



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Diseño de un programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la  
violencia en mujeres del distrito de Oyotún; 2020.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autora:**

Cancino Leyva, Karem Yolanda (ORCID: 0000-0002-2076-1240)

**Asesores:**

Mg. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé (ORCID: 0000-0002-3671-975X)

Mg. Chunga Pajares, Luis Alberto (ORCID: 0000-0002-6424-9695)

**Línea de investigación:**

Violencia

**Chiclayo-Perú**

**2020**

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mis padres, mi madre que desde el cielo celebrara mi logro y mi padre que día a día apostó por mi éxito. Fue todo un proceso llegar hasta aquí, y no dejare de largo a mis hermanas quienes a pesar de la distancia y proyectos personales me brindaron su ayuda incondicional y motivación para continuar a pesar de las adversidades. Se los agradezco mucho, Dios los bendiga.

## **Agradecimiento**

*Agradezco a Dios por brindarme salud y fortaleza en este proceso relevante para mi crecimiento personal. Mi gratitud a mi familia, amigos y colegas que confiaron que compartieron conocimientos, experiencias y gratos recuerdos con mi persona.*

*Gracias también a mis formadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarme a llegar a donde me encuentro ahora. No fue fácil pero tampoco imposible de ahora en adelante compartiré todo lo aprendido para contribuir en el bienestar de la salud mental de cada miembro de la familia.*

## Índice de contenido

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de abreviatura .....	v
RESUMEN .....	6
ABSTRACT .....	2
I. INTRODUCCIÓN .....	3
II. MARCO TEÓRICO.....	7
III. METODOLOGÍA.....	16
3.1 Tipo y Diseño de Investigación .....	16
3.2 Variables y operacionalización .....	18
3.3 Población, muestra y muestreo .....	18
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	19
3.5 Procedimiento .....	21
3.6 Métodos de análisis de datos.....	22
3.7 Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS .....	24
V. DISCUSIÓN.....	32
VI. CONCLUSIONES .....	41
VII. RECOMENDACIONES .....	42
REFERENCIAS.....	44
ANEXOS .....	49

## Índice de tablas

Tabla 1 .....	24
<i>Diseño del programa cognitivo para disminuir el machismo violencia en mujeres del distrito de Oyotún; 2020.....</i>	<i>24</i>
Tabla 2 .....	26
<i>Antecedentes que sustentan el diseño de un programa cognitivo conductual.....</i>	<i>26</i>
Tabla 3 .....	28
<i>Niveles de machismo por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún, 2020 .....</i>	<i>28</i>
Tabla 4 .....	30
<i>Niveles de violencia por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún, 2020.....</i>	<i>30</i>
Tabla 6 .....	51
<i>Operacionalización de la variable programa cognitivo conductual.....</i>	<i>51</i>
Tabla 7 .....	52
<i>Operacionalización de las variables machismo y violencia .....</i>	<i>52</i>

## Resumen

En esta investigación de manera general, se estableció diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia en mujeres del distrito de Oyatún, 2020; para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal propositivo; dicho estudio contó con una muestra de 322 mujeres de 18 a 50 años, a quienes se les aplicó el inventario de Actitudes Machistas y el cuestionario de violencia de pareja; a través de los cuales se pudo conocer que un 59% de mujeres evidenciaron un nivel alto de machismo; asimismo un 51% mostraron un nivel alto de violencia, por lo que teniendo en cuenta dichos porcentajes, la revisión de la literatura y la exposición de antecedentes que respaldan este estudio, se procedió a la construcción de un programa cognitivo conductual, el cual fue diseñado teniendo en consideración las técnicas cognitivas, conductuales y emocionales que a su vez fueron organizadas en 14 sesiones grupales; las cuales fueron revisadas y validadas por el juicio de 3 expertos en el campo de la intervención psicológica.

