo. (2) *Bienestar material*, hace referencia a la satisfacción en cuanto los ingresos económicos, las posesiones materiales cuantificables, según la percepción subjetivo de la persona y no por los índices externos. (3) *Bienestar laboral*, hace referencia a la estrecha relación con la satisfacción laboral unida al del matrimonio, la familia, los sentimientos, actitudes sobre el trabajo como componentes de la satisfacción general. (4) *Relaciones con la pareja*, hace referencia a la relación entre esposos tomando en cuenta el concepto el ajuste conyugal en la familia.

El bienestar psicológico favorece la salud del organismo en cuanto representa una evaluación y satisfacción con las áreas principales de la vida, es casi seguro que las personas que tiene una calidad de vida y experimentan la felicidad se sientan plenos y seguros. Muchas de las mujeres que son violentas por la pareja suelen valorar su vida como infeliz por los cambios que sufren en las dimensiones físicas, psicológicas, emocionales y espirituales, quienes han desarrollado adecuadas estrategias de afrontamiento suelen manejar las situaciones estresantes de mejor forma y de esta forma mantener periodos de felicidad más prolongados. En algunos casos también algunos autores interpretan el bienestar psicológico como una experiencia sin sufrimiento ni enfermedad, pero no sería un concepto tan fácil de definir (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

De acuerdo con Chamberlain (1988) citado por Martin (2002), sugiere en la estructura del bienestar psicológico que se desarrollan en cuanto a la identificación de cuatro ejes principales: (1) *Eje I afectivo y/o cognitivo*, realiza una valoración entre las emociones y los pensamientos. (2) *Eje II positivo y/o negativo*, es la dimensión de la experiencia afectiva en la que se reflejan una gran variedad de fenómenos experienciales. (3) *Eje III frecuencia y/o intensidad*, valora que tan seguido sucede algo y la duración en medida de cada experiencia. (4) *Eje IV interno y/o externo*, valoración del afecto negativo,

desde una dirección intrínseca tales como la autoestima, la ansiedad social, la salud autopercebida y congruencia de los anhelos, logros y la valoración del afecto positivo desde una dirección externa relacionada con la satisfacción hacia los amigos, con el contexto donde vive o con el uso del tiempo.

De acuerdo con el informe del 2006 de la UNICEF sobre la violencia y la salud, elaboran una clasificación de la violencia de pareja en tres tipos principales: el abuso físico, psicológico y sexual. Según el mismo estudio de esta clasificación general se puede tipificar otras formas de violencia de pareja más específicas.

Para Rodríguez et al. (2010), elaboró una clasificación sobre la violencia de la siguiente manera: (1) *Violencia por desapego*, se relaciona con comportamientos asociados a indiferencia, falta de cortesía a la pareja además de sus sentimientos fríos o aplanados. (2) *Violencia por coerción*, se relaciona con comportamientos asociados a las amenazas de suicidio si la relación se termina, las mentiras como forma de manipulación, los celos infundados y la necesidad de descubrir engaños imaginarios a través de trampas. (3) *Violencia por humillación*, se relaciona con comportamientos asociados con las críticas personales para denigrar e inestabilizar a la pareja en su autoestima y orgullo, negarse a apoyar a la persona. (4) *Violencia de género*, se relacionan con las conductas asociadas a las burlas y sentimientos sexistas de intimidación y superioridad. (5) *Violencia física*, se relaciona con comportamientos directos dirigidos al daño con golpes, empujones, heridas o indirectos dirigido al daño de objetos con significado emocional para la pareja. (6) *violencia instrumental*, se relaciona con la utilización de medios indirectos con el fin de causar daño y/o sufrimiento a la pareja. (7) *Violencia por castigo emocional*, se relaciona con comportamientos de enfado ficticias del agresor, que son desadaptativas e inconvenientes en una relación.

Para efectos de la investigación se tomó como referencia la conceptualización de Heise y Garcia Moreno (2003), desarrollada y ampliada por Butchart, Garcia Moreno y Mikton (2011), quienes afirmaron que la violencia de pareja

es un tipo de violencia interpersonal que se conceptualiza como todo comportamiento infringido en el núcleo de una relación íntima y/o de pareja termina causando daño: (1) *Físico*, se define como la acción golpear con los puños y otras partes del cuerpo u objetos, bofetones, empujones, patadas estrangulamiento, etc. (2) *Psíquico*, hace referencia a la *humillación, denigración e intimidación* constante a través de gritos, insultos e indiferencia, además del aislamiento de familiares y amigos, restringir sus movimientos y acceso al apoyo social o asistencia. (3) *Sexual*, *abarca* el coito forzado, coacción sexual y feminicidio.

Los factores de riesgo prevalentes en la violencia pareja se describen desde el enfoque ecológico define a la violencia como el resultado de factores que se relaciona con cuatro niveles siendo: (1) *Factores individuales* tales como la edad, el grado de instrucción, violencia en la niñez, conductas de consumo, trastornos de personalidad, aceptación de la violencia. (2) *Factores relacionales* tales como conflicto o insatisfacción con la pareja, dominio de varón, dificultades económicas, varones con múltiples parejas, disparidad en los logros personales. (3) *Factores comunitarios y sociales* tales como normas de género dispares, pobreza, baja posición económica y social de mujer, leyes débiles en casos de violencia, aceptación social de la violencia, conflictos armados. World Health Organization (WHO). (2013).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación se ejecutada es de tipo descriptiva – propositiva ya que se describió la variable bienestar psicológico según sus niveles en una población de mujeres víctimas de violencia de pareja y con los datos obtenidos se elaboró una propuesta de un programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico determinando así la importancia de la misma. Para Hernández, Fernández y Baptista (2010), afirmaron que el primer momento de la investigación se basó se indagar los niveles de la variable de dependiente de la población en estudio para luego proponer el modelo de intervención.

El diseño de la investigación que se utilizó en el presente estudio fue no experimental ya que no se sometió a las variables a un sistema de pruebas. De acuerdo Hernández, Fernández y Baptista (2010), la investigación no experimental permite observar el fenómeno tal como se desarrolló su contexto natural, para el posterior análisis de los datos. Cuyo esquema es la siguiente manera:



Dónde;

M: Muestra de estudio

O: Observación

P: Propuesta de programa

3.2. Variables y operacionalización

La variable independiente del presente estudio fue el programa de efectividad personal en mujeres víctimas de violencia de pareja.

La variable dependiente de la presente investigación fue el bienestar psicológico.

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

De acuerdo con Oseda (2008), afirmo que un conjunto de personas que intervienen en un estudio por lo menos comparte una cualidad en común determinada por el sexo, nacionalidad, linaje, entre otros constituye una población. Para efectos de la presente investigación población fueron ochenta mujeres de la asociación de vivienda Satélite del distrito de la Banda de Shilcayo, Región San Martín durante el año 2020 y constituye el universo muestral.

Tabla N° 01:

Distribución de la población

Mujeres de la asociación de vivienda Satélite					
Edades	17 – 25	26 - 44	45 – 64	65 - 90	Total
Total	28	23	16	13	80

De los criterios de inclusión se tomará en cuenta: (1) mujeres desde los 17 años de edad en convivencia de pareja de 01 año, (2) mujeres sin procesos judiciales pendientes o en curso por violencia de pareja, (3) mujeres sin tratamiento psicológico por violencia de pareja.

De los criterios de exclusión: (1) mujeres madres solteras, (02) mujeres con procesos pendientes o en curso por violencia de pareja, (03) mujeres en tratamiento psicológico por violencia de pareja.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En cuanto a la técnica utilizada en la recogida de información, en la presente investigación se empleará según Sánchez y Reyes (2015) la técnica de la encuesta, ya que determinará el nivel bienestar psicológico de una población de mujeres víctimas violencia de pareja valorando el constructo psicológico con la aplicación de un protocolo para luego diseñar una propuesta de programa.

La escala de bienestar psicológico de José Sánchez Cánovas (1998), puede ser aplicada de manera individual o colectiva consta de 65 con respuestas en escala de medición de Likert que van de 1 a 5 puntos, evalúa el bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y las relaciones con la pareja, no obstante en las subescalas bienestar laboral en los ítem 5 y 8 y en relación de pareja en los ítems 5, 6, 7, 10, 11, y 12 se invierten las puntuaciones que van de 5 a 1, el ámbito de aplicación es en adolescentes de 17 años y adultos hasta los 90 años, teniendo en cuenta que la subescala relaciones con la pareja se aplica a partir de los 26 años, la duración en la aplicación de la prueba es alrededor de los 20 a 25 minutos y depende del nivel educativo de las encuestadas.

Validez: Juicio de Expertos.

Se procedió a la validez del constructo a través del criterio de jueces de tres profesionales psicólogos quienes tuvieron la función de identificar la coherencia y pertinencia de los indicadores con las dimensiones de la variable de estudio.

