



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTOR:

Escobedo Lozano Fanny Lisbeth (ORCID: 0000-0002-9660-4292)

ASESOR:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

Trujillo – Perú

2021

Dedicatoria

A DIOS

Por haberme iluminado
Por darme Fuerza y
Sabiduría para concluir
En mis metas y el deseo
De superarme cada día.

A MIS PADRES Y HERMANO

Con Gratiud
Quienes con su
dedicación y
Sacrificio hicieron
Posible mi anhelo
De ser Profesional.

A MIS PROFESORES

Gracias a ellos por ser
El elemento principal de mí
Formación Profesional, todos
Los conocimientos adquiridos
Han sido, son y serán muy necesarios
En el campo practico de mi carrera.

Agradecimiento

Agradecer a la Unidad Ejecutora 412 Salud Virú por su apoyo al permitirme poder realizar la recolección de datos en el Centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú para la siguiente investigación.

Un agradecimiento especial a mis docentes por estar bajo su dirección y su orientación, por brindarme sus conocimientos y apoyo en el proceso y ejecución de mi tesis. Muchas gracias estimados Profesores.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA	19
3.3 Población, muestra y muestreo.....	20
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
IV. RESULTADOS.....	27
V. DISCUSIÓN.....	34
VI. CONCLUSIONES.....	40
VII. RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS	42

Índice de tablas

Tabla 1 Confiabilidad del instrumento	23
Tabla 2 Nivel de violencia psicologica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020	27
Tabla 3 Nivel de violencia psicologica según el sexo	28
Tabla 4 Porcentaje de encuestados por tipo de relacion en la pareja.....	28
Tabla 5 Nivel de violencia psicologica, según dimension Control	29
Tabla 6 Nivel de violencia psicologica, según dimension Aislamiento	29
Tabla 7 Nivel de violencia psicologica, según dimension Celos	30
Tabla 8 Nivel de violencia psicologica, según dimension Acoso.....	30
Tabla 9 Nivel de violencia psicologica, según dimension Descalificacion.....	31
Tabla 10 Nivel de violencia psicologica, según dimension Humillacion	31
Tabla 11 Nivel de violencia psicologica, según dimension Manipulacion emocional.....	32
Tabla 12 Nivel de violencia psicologica, según dimension Indiferencia afectiva	32
Tabla 13 Nivel de violencia psicologica, según dimension Amenazas.....	33
Tabla 14 Nivel de violencia psicologica, según dimension Presion y negligencia sexual.....	33

Resumen

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo determinar el nivel de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú. El estudio es de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo propositivo, y de diseño no experimental transversal. Se contó con la participación de 30 usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, a quienes se les administró la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España; el cual pasó por un proceso de validación a través de procesos estadísticos. Se obtuvo como resultado que el nivel medio fue el más representativo, valorizado con el 66% a nivel general; así mismo, se halló que las dimensiones de descalificación, negligencia y presión sexual evidenciaron un nivel bajo, con un porcentaje de 47% y 50%, respectivamente; llegando a la conclusión que la mayor parte de dimensiones respectivas a violencia psicológica, obtuvieron un nivel medio, lo cual contribuyó a la creación de una propuesta de programa intervención en víctimas de violencia psicológica, desde el enfoque cognitivo conductual.

Palabras clave: Programa de intervención, violencia psicológica

Abstract

The present research work aimed to determine the level of psychological violence in users of a community mental health center in the province of Virú. The study is quantitative, descriptive-purposeful, and has a non-experimental cross-sectional design. The participation of 30 users of a community mental health center in the province of Virú, who were administered the Scale of perception of psychological violence in the partner, by Tamara Gago Rodríguez, Spain; which went through a validation process through statistical processes. It was obtained as a result that the average level was the most representative, valued with 66% at a general level; Likewise, it was found that the dimensions of disqualification, negligence and sexual pressure showed a low level, with a percentage of 47% and 50%, respectively; reaching the conclusion that most of the dimensions related to psychological violence obtained a medium level, which contributed to the creation of a proposal for an intervention program for victims of psychological violence, from the cognitive-behavioral approach.

Keywords: Intervention program, psychological violence

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente se observa una notable frecuencia de casos relacionados a la violencia en la diversidad de su tipología, iniciándose muchas veces desde la etapa de la pubertad, donde la ausencia de una guía adecuada tanto de los padres de familia, quienes son los principales moldeadores en el proceso de educación de sus hijos, como de tutores y especialistas, puede ser perjudicial en la etapa de la adultez, donde se evidencia mayor incidencia respecto al maltrato psicológico, físico e incluso maltratos observados a través de las redes sociales.

Es así como, respecto a los actos de violencia observados día a día, surge una alarma social, que está originando levantamientos a nivel mundial, ya que se está convirtiendo en un problema cada vez más recurrente, tras homicidios, feminicidios, parricidios, entre otros; situaciones que afectan a la población más vulnerable como son los usuarios que acuden a centros especializados en salud mental, quienes son víctimas de violencia por parte de su pareja, viéndose obligados a modificar sus rutinas y padecer trastornos de sueño con pesadillas relacionados al evento del que fueron o siguen siendo víctimas.

Estos eventos son comunes y eventuales en distintos contextos, culturas y países, cuya sociedad muchas veces normaliza la conducta violenta, con acciones mínimas, tornándola cada vez más común.

En Madrid, según el sistema VioGen (Valdes, 2019), en el año 2018, 47 mujeres fueron asesinadas por sus parejas o exparejas, de las cuales solo 14 habrían denunciado los actos de violencia y así mismo habrían solicitado medidas de protección contra su vida. En noviembre del mismo año se registraron 476.718 víctimas de violencia y un total de 525.830 casos. Las cifras en dicho país, han ido incrementando, llegando al 85,8% de víctimas mortales a manos de su pareja o expareja desde el año 2016 al 2019; lapso de tiempo en el que se evidenciaron cifras contundentes por violencia doméstica, donde 25 personas fueron

asesinadas, de las cuales 22 fueron del género masculino, homicidios cometidos a manos de una mujer, mientras que la violencia de género dejó 151 mujeres muertas (Reyes, 2019).

Bajo la misma línea informativa, se encuentra a México, país norteamericano, que había logrado la disminución de cifras relacionadas a violencia de pareja; sin embargo en noviembre del año 2019, mencionado país estuvo impactado negativamente por los casos de violencia contra la mujer; las 32 entidades federativas acumularon 546,799 auxilios relacionadas con incidentes de violencia, en Ciudad de México y Nuevo León (Hallazgos Índice GLAC, 2019). Por otro lado, durante el presente año 2020, en medio de una crisis mundial que trajo la pandemia por COVID 19, se registró en dicho país, el aumento de violencia en contra de la mujer en un 31%, ya que las medidas de seguridad impuestas a nivel mundial, consideraban el confinamiento en casa, lo que significó encerrar a cientos de víctimas con sus agresores (Infobae , 2020).

Continuando, Centroamérica registró los niveles más altos de feminicidios por cada 100.000 habitantes, siendo El Salvador con un 6.8% quien encabeza la lista, seguido por Honduras con 5.1% y Bolivia con 2.3%. Hasta el mes de julio de 2019 se habían cometido 159 feminicidios en Colombia, mientras que, en la zona rural, solo el 8,7% de los casos de violencia de género son denunciados. El alto índice de feminicidios aumenta en relación con años anteriores, siendo una tendencia que se da en todos los países de la región, lo que genera una grave preocupación (France, 2019).

Ante esta problemática evidenciada en diversos países, Perú no es ajeno a las cifras cada vez más elevadas en lo que a violencia de pareja respecta, lo cual se refleja de acuerdo al informe emitido por ENDES 2018, en el que se precisó que el 63% de las mujeres peruanas fueron víctimas de violencia ejercida alguna vez por el esposo o compañero, siendo los departamentos con las cifras más altas: Cusco, Apurímac,

Puno y Pasco; registrándose además que el 44,8% decidió recurrir a personas cercanas, mientras que solo el 28,9% buscó ayuda en alguna institución (Rpp, 2019). Así mismo las estadísticas hasta el 2019 del Instituto Nacional de Estadística e Informática, por este tipo de delitos identifican que en el Perú el 58.9% fue por violencia psicológica, 30.7% por violencia física, y 6.8% por abuso sexual. Lo cual nos hace referencia que la violencia psicológica predomina la principal fuente de problemática a nivel nacional.

Acercando la problemática a la región de La Libertad, la provincia de Virú es una de las provincias donde diversas instituciones públicas acogen este tipo de problemática de índole psicosocial, siendo la violencia psicológica, un suceso con mayor relevancia. Las víctimas por lo general no toman conciencia de sus problemas, sin embargo, muchos de los casos son detectados por los síntomas que suelen presentar y manifestar en los centros especializados en salud mental, entre los principales síntomas evidenciados por los usuarios víctimas de violencia, encontramos episodios de ansiedad, depresión, ideas suicidas, baja autoestima y dependencia emocional; lo cual no se logra disminuir debido a la estructura cognitiva que caracteriza a las personas que se encuentran en escenarios de maltrato tanto físico, psicológico, patrimonial o sexual, lo cual conlleva no solo a que continúe actualmente, sino también a consecuencias de mayor gravedad a largo plazo que involucra su integridad física y mental.

Por lo expuesto, se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál sería el impacto del programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú en el marco de la pandemia por Covid-19?, así mismo la investigación responde al siguiente objetivo general, diseñar un programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú; teniendo como objetivos específicos conocer el nivel general de percepción sobre violencia psicológica en usuarios de un centro de salud

mental comunitario de la provincia de Virú, Así mismo, se pretendió determinar el nivel de violencia psicológica según sexo y tipo de relación en la pareja para finalmente determinar el nivel de las dimensiones de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú; a fin de elaborar y fundamentar un programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú.

Por otro lado la justificación metodológica es esencial y actúa como punto de partida para la realización de la presente, debido a que se desarrolla estandarización de la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España; a las características poblacionales de la provincia de Virú, desde una perspectiva afectiva cognoscitiva de características relacionadas al tema, analizando las propiedades psicométricas, que contribuirá además al origen de futuras investigaciones. En consecuencia, se diseñó el programa de intervención, siendo una propuesta sistematizada de intervención asistida, en la cual se examinará y beneficiará la integridad del usuario como ser humano, a corto y largo plazo. A nivel científico, se pretende abordar la problemática a través del diseño de una propuesta de intervención en un tema muy controversial como es violencia en la relación de pareja, de esta manera se estudiará el beneficio que podría causar, de ser aplicado en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, motivo por el cual, lleva a generar la presente, a través de un sustento científico.

Así mismo, a nivel social, la presente investigación se considera un valioso aporte, debido a la contribución al desarrollo integral de los usuarios en mención, abriendo la posibilidad de un pronóstico favorable a partir de la intervención psicológica, la cual dependerá del nivel de afectación que se evidencia en la población de estudio, con la intención futura de disminuir la sintomatología manifestada por dichas personas, desde un enfoque cognitivo conductual para la creación de la propuesta

de intervención, sirviendo como herramienta integrativa y de intervención positiva frente a las diferentes situaciones que enfrente la víctima de violencia en el futuro.

Finalmente, es de importancia proponer un programa de intervención en víctimas de violencia psicológica para reducir la prevalencia y severidad de los daños a la salud, así mismo promover la detección temprana de violencia psicológica, lo cual permitirá disminuir los porcentajes de dicha problemática en la provincia de Virú.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional, Flores et al., (2016), en su estudio sobre Percepción de la violencia en el noviazgo entre universitarios: ¿Control o amor?, Artículo científico, Tecnológico de Monterrey, Mexico; presentaron como objetivo analizar la percepción de la violencia en el noviazgo por parte de jóvenes universitarios, el tipo de estudio fue mixto, de nivel descriptivo. Por otro lado, se contó con la participación de 375 personas cuyas edades oscilaban entre 18 a 25 años, a quienes se les aplicó un cuestionario cuyo objetivo fue recoger información acerca de la percepción y manifestación de violencia en la relación de noviazgo. Los resultados demostraron que el 60% consideró que la causa de violencia es la manipulación, mientras que el 40% consideró que la causa es la necesidad de ser protegido; por otro lado, la percepción sobre la restricción en la vestimenta por parte de la pareja, estuvo representada por el 92% que lo consideraba un acto de manipulación, mientras que solo el 8% normalizaba dicha acción. En conclusión, la muestra considera que la violencia psicológica y emocional que consiste en mantener el control y en utilizar apodos para humillar, resulta ser la más común, siendo un aporte fundamental en la presente investigación.

En el plano nacional, Bernardo et al., (2017), quienes en su estudio sobre: Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja - Huaraz, 2017, Artículo científico. Universidad San Martín de Porres, Perú; tuvieron como propósito establecer la relación existente entre ambas variables. El tipo de investigación fue cuantitativo de nivel correlacional descriptivo. Para alcanzar el objetivo, se utilizó una muestra de 55 mujeres, a quienes se les aplicó la escala Rensis Likert y el cuestionario sobre violencia psicológica. Los resultados obtenidos demostraron que la violencia psicológica se ubicó en la categoría media, representado por el 32,2% manifestaron haber sufrido violencia física seguido de 29,1%; 14,6% y 18,1% para la violencia psicológica, sexual y económica respectivamente; y la autoestima presentó nivel bajo 52,8 %, nivel medio 43,6% y nivel alto 3,6%. Finalmente, se concluyó que las

mujeres, víctimas de violencia, a través de su autoestima, se sienten frustradas, fracasadas y desvalorizadas ante la sociedad, por lo que, a mayor violencia de tipo física, psicológica, sexual y económica, menor autoestima.

Sember (2017), en su investigación sobre: Creencias irracionales y violencia de pareja en estudiantes del cuarto ciclo de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada del Cono Norte, 2017. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú. Tuvo como finalidad comprobar la relación existente entre los pensamientos irracionales de dichos estudiantes, y la violencia de pareja. El tipo de diseño fue no experimental, de nivel correlacional descriptivo. Se trabajó con una muestra de 604 estudiantes, a quienes se les administró el inventario de creencias irracionales y la escala adaptada para medir la violencia de pareja. Los resultados demostraron que el 39,2% de la muestra mostró un nivel alto de afectación por creencias irracionales; lo que influye en la aceptación de la violencia de pareja, pues se obtuvo un nivel de 37,9% ubicándose en la categoría alto; llegándose a la conclusión que el desarrollo de esquemas distorsionados en el pensamiento basado en creencias irracionales está presente en aquellas personas cuya dinámica de pareja se caracteriza por un clima violento.

Peña (2018), denominó a su estudio: Talleres psicoeducativos para reducir los niveles de violencia psicológica en estudiantes adolescentes de 3° a 5° de Secundaria de la I.E. Hermanos Ayar de Paruro - Cusco. Universidad Cesar Vallejo. Cusco, Perú; cuyo objetivo es disminuir el nivel de violencia en la etapa del enamoramiento a través de un programa de intervención psicológica, en una muestra de adolescentes de la institución antes mencionada. El tipo de diseño fue cuasi experimental, de nivel aplicativo. Para lograr dicho objetivo, se contó con la participación de 240 adolescentes, los cuales fueron divididos en dos grupos, 100 participantes en el grupo experimental, y 140 en el grupo control; a quienes se les administró como instrumento un cuestionario cuyos ítems evaluaban el constructo violencia psicológica. Los

resultados evidencian una disminución del 30% en niveles de violencia presentados, ya que el grupo experimental en pre test obtuvo el 17% con violencia media, lo que redujo a 0% en post test, así mismo el 23% obtuvo violencia baja, lo que se redujo a 2% en el post test, finalmente el 60% no manifestaba violencia, lo que incrementó a 98% durante la evaluación post test. Se concluye que los talleres psicoeducativos han disminuido los niveles de agresión psicológica en la etapa de enamoramiento, sobre la muestra que participo en dicho estudio.

Olivitos (2019), realizó un estudio denominado: Programa cognitivo - conductual sobre dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote, 2018. Universidad Cesar Vallejo. Chimbote, Perú; donde tuvo como finalidad realizar una evaluación sobre el impacto del programa propuesto sobre la muestra antes mencionada. El estudio fue de diseño cuasi experimental, de nivel aplicativo; para lograr el objetivo se contó con la participación de 20 personas; a quienes se les aplicó el inventario de dependencia emocional de Aiquipa. Los resultados evidenciaron que los niveles de miedo a la ruptura en usuarias violentadas, según el pretest, el 25% manifiesta nivel bajo, el 50% manifiesta nivel moderado y el 25% nivel muy alto. En el postest, el 35% manifiesta nivel bajo, el 65% indica nivel moderado y el 0% nivel alto; lo que indica que inicialmente la causa latente por la que las participantes normalizaban hechos de violencia, era el miedo a la soledad; sin embargo, al realizarse un programa de reestructuración de pensamientos erróneos de corte cognitivo conductual, no solo favoreció significativamente el nivel de violencia, sino que mejoró el comportamiento y el estado afectivo en dicha muestra.

Minchola (2020), en su investigación sobre: Programa de inteligencia emocional en actitudes ante la violencia de género en adolescentes de una institución educativa, Nuevo Chimbote – 2019. Universidad César Vallejo. Chimbote, Perú. Tuvo como propósito analizar el impacto del programa de inteligencia emocional en la muestra antes mencionada;

para ello el estudio se realizó bajo el diseño cuasi experimental, cuyo nivel fue de tipo aplicativo. La muestra estuvo conformada por 50 participantes, quienes fueron divididos en grupo control y grupo experimental, a quienes se les aplicó la escala de actitudes frente a la violencia de género (Chacón, 2015). Los resultados durante el pre test demostraron que el nivel de actitud frente a la violencia de género fue positivo, representado por el 20.0%, mientras que en el post test, se encontró que el 0% de los participantes, mostraban actitud positiva frente a la violencia de género. Así mismo el 56.0% se mostraba indiferente durante el pre test, sin embargo, durante el post test cambió a 0%, evidenciando resultados favorables tras la aplicación del programa.

Finalmente en el plano local, Fernández (2019), en su estudio: Taller “Deshojando margaritas” en la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa estatal de El Milagro. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo, Perú. Tuvo como finalidad determinar el impacto del taller mencionado sobre una muestra de adolescentes. El diseño fue de tipo cuasi experimental, de nivel aplicativo. Así mismo, se contó con una muestra de 38 estudiantes de ambos sexos, a quienes se les aplicó como instrumento de medición Inventario de Violencia en las Relaciones de Noviazgo entre adolescentes. Entre los hallazgos más representativos que benefician a la presente se encontró una disminución en la dimensión amenazas, cuya tendencia fue media, inicialmente representada por el 66.7%, lo cual disminuyó al 83.3% ubicándose en la categoría baja. Así mismo, la tendencia a percibir la violencia física disminuyó en su totalidad, ya que inicialmente se encontró que el 58.3% normalizaba este tipo de violencia, mientras que en el post test se halló que el 100% no se mostró de acuerdo. Finalmente, los resultados muestran diferencias muy significativas ($P < .05$) entre el antes y después de la aplicación del taller en el grupo experimental, no teniendo variación en el grupo control.

Obeso (2019), en su investigación denominada: Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo, Perú. Tuvo como propósito indagar el efecto del programa antes descrito en una muestra de adolescentes. El diseño de investigación fue de tipo cuasi experimental, de nivel aplicativo. Para analizar el efecto de contó con la participación de 36 estudiantes, divididos en dos grupos: experimental y control, a quienes se les administró la escala de detección de sexismo en adolescentes. Los resultados demostraron que el programa influyó de forma significativa en el porcentaje de sexismo, obteniéndose un 41.2% a 82.2% en nivel bajo durante la intervención al grupo experimental, además se obtuvo un cambio positivo en el pensamiento relacionado a la descalificación, desvaloración de la imagen femenina, representado por el 39.3% después de la intervención, a diferencia del 56.3% inicial. Se concluye que el impacto del programa de enfoque cognitivo conductual, sirvió en la reestructuración cognitiva respecto a la ideación sexista, lo cual favorece a la disminución a largo plazo de violencia de género, como primera consecuencia de la ideación sexista.

Ante los argumentos antes expuestos, la realización del programa de intervención bajo el enfoque cognitivo conductual en la violencia psicología, se sustenta en diversas teorías propuestas por autores, quienes explican el surgimiento de dicho fenómeno, así como las diversas perspectivas sobre lo que significa un programa de intervención, lo cual se presentará a continuación.

Para García y Méndez (2017), al ejecutar un programa de intervención, es recomendable ampliar el alcance de las actividades que se emplean, pero también será fundamental el apoyo de los integrantes dentro de la familia, de manera que éstos actúen como un agentes activos, para poder otorgar herramientas generadas por las actividades, a fin de retroalimentar a los participantes, y que posteriormente se realice el

moldeado idóneo en un contexto natural o en situaciones de la vida diaria.

Para Guillermo (2017) los programas de intervención cumplen un rol muy importante, pues su objetivo es potenciar las relaciones interpersonales de los participantes en los diferentes contextos de sus vidas; y este debe presentar un conjunto de metodologías cuyo objetivo sea desarrollar la buena práctica de convivencia, a fin de prevenir conflictos sociales, accediendo al individuo el desarrollo en áreas personales, sociales y afectivos. Finalmente, la autora señaló que un programa debe ser experimental, para generar el aprendizaje eficaz en quienes intervengan.

Por otro lado, Gutiérrez (2018), un programa de intervención, deberá contribuir a la motivación de los participantes, trabajando de forma secuenciada, en el que se iniciará desde lo general, a fin de garantizar el éxito de la intervención. Así mismo, el programa debe llevar consigo propuestas de mejora, como, por ejemplo: aumentar el tiempo de aplicación del programa, así como la cantidad de participantes, haciendo que participe también la familia en el programa de intervención den forma gradual, empleando instrumentos estandarizados, los cuales aportaran una mayor confiabilidad respecto a los datos que se obtendrán.