**Palabras claves:** Machismo, violencia, cognitivo conductual, mujeres.

## **Abstract**

In this research in general, it was established to design a cognitive behavioral program to reduce machismo and intimate partner violence in women from the district of Oyotún, 2020; For this, a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional proposition was used; Said study had a sample of 322 women between 18 and 50 years old, to whom the Sexist Attitudes inventory and the intimate partner violence questionnaire were applied; Through which it was learned that 59% of women showed a high level of machismo; Likewise, 51% showed a high level of intimate partner violence, so taking into account these percentages, the literature review and the background exposure that support this study, we proceeded to the construction of a cognitive behavioral program, which It was designed taking into consideration the cognitive, behavioral and emotional techniques, which in turn were organized in 14 group sessions; which were reviewed and validated by the judgment of 3 experts in the field of psychological intervention.

**Keywords:** Machismo, violence, cognitive behavioral, women.

## I. INTRODUCCIÓN

La realidad mundial demuestra que uno de los problemas más grandes a trabajar en beneficio de la salud mental, es la erradicación del machismo y la violencia de pareja, estos fenómenos representan un obstáculo para el crecimiento de la cultura, debido a que amenaza el equilibrio, seguridad y el bienestar de muchas familias. Una sociedad que desee crecer no debe estancar su desarrollo, frente a un flagelo social que aterroriza y amenaza la integridad de las mujeres, eso sería una expresión extrema de desigualdad de género, una violación a los derechos humanos femeninos es una problemática que involucra a todos de manera directa e indirecta.

La violencia contra la mujer se sustenta, bajo un pensamiento de masculinidad hegemónica, de concepciones erróneas sobre el ser varón y mujer, lo que comúnmente se le llama “machismo” (Oblitas, 2009. p. 302). Sin lugar a dudas el machismo es un patriarcado que va creciendo intempestivamente y que cobra la vida de centenares de mujeres en el mundo, evidencia de ello, es lo que manifiesta la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2013) “la violencia contra las mujeres es un problema de salud global de proporciones epidémicas” que afecta al 30% de mujeres en todo el mundo, de ese porcentaje se sabe que el 38% fueron asesinadas por sus parejas o ex convivientes, mientras que un 42% de mujeres víctimas del machismo, experimentaron situaciones de maltrato físico y sexual que causó graves lesiones en su integridad.

Así mismo, se sabe que el machismo y la violencia, generó afectaciones psicológicas tales como depresión, trastornos de ansiedad y dependencia hacia el alcohol, esto sin contar otras problemáticas que son recurrentes en relaciones de parejas, donde prima el maltrato sexual y psicológico (OMS, 2013). Como se pudo observar la violencia de pareja se va suscitando en diferentes países del mundo, al respecto el diario español, La Vanguardia (2020) manifiesta que, faltando dos días para el cierre del año 2019, se registraron 55 casos de asesinatos que se dieron en contra de las mujeres, por partes de sus parejas o exparejas.



Nuestra realidad, no es ajeno a ello, el Instituto Nacional de Estadística e Informática ([INEI], 2018) afirmó que, en el Perú, cerca del 65,9% de mujeres de edades que oscilan entre los 15 y 49 años, en algún momento de su vida, sufrieron algún tipo de violencia (físico, psicológico, verbal o sexual). Además, resaltó que solo en los primeros ocho meses del 2018 se reportaron alrededor de 72, 433 denuncias por violencia física, 61, 371 por violencia psicológica y 3048 por violencia sexual. Producto del machismo instaurado en nuestra realidad social es que las cifras de violencia contra la mujer van en aumento, así lo dio a conocer América Noticias (2020) quien manifestó que el año 2019 se registraron un mayor índice de actos de violencia contra la mujer en comparación a otros años, evidencia de ello, es que durante ese año se registró 165 casos de feminicidio y para el presente año solo hasta el mes de febrero se registraon 32 casos.