Tabla N° 02

Evaluación de instrumento

Variable	N°	Especialidad	Promedio de validez	Opinión del Experto
Bienestar Psicológico	1	Psicólogo	49	Existe suficiencia
	2	Psicólogo	48	Existe suficiencia
	3	Psicólogo	50	Existe suficiencia

Confiabilidad:

La escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas 1998, presenta consistencia interna para la aplicación en la población objeto de estudio, ya que se realizó el estadístico de alfa de Cronbach en un grupo de 10 mujeres que cumplen las mismas características y no forman parte de la

población muestra presentado que en la escala general obtuvo un 0.93 mostrando una elevada consistencia.

Para las subescalas con el estadístico alfa de Cronbach se obtuvieron en las dimensiones Bienestar Psicológico subjetivo un 0.88, Bienestar Material un 0.83, Bienestar Laboral un 0.76 y en Relaciones de Pareja un 0,76 mostrando elevada y aceptable consistencia respectivamente.

3.5. Procedimientos

Se solicitará los permisos necesarios con carta de presentación emitida por la escuela de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, Filial Trujillo, dirigía la presidencia de la asociación de vivienda Satélite del distrito de la Banda de Shilcayo. Se contará con apoyo conjunto de la asociación civil APRODMAYO quienes apoyarán en la aplicación de la escala de bienestar psicológico y entrevistas a la población de mujeres víctimas de violencia de pareja.

3.6. Métodos de análisis de datos

Para procesar los datos de estudio, en un inicio se efectuará la validez del cuestionario a través de juicio de expertos, y se determinara por medio del estadístico coeficiente Alfa de Cronbach la confiabilidad, posteriormente, se analizarán e interpretarán los resultados para ser presentados de forma gráfica y de tablas.

Para la evaluación de los resultados recopilados en el proceso de la investigación, se dispuso del programa Microsoft Excel con la intención de realizar el análisis descriptivo y la inferencia estadística.

3.7. Aspectos éticos

La presente tesis consideró como primer componente ético la originalidad de la tesis el cual pertenece a autoría propia, asimismo, en la atención de la población de mujeres víctimas de violencia donde no se expondrá a las involucradas a ninguna experiencia que transgreda sus

derechos esenciales. Así mismo, para la ejecución de la investigación se tomará en cuenta la aprobación de mujeres de la asociación de vivienda Satélite del distrito de la banda de Shilcayo que cuenta con una junta directiva que dará su visto bueno para la ejecución del estudio.

Por su parte, el anonimato de las involucradas se mantuvo en todo el transcurso del estudio, tomando en total reserva las identificaciones de las participantes durante toda la investigación. De esta manera, se recopiló el consentimiento informado de cada participante.

Además, el estudio de investigación estuvo sujeto a reglamentaciones estándares, metodologías y procesos definidos en las normas APA y el código de ética de la práctica profesional del psicólogo peruano.

IV. RESULTADOS

4.1. RESULTADOS ESTADÍSTICOS DE LA LÍNEA BASE

Tabla N° 03:

Resultados de la evaluación de la dimensión bienestar psicológico subjetivo.

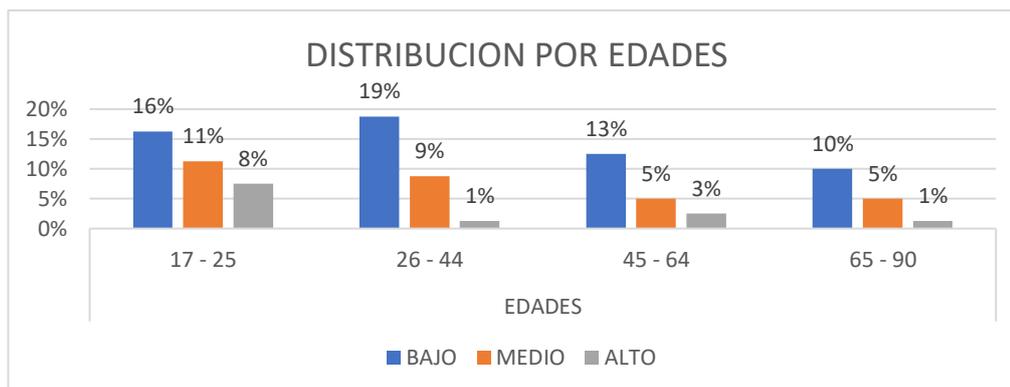
BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO					
NIVELES	EDADES				TOTAL
	17 - 25	26 - 44	45 - 64	65 - 90	
BAJO	16%	19%	13%	10%	58%
MEDIO	11%	9%	5%	5%	30%
ALTO	8%	1%	3%	1%	13%

Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Tal como se observa del total de mujeres evaluadas en la dimensión bienestar psicológico subjetivo el 58% presentó nivel bajo, el 30% nivel medio y el 13% nivel alto denotando dificultades en como perciben la felicidad.

Gráfico N° 01:

Distribución por edades de la dimensión bienestar psicológico subjetivo



Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Del grupo de edad para la dimensión bienestar psicológico subjetivo podemos observar que las mujeres de 17 a 25 años el 16% presentó nivel bajo, el 11% nivel medio y el 8% nivel alto. Para las mujeres de 26 a 44 años el 19% presentó nivel bajo, el 9% nivel medio y el 1% nivel alto. En cuanto a las mujeres de 45 a 64 años 13% presentó nivel bajo, el 5% nivel medio y el 3% nivel alto. Por ultimo las mujeres de 65 a 90 años 10% presentó nivel bajo, el

5% nivel medio y el 1% nivel alto denotando mayor incidencia en el nivel bajo de las mujeres en relación a la percepción de la felicidad.

Tabla N° 04:

Resultados de la evaluación de la dimensión bienestar material.

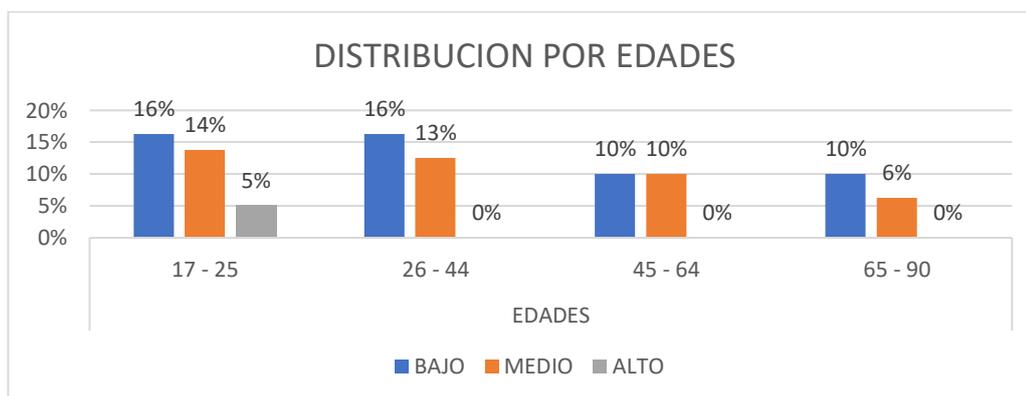
BIENESTAR MATERIAL					
NIVELES	EDADES				TOTAL
	17 – 25	26 - 44	45 - 64	65 – 90	
BAJO	16%	16%	10%	10%	53%
MEDIO	14%	13%	10%	6%	43%
ALTO	5%	0%	0%	0%	5%

Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Tal como se observa del total de mujeres evaluadas en la dimensión bienestar material el 53% presentó nivel bajo, el 43% nivel medio y el 5% nivel alto denotando dificultades en la percepción de variables como los ingresos económicos y los bienes materiales cuantificables.

Grafico N° 02:

Distribución por edades de la dimensión bienestar material



Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Del grupo de edad para la dimensión bienestar material podemos observar que las mujeres de 17 a 25 años el 16% presentó nivel bajo, el 14% nivel medio y el 5% nivel alto. Para las mujeres de 26 a 44 años el 16% presentó nivel alto, el 13% nivel medio y el 0% nivel alto. En cuanto a las mujeres de 45 a 64 años 10% presentó nivel bajo, el 10% nivel medio y el 0% nivel alto.

Por ultimo las mujeres de 65 a 90 años 10% presentó nivel bajo, el 6% nivel medio y el 0% nivel alto, denotando mayor incidencia en el nivel bajo de las mujeres en relación a la percepción sobre los ingresos económicos y los bienes materiales cuantificables.

Tabla N° 05:

Resultados de la evaluación de la dimensión bienestar laboral.