Corrales, Quijano y Gongora (2017), manifiestan que para la aplicación de un programa de intervención es importante apoyarse en modelos teóricos, y en la cultura según el contexto donde se realice. Además, las propuestas deben ser realistas, y deben estar acompañados de un proceso, a fin de evitar una intervención transversal; de esta forma se podrá ayudar bi-direccionalmente, utilizando herramientas de manera flexible, creativa y dinámica, dentro del contexto cultural y social que hemos seleccionado, y no solo se adapte a otra cultura en la que el programa haya funcionado de manera exitosa.

Carrión (2018) considera que un programa de intervención desde el mencionado enfoque cognitivo conductual, consta de 15 sesiones como máximo, las cuales se dividirán en 4 fases.

La primera fase - Psicoeducación: (1-3 sesiones) prepara a la persona, mediante la psicoeducación, a fin de entrenarse ante la exposición a la narración de su historia de vida, así como a la evaluación de los estímulos claves que se presentarán en las siguientes fases. La psicoeducación, es una herramienta que se empleará fuera de las sesiones de intervención, al momento en el que la persona deba enfrentar estímulos que le recuerden el trauma vivenciado, los pensamientos intrusivos y sintomatología como ansiedad.

La segunda fase - Exposición (4-7 sesiones), en esta fase se invita a los participantes a que relaten su historia de vida, identificando lo positivo y negativo, a fin de exponerse ante el relato. El profesional deberá escuchar de manera empática, ayudando a los participantes a lograr la identificación de emociones, cogniciones, y recuerdos de su memoria; trabajando en conjunto a fin de reestructurar distorsiones cognitivas y falsas atribuciones. Los estímulos que se logren identificar, serán clave para el avance de las próximas sesiones.

La tercera fase - Disminución (8-12), en esta fase se trabajará la identificación de estímulos clave, a fin de lograr la disminución de respuestas negativas asociadas a ellos. Esta fase se divide en tres pasos: imaginación, consulta e in vivo. Así mismo, ante la exposición, el profesional y la persona en intervención trabajarán juntos para encontrar las dificultades que se presenten al momento de utilizar nuevas estrategias de afrontamiento.

La cuarta fase - Habilidades (13-15), en esta fase se anima a la persona a que emplee todas las habilidades aprendidas a fin de generar una narración coherente de su vida y del trauma, el profesional deberá trabajar para asegurar que se han conseguido los logros planteados

durante la intervención, y que estos se mantengan en la finalización de la intervención.

Finalmente, el profesional deberá trabajar de manera frecuente 45 minutos por sesión semanal; no obstante, podrá realizar variaciones respecto al tiempo a fin de atender las dudas de cada persona, puede también añadirse entre una o dos sesiones en cada fase, si es que se observan dificultades en cuanto a la comprensión de conceptos. Las sesiones deberán ser diseñadas para que cada una sea la continuación de la siguiente, y así poder generar un aprendizaje en base a la retroalimentación.

Con respecto a violencia psicológica, existen diversos autores cuyos postulados, hacen referencia al significado de violencia psicológica, entre ellos tenemos.

De acuerdo a Cantera et al., (2009), citados por Moyeda et al., (2020), mencionaron que hay diversos conceptos acerca de este tipo de violencia, las cuales explican a este término como: violencia psíquica, abuso emocional, maltrato psicológico, agresión psicológica, o abuso psicológico. Los autores indican que la violencia psicológica, puede suscitarse de diversas formas, a través de humillaciones, insultos, mofas, sujeción, descalificaciones, constantes críticas, aislamiento emocional, gritos, chantajes, amenazas de tipo emocional o económico, control en lo que hace o dice, entre otros; así mismo, se afirma que en ocasiones este tipo de violencia, puede manifestarse de manera sutil, pues pueden tomar la forma de un comportamiento que infunde miedo o minimiza el auto concepto de la persona.

Según Tonkonoff (2017), la violencia psicológica se presenta como un concepto para referirse a dinámicas heterogéneas, experiencias o fenómenos, de carácter sombrío, sin sentido y abismal, que generan efectos perjudiciales en el modo de sentir, hacer y pensar, mostrándose como un fenómeno para el análisis social, debido a que expone a la

víctima a aquello que les es más externo, quebrando su aparente consistencia. Para el autor, caracterizar a la violencia psicológica, permite aprender sobre el contexto o sociedad en la que se produce.

Para Rodríguez (2019), el término violencia psicológica, se entiende como: “aquella conducta que agrede la psiquis del sujeto pasivo, de forma directa o indirecta, como consecuencia de una agresión anterior” (p.22).

Según Casado y Garcia (2018), refieren que en la mayoría de los casos se acompaña de otro tipo de violencia. La cual implica, manipulación, control y dominación del agresor hacia la víctima. Incluye también amenazas, humillaciones, exigencias de obediencia, culpabilización, insultos, conductas de control aislamiento, humillaciones públicas o privadas, descalificación constante, retener el dinero, destrucción de bienes, objetos o animales queridos. (p.269)

De acuerdo a Cantera et al., (2009), citados por Moyeda et al., (2020), el análisis sobre la violencia psicológica en la relación de pareja, se divide en las siguientes dimensiones:

Control: Principalmente esta conducta se manifiesta en una vigilancia constante de todas las cosas que se hace.

Aislamiento: Conducta que se basa en impedir que la persona tenga vida social, o que trabaje, y que, de este modo, sólo tenga relación con él o ella. Para ello, se irá aislándolo progresivamente de su familia, o de sus amigos y amigas, o suprimirá el teléfono móvil o el ordenador.

Celos: Comportamiento violento hacia la pareja si tenemos en cuenta que este comportamiento parte de una desigualdad y desequilibrio de poder.

Acoso: Se considera a la conducta que hace referencia a vigilar a la pareja, seguirla por la calle, acosar por teléfono, esperarla a la salida del trabajo.

Denigración: Conducta que se basa en atacar la autoestima de la persona, demostrarle que no vale nada mediante desvalorizaciones constantes, críticas, frases despectivas.

Humillaciones: Comportamiento que se basa en ridiculizaciones, las cuales indican que no se respeta a una persona. El desprecio y la humillación se puede manifestar mediante burlas, reproches utilizando lo que conoce de la vida de su pareja, revelando información que lo desacredite, riéndose delante de sus amigos o amigas.

Manipulación emocional: Tipo de manipulación muy poderosa en la cual las personas cercanas y afectivas nos amenazan, directa o indirectamente, con castigarnos de alguna manera si no hacemos lo que ellos quieran.

Indiferencia afectiva: Comportamiento que se basa en la frialdad del trato, evitando prestar atención a la pareja, ignorar sus necesidades o sentimientos, o negar las demostraciones de afecto como los besos o abrazos son algunas manifestaciones de indiferencia.

Amenazas: Supone una violencia psicológica directa. Puede amenazarla con pegar, con dejarle, con quitarle algo de su propiedad, con suicidarse o incluso mediante el uso de armas.

Violencia sexual: Puede manifestarse físicamente mediante imposiciones de relaciones no deseadas, pero frecuentemente se utiliza el chantaje, la manipulación o la coacción para conseguirlo, sin necesidad de utilizar la fuerza.

Dentro de las teorías que explican el surgimiento de la violencia psicológica en la pareja, encontramos:

López (2018), propuso, la teoría del género - violencia, la cual indica que esta teoría se basa en que tanto hombres como mujeres perciben la violencia de forma distinta, siendo la violencia un nexo para la construcción de la masculinidad. El riesgo en el aumento de la violencia, se fundamenta en los elementos del contexto social que generan el sistema patriarcal, debido a que calan en la estructura de poder en las relaciones de pareja, y las de apoyo, en la que los hombres poseen un estatus más alto relativamente, al de las mujeres.

Para Naranjo (2018), la teoría de género, identifica los mecanismos que mantienen la hegemonía masculina en el poder, teniendo como meta transformar la sociedad, a través de una denuncia social acerca de la desigualdad entre sexos, proponiendo soluciones a fin de erradicar las circunstancias de discriminación y marginación que viven los individuos.

A fin de aplicar la teoría de género en una acción, debe tenerse en cuenta las siguientes etapas:

Analizar diferencias entre mujeres y hombres respecto a los indicadores de participación, acceso a recursos, condiciones y desarrollo, toma de decisiones o diferentes ámbitos en los que se genera diferenciación.

Analizar los elementos estructurales que producen las diferencias.

Formular objetivos específicos destinados a disminuir la desigualdad.

Diseñar estrategias o propuestas tomando como enfoque las consecuencias que se obtengan.

Evaluar el efecto que tienen dichas acciones en cada género.

También, la teoría del ciclo de la violencia de Walker, propuesta por Walker (2017), citado por Lowdermilk et al., (2020), este enfoque indica que existen 3 etapas que se relacionan con el comportamiento violento, las cuales son:

Acumulación de tensión: esta fase consiste en una escala gradual de tensión, en la que se producen insultos, acoso, entre otros comportamientos miserables de índole intencional, así como maltrato, estas conductas son aceptadas por la concepción o percepción errada de amor que tiene la pareja.

Incidente de la agresión aguda: caracterizada por una descarga de coraje que no se puede controlar, la cual va acompañada de humillaciones o agresión física; la mayor parte de lesiones, ocurren en esta fase, concluyendo cuando el agresor culmina, que, por lo general, es cuando la tensión ha disminuido de forma drástica.

Remordimiento y expresión de amor: etapa que se conoce como luna de miel, la cual se caracteriza por el arrepentimiento de la pareja, así como por una breve temporada de paz; el agresor puede llegar a manifestar que no volverá a ser violento.

De acuerdo a los autores, esta teoría, se usa de forma amplia por trabajadores del rubro de la salud, representantes de la violencia domestica; sin embargo, se han identificado diversos limites en cuanto al ciclo de la violencia. Por ejemplo, cabe la posibilidad de que en este ciclo no se aplique la violencia sexual, económico, emocional, y mental que sufren las víctimas. El ciclo de la violencia puede describir la violencia que se presenta al inicio de una relación de pareja, pues la fase de agresión puede durar más, sin la fase de luna de miel, como se aprecia en la violencia crónica o a largo plazo.

Haciendo mención a la teoría sociológica de la violencia: Según Green et al., (2015), citado por Lowdermilk et al., (2020), afirman que esta teoría brinda una representación visual de las relaciones dinámicas que se generan entre individuos, ambientes y grupos; así mismo presenta cuatro niveles en los que se produce la violencia:

Nivel I: Individual: este nivel identifica la historia biológica y personal que puede aumentar el riesgo de llegar a ser victimario o quien puede llegar a ser víctima de violencia.

Nivel II: Relación: este nivel realiza una evaluación sobre las personas más cercanas a la víctima (pareja y familia), quienes podrían influenciar en el comportamiento de la persona. Las estrategias de prevención, podrían ser brindar orientación, crianza, programas de iguales, programas centrados en la familia a fin de promover relaciones saludables.

Nivel III: Comunidad: este nivel realiza una evaluación sobre el contexto en el que se desenvuelve la víctima, como en las instituciones educativas, trabajo, vecindario, entre otros. Las estrategias de prevención

que pueden abordarse en este nivel, son las acciones que ayudaran a promover oportunidades de vivienda, políticas, laborales y económicas.

Nivel IV: Sociedad: este nivel analiza los elementos sociales de forma general, el cual ayuda a generar un clima en el que la violencia se promueve o elimina. Estos elementos están conformados por estándares sociales y culturales que apoyan a la violencia como forma normal para resolver conflictos.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: El presente estudio es de enfoque cuantitativo, debido a que se basó en la recaudación de información, a través de una medición cuántica, así como el análisis mediante procedimientos estadísticos, con el objetivo de probar teorías y pautas de comportamiento. Por otro lado, la investigación es transversal, debido a que se realizó la recolección de información en un determinado momento (Hernández et al., 2014). Así mismo, es una investigación descriptiva propositiva, pues tal como lo detalla el autor, las investigaciones descriptivas pretenden detallar características de grupos de personas u otro tipo de fenómeno que sea unidad de estudio; por otro lado, es propositiva, ya que al procesar datos, el objetivo fue generar una alternativa de solución frente a un determinado problema, el cual ha sido investigado previamente; de esta forma se hallaron las demandas específicas de la población en estudio, mediante una línea creativa y crítica (Hernandez, 2018).

Diseño de investigación: El diseño de investigación, corresponde a no experimental, debido a que se indica, que un estudio científico, es no experimental cuando no se produce alguna alteración o manipulación de las variables (Hernández et al., 2014). Posteriormente con los resultados se planteó una solución o alternativa para modificar la realidad y el problema.

3.2 Variables y Operacionalización

Variable independiente: Programa de intervención

Definición conceptual: Carrión (2018) indica que un programa de intervención desde el mencionado enfoque cognitivo conductual, consta de 15 sesiones como máximo, las cuales se dividirán en 4 fases.

Definición operacional: Está compuesto por 12 sesiones distribuidas según las fases que se utilizan en la intervención de corte cognitivo conductual. Cada sesión tiene un tiempo de ejecución de 45 minutos aproximadamente.

Variable dependiente: Violencia psicológica

Definición conceptual: De acuerdo a Cantera et al., (2009), citados por Moyeda et al., (2020), mencionaron que hay diversos conceptos acerca de este tipo de violencia, como comportamientos violentos que se producen en la pareja; sin embargo, no hace referencia a un acontecimiento físico o emocional, tampoco hace referencia a una conducta reiterada.

Definición operacional: Se aplicó como instrumento la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España; la cual consta de 25 ítems, distribuidos en las siguientes dimensiones: control, aislamiento, celos, acoso, descalificación, humillación, manipulación emocional, indiferencia afectiva, amenazas, presión y negligencia sexual. Este instrumento se aplicó a 30 usuarios del centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población: Bernal (2010), indica que la población corresponde al conjunto de todas las propiedades a las que pertenece el estudio. Así mismo, su definición hace mención a un conjunto de todos los elementos de muestreo. Para la investigación, se tomó como población a la unidad adulto y adulto mayor, conformada por 30 usuarios adultos del centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú.

Muestra: Como se ha mencionado, se trabajó con los usuarios de la unidad adulto y adulto mayor, siendo un total de 30 usuarios adultos como muestra, quienes están a cargo de la investigadora, en el centro de salud de salud mental comunitario de la provincia de Virú.

Muestreo: Al no ser una población grande, sino homogénea, se trabajó con la totalidad de la muestra. Es decir, estuvimos frente a una muestra universal, por lo que, la muestra fue no probabilística por conveniencia, donde los elementos fueron escogidos por motivo de su factible acceso (Hernández et al., 2014).

Unidad de análisis: En la presente investigación, participaron como unidad de análisis 30 usuarios del centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú.

Dentro de los criterios de inclusión se consideró a usuarios adultos pertenecientes al área de adulto y adulto mayor del centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, usuarios cuyas edades oscilan entre 22 a 65 años de edad, de ambos sexos (masculino y femenino), así mismo se consideró a usuarios que hayan respondido de forma completa la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España.

Por otro lado dentro de los criterios de exclusión se consideró a usuarios adultos que no pertenezcan al área de adulto y adulto mayor del centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú cuyas edades no oscilen entre 22 a 65 años, así mismo se excluye a usuarios que no haya respondido de forma completa la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Se dio inicio a la técnica de revisión bibliográfica, a fin de generar un sustento científico y teórico de la variable, la cual se examinó, a fin de obtener su operacionalización, buscando el

instrumento adecuado que se aplica sobre la población que evidencia la problemática. De esta manera, se recopiló la información que denota la percepción de los usuarios frente a lo que se denomina violencia psicológica, de acuerdo al marco conceptual e instrumento de medición, lo que permitió la creación de una estrategia idónea a la realidad, evaluando los indicadores observados en la propuesta de intervención.

Se utilizó el instrumento denominado: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España; el cual ha pasado por un proceso de adaptación a fin de obtener su validez y confiabilidad, para poder ser aplicado a la población en estudio, evitando margen de error o sesgo.

Validez y confiabilidad del instrumento: La validez de un instrumento, significa el grado de medición del constructo, así como la objetividad en lo que se pretende medir (Hernández et al., 2014, p.200).

La consistencia interna de un instrumento, hace referencia a su confiabilidad, respecto a las valoraciones obtenidas por los encuestados (Bernal, 2010).

Confiabilidad del instrumento: Coeficiente de confiabilidad de la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, validado en usuarios adultos del centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú. El Alpha de Cronbach -Confiabilidad es obtenida mediante la varianza de los ítems y la varianza del puntaje total.

Formula:

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum_{k=1}^n \sigma_k^2}{\sigma_x^2} \right)$$

K	25
∑S2i	14.9
S2t	156.54

Resultado:

ALPHA DE CRONBACH	
α	0.94

Tabla 1

Confiabilidad del instrumento

Instrumento	Coeficiente	Valor	Nivel	Nº de elementos
Escala VEC	Alpha de Cronbach	0,94	Fuerte confiabilidad	25

Fuente: Elaborado por el autor (2020)

En la tabla 1, se puede apreciar que a nivel global la confiabilidad de la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España; y adaptada a la población es calificada con una puntuación de Alpha de cronbach 0,94 lo cual indica que la confiabilidad de la escala es elevada. (DeVellis, 1991; citado por García, 2006).

3.5 Procedimientos

Con respecto a la recolección de datos de este estudio, se procedió a solicitar permiso a la Unidad Ejecutora 412 Salud Virú y la jefatura del centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, posteriormente, se promocionó la participación de los usuarios adultos del área adulto y adulto mayor en la aplicación del instrumento de medición de la variable violencia psicológica.

Se seleccionaron a los usuarios bajo los criterios de inclusión y exclusión, sumando un total de 30 participantes, a quienes se les administró como instrumento la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España; a fin de obtener datos relacionados a su percepción frente a violencia psicológica, lo que sirvió para la obtención de resultados, los cuales se colocaron en una matriz, haciendo uso del programa Microsoft Excel, lo que facilitó la organización de los datos.

Finalmente se elaboraron las tablas de resultados, de acuerdo a los objetivos de la investigación, posteriormente, se realizó la discusión de los hallazgos, contrastando con la hipótesis inicial.

3.6 Métodos de análisis

Una vez recolectados los datos del instrumento, se procedió a registrar en una base de datos, utilizando lo siguiente:

Estadística inferencial: Se utilizó con el objetivo de determinar el nivel de violencia psicológica, a fin de corroborar la hipótesis y alcanzar los objetivos propuestos.

Estadística descriptiva: Se empleó gráficos y tablas mediante el análisis en el programa Microsoft Excel, lo cual facilitó la obtención de resultados, los cuales fueron analizados de manera cuántica, así mismo, este programa sirvió para obtener la validación del instrumento, para lo cual se aplicó una prueba piloto a 10 usuarios, para lo cual se utilizó el coeficiente alfa de cronbach.

Las tablas permitieron evidenciar las frecuencias, lo que facilitó la observación de forma unidimensional la variable, además fue esencial para detallar los principales temas a tratar dentro de la población, a fin de elaborar la propuesta de intervención.

Finalmente, Se realizó la propuesta del programa de intervención en víctimas de violencia psicológica.

3.7 Aspectos éticos

Dentro de los principios que se tomaron en cuenta para la investigación, teniendo como referencia al código de ética que emplea el psicólogo peruano, se encuentran: Partiendo desde esa premisa, se tomará en cuenta el principio de beneficencia y no de maleficencia, el cual estipula que los psicólogos en sus acciones profesionales, tratan de salvaguardar

el bienestar y los derechos de aquellos con quienes interactúan profesionalmente. Es por ello que se ejecutará la investigación teniendo en cuenta el respeto hacia los participantes, así como la protección de los mismos, por lo cual se empleará técnicas psicológicas científicamente probadas que no tienen efectos de repercusión negativos sobre los beneficiarios. De igual forma, teniendo en cuenta el capítulo III, del artículo 22, del código de ética del psicólogo peruano, todo profesional de la salud mental debe hacerlo respetando la normativa intencional y nacional que codifica la investigación con personas (Colegio de psicólogos del Perú, 2018, p.6). De igual manera se trabajará con el principio de fidelidad y responsabilidad, el cual determina que los psicólogos se esfuercen por aportar una parte de su dedicación profesional a cambio de una compensación o beneficio personal muy bajo o nulos. Es así que el fin de esta investigación es lograr de aportar una investigación aplicada que contribuya a la mejora del desarrollo psicológico de los individuos involucrados en el estudio. Así mismo, se desarrollará la investigación sobre el principio de integridad, el cual plantea que los psicólogos buscan promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia.

Por otro lado se tomó en cuenta el informe de Belmont (1979), citado por Fernández (2020), sobre principios éticos, y pautas para la protección de los seres humanos en la investigación, se consideraron los siguientes principios dentro de la presente investigación:

Principios en el campo de investigación son sujetos humanos:

Respeto hacia las personas: Este principio incluye dos convicciones éticas, fundamentales en el ejercicio de la investigación científica, la primera se trata sobre el respeto en cuanto al trato autónomo hacia los sujetos de investigación, el segundo, tiene que ver con la protección hacia las personas con autonomía disminuida.

Beneficencia: Este principio, se basa en procurar en todo momento, el bienestar de las personas en intervención.