Por otro lado, La Industria (2019) dio a conocer que en lo que respecta a los departamentos del norte del país, tales como Piura, Tumbes y Lambayeque, se registraron 6769 casos de violencia contra la mujer, cifras no tan alarmantes en comparación con los departamentos del sur. Es así que ante lo expuesto, se formuló la siguiente interrogante ¿Cómo el diseño de un programa cognitivo conductual permitirá disminuir los niveles de machismo y la violencia en mujeres del distrito de Oyotún, 2020?

El diseño de un programa cognitivo conductual servirá como opción para disminuir los niveles de machismo y la violencia en mujeres del distrito de oyotún, 2020.

El propósito de esta investigación respondió a la necesidad de generar alternativas científicas que contribuyan a la erradicación del machismo y la violencia de pareja de una manera de intervención en nuestra región; debido a que los profesionales de la salud mental son llamados a utilizar sus conocimientos científicos para poder aportar, enfoques teóricos, programas preventivos y de intervención que contribuyan al desarrollo y equilibrio integral de la población.

A nivel científico, el diseño de este programa de intervención, servirá de antecedente para futuras investigaciones que se realicen en nuestra localidad; así mismo, sirvió como precedente ya que en la localidad de Oyotún no existían programas de intervención psicológica sobre la violencia de pareja contra la mujer, es por ello que se buscó contribuir con el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, para poder llegar a territorios poco explorados y que necesitan ampliamente recibir apoyo en salud mental.

A nivel teórico, contribuyó porque por medio de este estudio se abordó un enfoque cognitivo conductual, el cual generó una nueva perspectiva del abordaje terapéutico y de intervención del machismo y la violencia de pareja contra la mujer, eso permitirá que distintos profesionales de la salud e investigadores puedan optar por hacer estudios y análisis sobre el programa diseñado, acto que será de vital importancia y beneficio para nuestra cultura.

A nivel práctico, el diseño de este programa de intervención servirá para ser utilizado como réplica en diferentes contextos sociodemográficos del Perú, además que sirvió como modelo para generar programas de intervención de violencia de pareja contra la mujer, en poblaciones que evidencien vulnerabilidad o factores de riesgo asociados a conductas machistas y agresivas.

Es así, que, ante lo mencionado, se planteó como objetivo general diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia en mujeres del distrito de Oyotún, 2020. En relación a este objetivo planteado se propusieron los siguientes objetivos específicos: a) Analizar diferentes estudios que permitan diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyotún, 2020; b) Hallar los niveles de machismo en mujeres del distrito de Oyotún; c) Determinar los niveles de machismo por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún; d) Establecer el nivel de violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyotún; e) Identificar los niveles de violencia de pareja por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún, 2020; f) Validar el

programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia de pareja en mujeres del distrito de Oytún.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Arevalo (2019), propuso una investigación de tipo cuantitativa descriptiva con diseño no experimental, donde estableció determinar los niveles de actitudes machistas de madres de familia de una institución educativa estatal, para dicho estudio contó con la participación de 212 feminas, a quienes se les aplicó el cuestionario de actitudes hacia el machismo, del cual se pudo obtener las siguientes conclusiones: con respecto a la dimensión dominio, se pudo conocer que un 5,94% muestra una actitud de tendencia a la aceptación, mientras que un 5,88 evidencian una actitud totalmente de rechazo; por otro lado, en lo que corresponde a la dimensión superioridad masculina, se pudo evidenciar que un 5,94% muestra una actitud de tendencia a la aceptación, mientras que un 18,81% evidencian una actitud totalmente de rechazo; así mismo en lo que corresponde a la dimensión de dirección del hogar se pudo reflejar que un 1,98% muestra una actitud de tendencia a la aceptación, mientras que un 16,83% evidencian una actitud totalmente de rechazo; en cuanto a la dimensión de rol sexual se evidenció que un 10,89% muestra una actitud de tendencia a la aceptación, mientras que un 4,95% evidencian una actitud totalmente de rechazo; finalmente en lo que respecta a la dimensión control sexual, se pudo reflejar que un 11,88% muestran una actitud ambivalente, y finalmente un 23,76% muestran una actitud de total rechazo.