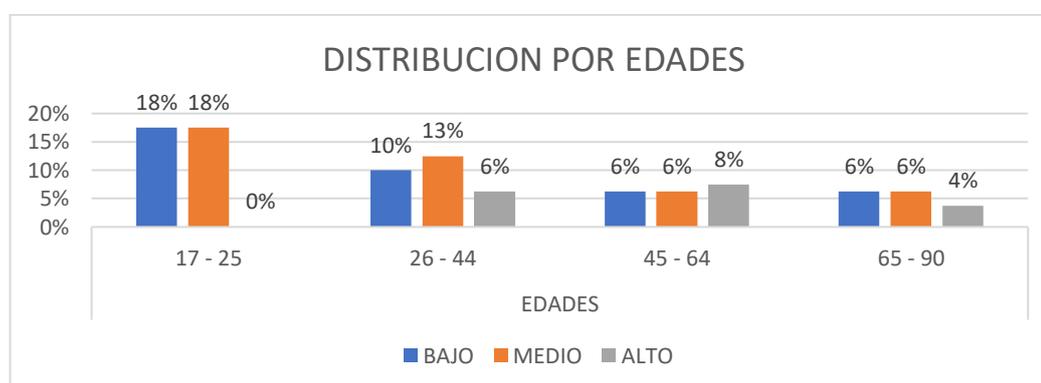
BIENESTAR LABORAL					
NIVELES	EADAES				TOTAL
	17 - 25	26 - 44	45 - 64	65 - 90	
BAJO	18%	10%	6%	6%	40%
MEDIO	18%	13%	6%	6%	43%
ALTO	0%	6%	8%	4%	18%

Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Tal como se observa del total de mujeres evaluadas en la dimensión bienestar laboral el 40% presentó nivel bajo, el 43% nivel medio y el 18% nivel alto, denotando una estrecha relación entre la satisfacción general unida a la del trabajo y la familia.

Gráfico N° 03:

Distribución por edades de la dimensión bienestar laboral



Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Del grupo de edad para la dimensión bienestar laboral podemos observar que las mujeres de 17 a 25 años el 18% presentó nivel bajo, el 18% nivel medio y el 0% nivel alto. Para las mujeres de 26 a 44 años el 10% presentó nivel alto,

el 13% nivel medio y el 6% nivel alto. En cuanto a las mujeres de 45 a 64 años 6% presentó nivel bajo, el 6% nivel medio y el 8% nivel alto. Por ultimo las mujeres de 65 a 90 años 6% presentó nivel bajo, el 6% nivel medio y el 4% nivel alto, denotando mayor incidencia en el nivel medio de las mujeres en relación a la percepción sobre satisfacción general en relación al trabajo y la familia.

Tabla N° 06:

Resultados de la evaluación de la dimensión relación con la pareja.

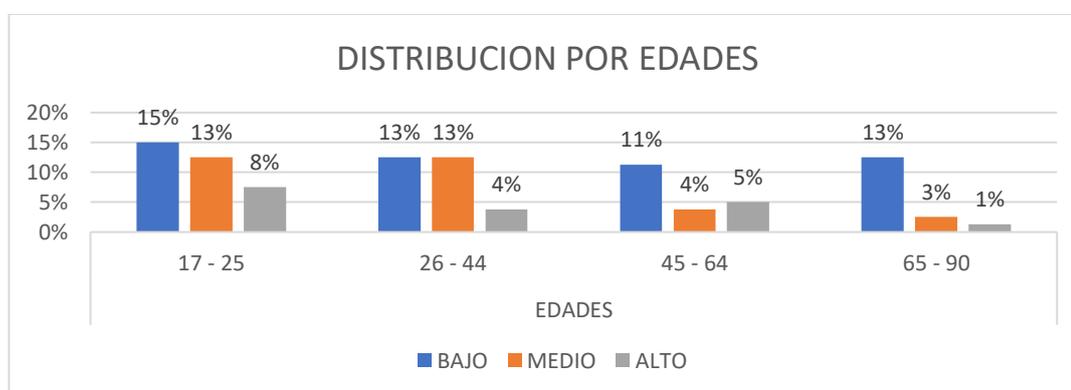
RELACIÓN CON LA PAREJA					
NIVELES	EDADES				TOTAL
	17 - 25	26 - 44	45 - 64	65 - 90	
BAJO	15%	13%	11%	13%	51%
MEDIO	13%	13%	4%	3%	31%
ALTO	8%	4%	5%	1%	18%

Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Tal como se observa del total de mujeres evaluadas en la dimensión relación con la pareja el 51% presentó nivel bajo, el 31% nivel medio y el 18% nivel alto, denotando dificultades en la relación conyugal entre la pareja.

Gráfico N° 04:

Distribución por edades de la dimensión relación con la pareja.



Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Del grupo de edad para la dimensión relación con la pareja podemos observar que las mujeres de 17 a 25 años el 15% presentó nivel bajo, el 13% nivel

medio y el 8% nivel alto. Para las mujeres de 26 a 44 años el 13% presentó nivel alto, el 13% nivel medio y el 4% nivel alto. En cuanto a las mujeres de 45 a 64 años 11% presentó nivel bajo, el 4% nivel medio y el 5% nivel alto. Por ultimo las mujeres de 65 a 90 años 13% presentó nivel bajo, el 3% nivel medio y el 1% nivel alto, denotando mayor incidencia en el nivel bajo de las mujeres en la relación conyugal de pareja.

Tabla N° 07:

Resultados de la evaluación escala general de bienestar psicológico.

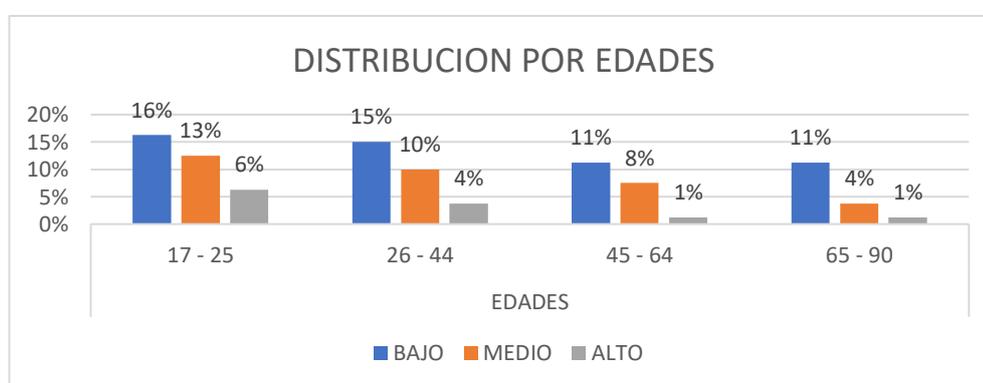
ESCALA GENERAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO					
NIVELES	EDADES				TOTAL
	17 – 25	26 - 44	45 - 64	65 - 90	
BAJO	16%	15%	11%	11%	54%
MEDIO	13%	10%	8%	4%	34%
ALTO	6%	4%	1%	1%	13%

Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Tal como se observa del total de mujeres evaluadas en la escala general de bienestar psicológico el 54% presentó nivel bajo, el 34% nivel medio y el 13% nivel alto.

Gráfico N° 05:

Distribución por edades para la escala general del bienestar psicológico.



Fuente: Escala de bienestar psicológico aplicado a las mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivienda satélite, banda de Shilcayo 2020.

Del grupo de edad para la escala general del bienestar psicológico podemos observar que las mujeres de 17 a 25 años 16% presentó nivel bajo, el 13%

nivel medio y el 6% nivel alto. Para las mujeres de 26 a 44 años 15% presentó nivel alto, el 10% nivel medio y el 4% nivel bajo. En cuanto a las mujeres de 45 a 64 años 11% presentó nivel bajo, el 8% nivel medio y el 1% nivel alto. Por último las mujeres de 65 a 90 años 11% presentó nivel bajo, el 4% nivel medio y el 1% nivel alto, denotando mayor incidencia en el nivel bajo en las dimensiones bienestar psicológico subjetivo, bienestar material y relación con la pareja.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tomó como relevante es estudio la variable bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja dado la coyuntura actual que se relaciona con la pandemia por COVID-19, la situación de aislamiento y distanciamiento social ha incrementado los índices de violencia en las poblaciones vulnerables en tanto que ha afectado al común social, y mas aun se han visto fragmentadas las políticas de estado en cuanto a la protección de los derechos civiles se ha podido apreciar en los resultados y en cuanto a la población encuesta de 80 mujeres la incidencia de edad representativo oscilan entre los 17 y 25 años siendo que la variable edad es un factor predisponente en población para las acciones de violencia en la pareja. Tal como señala Molina A (2015), en su investigación la edad es una variable a considerar para la vulnerabilidad en el daño psicológico, teniendo en cuenta que el contexto de la relación estable es frecuente para la violencia de genero en un 78.50%.