Justicia: Este principio se basa en no negar los derechos de las personas, sin razón válida. En ocasiones, se aceptan que las distinciones relacionadas a carencia, edad, experiencia, edad, competencia, en ocasiones generan criterios que prueban la existencia para un propósito diferente, un tipo de tratamiento; ante lo cual, será necesario explicar en qué situaciones se debe tratar a las personas con igualdad.

IV. RESULTADOS

4.1. RESULTADOS ESTADISTICOS DE LA LÍNEA BASE

Tabla 2

Nivel de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020

Nivel General de violencia psicológica		
Niveles	N ^a	%
Alto	5	26.1%
Bajo	4	7.6%
Medio	21	66.4%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 04, se observa que el nivel predominante de Violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú es el nivel medio con el 66.4%, en tanto que el 26.1% de los usuarios registró un nivel alto y el 7.6% un nivel bajo.

Tabla 3

Nivel de violencia psicológica según el sexo, en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020

Sexo femenino			Sexo masculino		
Niveles	N ^a	%	Niveles	N ^a	%
Alto	3	15.9%	Alto	2	10.1%
Bajo	2	3.5%	Bajo	2	4.1%
Medio	11	36.1%	Medio	10	30.2%
Total	16	55.6%	Total	14	44.4%
Total general		30			100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 03, se observa que el nivel predominante de Violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitarios de la

provincia de Virú según el sexo femenino es el nivel medio con el 36.1%, en tanto que el 15.9% de las usuarias registró un nivel alto y el 4.1% un nivel bajo. En cuanto el sexo masculino se observa que el nivel predominante es el nivel medio con el 30.2%, en tanto que el 10.1 % de los usuarios registró un alto y el 4.1% un nivel bajo.

Tabla 4

Porcentaje de encuestados por tipo de relación en la pareja en usuarios de un Centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú.

Tipo de relación	N°	%
Casados	5	25%
Convivientes	8	19%
Enamorados	10	31%
Novios	7	25%
Total		100%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 02, se evidencia que el mayor porcentaje de encuestados presentó un tipo de relación de enamorados, lo que estuvo representado por el 33% de la población total, seguido por el 27% quienes manifestaron tener un tipo de relación de convivientes, también se encontró que el 23% presentaron un tipo de relación de novios, y finalmente se encontró que el 17% de los encuestados presentaba una relación de casados.

Tabla 5

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Control en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Control		
Niveles	N ^a	%
Alto	5	16.7%
Bajo	9	30.0%
Medio	16	53.3%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 05, se presentan los resultados de la dimensión Control, donde se observa que predomina el nivel medio, con porcentaje de 53.3%, seguido por el nivel bajo con el porcentaje de 30.0% y finalmente por el nivel alto con porcentaje de 16.7%

Tabla 6

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Aislamiento en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Aislamiento		
Niveles	N ^a	%
Alto	7	23.3%
Bajo	3	10.0%
Medio	20	66.7%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 06, se presentan los resultados de la dimensión Aislamiento, donde se observa que predomina el nivel medio, con porcentaje de 67%, seguido por el nivel alto con el porcentaje de 23% y finalmente por el nivel bajo con porcentaje de 10%.

Tabla 7

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Celos en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Celos		
Niveles	N ^a	%
Alto	10	33.3%
Bajo	10	33.3%
Medio	10	33.3%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 07, se presentan los resultados de la dimensión Celos, donde se evidencia que los tres niveles obtuvieron un porcentaje de 33.3 %.

Tabla 8

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Acoso en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Acoso		
Niveles	N ^a	%
Alto	11	36.7%
Bajo	5	16.7%
Medio	14	46.7%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 08, se presentan los resultados de la dimensión Acoso, donde se observa que predomina el nivel medio, con porcentaje de 46.7%, seguido por el nivel alto con el porcentaje de 36.7% y finalmente por el nivel bajo con porcentaje de 16.7%.

Tabla 9

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Descalificación en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Descalificación		
Niveles	N ^a	%
Alto	6	20.0%
Bajo	14	46.7%
Medio	10	33.3%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 09, se presentan los resultados de la dimensión Descalificación, donde se observa que predomina el nivel bajo, con porcentaje de 46.7%, seguido por el nivel medio con el porcentaje de 33.0% y finalmente por el nivel bajo con porcentaje de 20.0%.

Tabla 10

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Humillación en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Humillación		
Niveles	N ^a	%
Alto	4	13.3%
Bajo	12	40.0%
Medio	14	46.7%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 10, se presentan los resultados de la dimensión Humillación, donde se observa que predomina el nivel alto, con porcentaje de 46.7%, seguido por el nivel medio con el porcentaje de 40% y finalmente por el nivel bajo con porcentaje de 13.3%.

Tabla 11

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Manipulación emocional en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Manipulación emocional		
Niveles	N ^a	%
Alto	11	36.7%
Bajo	8	26.7%
Medio	11	36.7%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 11, se presentan los resultados de la dimensión Manipulación emocional, donde se observa que predomina el nivel alto y medio, con porcentaje de 37%, seguido por el nivel bajo con el porcentaje de 27%.

Tabla 12

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Indiferencia afectiva en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Indiferencia afectiva		
Niveles	N ^a	%
Alto	3	10.0%
Bajo	9	30.0%
Medio	18	60.0%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 12, se presentan los resultados de la dimensión Indiferencia afectiva, donde se observa que predomina el nivel medio, con porcentaje de 60%, seguido por el nivel bajo con el porcentaje de 30% y finalmente por el nivel alto con porcentaje de 10%.

Tabla 13

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Amenazas, en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Amenazas		
Niveles	N ^a	%
Alto	6	20.0%
Bajo	11	36.7%
Medio	13	43.3%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 13, se presentan los resultados de la dimensión Amenazas, donde se observa que predomina el nivel medio, con porcentaje de 43.3%, seguido por el nivel bajo con el porcentaje de 36.7% y finalmente por el nivel alto con porcentaje de 20.0%.

Tabla 14

Nivel de Violencia psicológica, según dimensión Presión y negligencia sexual, en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú, 2020.

Presión y negligencia sexual		
Niveles	N ^a	%
Alto	5	16.7%
Bajo	15	50.0%
Medio	10	33.3%
Total	30	100.0%

Fuente: Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

En la tabla 14, se presentan los resultados de la dimensión Presión y negligencia sexual, donde se observa que predomina el nivel bajo, con porcentaje de 50%, seguido por el nivel medio con el porcentaje de 33% y finalmente por el nivel alto con porcentaje de 17%.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo principal conocer el nivel de violencia psicológica de los usuarios de un centro de salud mental de la provincia de Virú, de acuerdo a la forma de pensar que manifestaron frente a este controversial tema, de interés actual, en la que se logró obtener que el nivel medio fue el más representativo, valorizado con el 66%, lo cual también se afirma en el estudio realizado por Bernardo et al., (2017), quien demostró dentro de sus hallazgos, que el 29.1% de los participantes se ubicó dentro del nivel o categoría medio, en lo que a violencia psicológica respecta, si bien se evidencia que en este contexto hay una diferencia mayor, al estudio realizado por Bernardo et al., en ambas investigaciones se corroboran los resultados, encontrándose que los usuarios normalizan o han sido testigos de comportamientos violentos que se producen en la relación de pareja.

Dentro de los objetivos específicos, se obtuvo que el 16% de los usuarios de sexo femenino manifestaron un nivel alto de violencia psicológica, a diferencia del sexo masculino con un nivel alto representado por el 10%, si bien no es una gran diferencia, el hecho de ser el sexo femenino quien demuestre un nivel alto, es un hallazgo relevante a nivel psicosocial, pues sigue demostrando que es la mujer quien más se ve afectada ante esta problemática, lo cual también es corroborado teóricamente por López (2018), en su teoría del género-violencia, quien indica el riesgo en el aumento de la violencia, se fundamenta en la estructura de poder en las relaciones de pareja, y las de apoyo, en la que los hombres poseen un estatus más alto relativamente, al de las mujeres, por lo que el sexo femenino continua siendo el sexo “débil” dentro de las relaciones de pareja.

En respuesta a los siguientes objetivos se obtuvo el mayor porcentaje de encuestados presentó un tipo de relación de enamorados, lo que estuvo representado por el 33% de la población total, siendo un factor sociodemográfico fundamental que sirve en la realización de la

propuesta de intervención, pues gracias a este hallazgo se pudo determinar a qué grupo de la población irá dirigida la propuesta. Así mismo, este resultado demuestra que es la población cuya relación es de tipo enamorados, es la que evidencia mayor demanda en intervención psicológica.

Ingresando a los objetivos de interés específico, se buscó como primera meta, determinar el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión control, en la que se encontró la predominancia del nivel medio, con un porcentaje de 53%, es decir, existe un nivel medio de percepción de violencia respecto al control de amistades, la imposición de las reglas de la relación, de la forma de vestir o peinarse, de las cosas que hace o dónde está, la vigilancia de las llamadas del móvil o el correo electrónico, y el control de sus objetos personales. Así mismo, cabe precisar, que en relación a este resultado no se evidenciaron estudios que corroboren el presente hallazgo.

Se buscó también como objetivo específico, determinar el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión aislamiento, donde se halló que predomina el nivel medio, con un porcentaje de 67%, es decir, los usuarios presencian o normalizan conductas basadas en el impedimento de vida social o laboral, con la finalidad que su vida gire en torno a su pareja, alejándolo progresivamente de su familia, o de sus amigos, suprimiendo todo tipo de contacto; estas conductas son aceptadas por la pareja, muchas veces por el miedo al abandono, factor silencioso de violencia en las relaciones de pareja, como consecuencia de dependencia emocional; en paralelo a este hallazgo, Olivitos (2019), logra corroborar este hallazgo, evidenciando en su estudio que la causa latente por la que las participantes normalizaban hechos de violencia, era el miedo a la soledad.

En cuanto el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión celos, se evidenció que los tres niveles obtuvieron un porcentaje de 33.0%, es decir tres grupos de diez usuarios se ubicaron tanto en nivel

alto, medio y bajo, por lo que los resultados fueron parejos, denotando que para un grupo existe una alta percepción de actos relacionados al miedo que experimenta su pareja por sospechar que su pareja prefiere a otra(o), mientras que otro grupo de la misma cantidad de personas, ha percibido en ocasiones estos actos, y finalmente la misma cantidad de personas de otro grupo, no ha experimentado dichos comportamientos por parte de su pareja; es preciso hacer hincapié que este es un hallazgo poco usual, por lo que no se han encontrado investigaciones que corroboren el resultado hallado.

Se analizó también el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión acoso, donde se observó la prevalencia del nivel medio, con un porcentaje de 46.7%, es decir, los usuarios presencian comportamientos relacionados a vigilar a la pareja, seguirla por la calle, acosar por teléfono, esperarla(o) a la salida del trabajo, entre otros, lo cual torna la relación hacia un ambiente hostil. Ante este resultado, tal como lo menciona Walker (2017), en su teoría del ciclo de la violencia, comenta como en la fase de acumulación de tensión, se producen insultos, acoso, entre otros comportamientos miserables de índole intencional, así como maltrato, conductas que son aceptadas por la concepción o percepción errada de amor que tiene la pareja. Así mismo, el resultado obtenido es comparado en Sember (2017), quien precisamente demostró que son los pensamientos irracionales, los que generan un clima violento.

Continuando, se buscó, también responder el objetivo específico, sobre el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión descalificación, donde predominó el nivel bajo, con porcentaje de 47%, es decir, los usuarios no presencian usualmente, comportamientos ligados a la crítica negativa sobre el otro género en general, a su aspecto o forma de ser; a diferencia de éste resultado, Obeso (2019), en su estudio encontró que los participantes presentaban un nivel alto, el cual dentro de sus resultados, fue el que obtuvo mayor predominancia;

sin embargo éste hallazgo ésta sujeto, tanto al contexto, como a las características de la unidad de análisis.

En cuanto determinar el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión humillación, se encontró que el nivel que predominaba es el nivel alto, con porcentaje de 47%, evidenciándose que los usuarios han percibido o normalizan situaciones en los que han tenido que pasar vergüenza a causa de la burla por parte de sus parejas; la prevalencia de este hallazgo y su alto porcentaje, es corroborado de manera teórica por Walker (2017), en su teoría del ciclo de la violencia, donde hace hincapié en la segunda fase Incidente de la agresión aguda, la cual es caracterizada por una descarga de coraje que no se puede controlar, la cual va acompañada de humillaciones o agresión física; afirmando que la mayor parte de lesiones, ocurren en esta fase, concluyendo cuando el agresor culmina, que, por lo general, es cuando la tensión ha disminuido de forma drástica; por lo que se ha logrado identificar que los usuarios estarían afrontando esta fase, dentro del ciclo de violencia en pareja. Así mismo, los resultados se corroboran en Flores et al., (2016), quien en su estudio demostró que los participantes indicaron que la violencia psicológica y emocional consiste en mantener el control y en utilizar apodos para humillar, siendo comportamientos comunes en la relación de pareja.

Se buscó también conocer el nivel de violencia psicológica en relación a la dimensión manipulación emocional, donde se observó la predominancia del nivel alto y medio, con porcentaje de 37%, es decir, los usuarios perciben o normalizan las situaciones por parte de su pareja, caracterizadas por averiguar cuánto le quiere, o situaciones donde se hacen promesas de cambio para que vuelva con él/ella; este tipo de conducta también son actos de dependencia y codependencia, acompañados por la ideación errónea en la percepción del amor en pareja, lo cual es corroborado también por Flores et al., (2016), quien en su investigación halló que la causa de la violencia es la necesidad de ser protegido, normalizando comportamientos de manipulación en sus relaciones de pareja.

Así mismo se buscó determinar el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión indiferencia afectiva, donde se observó la prevalencia del nivel medio, con un porcentaje de 60.0%, lo que denota que los usuarios normalizan o perciben actitudes por parte de sus parejas caracterizadas por la minimización de su dolor, la falta de interés por su perspectiva frente a una decisión o negando sus propios errores a fin de evitar pedir disculpas, éstos actos son considerados parte del ciclo de violencia psicológica; sin embargo no se hallaron estudios que se relacionen con éste hallazgo.

Como parte también de los objetivos específicos, se aspiró indagar el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión amenazas, donde se observó que predominó el nivel medio, con un porcentaje de 43,3%, lo que significa que los usuarios perciben situaciones en las que se les presiona tanto al inicio de la relación, como al querer finalizarla, lo cual se caracteriza por chantajes y manipulación emocional. Este resultado es corroborado también en Fernández (2019), quien en su investigación logró diagnosticar previamente a la aplicación de su programa, que la dimensión amenazas, se ubicó en el nivel medio. En síntesis, se puede decir, que, en ambos estudios, la dimensión amenazas fue la que predominó, debido a factores como el miedo a expresar su inconformidad respecto a su relación, o la normalización de este comportamiento desde una perspectiva errada sobre amor en pareja.

Finalmente, en respuesta al último objetivo específico, se buscó determinar el nivel de violencia psicológica, en relación a la dimensión presión y negligencia sexual, donde se percibió que el nivel predominante fue bajo, con un porcentaje de 50.0%, es decir, la percepción de los usuarios frente a comportamientos como acusaciones como consecuencia de la falta de deseo sexual, o negligencia en el uso de métodos anticonceptivos, es escasa, por lo que se deduce la inexistencia de este factor en la violencia psicológica percibida por el

sujeto en estudio; esto también debido a que se está hablando de un tipo de violencia, como es la psicológica, mas no la violencia sexual, la cual está más ligada a la agresión física; esto se puede verificar teóricamente en Cantera et al., (2009), citados por Moyeda et al., (2020), quien hace referencia a violencia psicológica como comportamientos violentos, sin la presencia de daños físicos en la relación de pareja.

VI. CONCLUSIONES

1. Tras la obtención de resultados en la investigación y su contrastación con los aportes teóricos en base a la problemática, se concluye que:
2. A nivel general, el nivel medio fue el más representativo, valorizado con el 66% de los usuarios que perciben o normalizan conductas relacionadas a violencia psicológica.
3. Los datos relacionados al sexo, el 16% de los usuarios de sexo femenino manifestaron un nivel alto de violencia psicológica, a diferencia del sexo masculino con un nivel alto representado por el 10%.
4. Los datos sociodemográficos, evidenciaron que el mayor porcentaje de encuestados presentó un tipo de relación de enamorados, lo que estuvo representado por el 33% de la población total.
5. Las dimensiones descalificación, negligencia y presión sexual evidenciaron un nivel bajo, con un porcentaje de 46.7% y 50.0%, respectivamente.
6. El diagnóstico del estado actual de violencia psicológica, en los usuarios, mostró la unanimidad del nivel medio, en las dimensiones: Control, Aislamiento, Acoso, Manipulación emocional, Indiferencia afectiva, Amenazas, lo que contribuyó a la creación de una propuesta de intervención en la percepción de violencia psicológica, desde el enfoque cognitivo conductual, a fin de lograr la reestructuración cognitiva sobre la errónea ideología y normalización de violencia psicológica.
7. La propuesta de programa quedó estructurada a través de sesiones orientadas a evaluar el restablecimiento gradual de los sujetos en intervención, en base a cuatro fases del tratamiento cognitivo conductual.

VII. RECOMENDACIONES

- Al Centro de salud mental de la provincia de Virú, se sugiere permitir la aplicación de la propuesta de programa sugerido, a partir de los resultados de este estudio.
- A los profesionales de salud mental, se sugiere aplicar la propuesta de programa de forma cíclica y sistemática, para lograr mayores resultados positivos.
- A los nuevos investigadores, se sugiere ejecutar estudios de nivel aplicativo y exploratorios, abordar el tema, teniendo en cuenta los hallazgos del presente estudio, a fin de seguir con el entrenamiento en distintos establecimientos de salud, con la meta de reestructurar la ideación errónea en la percepción de violencia psicológica, de los usuarios que acuden a los centros de salud mental y que evidencian este tipo de problemática que aún prevalece en la sociedad.

REFERENCIAS

- Beck, J. (2015). *Terapia cognitiva: conceptos basicos y profundizacion*. España: Editorial Gedisa. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=7EHjCgAAQBAJ&pg=PA235&dq=terapia+cognitiva+conductual++exposicion+gradual+2015&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwialMq0m93sAhUELLkGHZDHCIMQ6AEwBXoECAQQAq#v=onepage&q=terapia%20cognitiva%20conductual%20%20exposicion%20gradual%20>
- Bernal, C. (2010). *Metologia de la investigacion* (3ª Edicion ed.). Colombia: Pearson.
- Bernardo, J., Castillo, E., & Medina, M. (2017). Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja – Huaraz, 2017. *Horizmed*, 18(2), 47-52. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v18n2/a08v18n2.pdf>
- Carrion, V. (2018). *Terapia de claves traumaticas: Manual de intervencion para niños y adolscentes con sintomas postraumaticos* (1º Edicion ed.). Barcelona, España: Editorial Gedisa . Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=DQuEDwAAQBAJ&pg=PA33&dq=intervencion+cognitivo+conductual+en+victimas+de+violencia&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwilh9vv9_DsAhWkHrkGHav5DrlQ6AEwBHoECAYQAq#v=onepage&q=intervencion%20cognitivo%20conductual%20en%20victimas%20de%2
- Casado, R., & Garcia, M. (2018). *Genero y salud: apuntes para comprender las desigualdades y la violencia basadas en el genero y sus repercusiones en la salud* (1ª Edicion ed.). Bogota : Ediciones Diaz de Santos. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/118221?fs_q=caracteristicas__de__la__violencia&fs_edition_year=2019&fs_edition_year_lb=2019&prev=fs&fs_page=4

- Ceballos, R., Frias, M., & Lora, I. (2011). *Hagamos un Trato por el Buen Trato* (1ª Edición ed.). Santo Domingo: EDITORIAL CENTRO CULTURAL POVEDA. Obtenido de http://biblioteca.clacso.edu.ar/Republica_Dominicana/ccp/20170217050051/pdf_1034.pdf
- Corrales, A., Quijano, N., & Gongora, E. (Enero-Abril de 2017). Epatia, comunicacion asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>
- Diaz, T. (2019). *El amor no es como lo pintan: sutilezas, rarezas, grandezas y bajezas en el territorio amoroso* (1ª Edición ed.). Mexico: Cerrando Círculos Digital. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=Y662DwAAQBAJ&pg=PT6&dq=RELACIONES+TOXICAS+EN+EL+AMOR&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwivmJO-vt3sAhWrKLkGHYxUBOUQ6AEwBnoECAgQAg#v=onepage&q=RELACIONES%20TOXICAS%20EN%20EL%20AMOR&f=false>
- Eguiluz, L. (2014). *Entendiendo a la pareja* (2ª Edición ed.). Mexico: Editorial Pax Mexico. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=h60AeIYuzoMC&printsec=frontcover&dq=tipos+de+relaciones+amorosas+-+scielo+2019&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi06sqVy9zsAhUuHrkGHfCtCUgQ6AEwBHoECAgQAg#v=onepage&q&f=false>
- Fernandez, M. (2019). *Taller “Deshojando margaritas” en la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa estatal de El Milagro*. Tesis de pos grado, Universidad Cesar Vallejo, Trujillo. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/33333/jara_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernandez, N. (13 de Febrero de 2020). *Informe Belmont*. Recuperado el 13 de Noviembre de 2020, de Revistadigital INESEM: <https://revistadigital.inesem.es/juridico/informe-belmont/>