Mientras tanto, Minaya (2018), desarrollo un proyecto de investigación para optar el grado de licenciado en psicología, en el cual trabajó con un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, donde propuso determinar los niveles de violencia contra la mujer, para dicho estudio trabajó con una muestra de 50 mujeres a quienes se les aplicó la escala de violencia de pareja de donde se pudo conocer los siguientes resultados: de manera general se pudo observar que un 30% de mujeres evidencian

niveles altos de violencia, mientras que un 10% arrojó niveles bajos; por otro lado, en lo que respecta a la dimensión violencia física se observó un 60% evidencian un nivel alto, mientras que un 18% evidenció un nivel bajo; en lo que respecta a la dimensión violencia psicológica, se observó que un 70% arrojan niveles altos, mientras que un 10% mostró niveles bajos de violencia; finalmente en lo que concierne a la dimensión violencia sexual un 50% evidenció niveles medios, mientras que un 20% reflejó un nivel medio.

Por otro lado, Solano (2017) realizó una investigación cuantitativa de diseño no experimental descriptiva, donde propuso establecer la relación que existe entre maltrato psicologico hacia la mujer y actitudes hacia el machismo en mujeres que acuden a un centro de salud, para dicha investigación se trabajó con una muestra de 331 mujeres de 18 a 59 años a quienes se les aplicó el cuestionario de actitudes machistas, de donde se pudo conocer los siguientes resultados: con respecto a la dimensión dominio masculino, 63% evidencian un rechazo total al machismo, en tanto que un 6% muestra cierta tendencia a la aceptación del machismo; con respecto a la dimensión superioridad, un 24% evidencian un rechazo total al machismo; en lo que concierne a la dimensión dirección del hogar, se encontró que un 36% evidencia una actitud de tendencia al rechazo; no obstante, un 9% refleja una tendencia hacia la aceptación del machismo; en cuanto a la dimensión socialización del rol sexual masculino y femenino, se pudo identificar que un 28% tiene una tendencia hacia el rechazo, mientras que un 9% muestra tendencia hacia la aceptación; finalmente con respecto a la dimensión control de la sexualidad, un 25% refleja una actitud de rechazo, en tanto que un 64% evidencian tendencia hacia el rechazo.

Asi mismo, Sevilla (2018) realizó una investigación de tipo cuantitativa con diseño no experimental correlacional con corte transeccional, donde propuso establecer la relación que existe entre la actitud frente al machismo y los esquemas mal adaptativos en adultos del centro poblado de Huaycán, para lo cual se contó con una muestra de 109 mujeres y 71 hombres a quienes se les administro el cuestionario de actitudes machistas, del cual se pudo obtener las siguientes

conclusiones: con respecto a la dimensión dominio, se observó que un 39,25% evidenció una aceptación total del machismo; en tanto que con respecto a la dimensión control de la sexualidad un 29,6% evidenció una actitud de aceptación total, así mismo en lo que corresponde a la dimensión superioridad masculina, se percibió que un 19,62% mostró una actitud de aceptación total del machismo, en cuanto a la dimensión dirección del hogar se pudo reflejar un 34,49%, mientras que en la dimensión rol sexual se percibió un 31,62% de mujeres que tienen una actitud de aceptación frente al machismo.