En cuanto a la escala general del bienestar psicológico se puede inferir que del total de mujeres encuestadas se observa un nivel bajo en 54% y nivel medio en 34% lo que indica nivel alto de insatisfacción en las dimensiones relacionadas al bienestar psicológico subjetivo, bienestar material bienestar laboral y relación con la pareja pudiendo estas desarrollar un cuadro clínico psicológico significativo tal como lo señala Buesa, S & calvete, E (2013), en su investigación la violencia ejercida en las mujeres se asocia significativamente con la aparición de síntomas depresivos y de estrés postraumático.

De la dimensión bienestar psicológico subjetivo se puede precisar un nivel bajo con un 58%, lo que indica insatisfacción con respecto a la percepción de la felicidad en cuanto a la valoración emocional y cognitiva en los aspectos de su vida, Asencio E (2019), informa en su investigación que las mujeres presentan nivel alto de depresión con deterioro cognitivo valoran la afectación significativa en las dimensiones afectivo, cognitivo, conductual y somático

siendo el tercio de la población encuestada por lo que plantea actividades para potenciarlas

De la dimensión bienestar material se observa un nivel bajo en un 53%, de las mujeres encuestadas lo que indica un nivel alto de insatisfacción con relación a la percepción sobre los ingresos económicos, la adquisición de bienes, las comodidades y la disponibilidad de recursos para cubrir sus necesidades, esto puede relacionarse a la dependencia física y emocional que las mujeres generando hacia la pareja, tal como afirmó Aiquipa T, J (2015) en su investigación existe una relación estadística entre la variable dependencia emocional y la violencia de pareja denotando que las mujeres experimentan altos niveles de miedo a que su relación termine por lo que adoptan conductas de tolerancia y sumisión, priorizando a la pareja sobre otras demandas frente a sus propias necesidades quedando relegadas a un segundo plano.

De la dimensión bienestar laboral se puede inferir que del total de mujeres encuestadas se observa un 40% en nivel bajo frente a un 43% en un nivel medio denotando también nivel medio de insatisfacción sobre la percepción del trabajo lo que se puede inferir que el acceso a las oportunidades laborales cobra relativa importancia para las mujeres en situación de violencia para lograr independencia y satisfacción con su sentido de vida, así pues Albites, F.M.A (2018) afirmó en su investigación que las mujeres maltratadas presentan puntuaciones elevadas en factores de frustración, necesidad de aprobación, sentimientos de culpa, evasión, ideas de infortunio, con respecto al rol social del hombre y su comportamiento.

De la dimensión relación con la pareja podemos observar que el 51% de las mujeres encuestadas presenta un nivel bajo con relación a la percepción de vida con la pareja, la satisfacción en la convivencia conyugal, la satisfacción sexual y la necesidad de apoyo, esto se puede corroborar en el estudio de Mohamed Mohand. L & Herrera Torres, L (2014) quienes afirmaron el origen cultural y la educación recibida en el seno familiar son factores decisivos en la elección de la pareja.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1. En cuanto al planteamiento del objetivo general de la investigación y los datos obtenidos en la escala general y las dimensiones del bienestar psicológico se hace necesario la elaboración de una propuesta de programa de intervención que cumpla con las condiciones teóricas sustentables para el desarrollo de habilidades y competencias de tipo cognitivas, emocionales y conductuales para cubrir con la demanda social de las mujeres víctimas de violencia en contexto de pandemia por COVID-19. Así brindarles herramientas que favorecerán a mejorar la percepción y satisfacción sobre una vida plena.
- 6.2. De los resultados obtenidos en la escala general de bienestar psicológico se observa del total de población encuestada de 80 mujeres víctimas de violencia el 54% presenta un nivel bajo siendo significativa en nivel de insatisfacción presente. Tal como se observa en cuanto a las dimensiones es significativo el nivel de insatisfacción del bienestar psicólogo subjetivo con 58%, bienestar material con 53% y relación con la pareja con 51% en el nivel bajo respectivamente. Por último, la dimensión bienestar laboral se mantiene en un nivel medio con un 43%.
- 6.3. Para la elaboración de la propuesta se toma como base la filosofía de Steven Covey (2004) que se sustenta en principios de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico de las mujeres víctimas de violencia de pareja en una población encuestada de 80 participantes de la asociación de vivienda Satélite al 2020.
- 6.4. Es importante precisar que la violencia hacia la mujer denominado como población vulnerable junto a los niños, niñas y adolescentes además de los adultos mayores es una problemática latente en todos los contextos sociales de magnitudes endémicas puesto que hasta la fecha las políticas de estado son flexibles y tolerantes frente a los hechos de violencia, sumado esto a una sociedad machista e

indiferente agrava la situación, es por ello que la presente investigación propone un programa de intervención que desde su génesis es aplicable en el contexto de mujeres víctimas de violencia de pareja no obstante la misma se puede replicar al contexto de los agresores para medir su efecto y esto contribuya a mejorar sustancialmente a la construcción de una cultura de paz y libre de violencia en marcado en la atención de las víctimas y agresores. Por último, la propuesta se puede plantar como un programa preventivo promocional en los diferentes ámbitos sociales y según la edad de los involucrados sean estos varones y mujeres.

VII. RECOMENDACIONES

- Los datos obtenidos solo benefician a la población encuestada y son válidos para su utilización en futuras investigaciones como referencias en el tratamiento de variables relacionadas al tema de investigación.
- La propuesta de programa de intervención contiene un marco teórico sustentable y sostenible en el tiempo para su validación en futuras investigaciones.
- Dado la coyuntura social en el contexto de pandemia por COVID-19, como factores que imposibilita la aplicación de la propuesta se recomienda en un futuro próximo validar la propuesta con la población beneficiaria respetando el distanciamiento social y las normas de bioseguridad según el caso y la necesidad.

REFERENCIAS

- Albites, F. M. A. (2018). Efectividad de un programa de reeducación para mujeres, con antecedentes de denuncia por violencia de pareja, en la autoestima y la construcción de género, Huánuco 2017. Recuperado de:
<https://www.integracionacademica.org/attachments/article/207/Integraci%C3%B3n%20Acad%C3%A9mica%20en%20Psicolog%C3%ADa%20V6N18.pdf#page=108>
- Álvarez Gutiérrez, P. X., Bermúdez Castillo, G. B., & Molina León, L. V. (2020). Aplicación de los primeros auxilios psicológicos a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar durante la pandemia del Covid-19 en la ciudad de Villavicencio. Recuperado de:
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18317>
- Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Blanco Abarca, A., Blanco Escribano, R., Valle Amarís, M., Acuña Reyes, E., ... & Quintero González, S. (2019). Intervenir para reparar: recuperación de la dignidad y la salud mental en contextos de violencia. Recuperado de:
<http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8360/9789587890389%20eIntervenir%20para%20reparar.pdf?sequence=1>.
- Buesa, S., & Calvete, E. (2013). Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés postraumático: el papel del apoyo social. *International journal of psychology and psychological therapy*, 13(1), 31-45. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56025664003.pdf>
- Borrego, J. L. C., Rodríguez-Franco, L., Rodríguez-Díaz, F. J., Bringas, C., & Paíno, S. G. (2015). Percepción de la victimización en el noviazgo de adolescentes y jóvenes españoles. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 6(2), 64-71. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206915000034>
- Butchart, A., García-Moreno, C., & Mikton, C. (2011). *Prevención de la violencia sexual y violencia infligida por la pareja contra las mujeres: qué hacer y cómo obtener evidencias*. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud.

- Cánovas, J. S. (2013). Escala Bienestar Psicológico (EBP). Madrid, España: TEA Ediciones, S.A.
- Vives-Cases, C. (2011). Un modelo ecológico integrado para comprender la violencia contra las mujeres. Recuperado de:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25506/1/Feminismos_18_16.pdf
- Covey, S. R., & Piatigorsky, J. (1995). Meditaciones diarias para la gente altamente efectiva. Paidós.
- Covey, S. R. (1998). Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas. Editorial Grijalbo.
- Covey, S. R. (2005). El 8º hábito. De la efectividad a la grandeza.
- Chamorro, J., & Cueto, M. A. [cepteco]. (2018, febrero 21). Consecuencias del maltrato de pareja. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=q5SPGRwOn4E&feature=emb_logo
- García, F. E., Wlodarczyk, A., Reyes Reyes, A., San Cristóbal Morales, C., & Solar Osadey, C. (2014). Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 12(2), 246-265. Recuperado de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207721612014000200005&script=sci_arttext&tlng=en
- Grados Pizango, Y., & Paiva Zapata, C. (2019). Efectos del programa "Warmi" en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia-Trujillo. Recuperado de:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37668/grados_p_y.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heise, L., & García-Moreno, C. (2003). La violencia en la pareja. Informe mundial sobre violencia y salud.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Concepción o elección del diseño de investigación. *Metodología de la investigación*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-hill.
- Huamaní López, D. J., & Tito Egas, H. J. (2012). Programa de habilidades sociales y bienestar psicológico en mujeres con violencia doméstica. Asentamiento humano" La Paz" Carmen Alto, Ayacucho-2011. Recuperado de:

http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3312/TESIS%20EN562_Hua.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Marcelo Ascencio, E. (2019). Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017. Recuperado de:

<http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/6937>

Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>

Mohamed Mohand, L., & Herrera Torres, L. (2014). Bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja en estudiantes universitarios. Recuperado de: http://dehesa.unex.es/static/flexpaper/template.html?path=/bitstream/handle/10662/10893/02149877_2014_1_6_475.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=1

Molina Rodríguez, A. (2016). Vulnerabilidad y daño psíquico en mujeres víctimas de violencia en el medio familiar. Recuperado de:

<https://digibug.ugr.es/handle/10481/43550>

Oseña, D., Chenet, M., & Hurtado, D. (2008). *Metodología de la investigación científica*. Perú: Pirámide.