- Flores, M., Juarez, C., & Vidaña, D. (02 de Junio de 2016). Percepción de la violencia en el noviazgo entre universitarios: ¿control o amor? *Revista Cultura - Hombre - Sociedad*, 25(1), 47-61.
- Fores, A., & Grane, J. (2013). *La resiliencia en entornos socioeducativos* (1ª edición ed.). Madrid, España: NARCEA, S.A DE EDICIONES MADRID. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4507931&ppg=1&query=perdonar%20a%20uno%20mismo>
- France24. (24 de Noviembre de 2019). *Las violencias a las que se enfrentan las mujeres en América Latina no silencian sus voces*. Obtenido de <https://www.france24.com/es/20191124-las-violencias-a-las-que-se-enfrentan-las-mujeres-en-am%C3%A9rica-latina-no-silencian-sus-vores>
- García, A., & Méndez, C. (30 de Abril de 2017). El entrenamiento en habilidades sociales y su impacto en la convivencia escolar dentro de un grupo de primaria. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 16(30), 151-164. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2431/243150283009.pdf>
- Guardia, J. (2020). *Violencia de género: flagelo global, visto desde una perspectiva global* (1ª Edición ed.). La Habana, Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/157236?fs_q=PERSPECTIVA__VIOLENCIA__PSICOLOGICA__&prev=fs&fs_page=2
- Guillermo, L. (2017). Programa de técnicas asertivas para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de educación primaria. *In Crescendo*, 8(2), 179-191. Obtenido de <https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/1623>
- Gutiérrez, I. (2018). Aplicación de un programa de habilidades sociales a una persona con síndrome de Down. *Discapacidad Clínica Neurociencias*, 5(1), 75-81. Obtenido de <https://www.dropbox.com/s/hn67r1pvllhmtqz/s%20down%205.pdf?dl=0>

- Hallazgos Índice GLAC. (26 de Noviembre de 2019). *Violencia familiar contra las mujeres subió 900% en México entre 2003 y 2018*. Obtenido de Animal Politico: <https://www.animalpolitico.com/2019/11/violencia-familiar-mujeres-feminicidio/>
- Hernandez, R. (2018). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana Editores. Obtenido de https://books.google.com.pe/books/about/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N.html?id=jly9vQEACAAJ&redir_esc=y
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª Edición ed.). Mexico D.F., Mexico: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. DE C.V. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Infobae. (30 de Mayo de 2020). *Violencia contra mujeres aumentó 31% durante confinamiento por COVID-19*. Obtenido de Infobae: <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/05/30/violencia-contra-mujeres-aumento-31-durante-confinamiento-por-covid-19/>
- Lopez, J. (2018). *Violencia contra las mujeres mexicanas* (1ª Edición ed.). Mexico : Editorial Springer. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=x6huDwAAQBAJ&pg=PA30&dq=teoria+de+genero+en+la+violencia+2017&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjK3Lyj0PPsAhXFHrkGHVL2A6QQ6AEwAnoECAMQAg#v=onepage&q=teoria%20de%20genero%20en%20la%20violencia%202017&f=false>
- Lowdermilk, D., Perry, S. C., Rhodes, K., & Olshansky, E. (2020). *Cuidados en enfermería materno-infantil* (12ª Edición ed.). Barcelona : Editorial Elsevier. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=SQj2DwAAQBAJ&pg=PA81&dq=teoria+de+violencia+psicologica+2017&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiC7pq3tfPsAhUsH7kGHaf3AHgQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=teoria%20de%20violencia%20psicologica%202017&f=false>

- Martos, A. (2018). *Violencia psicológica: las heridas del alma, claves para detectarla en víctimas y verdugos* (1° Edición ed.). Málaga, España: Ediciones Corona Borealis. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=QQy9DwAAQBAJ&pg=PT88&dq=identificar+violencia+psicologica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjV1NXKgdbSAhV_EbkGHWrjC0sQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=identificar%20violencia%20psicologica&f=false
- Mendizabal, K. (2017). *Bitácora de un cambio* (1ª Edición ed.). Santiago de Chile: RiL editores. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5308918&ppg=1&query=relaciones%20interpersonales>
- Meyer, J. (2016). *El poder del perdón* (1ª edición ed.). Estados Unidos de América: Warner Faith printing. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=KernCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+perdon+2016&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi08-QhIHmA_hXBtVkkKHU8mA_gQ6AEITjAF#v=onepage&q=el%20perdon%202016&f=false
- Minchola, S. (2020). *Programa de inteligencia emocional en actitudes ante la violencia de género en adolescentes de una institución educativa, Nuevo Chimbote - 2019*. Tesis de pos grado, Universidad César Vallejo, Chimbote. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44403/Minchola_CSV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moyeda, I., Robles, F., Núñez, E., & Sánchez, A. (14 de Mayo de 2020). Maltrato en el noviazgo y estilos de amor en alumnos de secundaria, bachillerato y licenciatura. *Psicología desde el Caribe*, 38(1). Obtenido de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/12574/214421444845>
- Naranjo, A. (2018). *Aplicación de conceptos básicos de la teoría de género y del lenguaje no sexista* (2ª Edición ed.). Málaga: IC Editorial. Obtenido de

https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/106135?fs_q=aplicacion__de__con ceptos__en__la__idea__sexista&prev=fs

Obeso, I. (2019). *Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo*. Tesis de pos grado, Universidad Cesar Vallejo, Trujillo. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38271/obeso_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

Peña, R. (2018). *Talleres psicoeducativos para reducir los niveles de violencia psicológica en estudiantes adolescentes de 3° a 5° de Secundaria de la I.E. HERMANOS AYAR DE PARURO – Cusco*. Tesis de pos grado, Universidad Cesar Vallejo , Cusco. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/33318/pe% c3%b1a_lr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/33318/pe%c3%b1a_lr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rey, C., & Martinez, J. (2017). *Violencia en el noviazgo: evaluacion, prevencion e intervencion de los malos tratos en parejas jovenes (1ª Edicion ed.)*. Colombia : Editorial Manual Moderno. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/128413?fs_q=violencia__en__el__ noviazgo&prev=fs&fs_edition_year=2018&fs_edition_year_lb=2018

Reyes, R. (20 de Diciembre de 2019). *El 85,8% de las víctimas mortales a manos de su pareja o expareja son mujeres asesinadas por hombres*. Obtenido de El Pais : https://elpais.com/sociedad/2019/12/20/actualidad/1576843728_349428.html

- Rodriguez, I. (2019). *La violencia psicologica en la violencia de genero*. Tesis de pos grado, Universidad Autonoma de Barcelona , Barcelona. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2019/206955/TFG_irodriguezrodriguez.pdf
- Rpp. (09 de Setiembre de 2019). *63% de peruanas ha sido alguna vez víctima de violencia por parte de su pareja*. Obtenido de <https://rpp.pe/peru/actualidad/63-de-peruanas-ha-sido-alguna-vez-victima-de-violencia-por-parte-de-su-pareja-noticia-1218712>
- Sember, Z. (2017). *Creencias irracionales y violencia de pareja en estudiantes del cuarto ciclo de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada del Cono Norte, 2017*. tesis de pre grado, Universidad Cesar Vallejo, Lima. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3380/Sembe_r_VZY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tonkonoff, S. (2017). *la pregunta por la violencia* (1° Edicion ed.). Buenos Aires, Argentina: Pluriverso ediciones. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/77462?fs_q=violencia__psicologica&fs_page=2&prev=fs
- Tonkonoff, S. (2017). *La pregunta por la violencia* (1° Edicion ed.). Buenos Aires , Argentina : Pluriverso Ediciones . Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/77462?fs_q=violencia__psicologica&prev=fs&fs_edition_year=2017&fs_edition_year_lb=2017
- Urcola, J., & Urcola, N. (2019). *Gestion de conflictos* (1ª Edicion ed.). Madrid : Editorial ESIC . Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5885813&ppg=1&query=solucion%20de%20conflictos>
- Valdes, I. (3 de Enero de 2019). *47 asesinadas por sus parejas y exparejas ... y otros feminicidios*. Obtenido de El Pais: https://elpais.com/politica/2019/01/02/actualidad/1546454181_432183.html

ANEXOS

Anexo 01

Operacionalización de variable violencia psicológica

Definición conceptual	Dimensión	Indicador	Ítems	Técnica	Instrumento
Violencia psicológica Comportamientos violentos que se producen en la pareja; sin embargo, no hace referencia a un acontecimiento físico o emocional, tampoco hace referencia a una conducta reiterada Cantera et al., (2009), citados por Moyeda et al., (2020).	Control	Control de amistades	1	Encuesta	Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja, por Tamara Gago Rodríguez, España.
		Imposición de reglas	4		
		Control de vestimenta	12		
		Control de acciones	16,19		
		Control de objetos	22		
	Aislamiento	Aislamiento de amistades	6		
	Celos	Llamadas por teléfono	3		
		Coqueteo	11		
	Acoso	Acoso telefónico	5		
	Definición operacional		Acoso sin aviso		
Se aplicará como instrumento la escala VEC modificada, la cual consta de 25 ítems, distribuidos en las siguientes dimensiones: control, aislamiento, celos, acoso, denigración, humillaciones, manipulación emocional, indiferencia afectiva, amenazas, violencia sexual. Este instrumento se aplicará a los 30 usuarios de un centro de salud mental de la provincia de Virú.	Descalificación	Crítica negativa sobre el genero	10		
		Crítica a su forma de ser	21		
	Humillación	Burlas	17		
		Hacer pasar vergüenza	23		
	Manipulación emocional	Trampas	18		
		Falsas promesas de cambio	25		
	Indiferencia afectiva	Ignorar enfados	2		
		Negar errores	8		
		Dejar plantado	13		
	Amenazas	Toma de decisiones sin opinión de pareja	20		
		Cuando se está en la relación	14		
	Presión y negligencia sexual	Cuando dejan la relación	24		
		No desear mantener relaciones sexuales	9		
	Irresponsabilidad en método anticonceptivo	15			

Anexo 02

Operacionalización de variable programa de intervención

Definición conceptual	Dimensión	Indicador	Técnica	Instrumento
Programa de intervención				
Carrión (2018) indica que un programa de intervención desde el mencionado enfoque cognitivo conductual, consta de 15 sesiones como máximo, las cuales se dividirán en 4 fases.	Psicoeducación	Entrenamiento en saberes previos		
	Exposición	Actitud hacia el relato de su historial de vida/trauma		Sesiones
Definición operacional				
Está compuesto por 12 sesiones distribuidas según las fases que se utilizan en la intervención de corte cognitivo conductual. Cada sesión tiene un tiempo de ejecución de 45 minutos aproximadamente.		Identificación de ideación positiva y negativa	Intervención cognitivo conductual	
	Disminución	Disminución de respuestas negativas		
		Disminución de ideación errada		
		Adquisición de conductas positivas		
	Habilidades	Reestructuración cognitiva		
		Actitud frente al trauma		

Fuente: Elaborado por el autor

Anexo 03

Instrumento

Ficha técnica de la Escala de percepción de violencia psicológica en la pareja.

La adaptación fue realizada por Tamara Gago Rodríguez (2014), quien adaptó la prueba para su aplicación tanto en varones como en mujeres

Se trata de una escala que cuenta con 25 ítems; la respuesta es de tipo Likert (de 1 a 5) donde 1 es muy bajo grado de violencia psicológica, 2 es bajo grado de violencia psicológica, 3 grado medio de violencia psicológica, 4 alto grado de violencia psicológica y 5 es muy alto grado de violencia psicológica. Las dimensiones que conforman la escala son las siguientes:

- **Control:** incluimos como situaciones de control 6 ítems. El control de las amistades (ítem 1), la imposición de las reglas de la relación (ítem 4), de la forma de vestir o peinarse (ítem 12), de las cosas que hace o dónde está (ítem 16), la vigilancia de las llamadas del móvil o el correo electrónico (ítem 19) y el control de sus objetos personales (ítem 22).
- **Aislamiento:** la variable aislamiento únicamente fue incluida en el cuestionario a través de un ítem, en referencia al aislamiento de sus amigos (ítem 6).
- **Celos:** las situaciones de celoso se ven reflejadas en dos ítems. En primer lugar, los celos desencadenados cuando le llaman por teléfono (ítem 3), y las acusaciones de coqueteo cuando él/ella habla con otros chicos/as (ítem 11).
- **Acoso:** el acoso ha sido representado asimismo en dos ítems. Por un lado, el acoso telefónico (ítem 5), y por otro lado el hecho de presentarse sin avisar a la salida de la universidad o trabajo (ítem 7).
- **Descalificación:** la descalificación por su parte ha sido incluida en dos circunstancias. La crítica negativa sobre el otro género en general (ítem 10) y la crítica de su aspecto o su forma de ser (ítem 21).

- **Humillación:** las situaciones humillantes se encuentran en dos ítems. El hecho de burlarse de él/ella y decirle cosas que le hacen daño (ítem 17), y hacer cosas que sabe que a él/ella le avergüenzan (ítem 23).
- **Manipulación emocional:** el chantaje, por su parte, se ve reflejado en dos circunstancias. Ponerle trampas para averiguar cuánto le quiere (ítem 18), y uno de los ítems utilizados en el caso de haber finalizado la relación en algún momento, hacerle promesas de cambio para que vuelva con él/ella (ítem 25).
- **Indiferencia afectiva:** la indiferencia hacia la pareja ha sido presentada en cuatro situaciones. Ignorar o considerar sus enfados una tontería (ítem 2), negar sus propios errores y no pedir disculpas (ítem 8), dejarle/a plantado/a sin explicaciones (ítem 13), y tomar las decisiones sin pedirle opinión (ítem 20).
- **Amenazas:** las amenazas son reflejadas en dos ocasiones. Una de ellas se refiere a las amenazas cuando aún mantienen una relación (ítem 14), y la otra a amenazas realizadas al finalizarla (ítem 24).
- **Presión y negligencia sexual:** por último, esta ha sido expresada en dos ítems. En primer lugar, las acusaciones dirigidas a él/ella en el caso de no querer mantener relaciones sexuales con él/ella (ítem 9), y en segundo lugar la irresponsabilidad por el método anticonceptivo (ítem 15).

El objetivo que presenta el instrumento, es examinar la percepción de la violencia psicológica en las relaciones de pareja, cuya aplicación generalmente es individual y tendrá una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente.

ESCALA VEC MODIFICADA POR AUTORA

Bienvenido(a).

El presente portal contiene 25 situaciones en la relación de pareja, por favor responda todas las preguntas con total sinceridad y recuerde que es anónima.

Edad:

Sexo: F () M ()

¿Tipo de relación?

Enamorados ()

Novios ()

Convivientes ()

Esposos ()

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada enunciado, y marque la respuesta que para usted sea la indicada. No hay respuestas buenas ni malas, por favor no olvide de responder con total sinceridad, recuerde que es anónima. GRACIAS.

1= Nunca

4= Casi siempre

2= Muy pocas veces

5= Siempre

3= Algunas veces

N°	AFIRMACIONES	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Le comentas a tu pareja que vas a quedar con unos amigos que hace tiempo que no ves, pero él o ella te hace muchas preguntas hasta terminar diciéndote que no salgas con tus amigos.					
2	Cuando te enojas, tu pareja te ignora o afirma que no hay razón para tal enojo.					

3	Cuando te llaman por teléfono se pone celoso o celosa.					
4	Por regla general tu pareja te dice cuándo, dónde y con quién vas a salir.					
5	Cuando no estás con tu pareja, terminas recibiendo varias llamadas y mensajes de él o ella.					
6	Has hecho planes con tus amigos pero los has cambiado porque tu pareja te pide que hagas cosas con él o con ella.					
7	En ocasiones cuando le pides a tu pareja que vaya a la salida de la universidad/trabajo te dice que No, pero cuando tú no le avisas, se presenta allí.					
8	Cuando discuten, tu pareja no atiende a tus argumentos por lo que, finalmente, la discusión termina sin aclarar la situación.					
9	Cuando estás cansado o cansada, tu pareja te obliga a tener relaciones sexuales o te acusa de aburrido o aburrida.					
10	Cuando estás en un lugar de relax tu pareja critica al otro sexo.					
11	Cuando estás hablando con un compañero o con una compañera de la universidad/trabajo tu pareja se enoja contigo porque piensa que					

	estás coqueteando con esa persona.					
12	Vas a salir a cenar y te has puesto lo más guapo o guapa y de repente tu pareja te dice que no le gusta tu forma de vestir.					
13	Cuando quedas con tu pareja te deja plantado o plantada y no te explica porque, además es más puntual con sus amigos que contigo.					
14	Cuando discutes con tu pareja o haces algo que no le gusta te amenaza con terminar la relación.					
15	Has decidido utilizar algún método anticonceptivo debido a que tu pareja se despreocupa del tema.					
16	El fin de semana saliste con tus amigos y amigas, cuando ves a tu pareja te somete a un interrogatorio: ¿A dónde fuiste?; ¿Con quién?, ¿Por qué no contestaste el teléfono?					
17	Cuando tu pareja ve algo que no le gusta de ti, te crítica y se burla de ti.					
18	Tu pareja te “pone a prueba” para ver si le quieres.					
19	Cuando estás en un restaurante y sales un momento del lugar, tu pareja revisa tu celular y cuando					

	regresas te pide tu contraseña para acceder a tu celular.					
20	Tu pareja planifica o toma decisiones por ti sin consultarte.					
21	Estás con tu pareja y un grupo de amigos comunes y cada vez que das tu opinión o tu impresión, tu pareja la cuestiona y critica.					
22	Te has enterado de que tu pareja "rebusca" en tus cosas personales como agenda, bolso, etc.					
23	En muchas situaciones tu pareja hace o dice cosas que te avergüenzan.					
24	Cuando terminaste la relación, tu pareja te amenazó con hacer algo si no volvías con él o con ella.					
25	Cuando terminaste la relación, tu pareja te ha prometido cambiar a cambio de volver con él o con ella.					

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Anexo 04



“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Trujillo, 21 de octubre de 2020

CARTA N° 065-V-2020/JEPGT-UCV

Lic. Kelly Maribel Leyva Morales

Jefa

Centro de Salud Mental Comunitario Virú

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a Ud. para saludarle cordialmente, y al mismo tiempo presentar a la estudiante **FANNY LISBETH ESCOBEDO LOZANO**, del programa de **MAESTRÍA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada **“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN USUARIOS DE UN CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO DE LA PROVINCIA DE VIRÚ, 2020”**, en la institución que Ud. Dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar un programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios adultos de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú en el marco de la pandemia por Covid-19.

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



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

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.



GERENCIA REGIONAL
DE SALUD



BICENTENARIO
PERÚ

LA LIBERTAD 2020

“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“Año de la universalización de la salud”

Virú, 03 de Diciembre del 2020

OFICIO N°006-2020-GR-LL-GRSL/UE.412 SALUD VIRÚ-DE-UDTH

SRTA:

Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

ASUNTO: ACEPTACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

REF.: OFICIO N° 01-2020

De mi especial consideración,

Mediante el presente, me dirijo a Ud. para saludarla cordialmente, a la vez, hacer de su conocimiento que, en atención a la referencia, hacer de su conocimiento que a partir de la fecha, se le autoriza aplicar instrumento para el desarrollo de tesis titulada “Programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud comunitario de la provincia de Virú 2020”, teniendo en cuenta que dicha actividad no conllevará ningún gasto para la institución y no interferirá en el desempeño de las actividades propias del personal en el establecimiento. Asimismo es imprescindible mantener la confidencialidad, garantizando que la información personal será protegida para que no sea divulgada sin consentimiento de la persona.

Con el fin de proyectar mejoras de la Institución y dar cabida a innovaciones de estudiantes de universidades del entorno liberteño, para realizar el trabajo de investigación titulado “Programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud comunitario de la provincia de Virú 2020”, se le otorga el permiso correspondiente, solicitándole que al término del desarrollo y elaboración del Trabajo de investigación, deberá alcanzar un ejemplar para ésta Institución, y así quedará como evidencia vuestro trabajo, por la cual solicita dicha autorización. Sin otro particular, me suscribo de Ud.

Atentamente,



REGION LA LIBERTAD
GERENCIA REGIONAL DE SALUD
U.E. Salud Virú
M.C. Jesmilit Efraim Espinoza Posadas
Director Ejecutivo

Anexo 06

Formulario sin título

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN - MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOLOGICA

*Obligatorio

El presente portal contiene 25 situaciones en la relación de pareja, por favor reponda las preguntas con total sinceridad y recuerde que es anónima

Edad

Tu respuesta _____

sexo *

Masculino

femenino

INTRUCCIONES: lea detenidamente cada enunciado y marque la respuesta que para usted sea la indicada. No hay respuestas buenas ni malas, por favor no olvide de responder con total sinceridad, recuerde que es anónima.

GRACIAS

1= NUNCA
2= MUY POCAS VECES
3= ALGUNAS VECES
4=CASI SIEMPRE
5=SIEMPRE

1. Le comentas a tu pareja que vas a quedar con amigos que hace tiempo no ves, pero él o ella te hace muchas preguntas hasta terminar diciéndote que no salgas con tus amigos *

NUNCA

MUY POCAS VECES

ALGUNAS VECES

CASI SIEMPRE

SIEMPRE

2. Cuando te enojas, tu pareja te ignora o afirma que no hay razón para tal enojo *

NUNCA

Anexo 07: Juicio de Experto para prueba piloto.