En tanto, Morales (2017) desarrolló una investigación de tipo cuantitativo con diseño no experimental correlacional, donde propuso determinar la relación entre los estereotipos de género y la violencia de pareja en mujeres de comedores populares del distrito de Puente Piedra, para dicha investigación se trabajó con una muestra de 61 mujeres de edades de 18 a 70 años a quienes se les aplicó el test de violencia de pareja, por el cual se pudo conocer los siguientes resultados: de forma general se pudo percibir que un 61,2% evidencia niveles bajos de violencia, en tanto que un 11,5% reflejó niveles altos; por otro lado, en lo que corresponde a la dimensión violencia física, se percibió que un 32,8% mostró un nivel bajo, en tanto un 8,2 % evidenció niveles moderados y 4,9% arrojó niveles altos; así mismo, en lo que concierne a la dimensión violencia psicológica, se pudo reflejar que un 50,8% muestra niveles bajos, en tanto un 19,7% arrojó niveles altos; finalmente en lo que corresponde a la dimensión violencia sexual se percibe que un 50,8% muestra niveles bajos, mientras que un 19,7% evidenció un nivel alto.

En este apartado, se empezó ilustrando el enfoque cognitivo conductual, el cual se desarrolló en base al conjunto de terapias que se encuadran dentro de la práctica de técnicas cognitivas y conductuales; la finalidad de este enfoque psicoterapéutico fue lograr reducir el malestar mental de las personas a través de la racionalización de los pensamientos, desaprendiendo lo aprendido y adquiriendo nuevos aprendizajes que le permitan sentirse adaptados a un entorno y con ello lograr el equilibrio emocional necesario. Ellis, Caballo y Lega (1999), manifiestan, que el tipo de terapia a trabajar con cada persona responde a las características de

los sujetos, así como a las necesidades de está; es por ello, que para la construcción de la propuesta de prevención del machismo y violencia contra de la mujer, se optó por trabajar sobre la terapia racional emotiva conductual.

Dicha teoría consiste en el nexo existente entre las emociones y las cogniciones. Para ello trabaja sobre un modelo de intervención ABC, en el cual “A” representaría al hecho activador, el que causa la emoción que sería “C”; sin embargo, en esta dinámica interviene otra variable que sería la “B” es decir las creencias del individuo, de tal forma que se formaría un triángulo de interrelación, donde los hechos activadores no conectarían directamente con la emoción, sino que interactúan primero con las creencias y producto de ello se desencadena una emoción o conducta que pueden ser adaptadas o inadaptadas que a su vez pueden ser hechos activadores de otras creencias, esto como tal, desencadena un círculo vicioso o virtuoso según dé lugar a reacciones sanas o mal sanas. (Ellis como se citó en Olivitos, 2019).

Ellis (1988) le concede vital importancia a las creencias las cuales las divide en dos partes, las racionales que vendrían hacer pensamiento bien adaptados y las irracionales que son exigencias de bases dogmáticas o absolutas de la realidad de los demás o de uno mismo, son concretamente el afirmar que el individuo debe hacer las cosas bien para ganarse la aprobación de los demás de lo contrario es malo, esto da lugar a situaciones de ansiedad, depresión tristeza o culpa; la segunda exigencia está relacionado al pensamiento que se le concede a los demás, donde el individuo asimila que su entorno debe tratarlo bien y ser justos con ellos, de lo contrario son malos y merecen un castigo, lo que conduce a situaciones de ira, agresión pasiva y actos de violencia y la tercera exigencia dogmática, es que el individuo piensa que su entorno debe proveerle solo de situaciones placenteras que el desee de lo contrario el individuo empezará a sentir malestar emocional, derrotismo dando lugar a una creencia de autocompasión de postergación y también a emociones de tipo negativo, como se puede observar estas exigencias dogmáticas dan lugar a necesidades inventadas que llevan a generalizar las situaciones como intolerables.

Entonces para cambiar esas creencias irracionales se utiliza el debate, para ello, el modelo ABC se convierte en un modelo ABCDE, la “D” sería el debate o discusión de estas ideas irracionales y la “E” sería una filosofía racional consecuente del debate, el cual sería el objetivo del terapeuta o moderador, conseguir una filosofía racional, flexible y que sea más adaptada, para ello el debate lo realiza el terapeuta argumentando de una forma lógica, empírica o pragmática.