Quispe Ilanzo, M. P., Curro Urbano, O. M., Cordova Delgado, M., Pastor Ramirez, N., Puza Mendoza, G. M., & Oyola Garcia, A. E. (2018). Violencia extrema contra la mujer y feminicidio en el Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, 278-294. Recuperado de:

<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n2/278-294/es/>

Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Rice (1987). El Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.

Romero Vásquez, N. C. D. P. (2016). Bienestar psicológico y empatía cognitiva y afectiva en mujeres víctimas de violencia atendidas en hospitales públicos de Trujillo. Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/191/romero_vn.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico (EBP)*. Madrid, España: TEA ediciones, S.A
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación Científica (5 ta. Ed.)*. Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Sánchez López, M., Parra Martínez, J., & Prieto Sánchez, M. (2005). La dimensión afectiva familiar: variables relevantes para el bienestar psicológico de estudiantes adolescentes. Recuperado de:
<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/45102>
- Velázquez, B. M. V. (2017). *Efectividad de la terapia breve hipnótica en mujeres violentadas por su pareja (Doctoral dissertation, Universitat de València)*. Recuperado de:
http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/60929/TESIS%20DOCTORAL%20MUJERES%20MALTRATADAS_MARGARITA%20VI%c3%91AS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*.
- World Health Organization. (2002). *Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstico contra la mujer (No. WHO/FCH/GWH/02.2)*. Ginebra. Recuperado de:
https://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/summaryreportSpanishlow.pdf?ua=1
- World Health Organization (WHO). (2013). Informe de la OMS destaca que la violencia contra la mujer es “un problema de salud global de proporciones epidémicas”. Recuperado de:
https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20130620/es/
- World Health Organization (WHO). (2017). *Violencia contra la mujer*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against->

women#:~:text=Las%20estimaciones%20de%20prevalencia%20de,la%20regi%C3%B3n%20de%20Asia%20Sudoriental.

- Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Zubieta, E., Muratori, M., & Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & sociedad*, 3(1), 66-76. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n1/a05.pdf>

ANEXOS

ANEXO N° 01:

Matriz de operacionalización de variables.

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Definición operacional</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Escala de medición</i>
Variable independiente: Programa de efectividad personal	Programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja, Satélite 2020.	Elaborar las sesiones del programa de efectividad personal con los ocho hábitos de las personas altamente efectivas. Stephen Covey (2003).	Sesión 1 y 2:	
			<ul style="list-style-type: none"> - Hacerse responsable de sus actos. - Capacidad para tomar decisiones. - Iniciativa propia. 	
			Sesión 3 y 4:	
			<ul style="list-style-type: none"> - Tener metas claras. - Contar con una misión personal. 	
			Sesión 5 y 6:	
			<ul style="list-style-type: none"> - Compromiso personal. - Establecer horarios de actividades. - Disciplina para cumplir actividades. - Prioriza valores. 	
			Sesión 7 y 8:	
			<ul style="list-style-type: none"> - Autorespeto. - Empatía. - Asertividad. 	
			Sesión 9 y 10:	
			<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de influir en los demás. - Reconoce virtudes y defectos de los demás. - Capacidad de escucha activa. 	
			Sesión 11 y 12:	

- Disposición hacia el trabajo con otros.
 - Búsqueda del beneficio común.
 - Capacidad para la concertación.
- Sesión 13 y 14:
- Dimensión Físico.
 - Dimensión Emocional.
 - Dimensión Espiritual.
 - Dimensión Mental.
- Sesión 15 y 16:
- Liderazgo
 - Plan de vida

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
Variable dependiente: Bienestar psicológico	Ryff y Keyes (1995) define al bienestar psicológico, como el factor fundamental para la búsqueda del funcionamiento óptimo del ser humano, lo que produce la mayor cantidad de emociones positivas o de placer, más no de disgusto.	Se aplicará la escala de bienestar psicológico de José Sánchez Cánovas (1998), considerando las cuatro subescalas.	<p>Bienestar psicológico subjetivo: - Ítems del 01 al 30 del cuestionario 1.</p> <p>Bienestar material: - Ítems del 31 al 40 del cuestionario 1.</p> <p>Bienestar laboral: - 10 ítems en el cuestionario 2.</p> <p>Relación con la pareja: - 15 ítems en el cuestionario 3.</p>	Likert

ANEXO N° 02:**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

Escala de Bienestar Psicológico
José Sánchez Cánovas (2013).

Bienestar Psicológico Subjetivo:

N°	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Acostumbro ver el lado favorable de las cosas.					
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
3	Me siento bien conmigo mismo.					
4	Todo me parece interesante.					
5	Me gusta divertirme.					
6	Me siento jovial.					
7	Busco momento de distracción y descanso.					
8	Tengo buena suerte.					
9	Estoy ilusionado/a.					
10	Se me han abierto muchas puertas en la vida.					
11	Me siento optimista.					
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo.					
13	Creo que tengo buena salud.					
14	Duermo bien y de forma tranquila.					
15	Me creo útil y necesario/a para la gente.					
16	Creo que me suceden cosas agradables.					
17	Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.					
18	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19	Creo que puede superar mis errores y debilidades.					
20	Creo que mi familia me quiere.					
21	Me siento "en forma".					
22	Tengo muchas ganas de vivir.					
23	Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.					
24	Me gusta lo que hago.					
25	Disfruto de las comidas.					
26	Me gusta salir y ver a la gente.					

Bienestar Material:

Nº	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
27	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
28	Creo que, generalmente, tengo buen humor					
29	Siento que todo me va bien.					
30	Tengo confianza en mí mismo/a.					
31	Vivo con cierto desahogo y bienestar.					
32	Puedo decir que soy afortunado/a.					
33	Tengo una vida tranquila.					
34	Tengo lo necesario para vivir.					
35	La vida me ha sido favorable.					
36	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					
38	Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39	Mi situación es relativamente próspera.					
40	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.					

Bienestar Laboral:

Nº	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.					
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
4	Mi trabajo es interesante.					
5	Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.					
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7	Mi trabajo me proporciona independencia.					
8	Estoy discriminado en mi trabajo.					
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10	Disfruto con mi trabajo.					

Relacion con la Pareja (Mujeres):

N°	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante					
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas					
4	Mi trabajo es interesante.					
5	Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.					
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7	Mi trabajo me proporciona independencia.					
8	Estoy discriminado en mi trabajo.					
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10	Disfruto con mi trabajo.					

ANEXO N° 03:

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Trujillo, 14 de noviembre de 2020

CARTA N° 077-V-2020/JEPGT-UCV

Sr. Cruz Sandoval Gallo
Presidente de la Junta Directiva
AA. VV "Ciudad Satélite"

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a Ud. para saludarle cordialmente, y al mismo tiempo presentar al estudiante ANDY PAUL GARCIA ORBE, del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada "PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE PAREJA EN CONTEXTO DE PANDEMIA COVID-19, SATÉLITE 2020", en la institución que Ud. Dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar el programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja en contexto de pandemia COVID 19, satélite, 2020.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.



DR. CARLOS ENRIQUE VÁSQUEZ LLAMO
Presidente de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

ANEXO N° 04

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO



INFORME DE OPINION SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION CIENTIFICA

DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos del Experto : Heydi Tananta Vásquez
 Institución donde Labora : Universidad César Vallejo
 Especialidad : Psicóloga – Docente Universitaria.
 Instrumento de Evaluación : Escala de Bienestar Psicológico
 Autor del Instrumento : José Sánchez-Cánovas.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIO	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones e indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento de muestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Bienestar Psicológico.					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Bienestar Psicológico.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoge a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Bienestar Psicológico.				X	
METODOLOGIA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE		49				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando tiene un puntaje mínimo de 41 "Exceiente", un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no valido ni aplicable).

OPINION DE APLICABILIDAD

ES APLICABLE (X) NO ES APLICABLE ()

PROMEDIO DE VALORACION: 49 pts.