Matriz de Validación de Instrumento

DIMENSIÓN	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
		Si	No	Si	No	Si	No	
CONTROL	- Le comentas a tu pareja que vas a quedar con unos amigos que hace tiempo que no ves, pero él o ella te comienza a hacer muchas preguntas hasta terminar diciéndote que no salgas con tus amigos.	x		x		X		El item tiene muchos términos y puede ser interpretado de muchas formas
	- Por regla general tu pareja te dice cuándo, dónde y con quién vas a salir.	x		x		X		
	- Vas a salir a cenar y te has puesto lo más guapo o guapa que has podido y de repente tu pareja te dice que no le gusta nada, que pareces cualquier cosa con eso puesto y que te lo quites.	x		x		X		El item tiene muchos términos y puede ser interpretado de muchas formas
	- El fin de semana saliste con tus amigos y amigas, cuando ves a tu pareja te somete a un interrogatorio: donde fuiste, con quién, por qué no me cogiste el teléfono.	x		x		X		

	- Un día estabas en una cafetería y en cuando saliste fuera un rato, tu pareja se puso a mirarte el móvil, y cuando vuelves te empieza a preguntar por tu contraseña del correo, cómo se desbloquea tu móvil.	x		x			x	El item tiene muchos términos y puede ser interpretado de muchas formas
	- En ocasiones te has enterado que tu pareja rebusca en tus cosas personales como agenda, bolso, etc.	x		x			X	
AISLAMIENTO	- En alguna ocasión has hecho planes con tus amigos pero los has cambiado porque tu pareja te pide que hagas cosas con él o con ella.	x		x			X	
CELOS	Cuando te llaman por teléfono se pone celoso o celosa.	x		x			X	
	- Cuando estás hablando con un compañero o con una compañera de clase tu pareja siempre se enfada contigo porque piensa que estás coqueteando con esa persona.	x		x			X	
ACOSO	- Cuando no estás con tu pareja acabas recibiendo 10 llamadas y 4 mensajes (son datos orientativos).	x		x			x	Cambiar términos orientativos
	- En ocasiones cuando le pides a tu pareja que vaya a la salida de la universidad/trabajo te dice que no, pero cuando tú no le avisas, se presenta allí.	x		x			X	El item tiene muchos términos y puede ser interpretado de muchas formas
DESCALIFICACIÓN	- Cuando estás en un lugar de relax tu pareja ataca constantemente al otro sexo. Por ejemplo: "porque todos los hombres son iguales o porque todas las mujeres son iguales".	x		x			x	El item tiene muchos términos y puede ser interpretado de muchas formas No considerar ejemplos

	- Estás con tu pareja y un grupo de amigos comunes y cada vez que das tu opinión o tu impresión, tu pareja la cuestiona y critica.	X		X		X		
HUMILLACIÓN	- Cuando tu pareja ve algo que no le gusta de ti te crítica y se burla de ti sin importarle tus sentimientos.	X		X		X		
	- En muchas situaciones tu pareja hace o dice cosas que sabe que te avergüenzan.	X		X		X		
MANIPULACIÓN EMOCIONAL	- De forma reiterada tu pareja te pone a prueba para ver si le quieres. Por ejemplo: se inventa cosas para saber si le apoyarías.	X		X		X		No considerar ejemplo
	- Una vez que terminaste la relación tu expareja te ha prometido cambiar u otras cosas a cambio de volver con él o con ella.	X		X		X		
INDIFERENCIA AFECTIVA	- Cuando te enfadas, tu pareja te ignora y te menosprecia diciéndote que “no es nada y que te enfadas por tonterías”.	X		X		X		
	- Cuando discuten, tu pareja nunca te da la razón y si ve que no la tiene, no habla y así se acabó la discusión pero nunca reconoce su error.		X		X		X	El item es confuso
	- Últimamente cuando quedas con tu pareja siempre te deja plantado o plantada y nunca te explica porque, además es más puntual con sus amigos que contigo.		X		X		X	El item considera dos criterios
	- En muchas ocasiones tu pareja te planifica o toma decisiones por ti sin consultarte.	X		X		X		

AMENAZAS	- Cuando discutes con tu pareja o haces algo que no le gusta te amenaza con romper la relación.	x		x		X		
-----------------	---	----------	--	----------	--	----------	--	--

	- Una vez que terminaste la relación, tu expareja te amenazó con hacerte algo si no volvías con ella.	X		x		x		
PRESIÓN Y NEGLIGENCIA SEXUAL	- Cuando estás cansado o cansada, no te apetece, estas triste... tu pareja te obliga a tener relaciones sexuales o te acusa de aburrido o aburrida a y antiguo o antigua.		x		X		x	El item tiene muchos términos y puede ser interpretado de muchas formas
	- Tras hablarlo de forma reiterada con tu pareja has decidido tomar tú algún método anticonceptivo porque tu pareja se despreocupaba totalmente del tema.	X		x		x		El item tiene muchos términos y puede ser interpretado de muchas formas

Apellidos y nombres del evaluador/a : Silva Ramos Lidia Mercedes

Grado académico del evaluador/a : Doctor

Valoración:

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
			X	



Firma de la Juez Experta
C.P.S.P. 1595

Matriz de Validación de Instrumento

DIMENSIÓN	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
		Si	No	Si	No	Si	No	
CONTROL	- Le comentas a tu pareja que vas a quedar con unos amigos que hace tiempo que no ves, pero él o ella te comienza a hacer muchas preguntas hasta terminar diciéndote que no salgas con tus amigos.	x		x		X		
	- Por regla general tu pareja te dice cuándo, dónde y con quién vas a salir.	x		x		X		
	- Vas a salir a cenar y te has puesto lo más guapo o guapa que has podido y de repente tu pareja te dice que no le gusta nada, que pareces cualquier cosa con eso puesto y que te lo quites.	x		x		X		Hacer uso de comillas. No se redacta como se habla: "cualquier cosa", "eso"
	- El fin de semana saliste con tus amigos y amigas, cuando ves a tu pareja te somete a un interrogatorio: ¿A dónde fuiste?; ¿Con quién?, ¿Por qué no contestaste el teléfono?	x		x		X		Usar signos de interrogación, términos y tildes correctamente.

	- Un día estabas en una cafetería y en cuando saliste fuera un rato, tu pareja se puso a mirarte el móvil, y cuando vuelves te empieza a preguntar por tu contraseña del correo, cómo se desbloquea tu móvil.	X		x			x	Un día, estando en una cafetería, saliste un momento del lugar y tu pareja revisó tu teléfono celular. Cuando regresaste te interrogó acerca de tus contraseñas para acceder a tu correo y desbloquear tu teléfono.
	- En ocasiones te has enterado que tu pareja “rebusca” en tus cosas personales como agenda, bolso, etc.	X		x		X		Usar comillas para términos informales. Mayor claridad: Te has enterado de que, en ocasiones, tu pareja...
AISLAMIENTO	- En alguna ocasión has hecho planes con tus amigos pero los has cambiado porque tu pareja te pide que hagas cosas con él o con ella.	X		x			x	Debe quedar clara la intención de aislar: Cuando tu pareja se entera que has planeado alguna actividad con tus amistades te pide que estés para él o ella viéndote en la obligación de cambiar o cancelar tus planes iniciales.
CELOS	Cuando te llaman por teléfono se pone celoso o	X		x		x		

	celosa.							
	- Cuando estás hablando con un compañero o con una compañera de clase tu pareja siempre se enfada contigo porque piensa que estás coqueteando con esa persona.	x		x		X		No es necesario el <i>siempre</i>
ACOSO	- Cuando no estás con tu pareja acabas recibiendo 10 llamadas y 4 mensajes (son datos orientativos).	x		x		X		Se debe notar el acoso: (...) él o ella te llama por teléfono y envía mensajes con frecuencia.
	- En ocasiones cuando le pides a tu pareja que vaya a la salida de la universidad/trabajo te dice que no, pero cuando tú no le avisas, se presenta allí.		x		x		X	
DESCALIFICACIÓN	- Cuando estás en un lugar de relax tu pareja ataca constantemente al otro sexo. Por ejemplo: "porque todos los hombres son iguales o porque todas las mujeres son iguales".		x		x		x	Muy confuso.
	- Estás con tu pareja y un grupo de amigos comunes y cada vez que das tu opinión o tu impresión, tu pareja la cuestiona y critica.	x		x			X	
HUMILLACIÓN	- Cuando tu pareja ve algo que no le gusta de ti te crítica y se burla de ti sin importarle tus	x		x		X		No va esta frase.

	sentimientos.							
	- En muchas situaciones tu pareja hace o dice cosas que sabe que te avergüenzan.	X		x		X	No va esta frase.	
MANIPULACIÓN EMOCIONAL	- De forma reiterada tu pareja te “pone a prueba” para ver si le quieres. Por ejemplo: se inventa cosas para saber si le apoyarías.	X		x		X	Usar comillas.	
	- Una vez que terminaste la relación tu expareja te ha prometido cambiar u otras cosas a cambio de volver con él o con ella.	X		x		X	Alguna.	
INDIFERENCIA AFECTIVA	- Cuando te enfadas, tu pareja te ignora y te menosprecia diciéndote que “no es nada y que te enfadas por tonterías”.	X		x		x	o afirma que no hay razón para tal enfado.	
	- Cuando discuten, tu pareja nunca te da la razón y si ve que no la tiene, no habla y así se acabó la discusión pero nunca reconoce su error.		x		x		x	Debe notarse la INDIFERENCIA: Cuando discutes con tu pareja, él o ella no atiende a tus argumentos por lo que, finalmente, la discusión termina sin aclarar la situación.
	- Últimamente cuando quedas con tu pareja siempre te deja plantado o plantada y nunca te explica	X		x		X		Evitar los “siempre”, los “nuncas” y los “últimamente”. Limitan el

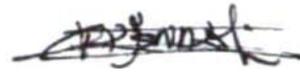
	porque, además es más puntual con sus amigos que contigo.							alcance de la propuesta. No juntar con comparaciones.
	- En muchas ocasiones tu pareja te planifica o toma decisiones por ti sin consultarte.		x		x	X		
AMENAZAS	- Cuando discutes con tu pareja o haces algo que no le gusta te amenaza con romper la relación.	x		x		X		Romper, no.
	- Una vez que terminaste la relación, tu expareja te amenazó con hacerte algo si no volvías con ella.		x		x		x	¿Pareja o ex pareja? Siempre se pregunta por la pareja. No corresponde "expareja".
PRESIÓN Y NEGLIGENCIA SEXUAL	- Cuando estás cansado o cansada, no te apetece, estas triste... tu pareja te obliga a tener relaciones sexuales o te acusa de aburrido o aburrida a y antiguo o antigua.	x		x			x	Reformular todo.
	- Tras hablarlo de forma reiterada con tu pareja has decidido tomar tú algún método anticonceptivo porque tu pareja se despreocupaba totalmente del tema.	x		x		X		Cuidar los tiempos de los verbos. Ser directo y puntual. Mucha vuelta para decir algo simple.

Apellidos y nombres del evaluador/a : Jaramillo Carrión Carmen

Grado académico del evaluador/a : Magister

Valoración:

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
			X	



Firma de la Juez Experta

C.P.S.P. 10228

Matriz de Validación de Instrumento

DIMENSIÓN	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
		Si	No	Si	No	Si	No	
CONTROL	- Le comentas a tu pareja que vas a quedar con unos amigos que hace tiempo que no ves, pero él o ella te comienza a hacer muchas preguntas hasta terminar diciéndote que no salgas con tus amigos.	X		X		X		- Al comentarle a tu pareja que vas a salir con un grupo de amigos, él o ella te cuestiona hasta que terminar diciéndote que no vayas.
	- Por regla general tu pareja te dice cuándo, dónde y con quién vas a salir.	X		X		X		
	- Vas a salir a cenar y te has puesto lo más guapo o guapa que has podido y de repente tu pareja te dice que no le gusta nada, que pareces cualquier cosa con eso puesto y que te lo quites.	X		X		X		- Antes de asistir a una reunión te arreglas lo necesario, sin embargo, tu pareja cuestiona tu look y te pide que te cambies.

	- El fin de semana saliste con tus amigos y amigas, cuando ves a tu pareja te somete a un interrogatorio: donde fuiste, con quién, por qué no me cogiste el teléfono.	X		X		X		Cada vez que sales, tu pareja te somete a un interrogatorio: donde fuiste, con quién, por qué no le llamaste.
	- Un día estabas en una cafetería y en cuando saliste fuera un rato, tu pareja se puso a mirarte el móvil, y cuando vuelves te empieza a preguntar por tu contraseña del correo, cómo se desbloquea tu móvil.	X		X		X		- Cada vez que tiene oportunidad tu pareja revisa tu celular y pregunta por las contraseña de tu correo, whatsapp y redes sociales.
	- En ocasiones te has enterado que tu pareja rebusca en tus cosas personales como agenda, bolso, etc.	X		X		X		-
AISLAMIENTO	- En alguna ocasión has hecho planes con tus amigos pero los has cambiado porque tu pareja te pide que hagas cosas con él o con ella.	X		X		X		
CELOS	Cuando te llaman por teléfono se pone celoso o celosa.	X		X		X		
	- Cuando estás hablando con un compañero o con una compañera de clase tu pareja siempre se enfada	X		X		X		- Cuando estás hablando con un (a)

	contigo porque piensa que estás coqueteando con esa persona.							compañero (a) de clase, tu pareja se enfada porque piensa que estás coqueteando con el / ella
ACOSO	- Cuando no estás con tu pareja acabas recibiendo 10 llamadas y 4 mensajes (son datos orientativos).	X		X		X		- Cuando no estás con tu pareja, el /ella te llama continuamente y te envía mensajes a cada momento.
	- En ocasiones cuando le pides a tu pareja que vaya a la salida de la universidad/trabajo te dice que no, pero cuando tú no le avisas, se presenta allí.	X		X		X		- En ocasiones tu pareja se presenta a la salida de la universidad/trabajo sin avisarte.
DESCALIFICACIÓN	- Cuando estás en un lugar de relax tu pareja ataca constantemente al otro sexo. Por ejemplo: "porque todos los hombres son iguales o porque todas las mujeres son iguales".	X		X		X		- Continualmente tu pareja descalifica con frases como: "porque todos los/las hombres/mujeres son

								iguales”.
	- Estás con tu pareja y un grupo de amigos comunes y cada vez que das tu opinión o tu impresión, tu pareja la cuestiona y critica.	X		X		X		- Cada vez que das tu opinión o tu impresión sobre algún tema en particular, tu pareja la cuestiona y critica, incluso en presencia de otras personas.
HUMILLACIÓN	- Cuando tu pareja ve algo que no le gusta sobre ti, te crítica y se burla de ti sin importarle tus sentimientos.	X		X		X		
	- En muchas situaciones tu pareja hace o dice cosas que sabe que te avergüenzan.	X		X		X		
MANIPULACIÓN EMOCIONAL	- De forma reiterada tu pareja te pone a prueba para ver si le quieres. Por ejemplo: se inventa cosas para saber si le apoyarías.	X		X		X		
	- Una vez que terminaste la relación tu expareja te ha prometido cambiar u otras cosas a cambio de volver con él o con ella.	X		X		X		- Cuando decides terminar la relación, tu pareja te promete cambiar u otras cosas con tal de seguir

								juntos.
INDIFERENCIA AFECTIVA	- Cuando te enfadas, tu pareja te ignora y te menosprecia diciéndote que “no es nada y que te enfadas por tonterías”.	X		X		X		
	- Cuando discuten, tu pareja nunca te da la razón y si ve que no la tiene, no habla y así se acabó la discusión pero nunca reconoce su error.	X		X		X		
	- Últimamente cuando quedas con tu pareja siempre te deja plantado o plantada y nunca te explica porque, además es más puntual con sus amigos que contigo.	X		X		X		- Cuando coordinas una salida con tu pareja siempre te deja plantado (a) y nunca te explica porque.
	- En muchas ocasiones tu pareja te planifica o toma decisiones por ti sin consultarte.	X		X		X		
AMENAZAS	- Cuando discutes con tu pareja o haces algo que no le gusta te amenaza con romper la relación.	X		X		X		
	- Una vez que terminaste la relación, tu expareja te amenazó con hacerte algo si no volvías con ella.	X		X		X		- Cuando decides terminar la relación, tu pareja te amenaza con hacerte algo si no sigues con él / ella.

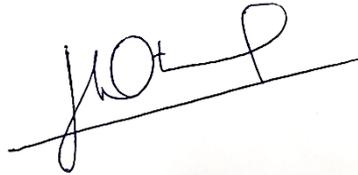
PRESIÓN Y NEGLIGENCIA SEXUAL	- Cuando estás cansado o cansada, no te apetece, estas triste... tu pareja te obliga a tener relaciones sexuales o te acusa de aburrido o aburrida a y antiguo o antigua.	X		X		X		
	- Tras hablarlo de forma reiterada con tu pareja has decidido tomar tú algún método anticonceptivo porque tu pareja se despreocupaba totalmente del tema.	X		X		X		- A pesar de la negligencia y despreocupación de tu pareja, has decidido tomar un método anticonceptivo para evitar un embarazo no deseado.

Apellidos y nombres del evaluador/a : Otiniano Otiniano José Luis

Grado académico del evaluador/a : Maestro / Magister

Valoración:

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
				X



Firma del Juez Experto

C.P.S.P. 16947

Anexo 08

FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

En psicología, cuando nos referimos a violencia psicológica en una relación de pareja, no sólo basta con hacer referencia a los comportamientos violentos que expresa el agresor hacia su pareja, sino también es importante analizar de qué manera están siendo percibidos estas conductas, por el receptor o víctima, la cual en diversas ocasiones normaliza dichos actos, debido a sus creencias e ideas irracionales frente al llamado amor de pareja, ocasionado por múltiples factores que son explicados a través de teorías psicosociales, como por ejemplo la teoría del género - violencia, representada por López (2018), quien indica que el riesgo en el aumento de la violencia, se fundamenta en los elementos del contexto social, los cuales contribuyen a la generación del sistema patriarcal, debido a que calan en la estructura de poder en las relaciones de pareja, y las de apoyo, en la que los hombres poseen un estatus más alto relativamente, al de las mujeres; por lo que será esencial intervenir en la identificación de los factores que construye una relación violenta, tomando conciencia de la importancia sobre la igualdad de género en la sociedad. Ante este enfoque, es primordial conocer los factores sociales que dan origen a la normalización de actos de violencia psicológica en las parejas, siendo esencial para la intervención en la reestructuración cognitiva en quienes prevalece la ideología errónea de una relación amorosa basada en actos violentos, los cuales muchas veces suscitan silenciosamente, sin embargo, contribuyen al aumento del riesgo en temas de coyuntura social, como casos de homicidios o lesiones graves en relaciones de pareja.

Es importante hacer hincapié, que, en base a los resultados, se ha logrado determinar la predominancia de la problemática a abordar, en la población femenina; sin embargo, el rango de varianza porcentual de diferencia no es lejana en lo que respecta a la población de sexo masculino, lo cual es un referente esencial, ya que actualmente, no se considera solo a la mujer como víctima de violencia psicológica, sino también a los varones, siendo una proporción pequeña de la población general, que también percibe o normaliza

el clima hostil y violento que se produce en la dinámica de pareja; por lo que será importante analizar la sintomatología de los usuarios frente al relato de sus experiencias, identificando eventos representativos de violencia a lo largo de sus vidas.

También se ha identificado la predominancia del nivel medio en lo que respecta a violencia psicológica, en las dimensiones control, aislamiento, acoso, manipulación emocional, indiferencia afectiva, amenazas, las cuales son conductas reiterativas de abuso psíquico, y tal como lo explica Cantera et al., (2009), citados por Moyeda et al., (2020), al hablar de violencia psicológica, se hace referencia a la violencia psíquica, abuso emocional, maltrato psicológico, agresión psicológica, o abuso psicológico, términos relacionados a la afectación cognitiva y psíquica del sujeto que afronta dichas situaciones; por lo que ante este hallazgo, la propuesta tiene como objetivo intervenir en el proceso de desconstrucción de mitos nocivos en las relaciones, así como el aprendizaje de la estructura conductual del maltratador, y patrones de conducta que generan el ciclo de violencia.

Finalmente, la contribución de este estudio, reside en la propuesta de un programa de intervención en víctimas de violencia psicológica, a fin de analizar el impacto sobre la modificación cognitiva en los usuarios del centro de salud mental comunitario en la provincia de Virú en lo que respecta a su percepción frente a la problemática descrita; esto mediante sesiones de intervención psicológica, en la que se intervendrá sobre la buena práctica de convivencia, a fin de prevenir conflictos sociales, facilitando al individuo, su desarrollo en áreas personales, sociales y afectivas, tal como lo propone Guillermo (2017). Por otro lado, la propuesta ha sido elaborada de acuerdo a cuatro fases de intervención cognitivo conductual, las cuales son: psicoeducación, exposición, disminución y habilidades, tal como lo detalla Carrión (2018), lo cual servirá en el análisis del restablecimiento gradual de los sujetos en intervención.

ANEXO 09

Desarrollo de las sesiones del programa de intervención

Programa de intervención en víctimas de violencia psicológica en usuarios de un centro de salud mental comunitario de la provincia de Virú

Sesión: 01

“Familiarizándonos con el programa de intervención en violencia psicológica”

I. Datos informativos

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco Teórico

Según Guardia (2020), la violencia es la agresividad destructiva, siendo todo tipo específico de fuerza que mata o destruye cualquier interacción humana, en el que el objetivo es causar daño a otro, a través de la fuerza.

De acuerdo al autor, la violencia no solo genera daño físico, sino también emocional, o sexual, por lo que las amenazas o coacciones, también son consideradas violencia; sin embargo, miles de personas a diario son víctimas de tales actos, sin conocer lo que realmente están viviendo, por lo que generalmente normalizan pequeñas conductas encubiertas, que se convierten en violencia pasiva, siendo sometidos a un ciclo sin fin, conviviendo y callando actos crueles físicos, psíquicos y sexuales, llegando a convertirse de víctimas a victimarios, por el

cansancio al sufrimiento sometido, y que actualmente muchas veces no tiene solución.