Mj. Heydi Tananta Vásquez
 PSICOLOGA
 C.Ps.P. 201100

Tarapoto 20 de noviembre 2020



INFORME DE OPINION SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION CIENTIFICA

DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos del Experto : NESTOR ALFONSO ANGULO MURRUGARRA
 Institución donde Labora : PROGRAMA NACIONAL AURORA (CEM)-MIMP
 Especialidad : PSICOLOGO
 Instrumento de Evaluación : Escala de Bienestar Psicológico
 Autor del Instrumento : José Sánchez-Cánovas.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIO	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.			X		
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones e indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento de muestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Bienestar Psicológico .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Bienestar Psicológico .					X
CONSISTENCIA	La información que se recoge a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Bienestar Psicológico .					X
METODOLOGIA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE						

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente", un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable).

OPINION DE APLICABILIDAD

ES APLICABLE (X) NO ES APLICABLE ()

PROMEDIO DE VALORACION: 48

Tarapoto 20 de noviembre 2020


 Lic. Nestor A. Angulo Murrugarra
 PSICÓLOGO
 C.P.S. 26821

FIRMA Y SELLO

INFORME DE OPINION SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION CIENTIFICA
DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos del Experto : Alexander Alonso Pérez Bríngas
 Institución donde Labora : Universidad Cesar Vallejo.
 Especialidad : Psicología Comunitaria.
 Instrumento de Evaluación : Escala de Bienestar Psicológico
 Autor del Instrumento : José Sánchez-Cánovas.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN
MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIO	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones e indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento de muestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Bienestar Psicológico.					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Bienestar Psicológico.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoge a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Bienestar Psicológico.					X
METODOLOGIA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE		50				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente", un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable).

OPINION DE APLICABILIDAD
ES APLICABLE (X) NO ES APLICABLE ()
PROMEDIO DE VALORACION: 50

Tarapoto 20 de noviembre 2020



Alexander Alonso Pérez Bríngas
 Psicólogo
 C.P.S. 18415

FIRMA Y SELLO

ANEXO N° 05:

PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL

I. FUNDAMENTOS

Se elabora el presente programa de intervención basado en la efectividad personal, luego de haber realizado el análisis de la variable bienestar Psicológico en una población de mujeres víctimas de violencia de pareja teniendo en cuenta los resultados en porcentajes sobre el nivel de la misma, tomando como referencia los antecedentes de investigación se pone énfasis en el desarrollo de los ocho hábitos de efectividad personal descritas por el autor Stephen Covey cuyo objetivo es mejorar el nivel de Bienestar Psicológico en la población de estudio.

El esquema de trabajo consistirá en la aplicación del programa de efectividad personal para mejorar el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja de la asociación de vivencia “Ciudad Satélite”, del distrito de la Banda de Shilcayo, se elaboran dieciséis sesiones determinadas en tres bloques de la siguiente manera: **Bloque I**, abarca los siguientes hábitos: (1) sea proactivo, (2) iniciar con un fin en mente, (3) establecer primero lo primero, logrando así tomar la responsabilidad de nuestras acciones, conforman la victoria privada. **Bloque II**, abarca los hábitos: (4) pensamiento ganar – ganar, (5) procure comprender para luego ser comprendido, (6) la sinergia, conforman la victoria pública. **Bloque III**, abarca los hábitos: (7) afíle la sierra y (8) Escuche su voz interior, que permite entender el mejoramiento en las dimensiones físico, mental, emocional y espiritual, conforman la renovación.

Es así que el bienestar psicológico favorece la salud del organismo en cuanto representa una evaluación y satisfacción con las áreas principales de la vida, es casi seguro que las personas que tienen una calidad de vida y experimentan la felicidad se sientan plenos y seguros, los ocho hábitos de efectividad personal son básicos y primarios que representan la adecuación de conductas, la internalización de principios correctos que cimientan la felicidad y el éxito duraderos de las personas.

II. ÁMBITO DE APLICACIÓN

LUGAR	: Asociación de Vivienda “Ciudad Satelite”.
UBICACIÓN	: Banda de Shilcayo – San Martin – San Martin
PARTICIPANTES	: Docentes
DURACIÓN	: 4 meses
N° DE PARTICIPANTES	: 80 Mujeres
N° DE SESIONES	: 16

III. OBJETIVOS

GENERAL

- Fortalecer el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja en el contexto de pandemia COVID-19, Satélite.

ESPECÍFICOS

- Entrenar a las mujeres víctimas de violencia de pareja aplicando estrategias y técnicas desde el enfoque de la efectividad personal para fortalecer el bienestar psicológico.
- Fomentar la importancia en el cuidado de la salud mental y el bienestar psicológico con el contexto de pandemia por COVID-19.
- Evaluar la efectividad del programa de efectividad personal en el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja en el contexto de pandemia COVID-19, Satélite.

IV. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES:

PRIMER BLOQUE: Victoria Privada

Sesión N° 01: Somos responsables de nuestras conductas y sus resultados.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar la empatía y generar un clima de trabajo distendido.	Dinámica de presentación: Se pasará un ovillo de lana que se ira entrelazando con todos los participantes a la par dirán su nombre, pasatiempos, intereses y su expectativa del taller.	- Ovillo de lana.	30 min
Proceso	Conocer las ideas y percepciones sobre la proactividad que tiene las participantes. Conocer en que consiste la proactividad, para generar en las participantes el compromiso para la responsabilidad.	1. Conociendo la Proactividad: <ul style="list-style-type: none">- A cada participante se le proporciona la lectura de “el chico de los clavos”, se pedirá que alguien lea en voz alta y luego comentaran lo que entendieron.- Se extraen las palabras claves (responsabilidad, libertad, cambio).- Se explica el tema: la proactividad como habito (responsabilidad y libertad). 2. Identificando fortalezas y debilidades <ul style="list-style-type: none">- A cada participante se le proporciona la ficha “análisis de mis fortalezas (físico, cognitivo, emocional, familiar y espiritual).- Luego se explica como influye como nos percibimos a nosotros mismos y la necesidad de responsabilizarnos de nuestros actos.- Se proyecta en video “el ciclo de vida del águila”, haciendo énfasis en la vida como proceso de cambio y adaptación.	- Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Colores - Plumones - Papelógrafos	60 min
Termino	Reflexionar sobre la responsabilidad para el cambio.	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de nuestros comportamientos y la responsabilidad de las consecuencias. Se aplica la ficha. de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 02: Tomamos decisiones por iniciativa propia.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior.	- Pelota	30 min
Proceso	Conocer la importancia de la toma de decisiones responsable. Conocer su percepción sobre el proceso de iniciativa para el cambio y transformación personal.	<p>1. Aprendemos sobre las decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proporciona a las participantes la lectura “los tres consejos”, luego se pedirá a alguien leer en voz alta y responder a las preguntas. - Se formarán en grupos de 5 personas y elaboran las preguntas en papelógrafo y se exponen, luego se extrae una reflexión. - Se explicará el tema: las decisiones con responsabilidad”. <p>2. Como tomamos decisiones con iniciativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proporciona la ficha de las decisiones, se solicita a cada participante escribir los mas importante en su vida (personal, familiar y social), luego en una hoja bond escribe su compromiso personal de cambio y lo expone al grupo, valorando lo positivo. - Se proyecta el video “parece imposible” del dúo pimpinela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre la importancia de las decisiones en el cambio de actitudes	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de las decisiones en el proceso de cambio por iniciativa propia, valorando los positivo y negativos de nuestras actitudes. Se aplica la ficha de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 03: Compromiso personal de cambio.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar la empatía en la relación con los otros.	Dinámica de presentación: se pasará una caja de fosforo que irán encendiendo cada participante y dirán sus nombres y una reflexión de la sesión anterior.	- Caja de fósforos	30 min
Proceso	<p>Conocer las ideas y percepción que tienen el personal de salud sobre el estrés laboral.</p> <p>Conocer en que consiste el estrés laboral, para generar en el personal de salud la necesidad de cambio.</p>	<p>1. Conociendo el estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A cada participante se le proporciona una cartulina y un plumón y escribirán en una palabra lo que les evoca la palabra estrés, luego se les pedirá que lo comenten en voz alta. - Se explica el tema: Estrés (causas, síntomas, etapas). <p>2. Identificando emociones, pensamientos y sensaciones físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A cada participante se le proporcionara la ficha de autorregistro N° 01 e identificaran 02 situaciones que le hayan causado estrés en el trabajo y analizan las posibles respuestas que tuvieron en dicha situación (negativas). - Se explica cómo influye los pensamientos y las emociones en nuestros pensamientos y comportamientos. - Se proporciona a cada participante la ficha de autorregistro N° 02 para promover en cambio de pensamiento en relación a las situaciones estresantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Plumón - Ficha de trabajo - Multimedia 	60 min
Termino	Reflexionar sobre las formas adecuadas de responder al estrés.	Se cierra la actividad con la reflexión sobre la importancia de las emociones en la forma como respondemos a las situaciones de estrés.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 04: Nuestra misión y objetivos personales.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar el conocimiento de nuestra Valia personal.	Dinámica de presentación: se pasará cada participante un cuestionario curioso de 5 preguntas relacionadas a fortalezas y virtudes cada uno expondrá sus respuestas dando una reflexión sobre la percepción que tiene de si mismos.	- Pelota	30 min
Proceso	Conocer la importancia de poseer una visión personal. Conocer como se elabora las metas personales a partir de los objetivos de vida.	<p>1. Aprendemos sobre misión y visión personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta video sobre la misión y visión personal: https://www.youtube.com/watch?v=DfuzmA715k - De forma individual se presenta una ficha para responder a las preguntas ¿Quién soy?, ¿Cuál es mi razón de ser? Se reflexiona sobre sus respuestas para luego seguir con las siguientes preguntas ¿Quién quiero ser? ¿A dónde quiero llegar? <p>2. Como nos plateamos metas personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta el video sobre las metas personales: https://www.youtube.com/watch?v=0hLm37z_iBM - Se explica sobre el tema para luego formar grupos de 05 y se facilita un papelógrafo para elaborar ideas por cada tipo de meta (corto, mediano y largo plazo) y se finaliza con la ficha personal de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre la importancia de generar una misión y visión basada en objetivos.	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de generar una visión y misión personal que permite establecer una guía que se sustenta en los objetivos que se platean en la vida.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 05: Manejo del tiempo.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: en círculo se ira rotando la pelotita y cada participante expondrá cuál es su rutina diaria y responderán a las preguntas ¿Cómo te organizas?, ¿Cómo gestionas el tiempo para cumplir con tus tareas?	- Pelota	30 min
Proceso	Conocer la importancia de la gestión del tiempo. Elaborar la matriz para la gestión de tiempo en las actividades diarias.	3. Aprendemos sobre la gestión del tiempo: <ul style="list-style-type: none"> - Se expone el tema: “Gestión eficaz del tiempo”, a través de lluvia de ideas se responde a las preguntas ¿Qué es gestionar el tiempo?, ¿Por qué es importante organizar mi tiempo? - De forma individual desarrollar la ficha de prioridades para identificar situaciones importantes y no importantes. 4. Empecemos a organizarnos: <ul style="list-style-type: none"> - Se proporciona la lectura: “El leñador y el hacha”, se reflexiona sobre la gestión y organización del tiempo. Luego se presenta la ficha de matriz de organización a partir de la identificación de tareas en los cuadros importante / no importante – urgente / no urgente. - Se plantea 10 actividades a realizar en los próximos días y las clasifica por su nivel de importancia y urgencia que se evalúan de forma diaria. 	- Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones.	60 min
Termino	Reflexión la importancia del tiempo.	Se realiza la retroalimentación sobre la importancia de la gestión de tiempo y la clasificación de las prioridades por su nivel de importancia y urgencia.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 06: Disciplina como valor.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: A partir de las actividades del trabajo en casa sobre las 10 actividades cada participante reflexiona sobre el cumplimiento y las limitaciones en la organización de su tiempo.	- Ficha de trabajo	30 min
Proceso	Conocer la importancia de la disciplina en el cumplimiento de las metas.	<p>5. Aprendemos sobre la disciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la ficha de prioridades planteamos actividades diarias y las ordenamos correctamente por su nivel de importancia y urgencia. - Se formarán en grupos de 5 personas y elaboran un papelógrafo respondiendo las preguntas ¿Cómo funciona la disciplina? ¿Cómo se entrena la disciplina? - Se explicará el tema: “La disciplina como valor” (motivación y voluntad). <p>6. Como ejercitar la disciplina en uno mismos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta el video motivacional: “La Disciplina” https://www.youtube.com/watch?v=TKEuJ-P1jRE cada participante reflexiona sobre el video a través de lluvia de ideas. - Se expone sobre las 06 estrategias para disparar la disciplina y la constancia, para luego elaborar el decálogo de la disciplina personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre la importancia de las decisiones en el cambio de actitudes	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de la disciplina como valor en la gestión del tiempo y el cumplimiento de las metas personales. Se aplica la ficha de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

SEGUNDO BLOQUE: Victoria Publica

Sesión N°07: Me valoro como soy y valoro a los demás.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en los participantes.	Dinámica de presentación: Cada participante en su espalda coloca una hoja y caminan al compás de música al detenerse entre compañeros escribirán alguna característica positiva de su compañero.	- Papel bond - Lapiceros	30 min
Proceso	Conocer la importancia del autorrespeto en nuestras vidas. Conocer su percepción sobre el proceso de iniciativa para el cambio y transformación personal.	7. Aprendemos sobre el autorrespeto: <ul style="list-style-type: none">- Se proporciona a las participantes la lectura “el desafío”, luego se pedirá a alguien leer en voz alta y generar la reflexión.- Los participantes se agrupan en 05 y en un papelógrafo elaboran las características de las personas con el autorrespeto y luego lo exponen.- Se explicará el tema: “el autorrespeto como componente de la autoestima”. 8. El autorrespeto y el respeto por los demás: <ul style="list-style-type: none">- Los participantes colocan en circulo sentados en el piso: “se muestra la caja del tesoro oculto (un espejo en su interior)”, se explica que allí hay un tesoro para generar la expectativa, cada uno la abrirá sin decir que contiene, se finaliza y dicen en voz alta que tesoro han visto.- Se reflexiona sobre la importancia de vernos como personas únicas y con cualidad para poder distinguir a los demás de la misma manera.	- Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones.	60 min
Termino	Reflexión sobre el autorrespeto.	Retroalimentación sobre el respeto a sí mismo y a los demás para reconocer su valía personal. Se aplica la ficha de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 08: Empatía y asertividad con los demás.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior.	- Pelota	30 min
Proceso	<p>Conocer la importancia de la toma de decisiones responsable.</p> <p>Conocer su percepción sobre el proceso de iniciativa para el cambio y transformación personal.</p>	<p>1. Aprendemos sobre la empatía:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proporciona a cada participante una hoja de papel donde escribirá una situación de conflicto que le genera incomodidad y malestar, luego se coloca en una caja grande y serán leídos, buscando soluciones para que no repitan otra vez. - Se explicará el tema: “el poder de la empatía.”. - Se formar en grupos y en un papelógrafo elaboran el decálogo de la persona empática. <p>2. Aprendemos sobre asertividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta el video: “asertividad ¿Qué es?” https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58 se regenera reflexión de los estilos de respuesta. - Se expone el tema: “Asertividad y estilos de respuesta”. - Se proporciona a cada participante la ficha de trabajo escriben una situación de conflicto e identifican la emoción que genera, las causas del conflicto y la solución posible con un estilo asertivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre la importancia de las decisiones en el cambio de actitudes	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de las la empatía y asertividad, valorando los positivo y negativos de nuestras actitudes. Se aplica la ficha de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 09: Impacto e influencia con los demás.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior.	- Pelota	30 min
Proceso	Comprender que cada persona tiene unos pensamientos, emociones e intenciones distintos a los nuestros. Conocer su percepción sobre el proceso de iniciativa para el cambio y transformación personal.	<p>3. Aprendemos a reconocer virtudes y defectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proporciona a las participantes hojas y van a describir una serie de situaciones que le generaron emociones positivas y negativas, luego escogerán una de ellas que desean trabajar y escribirán una frase sencilla que describa la situación respondiendo si la emoción se adecuada a situación. - Se explicará el tema: “las emociones”, se establece relación entre emoción, pensamiento y conducta. <p>4. Como influimos con los demás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta el video: “el valor de la actitud” https://www.youtube.com/watch?v=EyIMHCA7bk se pide su percepción a cada participante. - Los participantes se agrupan de 05, se facilita papelógrafo para elaborar las características personales de las personas influyentes. - Se reflexiona sobre la capacidad de influir en los demás desde el enfoque positivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre el impacto de ser influyente.	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de ser influyente para aprender y enseñar. Se aplica la ficha de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 10: Si escuchamos entendemos.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje de la escucha activa.	Dinámica de presentación: los participantes se colocan en círculo sentados y se facilita un mensaje que será pasado para identificar las distorsiones en la comunicación.	- Pelota	30 min
Proceso	<p>Conocer la importancia de la escucha activa.</p> <p>Fortalecer las habilidades de escucha entre los miembros.</p>	<p>5. Aprendemos sobre la escucha activa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proporciona a las participantes la lectura: “los cinco pilares de la escucha activan, luego se pide participación voluntaria para dar su percepción. - Se formarán en grupos de 5 personas y elaboran un collage para identificar los pilares de la escucha efectiva, luego lo exponen por grupos. - Se proyecta el video: “el arte de saber escuchar” https://www.youtube.com/watch?v=Tt2J6KLPvnU para complementar la información. <p>6. Aprendemos a escuchar para ser escuchados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se solicita 04 voluntarios que hable de algún tema que será repartido en 04 tarjetas que escogerán al azar (el amor, la relación de pareja, la familia y los hijos), los demás solo se limitan a escuchar y se pedirá a alguno que resuma lo expuesto y se valora la experiencia de los oradores. - Los participantes elaboran en papelógrafo las características de las personas con habilidad de escucha y lo exponen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre la habilidad de escuchar	Retroalimentación de la habilidad de escucha activa como herramienta de comunicación. Se aplica la ficha de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 11: Nos esforzamos para lograr el bien común.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior.	- Pelota	30 min
Proceso	Establecer estrategias de grupo para lograr un objetivo en común a pesar de la adversidad. Conocer su percepción sobre el proceso de iniciativa para el cambio y transformación personal.	<p>1. Conocemos acerca del logro de objetivos comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se divide a los participantes en equipos de 08, se les proporciona periódicos, goma y tijeras, se les da la consigna que cada equipo debe construir un edificio lo mas alto posible en el proceso se irán dando pautas para la elaboración. - Se pide a los participantes compartir su experiencia en la actividad. <p>2. Aprendemos sobre el trabajo en equipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta el video: “el calor de trabajo en equipo https://www.youtube.com/watch?v=gLEfil8CbLQ de forma voluntaria los participantes expresan su percepción. - Se expone el tema: “la importancia del trabajo en equipo. Luego se formarán grupos de 05 participantes se presentarán rompecabezas y el equipo deberá trabajar en conjunto para armarlo, se reflexiona sobre el valor de la concertación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Goma - Tijeras - Papelógrafos - Plumones.} - rompecabezas 	60 min
Termino	Reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo.	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo, valorando la capacidad de concertar y como se aplica en la vida diaria. Se aplica la ficha de metacognición.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 12: trabajo en equipo y solución de problemas.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: Se dividen en parejas, se distribuye objetos en el ambiente que serán recogidos por un participante vendado y el otro ayudara a dirigir el que consiga mas objetos ganara.	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas - Vendas 	30 min
Proceso	<p>Conocer la importancia para la solución de problemas.</p> <p>Conocer su percepción sobre el proceso para solucionar problemas.</p>	<p>3. Concentración y solución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyectará el video: “el puente” https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk, voluntario para expresar su percepción. - Se explica el tema: “pasos para la solución de conflictos”, en los diferentes contextos de la vida (familiar, social y personal) - Se realiza estudio de un caso típico en la familia al momento de solucionar problemas. <p>4. Como solucionamos problemas y concertamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes se agrupan en círculo de 08, se les proporciona una cuerda que estará en centro, la consigna es que irán formando figuras con la cuerda y evaluar si entre todos llegaron a un consenso para lograrlo. Luego de ello se valora cuales san sido las dificultades más resaltantes para logar la consigna. - Se fomenta un debate sobre las dificultades que encontramos en la familia, la pareja y los amigos para lograr consenso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre la solución de problemas	Se retroalimenta la importancia del consenso en la solución de problemas en los diferentes contextos de la vida. Se aplica ficha de metacognición.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de metacognición 	30 min