III. Objetivo

Promover información teórica sobre la terapia cognitivo conductual, sus beneficios y su influencia sobre la perspectiva relacionada a la violencia psicológica.

IV. Evaluación

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la primera sesión, presentando el tema: “Familiarizándonos con el programa de intervención en violencia psicológica”, luego se expondrá el objetivo que se desea lograr, así mismo se establecerán las condiciones y normas que estarán presentes en el desarrollo del programa.

- **Dinámica de inicio:** “¿De quién es el nombre?”
- **Objetivo:** Conocer a cada usuario, promoviendo la interrelación entre cada uno, a fin de generar rapport y el establecimiento inicial de la intervención terapéutica.
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Tarjetas con nombres
- **Procedimiento:** La facilitadora indica a los participantes que formen un círculo y cada uno prenderá una tarjeta con su nombre en su pecho, se otorgará unos minutos para que cada uno comience a aprender el nombre de cada participante, al terminar el tiempo otorgado, cada usuario se retirará la tarjeta, y la colocará a otro

usuario al azar, cada participante deberá buscar el dueño del nombre, quien se quede con más tarjetas, se le realizará un castigo.

Desarrollo del tema:

Actividad central: Intervención cognitivo conductual en violencia psicológica

En esta fase, se dará a conocer los fundamentos e importancia sobre terapia cognitivo conductual TCC, así mismo se proporcionarán los beneficios que se logran adquirir en esta terapia, y la razón por la que se utilizará en el tema abordado.

- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** papeles sabana o diapositivas
- **Procedimiento:** La facilitadora dará a conocer principalmente los beneficios sobre TCC en el abordaje de violencia psicológica, así como el objetivo que se pretende conseguir a través de este tipo de intervención. Finalmente, se realizará una lluvia de ideas con las perspectivas y expectativas de cada usuario frente a la terapia de intervención que se realizará.

Cierre:

- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** hojas de color u hojas bond
- **Procedimiento:** Se le solicitará a cada usuario, que coloque en cada hoja el pensamiento que tienen acerca de violencia. Se realizará un feedback acerca de la sesión trabajada, aclarando dudas a través de preguntas dirigidas a los participantes. Finalmente, se procederá a la despedida y agradecimiento por su asistencia.

Tarea para casa

- Una vez que se haya dado por finalizada la sesión, se les pedirá a los usuarios que elaboren la frase más alentadora que ellos deseen recibir al culminar cada sesión, la cual será utilizada por la facilitadora, como herramienta positiva de persuasión en su asistencia continua a cada sesión por trabajar.

Sesión: 02

“Conceptos sociales, predictores de violencia”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

La violencia se manifiesta como un término para hacer referencia a fenómenos, dinámicas heterogéneas, experiencias negativas, sin sentido y abismales; que producen efectos paradójicos en nuestra forma de sentir y pensar, por lo que se presenta como un factor imprescindible en el análisis social. Así mismo, el autor refiere que caracterizar a la violencia, como un término para hacer referencia a un conjunto de fenómenos, experiencias o dinámicas que no se definen por una naturaleza violenta, favorece a la no exposición tanto de las tentaciones, como de los peligros que ésta conlleva. Entender el significado sobre violencia, así como los factores que la generan, los cuales son muchas veces impuestos por la sociedad, permite estar atentos ante las formas situadas de la tipología de violencia, siendo la más frecuente, la violencia psicológica, enseñando sobre los modos en los que las sociedades producen manifestaciones de violencia, y los sujetos la reproducen; siendo el resultado de representaciones colectivas (Tonkonoff, 2017).

III. Objetivo:

Promover el conocimiento de conceptos impuestos por la sociedad, identificando como éstos influyen sobre el origen de violencia psicológica.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Violencia psicológica - derribando ideas erróneas”; luego procederá a revisar la tarea encomendada la sesión anterior, realizando preguntas como: **¿Por qué escogieron esta frase? ¿De qué forma creen les servirá a lo largo del programa?**

- **Dinámica de inicio: Árbol de los conceptos**
- **Objetivo:** Conocer la perspectiva de cada usuario frente a violencia psicológica.
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Plumones, papel sabana, tarjetas en forma de manzana, limpiatipo.
- **Procedimiento:** La facilitadora indica a los participantes que formen grupos de 5 personas, cada grupo deberá dibujar un árbol en el papel sábana, se le otorgará a cada grupo 5 tarjetas en forma de manzana, en las cuales escribirán un breve concepto o palabra que haga referencia al término violencia, una vez finalizado, se procederá a realizar la técnica lluvia de ideas, a partir de los conceptos encontrados en cada

tarjeta dentro del árbol, las cuales serán abordadas por la facilitadora durante la fase de desarrollo del programa.

Desarrollo del tema:

Actividad central: Conceptos sociales en la igualdad de género

En esta fase, se esclarecerán o afirmarán los diferentes puntos de vista sobre violencia que otorgaron los usuarios, así mismo se abordarán temas como sexo, igualdad de género, estereotipos actuales de género, división sexual en el trabajo, y machismo.

- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** papeles sabana o diapositivas
- **Procedimiento:** La facilitadora procederá a abordar los modelos de feminidad y masculinidad tradicionales, explicando las posibles causas que explican el problema de violencia, desde la perspectiva frente a sexo, igualdad de género, estereotipos actuales de género, división sexual en el trabajo, y machismo; centrándonos en el análisis de las desigualdades que socialmente se establecen entre mujeres y hombres.

A partir de la reflexión sobre los conceptos antes descritos, se pretenderá visualizar como el hecho que exista una socialización diferenciada impide el desarrollo libre de cada persona y la puesta en juego del deseo particular, pues la sociedad presiona y castiga cuando uno no se comporta como la sociedad lo acepta en una determinada cultura.

Cierre:

- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** hojas de color u hojas bond
- **Procedimiento:** Se realizará un feedback acerca de la sesión trabajada, aclarando dudas a través de preguntas dirigidas a los

participantes. Finalmente, se procederá a la despedida y agradecimiento por su asistencia.

Tarea para casa:

- Una vez que se haya dado por finalizada la sesión, se les pedirá a los usuarios que elaboren un cuadro, en el que anotaran acontecimientos que observen o escuchen en su entorno más cercano o medio de comunicación, cuya connotación sea machista o estereotipos de género erróneos, a fin de identificar los agentes que están influyendo en nuestra percepción. Esto será abordado y analizado en conjunto, la próxima sesión.

OBSERVO, IDENTIFICO Y ANALIZO		
Medios de comunicación	Familia	Amistades/otros

"Identificando escenarios de violencia e ideas erróneas"

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

Tomar conciencia significa aceptar plenamente que estamos siendo víctimas de alguna situación de violencia, sin darnos cuenta, esta puede relacionarse, a la violencia física, sexual, o psicológica, la cual es la más silenciosa. Que una persona nos esté haciendo daño de alguna manera, porque nos está sometiendo a malos tratos, trato degradante, acoso chantajes o cualquier forma de violencia psicológica, son conductas que debemos identificar inmediatamente, a fin de prevenir consecuencias lamentables. Esta identificación o toma de conciencia es fundamental para poder obtener la ayuda necesaria.

De no haber una conciencia clara sobre la situación de maltrato, la víctima puede presentar una etapa de ofuscación en que no permita que se le brinde ayuda necesaria, por lo tanto, es importante saber, que principalmente, quien debe identificar conductas violentas, no es el agresor, sino la víctima; ya que no hay campaña de intervención capaz de hacer que el verdugo acepte que lo es, pues lo está siendo por una razón, y esa razón, es para él agresor, más importante que el sufrimiento de su víctima. Por ello, si una persona es víctima, no debe esperar un cambio de su victimario, sino debe empezar por el reconocimiento, identificación y toma de conciencia de los escenarios o conductas

relacionadas a la violencia, que muchas veces son silenciosas (Martos, 2018).

III. Objetivo:

Identificar los eventos más representativos sobre violencia a lo largo de nuestra vida, y de qué forma nuestros pensamientos atrae estas situaciones.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Identificando escenarios de violencia”; luego procederá a revisar la tarea encomendada la sesión anterior, realizando preguntas como: **¿Qué acontecimientos anotaron en su cuadro de reporte? ¿Cuál de ellos les llamó la atención?, ¿Por qué?**

- **Dinámica de inicio:** video reflexivo: “violencia psicológica”
- **Objetivo:** identificar escenarios relacionados a la violencia tanto en la mujer como en los varones.
- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** Proyector o medio audiovisual
- **Procedimiento:** La facilitadora solicita a los participantes, despejen la zona de trabajo, colocándose en círculo, posteriormente presentará un video “violencia psicológica” (video 1), en el que se presenta la violencia ejecutada por un varón hacia la mujer, a través

de insultos, amenazas, coacción, entre otros. Posteriormente, se realizarán las siguientes preguntas a las participantes de sexo femenino:

¿Qué es lo que nos transmite el video?

¿Cuál es la perspectiva frente a la situación presentada?

¿Alguna vez experimentaron dichos hechos?

¿Creen que también se presente en varones?

- La facilitadora, escuchará las respuestas y pondrá énfasis en la última respuesta, a lo que colocará el (video 2). Finalmente, se les realizará las dos primeras preguntas a los varones.

- **Duración:** 10

https://www.youtube.com/watch?v=g6lj5CkW69E&ab_channel=GerardoRivero (video 1) https://www.youtube.com/watch?v=PgH9GuZw--w&ab_channel=GerardoRivero (video 2)

Desarrollo del tema:

Actividad central: Intervención cognitivo conductual en la cognición sobre violencia psicológica.

En esta fase, se dará esclarecerán o afirmarán los diferentes puntos de vista sobre violencia que otorgaron los usuarios, así mismo se trabajará bajo el esquema A-B-C-D, técnica utilizada en TCC en el abordaje de pensamientos, ideas y creencias, a partir de un determinado acontecimiento.

- **Duración:** 25 minutos
- **Materiales:** papeles sabana o diapositivas

- **Procedimiento:** La facilitadora procederá a explicar la técnica antes descrita, explicando que los acontecimientos que permitimos en nuestras vidas, no suceden por que sí, sino que éstas se generan a través de la interpretación que las personas muestran sobre éstas. Se explicará el siguiente esquema:

A: Acontecimiento o conducta violenta
 B: Pensamientos, ideas, creencias
 C: Consecuencia emocional y conductual

- La facilitadora solicitará a los participantes, formar grupos de 5, a cada grupo se le proporcionará un cuadro, donde explica la estrategia ABCD, a partir de ejemplos, así mismo se les solicitará trabajar en equipo, la consigna: Identificando escenarios de violencia en nuestras vidas, a fin de que sean los participantes quienes realicen sus propias descripciones, identificando pensamientos erróneos.

<p>A. Evento Activante (¿Qué sucedió?) Ejem: “Mi pareja me crítica y me amenaza con terminar la relación”</p>	<p>C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?) Ejem: “Lloro, siento que me falta el aire, me tiembla el cuerpo”</p>
<p>B. Belief (Creencia de lo que sucedió, lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción) Ejem: “Pienso que es mejor no decir nada, tal vez lo dice porque me ama”</p>	<p>D. Discutir o Debatir la Creencia (búsqueda de recursos que creo poseer para afrontar el problema) Ejem: “¿En realidad merezco esto? ¿Cuánto tiempo más voy a tolerar? ¿Por qué tolero? ¿Realmente me ama? Recurso: amigos/familia</p>

CIERRE:

- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** Manos en cartulina
- **Procedimiento:** Se proporcionará a cada participante una mano de cartulina para que puedan participar, al momento de las preguntas finales, las cuales serán: **¿Qué beneficio tiene la técnica A-B-C-D en el reconocimiento de nuestros pensamientos frente a escenarios violentos? ¿Qué recursos creen poseer para afrontar dichas situaciones? ¿Qué aprendieron de la sesión trabajada?**

Tarea para casa:

Una vez que se haya dado por finalizada la sesión, se les pedirá a los usuarios que pongan en práctica la técnica, en el reconocimiento de acontecimientos violentos, anotando en la ficha de trabajo, identificando pensamientos y recursos que poseen para afrontar.

“Cuestión de perspectivas – maltratador o maltratadora”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

De acuerdo a Rey, C.; Martínez, J. (2017), los malos tratos en la relación de pareja, se describen como aquellos actos que se basan en el control, dominación física, sexual o psicológica, que lesionan o dañan a una persona dentro de la relación. Estas conductas son muchas veces aceptadas al inicio de la relación, tanto por hombres como por mujeres, quienes se convierten silenciosamente en víctimas de sus agresores, hecho que incrementa conductas de violencia y aceptación, paulatinamente con el tiempo, por lo que una vez instaurados en la relación, se puede convertir en un hábito malsano cada vez más común.

Dentro del perfil de un maltratador (a), se encuentran diferentes trastornos de personalidad, relevantes y fundamentales identificar en primera instancia dentro de la relación de pareja, los cuales son: sujetos que abusan del alcohol o drogas, índices de celotipia, personas que evidencien rasgos relacionados a trastorno antisocial, paranoide o narcisista; así como los sujetos que muestran dificultades emocionales, en el control de ira, autoestima, dificultad para resolución de problemas, o dificultades de índole cognitivo, así como de comunicación.

III. Objetivo:

Desconstruir mitos existentes acerca de la figura del maltratador, reconociendo sus principales características, y origen de éstas.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Cuestión de perspectivas – maltratador o maltratadora”, luego procederá a revisar la tarea encomendada la sesión anterior, realizando preguntas como: **¿Cuáles fueron los pensamientos más resaltantes que reconocieron en ustedes, en una situación de violencia? ¿Qué recursos creyeron poseer ante dicha situación? ¿De qué forma les favoreció el reconocimiento de sus recursos?**

- **Dinámica de inicio: ¡A favor! Y ¡En desacuerdo!**
- **Objetivo:** Identificar creencias relacionadas a la aceptación del maltrato a través de estereotipos sociales.
- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** Proyector o carteles con anuncios
- **Procedimiento:** La facilitadora colocará en la sala de trabajo, dos carteles, los cuales dirán ¡A favor! ¡En desacuerdo!, en dos extremos de la sala, luego, se solicitará a los participantes se coloquen de pie, y se procederá a leer una serie de afirmaciones, los participantes deberán colocarse en el cartel que deseen según su opinión, así mismo, se pedirá a cada uno reflexionar de forma breve sobre su posición frente a dichas afirmaciones.

LISTA DE AFIRMACIONES
1. "Quien bien te quiere te hará sufrir"
2. "Si te faltó al respeto, es porque tú lo provocaste"
3. "Bueno si le grito o le pegó fue por algo"
4. "Cuando se está enamorada o enamorado es normal vivir experiencias muy intensas de felicidad o sufrimiento"
5. "Tenemos discusiones fuertes, pero yo no lo llamaría violencia"
6. "Yo no le hice nada malo, ella/el exagera"
7. "Es cierto que yo le pegué, pero mire el rasguño que ella/el me hizo"

- Tras ello, se abre debate sobre estos mitos cotidianos en la relación de pareja. Algunas cuestiones para el debate podrían ser las siguientes:

¿Alguna vez escuchaste estas afirmaciones?

¿Has dicho alguna de estas afirmaciones? ¿En qué ocasión?

¿Qué consecuencias pueden traer estas afirmaciones?

¿Hay mujeres que también piensan así?

Desarrollo del tema:

Actividad central: Intervención en el reconocimiento del perfil de un maltratador

En esta fase, se dará a conocer el perfil de un maltratador, a fin de reconocer a este tipo de personas, sin discriminación de género, pues se nos ha impuesto el pensamiento que solo el varón, puede ser el maltratador.

- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** papeles sabana, cartulinas, plumones o diapositivas
- **Procedimiento:** La facilitadora continuará con la intervención en la ideación sobre género que tiene un maltratador, a través de la explicación de los factores de riesgo que dan origen a la persona maltratadora, derribando la creencia: “solo el hombre puede ser maltratador”

ORIGEN DE UN MALTRATADOR

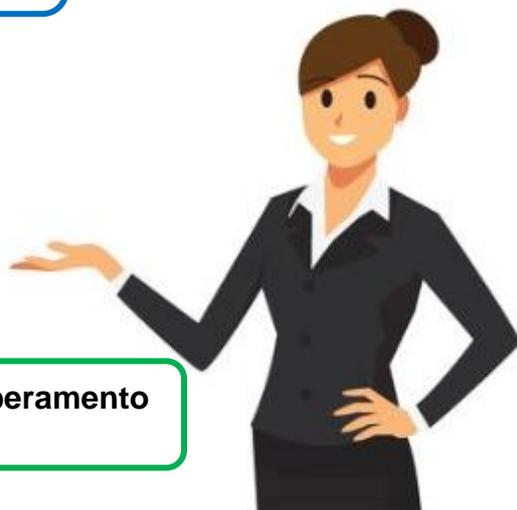
Historial de violencia en la familia

Refuerzo positivo hacia la agresividad

Ausencia de figuras paternas

Factor biológico – temperamento

Exposición continua a violencia en medios de comunicación



- Así mismo, se reforzará la percepción de los participantes a través de la explicación del perfil de un maltratador. Para ello, la facilitadora solicitará a los participantes, reunirse en grupos de 5 personas, se les otorgará un papelote, donde cada integrante colocará el perfil de un maltratador, para lo cual se les presentaran imágenes, a fin que ellos mismos sean quienes elaboren dicho perfil. Acto seguido, se reforzará con el verdadero perfil de un maltratador.



Cierre:

- **Duración:** 5 min
- **Materiales:** Manos en cartulina
- **Procedimiento:** Se proporcionará a cada participante una mano de cartulina para que puedan participar, al momento de las preguntas finales, las cuales serán: **¿Qué origina a alguien a ser maltratador? ¿Cuáles son los principales rasgos de un maltratador? ¿Qué aprendieron de la sesión trabajada? Finalmente, se agradecerá la participación a cada usuario.**

Tarea para casa:

- Los participantes deberán elaborar una lista, en la cual identificarán a las personas más cercanas a ellos, con los rasgos o perfil de maltratadores que se ha trabajado en la presente sesión. La lista deberá ser por persona identificada, debiéndose identificar marcando con una X en cada ítem, de acuerdo al perfil que se observe en la persona cercana al usuario.

Controlador (a)	Agresivo (a) físico o verbal	Amenaza/promueve miedo	Burlas o críticas

Sesión: 05

“Identifico la tipología de parejas”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

Se considera a la pareja, como un vínculo o estructura compuesta por dos personas, un yo y otro; el cual puede presentar diferentes niveles de complejidad y organización; de ello deriva el concepto de complejidad vincular, haciendo referencia al tipo de funcionamiento dentro de las relaciones amorosas como vínculo y es preciso indagar, el nivel de organización o relación que se presentan en las parejas, las cuales son únicas, ya que al haber diferentes modos de relacionarse entre las dos personas, se habla también de su tipología, y su plasticidad para adaptarse a los diversos transformaciones de la vida.

La complejidad vincular manifiesta características de mayor a menor grado, y esto se encuentra relacionado con el funcionamiento de la pareja, y la capacidad para transmitir conflictos o no.

De acuerdo al autor, en toda pareja existe una tensión conflictiva entre las fuerzas que consolidan la relación de pareja, y los respectivos polos endogámicos de las familias de origen (Eguiluz, 2014).

III. Objetivo:

Identificar diferentes tipos de pareja que se instauran: de igualdad, de fusión y domino; tomando conciencia sobre los factores que construye una relación violenta.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: "Identifico la tipología de parejas", luego procederá a revisar la tarea encomendada la sesión anterior, realizando preguntas como: **¿Cuáles fueron las personas que identificaron en el registro conductual de maltrato?, ¿En qué situaciones se manifestaron? ¿De qué forma les ayudó identificar a estas personas?** Posteriormente, se dará inicio a la sesión.

- **Dinámica de inicio: ¡Mi pareja ideal!**
- **Objetivo:** Identificar a través de un dibujo, el tipo de pareja que creemos merecer en nuestras vidas.
- **Duración:** 15 min
- **Materiales:** Proyector o papel sabana, pinturas, plumones
- **Procedimiento:** La facilitadora pedirá a los participantes dividirse en equipos de 5 personas, cada equipo deberá plasmar en un dibujo, el tipo de pareja ideal que deseen, deberán también escribir sus características y que es lo que les hace sentir ese tipo de pareja. Tras ello, se abre debate sobre el tipo de pareja que han plasmado, realizando las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de pareja plasmaron?

¿Cuáles son las características de ese tipo de pareja?

¿Qué beneficios creen que pueda generarse, el tener ese tipo de pareja?

¿Creen que existan otros tipos de pareja?

Desarrollo del tema:

Actividad central: Intervención en el reconocimiento de la tipología de parejas

En esta fase, se dará a conocer los tipos de pareja que establecemos, visualizando lo que implican, profundizando en los indicadores que nos permiten detectar relaciones de dominio y control.

- **Duración:** 25 minutos
- **Materiales:** papeles sabana, cartulinas, plumones o diapositivas.
- **Procedimiento:** La facilitadora continuará con la intervención en el reconocimiento de los tipos de relaciones amorosas o de pareja. Así mismo se analizarán los beneficios de cada tipo de pareja, a través de la técnica “**ronda de preguntas**”.

TIPOS DE PAREJA

RELACION IGUALITARIA

Cada parte mantiene la autonomía sobre su propia vida independientemente de su pareja. En común se gestionan las actividades, espacios y tiempos compartidos.

RELACION FUSIONAL

Desaparece la individualidad en la pareja, ésta lo abarca todo. El uso del tiempo, el espacio y las actividades son gestionados por ambos. Es el tipo de relación típica en la fase del enamoramiento.

RELACION DE DOMINIO

Una de las partes ha sometido a la otra, la cual deja de tener autonomía personal. La parte dominante gestiona el tiempo, espacio y actividad de su pareja. Es el tipo de relación machista tradicional.

- Posteriormente, se analizarán los beneficios de cada tipo de pareja, y se analizarán los indicadores de riesgo de una pareja violenta.



INDICADORES DE RIESGO

Actitudes y comportamientos que suelen estar presentes en una relación violenta:

- Amenazas
- Control y dominio
- Aislamiento
- Privilegio masculino
- Abuso emocional
- Desvalorización
- Humillación
- Culpa

Cierre:

- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** Manos en cartulina
- **Procedimiento:** Se proporcionará a cada participante una mano de cartulina para que puedan participar, al momento de las preguntas finales, las cuales serán: **¿Cómo es la pareja que más se asemeja a la mía? ¿Qué característica cambiaría de mi pareja? ¿Cuál es el tipo de pareja más saludable?** Finalmente, se agradecerá la participación a cada usuario.

Tarea para casa:

- Los participantes deberán identificar en sus relaciones, el tipo de pareja que poseen, analizando los indicadores estudiados en la presente sesión.

“Gestionando mis emociones, manejo conflictos de forma saludable”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

Ser integro, genera a los demás, confianza, tornándose como una poderosa señal de que los demás son importantes, evitando actuar con mala vibra. Para el autor la integridad genera y mantiene el clima de confianza de las demás personas hacia nosotros, pues al demostrar un control sobre nuestro comportamiento en todo momento, daremos la impresión de ser una persona saludable y capaz de sobrellevar situaciones adversas (Mendizabal, 2017).

Por otro lado, la relación con otros genera fácilmente los conflictos y tensiones que es preciso saber resolver adecuadamente. Cabe mencionar que las causas que generan conflictos, son innumerables, entre las más comunes, se presentan las siguientes: la falta de compromiso, la impuntualidad, la lucha por el poder, cuando hay escases de recursos, diferencia de opiniones, creencias y valores, las decepciones en expectativas, las injusticias, e incluso la incompatibilidad de caracteres (Urcola & Urcola, 2019).

III. Objetivo:

Fomentar la gestión constructiva de emociones, así como la resolución de conflictos de forma cooperativa.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Gestionando mis emociones, manejo conflictos de forma saludable”; luego procederá analizar en conjunto con los participantes, la actividad que se les dejó la sesión anterior. Posteriormente, dará inicio a la sesión, de la siguiente forma:

- **Dinámica de inicio: ¡La gran lección del rey!**
- **Objetivo:** reflexionar sobre las consecuencias de nuestros actos
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Historia en diapositivas.
- **Procedimiento:** La responsable, solicita a los participantes tomar la posición más cómoda para dar inicio a la narración de la historia, donde se verán plasmadas las consecuencias de nuestro comportamiento, al no tener en cuenta el discernimiento en las decisiones que tomamos. Se solicitará la atención de todos antes de empezar. (Historia en diapositivas), se relata el cuento y al finalizar se realizan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aprendizaje obtenemos de la historia?
2. ¿Cómo crees que debió actuar el rey para evitar dañar a su ave?
3. ¿Alguna vez has actuado de la misma forma que el rey?
4. ¿Les gustaría aprender cómo controlar su actuar?

Desarrollo del tema:

Actividad central: Ejercicio 1: “Asociación situacional”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Asociación situacional”, la cual tendrá como objetivo conocer la conducta adecuada que debemos mostrar para evitar causar daño en nuestra relación de pareja o a los demás.

- **Duración:** 25 minutos.
- **Materiales:** Papelotes, crayolas.
- **Procedimiento:** Se empezará por dar una breve explicación sobre la importancia y beneficios de la gestión de emociones, posteriormente, la facilitadora solicita a los participantes, dividirse en dos grupos, eligiendo a un coordinador, a quien se le dará el papelote con las crayolas. Se les indicará, que en ese momento ellos deberán descubrir las conductas que evitaban dañar a los demás, para ello deberán leer detenidamente cada enunciado y trazar con una línea lo que ellos piensen es correcto.

Se presentarán las siguientes situaciones:

Mi pareja hizo un comentario que no me agradó

Respiro, y hablo con él/ella

Amenazo a mi pareja comunicando mi opinión con términos que recalcan mi respeto hacia su elección.

Mi pareja se coloca una vestimenta que la hace ver gordita/o.

Me burlo y le digo que no saldré con él/ella si no se cambia

Mi pareja me dice que saldrá con sus amigos sin mí.

Lo amenazo, y le digo que, si se va, termino la relación

Le deseo disfrute con sus amigos y se relaje

- Al finalizar cada equipo deberá exponer sus papelotes, indicando por qué escogieron dicha respuesta frente a determinada situación. Así mismo, la facilitadora reforzará la actividad con palabras de felicitaciones a cada equipo y aplausos de todos para cada participante, resaltando lo importante del actuar de manera íntegra, evitando causar daño a la pareja, y por ende a nosotros mismos.

Cierre:

- **Duración:** 5 min
- **Materiales:** Pelota de lona
- **Procedimiento:** Se proporcionará a cada participante una mano de cartulina para que puedan participar, al momento de las preguntas finales, las cuales serán: **¿Qué es lo que se aprendió hoy? ¿Cómo pondrás en práctica la sesión aprendida? ¿De qué manera te sirvió esta sesión?** (Para esto se utiliza una pelotita de lona o lana,

que la responsable lanzara a elección propia). Finalmente, se agradecerá la participación a cada usuario.

Tarea para casa:

- Los participantes deberán poner en práctica la sesión trabajada, comentando su experiencia, en la próxima sesión.

“Historias por contar, vidas por transformar”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

En terapia cognitivo conductual, el objeto de intervención básicamente se centra en influir sobre el pensamiento, el comportamiento y el estado anímico de la persona a la que se interviene; las técnicas que se utilizan para lograr esta finalidad, son las técnicas de resolución de conflictos, la toma de decisiones, los experimentos conductuales, el control, y la programación de actividades, la distracción y la re focalización de la atención, las técnicas de relajación, las tarjetas de apoyo, la exposición gradual, la dramatización, la técnica del “pastel”, las comparaciones funcionales de uno mismo y las afirmaciones personales.

Se utilizará la técnica de exposición gradual, la cual, como indica la autora, para lograr un determinado objetivo, habitualmente se debe cumplir una serie de pasos; en ocasiones cuando los usuarios se dan cuenta de lo lejos que están de su objetivo, se sienten angustiados, y no saben cómo concentrarse nuevamente en la etapa que vienen afrontando; es así que, en esta técnica, el profesional sugerirá comenzar con una actividad asociada a un estado de angustia leve a moderado, e ir practicando esta actividad, hasta que el estado anímico haya mejorado (Beck, 2015).

III. Objetivo:

Analizar la sintomatología de los usuarios, a través del relato de sus experiencias en violencia.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Historias por contar, vidas por transformar”, luego procederá a revisar la tarea encomendada la sesión anterior, realizando preguntas como: **¿Qué beneficios lograron evidenciar con la práctica de la sesión anterior? ¿En qué situación pusieron en práctica el control emocional?, comenten una experiencia.** Posteriormente, se dará inicio a la sesión.

- **Dinámica de inicio: Ejercicio de análisis y reflexión**
- **Objetivo:** reflexionar a partir de algunas frases tomadas de textos a lo largo de la historia humana.
- **Duración:** 10 minutos
- **Materiales:** Frases en papelotes o diapositivas
- **Procedimiento:** La facilitadora, otorgará a algunos participantes al azar, una frase seleccionada previamente, la cual deberán leer en voz alta, mientras los demás escuchan; antes de leer, cada persona a la que se le otorgó la tarjeta con la frase, deberá decir: “*Así decían los sabios de antaño*”. Las frases con las que se trabajará serán las siguientes:

“Cuando una mujer tenga conducta desordenada y deje de cumplir sus obligaciones del hogar, el esposo puede someterla a esclavitud.” – Código Hammurabi siglo XVII a.C. C

“Los esposos que sufran la desobediencia de sus mujeres pueden castigarlas: desde dejarlas solas en sus camas, hasta incluso golpearlas”. “El Corán, libro sagrado de los musulmanes”.

“La naturaleza sólo hace mujeres cuando no puede hacer hombres. La mujer es, por lo tanto, un hombre inferior. “Aristóteles, filósofo griego siglo IV a.C.”.

“Cuando un hombre sea reprendido en público por una mujer, él tiene derecho a derribarla de un puñetazo, darle un puntapié y romperle la nariz para que así, desfigurada, no se deje ver, avergonzada de su cara. Y esto es bien merecido, por dirigirse al hombre con maldad en el lenguaje usado. “Tratado de conducta moral y costumbres de Francia, siglo XIX”

“La mujer que se niegue al deber conyugal deberá ser tirada al río”. “Mesopotamia, siglo XX A.C.”.

- Al finalizar, teniendo en cuenta las frases leídas, todos los participantes, reunidos en un solo grupo, realizarán carteles con mensajes opuestos a los que se han leído previamente, se analizará como desde épocas antiguas, la violencia era aceptada y permitida por la sociedad. Los carteles serán utilizados hasta finalizar el programa.

Desarrollo del tema:

Actividad central: Técnica de TCC – Exposición gradual

En esta fase, se trabajará el tema a través de la técnica en terapia cognitivo conductual “Exposición gradual”, la cual tendrá como objetivo reconocer los lugares que evidencian la violencia a la que fueron expuestos a lo largo de sus historias, y que han guardado en su memoria.

- **Duración:** 30 minutos.
- **Materiales:** pelota de lona, piezas de cuerpo humano, plumones.
- **Procedimiento:** para la realización de esta técnica, se trabajará en 5 momentos, los cuales son:

RESPIRACION: La facilitadora solicitará a los participantes sentarse en círculo de manera cómoda, cerrar sus ojos para empezar a conectarse al viaje con

RUTA: La facilitadora invitará a los usuarios a que imaginen un viaje por su propio cuerpo, teniendo la pelota en la mano, partiendo de los pies e ir avanzando por su cuerpo, desde abajo

PARADA: La facilitadora solicita a los viajeros, detenerse cuando encuentren un lugar en su cuerpo que hable su historia: marcas, cicatrices. Los viajeros tomarán un tiempo para evocar sus historias en silencio.

LLEGADA: la ruta finaliza cuando se haya llegado a la cabeza, una vez ahí, la facilitadora, que han de decidir, que historias desean compartir en grupo. Al llegar, es necesario bajar del carro, y respirar lentamente y profundo hasta poder abrir los ojos.

EXPERIENCIA: Cada viajero comentará uno a uno sobre su experiencia. La facilitadora propiciará este espacio, recogiendo los puntos centrales de la experiencia, resaltando como las marcas de nuestro cuerpo son capaces de contar historias. Se rescatará experiencias propositivas y

- Una vez finalizada, la experiencia, la facilitadora abrirá preguntas abiertas, sobre la sintomatología actual de cada participante; luego de escuchar a cada usuario, proporcionará una pieza del cuerpo humano, explicando que el cuerpo puede manifestar nuestras historias de vida, debiendo colocar en cada pieza una palabra que exprese algún tipo de violencia, se debe tener cuidado al momento de armar el rompecabezas, ya que puede ser un momento de especial sensibilidad, que requiere cuidado y afecto en algunos casos. Así mismo, se evitarán comentarios de denuncias, o testimonios que no se centren en el ejercicio. Al finalizar armarán

entre todos un rompecabezas del cuerpo humano, y se solicitará que compartan sus ideas, opiniones de la experiencia.

Cierre:

- **Duración:** 5 min
- **Materiales:** Manos de cartulina
- **Procedimiento:** Se proporcionará a cada participante una mano de cartulina para que puedan participar, al momento de las preguntas finales, las cuales serán: **¿Qué percepción tenemos de la imagen creada en el rompecabezas? ¿Cómo se sintieron al bajar del carro, en su viaje? ¿Qué emociones experimentaron?** Se motivarán a la realización de preguntas de ser necesario, finalmente se agradecerá a todos por su participación, y se solicitará dar aplausos por su fortaleza y participación activa.

Tarea para casa:

- Los participantes deberán realizar el ejercicio de manera gradual, se les explicará que pueden hacerlo 2 veces por semana, hasta que la sintomatología angustiante, desaparezca o disminuya, lo cual se comentará en las siguientes sesiones.

“Amor romántico o relación nociva”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

De acuerdo a Díaz (2019), a lo largo de los años, el concepto que tenemos del amor ha variado en base a las experiencias que vamos viviendo; la perspectiva de lo que realmente significa amar y ser amado se pone en tela de juicio al paso del tiempo. No hemos de desechar que la posibilidad de los estereotipos sobre las relaciones amorosas, nos jueguen una mala pasada, al chocar de manera brusca con la realidad que vivimos, generándonos sufrimiento y frustración.

Como menciona la autora, el concepto de una verdadera historia de amor, cambia por factores individuales, o de vida personal, sin embargo, de igual forma, obedece a los cambios sociales que se dan con el paso del tiempo. Por ejemplo, cuando las personas vivían menos, y su único objetivo era la realización y reproducción, las relaciones amorosas se basaban a tener hijos, sacar adelante una familia, acompañándose en el transcurso de la vida, etc. Actualmente, la pareja cumple otras funciones, esperándose mayor satisfacción por parte de ambos integrantes; no obstante, aún siguen dentro de la sociedad, conceptos erróneos, los cuales prevalecen y se aplican sin mayor cuestionamiento; estos deben ir desapareciendo, pues como vemos, traen consigo consecuencias muchas veces lamentables.

III. Objetivo:

Desaprender los mitos del amor romántico y relaciones nocivas en la relación de pareja.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la primera sesión, presentando el tema: “Amor romántico o relación nociva”, luego procederá a revisar la tarea encomendada la sesión anterior, realizando preguntas como: **¿Qué emoción experimentaron al realizar el ejercicio sobre exposición gradual? ¿De qué forma les ha ayudado? ¿Qué palabra definiría como se sienten el día de hoy?**

- **Dinámica de inicio: Ejercicio de reflexión – Relación KO vs Relación OK**
- **Objetivo:** Reconocer las relaciones sanas y las relaciones nocivas dentro de la sociedad silenciosa
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Papelotes o diapositivas
- **Procedimiento:** La facilitadora, dará una breve explicación acerca de las parejas KO y las parejas Ok, a través de la identificación de sus características más representativas.

RELACIONES KO (Nocivas)

¿Cómo es este tipo de relación?

- Existe un desequilibrio de poder en la pareja.
- Quien agrede busca ejercer el poder y control sobre la pareja y, en muchos casos, lo hace con convicción de estar en su derecho y encubriéndolo con la preocupación por el bienestar de la pareja.
- Son habituales algunos comportamientos como el chantaje emocional, los celos o culpar a la víctima de la situación que vive.
- Este tipo de relaciones hacen a la víctima sentirse insegura e infeliz.

RELACIONES OK (Saludables)

¿Cómo es este tipo de relación?

- Se basa en los buenos tratos, la negociación justa, la comprensión, la libertad, la igualdad, la confianza y el respeto mutuo.
- La pareja lo pasa bien de forma conjunta y por separado; dedican tiempo a quedar con sus amistades y familiares, comprendiendo y respetando el espacio propio y de la otra persona.
- Son libres de expresar sus opiniones y se apoyan, aunque puedan tener sus diferencias; mantienen su autonomía, libertad, forma de pensar e ideas y respetan las del otro.
- Están a gusto y se ayudan a sentirse felices; son relaciones en las que ambos ganan.

Desarrollo del tema:

Actividad central: Técnica de dramatización

En esta fase, se trabajará el tema a través de la técnica en terapia cognitivo conductual “Dramatización”, la cual tendrá como objetivo identificar la perspectiva de los usuarios frente a los tipos de relación estudiados, a través de sus escenificaciones.

- **Duración:** 25 minutos.
- **Materiales:** -
- **Procedimiento:** para la realización de esta técnica, se trabajará en dos grupos, los cuales serán formados por los participantes, cada grupo escenificará un tipo de relación (KO vs OK), al finalizar las escenas, cada grupo dará una conclusión sobre el tipo de relación escogida. La facilitadora, indicará que pueden plasmar la dinámica que hayan evidenciado, en su familia, amistades o situaciones que hayan percibido a lo largo de sus vidas.

Cierre:

- **Duración:** 5 min
- **Materiales:** Manos de cartulina
- **Procedimiento:** Se proporcionará a cada participante una mano de cartulina para que puedan participar, al momento de las preguntas finales, las cuales serán: **¿Cuáles son las características de una relación KO? ¿en que se basa las relaciones OK? ¿Qué tipo de relación mantendrán en adelante?** Se motivarán a la realización de preguntas de ser necesario, finalmente se agradecerá a todos por su participación, y se proporcionará una tarea para casa como reforzador de la sesión trabajada.

Tarea para casa:

- Los participantes deberán realizar un cuadro comparativo con las características de una relación KO y las características de una relación OK, en base a las vivencias de sus propias relaciones, y de no tener una relación, la observación será dirigida hacia la propia familia.

Sesión: 09

“Perdonando el pasado”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

De acuerdo a Meyer (2016), perdonar a quienes nos hirieron en el pasado es una de las maneras con las que podemos romper las ataduras, de la prisión emocional en la que vivimos. Pero para muchas personas, manejar las consecuencias de nuestro pecado personal, también puede ser un gran problema, la buena noticia es que no puede ser así.

Para la autora, el problema no es quien nos ofende, sino como estamos nosotros y nuestro corazón, para actuar después de. Si nos damos cuenta de ello, tendremos la certeza de que el perdón, nos sanará, haciendo más liviano la carga que llevamos en la vida, esta carga es el rencor con el que muchas veces vivimos atados, durante años, pues por orgullo dejamos que deje huella en nuestro corazón al permitir que el dolor se convierta en amargura.

Es así como la amargura, el odio, el resentimiento, la soledad y las adicciones se pueden agregar a la lista de frutos malos. Para evitar el sufrimiento, debemos estar dispuestos a recibir la ayuda que necesitamos, pues el perdón es un regalo dado a quienes no lo merecen, pero es el único camino hacia la libertad.

III. Objetivo:

Promover la apertura hacia la acción del perdón, eliminando sentimientos de dolor y rencor.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Perdonando el pasado”, luego procederá a debatir la tarea que se encargó la sesión pasada, a través de una ronda de preguntas. Acto seguido, la facilitadora dará inicio a la sesión.

- **Dinámica de inicio: Resistiendo la carga**
- **Objetivo:** Dar inicio al tema del perdón, reflexionando sobre la importancia de liberar el rencor en las diferentes situaciones de la vida.
- **Duración:** 10 minutos
- **Materiales:** libros de diferente peso, manos de cartulina.

Procedimiento: La facilitadora motiva la participación voluntaria, de los participantes, solicitando a 4 voluntarios, para que tomen algunos libros que llevará el facilitador, estos deben ser livianos y pesados, dos participantes tomaran los livianos frente a otros dos participantes, que cargaran los más pesados, la facilitadora deberá promover el silencio del salón, pasado un tiempo se solicita a los participantes, que intercambien el peso que tienen, finalmente se solicitará a los participantes, tomar asiento para dar inicio a la sesión, se les otorgará manitos de cartulina

para responder voluntariamente las preguntas, que a continuación se presentan:

1. ¿Les pareció fácil sostener el peso?
2. ¿Qué sintieron quienes tuvieron por un momento los libros con más peso?
3. ¿Qué sintieron quienes por un momento tuvieron el peso más liviano?
4. ¿Que sintieron en el momento del cambio?
5. ¿Te das cuenta que el peso que uno siente al cargar algo por un largo tiempo, es incómodo?
6. ¿Qué elegirías cargar en tu vida, en peso liviano, o peso pesado?

Desarrollo del tema:

Actividad central: Ejercicio 1: “Video ¿Qué es el perdón?”

En esta fase, se trabajará el tema a través de un video: “¿Qué es el perdón?”, la cual tendrá como objetivo fomentar la reflexión acerca del acto del perdón hacia los demás, evitando cargar con un peso a lo largo de nuestras vidas.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Proyector/ video:
<https://www.youtube.com/watch?v=5ZYI6Ebasec>

Procedimiento: La facilitadora colocará el video a los participantes, con la finalidad de generar la reflexión, antes de realizar la actividad de meditación y compromiso, culminado el video, solicitará la participación voluntaria de los participantes, a fin de obtener las perspectivas de ellos frente al video.

Ejercicio 2: Meditación:

Duración: 10 minutos.

Materiales: Música clásica

Procedimiento: Poner música. Se solicita a los participantes, ubicarse en círculo en medio del salón, explicándoles que para realizar la siguiente actividad deberán estar totalmente relajados, se les pedirá

cerrar los ojos, y respirar profundamente tres veces, inhalando y exhalando, sintiendo los pies, las pantorrillas, los muslos pesados, el vientre, la espalda, los pulmones, los latidos del corazón, aflojar la garganta, sentir el rostro, el cerebro no piensa nada.

Se solicitará a los participantes, imaginar a la persona que te ha ofendido, decirle todo el daño que te ha hecho. Que tú no podías defenderte, que abusó de su autoridad, que no debió meterse en tu vida, etc. Si quieres puedes pégame, saca toda tu ira, tu coraje, tus frustraciones en contra de esa persona. Luego dile que ya no va a seguir haciéndote daño, que has tomado la firme decisión de nunca más dejarte ofender por él o ella. Dile que le perdonas de corazón, que ya no le guardarás resentimiento.