TERCER BLOQUE: Renovación.

Sesión N° 13: Nos renovamos y relajamos.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar la empatía en la relación con los otros.	Dinámica de presentación: pasando la pelota cada uno dice su nombre completo y como se sienten en ese día y que ha mejorar en su actitud.	- Pelota	10 min
Proceso	Aplicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Educar en el manejo de los síntomas físicos y emocionales por medio de las técnicas de relajación.	1. Técnicas de relajación: <ul style="list-style-type: none">- Se dialoga sobre las respuestas fisiológicas más comunes en las situaciones de estrés.- Se proporciona la ficha de estilos de vida equilibrado. 2. Tensión y relajar diferentes grupos de músculos. <ul style="list-style-type: none">- En la secuencia se hará: (1) tensar los músculos al grado máximo, (2) notar en los músculos la sensación de tensión, (3) soltar y relajarse, (4) notar la relajación en los músculos.- El orden será: ojo, nariz, boca, lengua, mandíbula, labios, cuello, brazos, piernas, espalda, tórax, estomago, cintura.- Luego se hará ejercicios de respiración profunda en secuencia de 4 – 4 – 8. Boca arriba sobre las colchonetas respiraran del 1 al 10 en secuencia de 02 veces.- Se proporciona a cada participante la ficha de autorregistro N° 03 y se promueve el nuevo estado emocional.	- Cartilla de técnicas de relajación progresiva de Jacobson. - Colchonetas. - Multimedia	60 min
Termino	Reforzar los conocimientos de la sesión anterior.	Se cierra la actividad con la reflexión sobre la importancia de aplicar técnicas relajación y la práctica de hábitos de vida saludable, generando el compromiso personal de ejecutar en situaciones de estrés percibido.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 14: Plan de vida.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la musca, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior.	- Pelota	30 min
Proceso	Conocer la importancia del plan de vida. Conocer su percepción sobre el proceso en la planificación estratégica personal	<p>1. Conocemos sobre el plan de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se expone el tema: “plan de vida”, de acuerdo a los temas tratamos en las sesiones anteriores, como influye los componentes de los hábitos de efectividad personal en el cambio de paradigmas. - Se aplica la ficha de proyección de vida valorando la misión y visión personal respondiendo a las preguntas ¿A dónde quiero llegar? En 3, 5 y 10 años. <p>2. Elaboramos nuestro plan de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes trabajan si árbol de problemas para identificar causas y consecuencias en cuanto a la problemática en su vida actual, para la toma de decisiones. Luego realizan la proyección con actividades programables, realistas y objetivos sobre las mejorar o cambios en sus estilos de vida. - Los participantes exponen y sustentan su nuevo plan de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones. 	60 min
Termino	Reflexión sobre la importancia de tener claro un plan de vida estructurado.	Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de las decisiones en el plan de vida y la necesidad de tener estructura y organización basadas en los objetivos y las metas personales.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 15: Nos renovamos y relajamos.

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar la empatía en la relación con los otros.	Dinámica de presentación: pasando la pelota cada uno dice su nombre completo y como se sienten en ese día y que ha mejorar en su actitud.	- Pelota	10 min
Proceso	<p>Aplicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson.</p> <p>Educar en el manejo de los síntomas físicos y emocionales por medio de las técnicas de relajación.</p>	<p>1. Técnicas de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se dialoga sobre las respuestas fisiológicas más comunes en las situaciones de estrés. - Se proporciona la ficha de estilos de vida equilibrado. <p>2. Tensión y relajar diferentes grupos de músculos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la secuencia se hará: (1) tensar los músculos al grado máximo, (2) notar en los músculos la sensación de tensión, (3) soltar y relajarse, (4) notar la relajación en los músculos. - El orden será: ojo, nariz, boca, lengua, mandíbula, labios, cuello, brazos, piernas, espalda, tórax, estomago, cintura. - Luego se hará ejercicios de respiración profunda en secuencia de 4 – 4 – 8. Boca arriba sobre las colchonetas respiraran del 1 al 10 en secuencia de 02 veces. - Se proporciona a cada participante la ficha de autorregistro N° 03 y se promueve el nuevo estado emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartilla de técnicas de relajación progresiva de Jacobson. - Colchonetas. - Multimedia 	60 min
Termino	Reforzar los conocimientos de la sesión anterior.	Se cierra la actividad con la reflexión sobre la importancia de aplicar técnicas relajación y la práctica de hábitos de vida saludable, generando el compromiso personal de ejecutar en situaciones de estrés percibido.	- Ficha de metacognición	30 min

Sesión N° 16: Liderazgo personal

	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Fomentar confianza y aprendizaje en las participantes.	Dinámica de presentación: los participantes exponen su percepción sobre lo aprendido en las sesiones anteriores y describen su estado de ánimo actual.	- Pelota	30 min
Proceso	Conocer la importancia del liderazgo personal para aprender y enseñar.	1. Sustentamos lo que aprendimos: <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes en grupo realizan una feria utilizan los recursos que ellos estimen (papelógrafo, collage, organigrama, etc), escogerán a un representante para exponer y los restantes pasaran por cada stand para recibir la información que será expuesta por grupo. - Al finalizar se realiza la retroalimentación, se valora las experiencias de cada participante y como pueden aplicar lo aprendido en los diferentes contextos de su vida. - Se finaliza con la proyección del video: “color esperanza” – Diego Torres. 	- Multimedia - Fichas de trabajo - Papel bond - Lapiceros - Papelógrafos - Plumones.	60 min
Termino	Fomentar la unión entre los participantes.	Se cierra la sesión con un compartir entre los participantes del taller.	- Bocaditos.	30 min