Una vez que has logrado perdonar, siente la paz en tu interior, siente la alegría de no cargar un peso innecesario en tu vida. Ocupa esas energías que desgastaste odiando para realizar cosas productivas, abrázate y sé feliz.

Abre lentamente los ojos y recuerda que ya no eres la misma persona.

Culminado el ejercicio, se procederá a realizar un ejercicio que genere un compromiso con uno mismo respecto al perdón, de la siguiente manera:

Ejercicio 2: “Haciendo las paces con el perdón:

Duración: 10 minutos.

Materiales: Música clásica, velas, fósforos, hojas bond, lápices

Procedimiento: El facilitador animará a los participantes a tomar una postura cómoda y seguir las instrucciones: Imagínate que estas tranquilo y en paz, y recuerdas a una persona o una situación que quieres perdonar, tomen sus lápices y la hoja que se les dio, en esa hoja le escribirán una carta a un amigo, pareja o algún familiar, comentándole que has decidido perdonar ya que te has dado cuenta que el dejar atrás esas cargas te ayudará a encontrar la paz y tranquilidad que necesitas, y que te comprometes a recibirlo nuevamente cuando sea necesario, dando la bienvenida a la alegría, al amor y al perdón que en este

momento comenzarás a sembrar en tu corazón. Finalizado esto, enciende la vela, la cual representa la llama que no podemos manipular o controlar, al no poder ser controlado se puede expandir, pero nosotros no queremos eso, por ello también la podemos apagar. Se solicita a los participantes que miren fijamente a la llama por unos instantes, y luego la apaguen, soplando con todas sus fuerzas, a fin de generar un alivio en ellos.

Se escuchará la participación y comentarios de los participantes que deseen expresar comentarios.

Cierre:

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** pulseras de cinta color lila, mensajes positivos
- **Procedimiento:** La facilitadora, agradece a los usuarios por su participación, atención y actitud hacia la sesión trabajada. Acto seguido, se les entregará una pulsera lila, que significará el compromiso consigo mismos, y se les indicará una consigna que será la tarea para ejecutar en casa.

Tarea para casa:

- Los participantes deberán realizar por día una carta breve, perdonando los actos que hayan vivenciado, la cual deberán romper, diciendo: "Te perdono de corazón". La experiencia será comentada en la próxima sesión.

Sesión: 10

“Un viaje hacia el auto perdón”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

De acuerdo a Fores y Grane (2013), hasta en los peores momentos, las personas somos capaces de perdonar y de darle sentido a nuestras vidas, incluso en ciertas ocasiones, el sufrimiento es un medio para encontrar ese sentido. Desde esta perspectiva, la manera de ofrecernos el perdón es muy distinto, y adquiere dimensiones saludables que, a la vez, potencian la propia resiliencia.

Generalmente, la comprensión de los hechos o situaciones diarias, lleva a las personas a un perdón intelectual (voluntad de perdonar), el cual más adelante, puede transformarse en un perdón emocional (desaparición de sentimiento de amargura), por emociones o sentimientos positivos. Este tipo de perdón es deseable pues los sentimientos de rencor dañan a quien los siente.

En esta fase por la que llega a pasar el ser humano, se encuentra la importancia del perdón, no como un sentimiento, sino como una voluntad de mejorar su vida, tanto para sí mismo, como para los demás. La ausencia de la capacidad de perdonar genera en el interior de la persona, una ruptura con la vida. Reanudar la vida, significa restablecer de alguna forma el sentido de la vida, sin embargo, el perdón no es real, si no es honesto.

III. Objetivo:

Promover en los usuarios, el valor del auto perdón, identificando su significado en el sentido de la vida.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la primera sesión, presentando el tema: “Un viaje hacia el auto perdón”, mencionando el objetivo de éste. Acto seguido, se realizarán preguntas, acerca de la experiencia que les dejó el trabajo en casa.

- **Dinámica de inicio: ¡Globos de perdón!**
- **Objetivo:** Despertar en los adolescentes, el interés sobre el tema que se desarrollará.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Globos, papelitos u hojas bond recortadas
- **Procedimiento:** La facilitadora dará inicio a la sesión, dividiendo a los participantes en dos equipos homogéneos, facilitándoles a cada uno, un globo, cada equipo deberá tener un globo de un solo color (rojo-verde). La facilitadora deberá otorgar un tiempo prudente para que los equipos se preparen inflando los globos, en los retazos de hojas bond, deberán escribir alguna situación o frases ofensivas que en algún momento les afectaron o hicieron daño; mientras realizan esta actividad, el facilitador explicará que el perdón es como un alfiler afilado, que permite que todo el aire salga, descargando ira y

dolor. Se repartirá alfileres, teniendo como objetivo mantener todos los globos en el aire, mientras ambos equipos tratan de hacer estallar los globos del otro equipo con los alfileres, diciendo en voz alta: ¡Yo me perdono! Al momento de reventar el globo. El primer quipo en perdonar todas las ofensas de su oponente haciendo estallar los globos, ganará.

Desarrollo del tema:

Actividad central: “Carta de perdón”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Escribe una carta”, la cual tendrá como objetivo sanar el nivel emocional de los adolescentes, a partir de la liberación interior.

- **Duración:** 20 minutos.
- **Materiales:** Hojas bond, lápices, hojas de trabajo.
- **Procedimiento:** Para iniciar la actividad, el facilitador solicitará a los participantes, que se sienten en el suelo formando un círculo, seguidamente se trabajará la actividad con la siguiente metodología:

Ejercicio 1:

EJERCITANDO EL AUTO PERDON	
Situación – visualización actual	Ahora van a pensar en la persona o situación que les hizo daño. Intenten respirar suavemente hasta entrar en una situación de serenidad y relajación. Sin prisas, y manteniendo esta respiración pausada, traigan a su mente la persona o situación dada. Ahora imaginen que ustedes son esa persona, en su modo de ser, de pensar y de actuar. Intenten pensar por que lo hizo, que le pudo ocurrir, que problemas tenia, si tuvo desde tu punto de vista razones para hacerlo... es decir, piensen que lo llevó a cometer la ofensa. No se tratará de justificar su acción. Dejen que los pensamientos y sentimientos fluyan, no tengan miedo y no se oponga a ellos. Ahora tomen la ficha que se les dio y escriban lo que piensan y sienten ahora.
Pensamiento	...

Sentimientos	...
Conductas	¿Qué conducta o acciones consideras que podrías realizar en este momento?
Conclusión	Se les indicará a los participantes, que este ejercicio puede tomar más tiempo, probablemente requiera repetirlo varias veces, hasta que la rabia, rencor, odio o venganza disminuyan progresivamente, por lo que se solicitará continúen practicando el ejercicio en casa o lugar tranquilo.

Ejercicio 2:

CARTA DE RECONCILIACIÓN CON UNO MISMO

La facilitadora indicará que en ocasiones no hemos podido decirle a alguien, por distintas razones (no nos atrevemos, ha muerto, vive lejos, etc.), todo lo que desearíamos haberle dicho. Guardamos dentro una pena o rabia que no podemos quitarnos de encima. Ahora es el momento de liberar esos sentimientos y poder decirle a esa persona todo lo que desearíamos haberle dicho para conseguir encontrar la serenidad interior.

Siguiendo las siguientes pautas:

1. Escribe en un primer momento, de la forma más espontánea posible, todo lo que te surja.
2. Relee la carta y guárdala sin cambiar nada
3. Transcurrido un tiempo, retoma la carta y piensa si quieres o no cambiar algo. Si es así, corrige la carta.
4. Finalmente, añade todas las sugerencias que se te ocurran sobre el modo en el que te gustaría poder solucionar los pensamientos, sentimientos o emociones más conflictivos.
5. Si has logrado la reconciliación contigo mismo, puedes animarte a hablar con la persona o enviarle la carta. Si esto no es posible, puedes, si lo deseas, destruir la carta como símbolo de una situación superada.

Finalmente, la facilitadora promoverá la retroalimentación sobre la sesión ejecutada, mencionando a los usuarios la importancia de trabajar el perdón consigo mismo, evitando dejar que el tiempo lo empañe; es decir, ofrecernos el perdón con nosotros mismos, antes que el resentimiento lo asiente.

Cierre:

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** pulseras de cinta color lila, mensajes positivos
- **Procedimiento:** La facilitadora, agradece a los usuarios por su participación, atención y actitud hacia la sesión trabajada, brindándoles además unas palabras motivadoras, por su interés en la sesión ejecutada. Así mismo, se realizará una retroalimentación, preguntándoles lo siguiente: **¿De qué manera crees que te favorece el auto perdón en tu vida diaria?**

Tarea para casa:

- Los participantes deberán construir un diario emocional, el cual podrá ser una agenda o block, en el que registrarán los momentos en los que se han auto perdonado, las emociones que les genera el realizar dicho ejercicio y la sintomatología que produce el auto perdonarse frente a situaciones donde ellos también hayan herido a alguien.

“Yo puedo con los conflictos”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

Según Urcola y Urcola (2019), frecuentemente una de las conductas más repetitivas que hacemos todas las personas es la de interrelacionarnos con los demás, para realizar actividades, compartir, divertirnos, ejecutar proyectos, lograr objetivos, coordinar esfuerzos, etc.

Y al haber este proceso de interrelación, en ocasiones complicado, se generan fácilmente los conflictos y tensiones que es preciso saber resolver adecuadamente. Cabe mencionar que las causas que generan conflictos, son innumerables, entre las más comunes, se presentan las siguientes: la falta de compromiso, la impuntualidad, la lucha por el poder, cuando hay escasos recursos, diferencia de opiniones, creencias y valores, las decepciones en expectativas de relaciones amorosas, las injusticias, e incluso la incompatibilidad de caracteres.

Ane ello, lo primero que debemos comprender y tener en claro es que el conflicto es una realidad inherente y consustancial con la naturaleza del ser humano, es algo inevitable a lo largo de nuestras vidas, sin embargo, es fundamental saber cómo identificarlo, abordarlo y resolverlo.

III. Objetivo:

Fomentar habilidades para hacer frente eficazmente a los conflictos.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

V. Desarrollo del tema

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Yo puedo con los conflictos”, luego procederá a debatir la tarea que se encargó la sesión pasada, a través de una ronda de preguntas. Acto seguido, la facilitadora dará inicio a la sesión.

- **Actividad de inicio: ¿Qué es conflicto?**
- **Objetivo:** Acercarnos al término “conflicto”
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Papel sabana, retazos de papel (color o bond), plumones, limpia tipo.
- **Procedimiento:** La facilitadora, dará inicio a la dinámica explicando que cada uno tiene una noción acerca del termino conflicto, ya sea porque lo escucho en algún medio de comunicación, en su familia, o amistades; sin embargo, se les dará el siguiente concepto como reforzador de ideas: “Conflicto es un desacuerdo entre dos o más personas”. La facilitadora brinda a cada participante una tira de papel para que coloque lo que entiende sobre conflicto, a medida que vayan terminando lo irán pegando en el papel sabana que tendrá escrito “CONFLICTO”.

Desarrollo del tema:

Actividad central: “Formas que nos acercan al conflicto”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Formas que nos acercan al conflicto”, la cual tendrá como objetivo conocer formas que nos acercan al conflicto

- **Duración:** 15 minutos.
- **Materiales:** Papeles sabana con tema

Procedimiento: La facilitadora inicia la actividad comentando que en cada conflicto no todos respondemos de la misma manera. Cada persona tiene una forma diferente de hacerle frente. En esta ocasión, se analizarán tres formas de acercarnos al conflicto.

Evitar el conflicto: Cuando a pesar que existe un conflicto lo pasamos por alto

Situación

Cuando estoy ayudando a mi pareja en las tareas del hogar, siempre me dice que no lo hago bien. Diga lo que diga, se burla de mí, me dice que soy tonto/a y débil. Eso me duele y me enfada mucho, pero no me atrevo a decir nada.

Hacer frente al conflicto: Cuando hay un conflicto las dos personas quieren ganar probando que tiene razón

“De hoy no pasa, no voy a perdonar, a partir de ahora, cuando se burle de mí, yo también me burlaré. Así aprenderá lo que es sentirse herido/a y estar enfadado/a. Y si hace falta, llegaremos a

Arreglar el conflicto: Cuando hay un conflicto manifiesto lo que siento de forma asertiva

Al principio he pensado en no hacer nada, pero se me ha acercado como si no pasara nada. En ese momento, me he atrevido a confesarle que me hace daño. Le he dicho que no me gusta que me llame tonto/a y débil. Al final se disculpó por lo ocurrido.

Ejercicio 2: ¡Dramatizamos!

- **Objetivo:** Determinar el conocimiento adquirido durante el desarrollo de la sesión.
- **Duración:** 10 min
- **Materiales:** Díptico informativo
- **Procedimiento:** La facilitadora solicita a los participantes, se agrupen en dos equipos, e inventarán una situación de conflicto. Prepararán diálogos que reflejen las tres formas de acercarse al conflicto. Después, las representarán y el grupo entero analizará el estilo de cada situación, escogiendo el más correcto para resolver un conflicto. Se les hará entrega de un díptico de breve información.

Cierre:

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** pelota de lona
- **Procedimiento:** La facilitadora, agradece a los usuarios por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro. Acto seguido, la responsable refuerza conocimientos aprendidos, con las siguientes preguntas: **¿Qué es lo que se aprendió hoy? ¿Cómo pondrás en práctica la sesión aprendido? ¿Por qué es importante saber manejar un conflicto? ¿Qué forma de acercarse a un conflicto utilizarán?** (Para esto se utiliza una pelotita de lona o lana, que la responsable lanzara a elección propia). Finalmente se dejará una tarea para casa.

Tarea para casa:

- Los participantes deberán anotar en diario emocional, los conflictos a los cuales ellos se exponen, ya sea con sus parejas, o con familiares cercanos, resaltando la situación y de qué forma lo resolvieron, identificando que cualidad tomaron para poder solucionar ese conflicto. Se deberá recalcar, que, por cada conflicto resuelto de forma saludable, ellos mismos se deberán premiar con lo que más les agrade.

Sesión: 12

“Mi compromiso con el buen trato”

I. Datos informativos:

Institución	: Centro de salud mental comunitario - Virú
Dirigido a	: Usuarios del área adulto y adulto mayor
Nº participantes aprox.	: 30 usuarios
Tiempo de sesión	: 45 minutos
Responsable	: Fanny Lisbeth Escobedo Lozano

II. Marco teórico:

De acuerdo a Ceballos, Frias, & Lora (2011), hablar del buen trato, es mencionar que este se enfoca en el reconocimiento de los demás, reconocerlos como personas, seres humanos, fomentando una relación que permita tener una visión de todos los aspectos positivos y la perspectiva de los demás, sus opiniones, ideas, entre otros, demostrando siempre el respeto.

El buen trato se basa también en el reconocimiento de ser aceptados en nuestra individualidad, como seres diferentes y especiales que tenemos derecho a ocupar un espacio físico, intelectual y afectivo en la vida de los demás. Así mismo, este reconocimiento conduce al fortalecimiento de la autoimagen, genera autoestima. Por esto es fundamental reconocer y aceptar a la otra y al otro tal como son, sin esperar la perfección que soñamos o idealizamos.

Es así que, promoviendo un buen trato, estaremos permitiendo a que la persona se les otorgue el derecho a ser escuchadas, vistas y a disfrutar de garantías para su vida, su integridad y desarrollo.

III. Objetivo:

Promover en el usuario el respeto, el buen trato y valoración por sí mismos, y por los demás.

IV. Evaluación:

Al finalizar la actividad, se solicitará que realicen una bitácora acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones acerca del programa y la perspectiva inicial que presenten frente a éste.

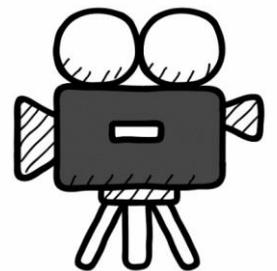
V. DESARROLLO DEL TEMA

Inicio:

La facilitadora comenzará saludando y agradeciendo a los participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Mi compromiso con el buen trato”, luego procederá a debatir la tarea que se encargó la sesión pasada, a través de una ronda de preguntas. Acto seguido, la facilitadora dará inicio a la sesión.

- **Actividad de inicio:** Video reflexivo: “La magia del buen trato”
- **Objetivo:** Reflexionar acerca de la diferencia entre un comportamiento basado en el mal trato y el buen trato.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Materiales:** Proyector o medio audiovisual
- **Procedimiento:** La facilitadora solicita a los participantes, despejen el salón, colocándose en círculo, posteriormente presentará el video “La magia del buen trato”, en el que se presenta dos situaciones, una basada en el mal trato, y otra sobre buen trato.

<https://www.youtube.com/watch?v=1RLBGsE5bMU>



Al finalizar el video, la facilitadora inicia la sesión con las siguientes preguntas: **¿Qué se visualizó en el video?, ¿Qué diferencia encuentran entre la primera situación y la segunda? ¿Qué**

enseñanza nos deja? ¿Alguna vez actuaron como las personas de la primera situación? ¿Por qué creen que lo hicieron? Al culminar, se pasará a la siguiente actividad.

Desarrollo del tema:

Actividad central: “Promoviendo el buen trato”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Promoviendo el buen trato”, la cual tendrá como objetivo identificar el elemento principal del buen trato, a fin de identificar la convivencia libre de conductas relacionadas a la violencia

- **Duración:** 25 minutos.
- **Materiales:** Cartulina en cuadros, plumones, crayolas y colores, limpia tipo, hojas de color, pegamento, tijeras.

Procedimiento: La facilitadora inicia la actividad comentando a los participantes que hoy hablaremos de algo muy importante para todos y que nos hace sentir bien: el buen trato. Posteriormente, se colocará en la pizarra, dos papeles de color donde se aprecie: RESPETO y BUEN TRATO, para recordar el tema del que se hablará y la importancia que tiene. Así mismo la responsable indica que el elemento fundamental que debemos tener presente, sobre el buen trato, es el respeto, luego se realizará las siguientes preguntas:

1. ¿Qué entienden por respeto?
2. ¿Qué entienden sobre el buen trato?
3. ¿Creen que tengan el mismo significado?
4. ¿Serán importantes? ¿Por qué?

La facilitadora deberá reforzar las ideas que vayan dando los participantes, orientando sus comentarios, de ser necesario, indicándoles que todas sus ideas son importantes y nos ayudaran a conocer más del tema.

Posteriormente, se indica a los participantes formar 3 equipos, mencionándoles que se les hará entrega de una breve viñeta, que

representa una situación muy común hoy en día. En la parte inferior encontrarán preguntas, que deberán resolver en equipo.



1. ¿Qué sucedía?
2. ¿Cómo crees que se sintió el joven?
3. ¿Qué crees que estaba pasando la señorita?
4. ¿Te ha pasado una situación parecida?
5. ¿Cómo te sentiste?, ¿lograste resolverlo de alguna manera?
6. ¿De qué manera crees que se puede resolver esta situación?

Posteriormente, la facilitadora conversará con los participantes en torno a situaciones diarias donde se evidencie el respeto y el buen trato, o la falta de ello. Mencionando que seguramente alguna vez han vivido situaciones parecidas a las de las historias u otras cosas similares en el aula que les agradan y que se pueden mejorar si las conversamos.

Se preguntará si alguna vez se sintieron mal ante este tipo de situaciones y que comenten brevemente sus experiencias, prestando atención cuando mencionan situaciones incómodas que los han hecho sentir mal. Una vez que fueron escuchados, se les

preguntara: ¿Cómo debemos comportarnos, o qué debemos decir para evidenciar un buen trato?

Ejercicio 2: Trabajo en grupo

- **Procedimiento:** La facilitadora menciona que ahora que van a realizar un trabajo conjunto denominado “Sí al buen trato”, que consiste en dibujar situaciones de buen trato en la casa y el colegio. Se indicará que antes de empezar esta tarea deberán ponerse de acuerdo sobre qué situaciones van a dibujar, distribuirse el trabajo, ayudarse para que salga bien, compartir los materiales y decidir quién va a comentar lo trabajado.
- Se entregará a cada grupo dos cuartos de cartulina, indicando a sus integrantes que dibujen dos situaciones donde se dé un buen trato: una en la casa y otra en el colegio. Mientras trabajan, se les irá mencionando lo siguiente:

Muchas veces reaccionamos mal y decimos cosas sin pensar, o lo hacemos cuando estamos enojados, por lo que será importante recordar controlar o gestionar en todo momento, nuestras emociones, para evitar hacer daño a los demás.

Posteriormente, se solicitará que un representante de cada grupo cuente lo que han dibujado. Luego de ello, un representante colocará los dibujos en la pizarra, o en algún otro espacio destinado para ello. Una vez que todos hayan presentado y colocado sus trabajos en la pizarra, se invitará a los participantes a que observen lo que cada grupo dibujó, recalcando las situaciones de buen trato en el colegio. Para terminar, se indica que realizarán un mensaje grupal sobre el buen trato, lo escribirán en una tira de papel de color y lo decorarán para colocarlo en el salón, de manera que todos lo

puedan revisar al final de cada día y verificar su cumplimiento.

Por ejemplo:

¡EL BUEN TRATO ES POSITIVO, PRACTICALO!

Cierre:

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** Pelota de lona (de acuerdo al contexto), cartilla de agradecimiento.
- **Procedimiento:** La facilitadora de la sesión, agradece a los usuarios por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo del programa, reforzando algunos conocimientos aprendidos, realizando las siguientes preguntas: **¿Qué es lo que aprendiste del programa? ¿Qué mensaje te llevas del programa realizado? ¿De qué forma te ayudó?** Finalmente se realizará un pequeño compartir (de acuerdo al contexto), y se les hará entrega de una carta de agradecimiento virtual o en papel bond.