Dentro de la terapia racional emotiva conductual, se utilizan 3 técnicas que son las que permiten la modificación de los esquemas irracionales de los individuos y permiten generar conductas adaptativas y funcionales. En primer lugar, se tiene las técnicas cognitivas, las cuales se caracterizan porque no trabajan directamente sobre la conducta, sino que se centran en los procesos cognitivos y emocionales, las cuales generan una repercusión en la conducta. Las técnicas conductuales, son actividades específicas con el objetivo de aumentar el nivel de tolerancia a la frustración, para lograr ello se utiliza algunas tareas como el ensayo de conducta aprendida, la inversión del rol racional, se utiliza el refuerzo y castigo, así como el entrenamiento en habilidades sociales, lo que generará conductas de solución de problemas, estas últimas deben ser reforzadas y guiadas consecuentemente para que no se extingan. Por último, las técnicas emotivas, las cuales utilizan la conceptualización alternativa, y la imaginación, en el cual el individuo proyecta diferentes situaciones a través de metáforas o pensamientos inducidos.

Por otro lado, con respecto al machismo, para poder comprenderlo como tal, es importante dividirlo en dos grandes constructos, el primero es el componente biológico, el cual refiere que todo hombre nace con ese instinto machista, es por ello por lo que las conductas que ellos evidencian se adoptan como actos naturales propios de su componente (Castañeda, 2019). Asimismo, tenemos al constructo social, el cual brinda una explicación científica del machismo desde un enfoque constructivista, a través de este, manifiesta que este fenómeno tiene una influencia social que se generó en base a los componentes económicos, políticos y culturales que son aprendidos a través de modelos de interacción, aquí se explica que el individuo suele dirigir su aprendizaje en base a los modelos estructurales a los

cuales está expuesto, tal y como lo manifestó Bandura (1978), quien comentó que el desarrollo de una persona se ve influenciado por el aprendizaje vicario, todo individuo adquiere aprendizajes en base a lo que observa e imita, y en la magnitud que esta conducta es reforzada se va internalizando en la persona como rasgos de personalidad; por lo tanto el machismo es consecuencia de un constructo social que se fue adquiriendo desde épocas ancestrales donde los humanos imitaban conductas de los modelos patriarcales y las mujeres tendían a adoptar conductas de sometimiento y obediencia, por lo tanto se entiende que el machismo, no es un componente biológico con el que se nace (Castañeda, 2019).

Así mismo dentro del enfoque constructivista, existe la teoría de Adler, quien consideró que las conductas de machismo se comprenden mejor desde la perspectiva del complejo de inferioridad, donde se expone que los niños al ser considerados como el orgullo del claustro familiar por su condición de varones “machos”, se les considera muchos beneficios personales, como el mejor lugar, la preferencia entre los hijos, entre otras características; sin embargo, no todo es tan cordial y cómodo para ellos, puesto que se les cría bajo actitudes distantes, de mucha exigencia y poco afecto fraternal, en tanto que las mujeres gozan de mucha calidez y afecto por su condición de ser consideradas personas sensibles y delicadas; es por ello, que los niños crecen con el pensamiento que no pueden sentirse inferiores a nadie y necesitan demostrar sus habilidades frente a los demás para ostentar el liderazgo y la aceptación de su entorno social, y es así que los varones utilizan como recurso el sometimiento, la fuerza y la agresividad para lograr posicionarse (Piedra, 2013).

A este enfoque constructivista se le suma una explicación socio cultural, la cual refirió que el desarrollo del machismo tiene que ver mucho con las enseñanzas del entorno familiar como de las instituciones culturales, las cuales van dotando de un complejo de machismo de sobreponerse por encima de las mujeres por su sola capacidad de agresividad, dominio e inteligencia que les permite tener el control de las situaciones que creen ellos que son favorables para el desarrollo y expansión de su especie.



Ante lo manifestado, por estos dos últimos enfoques, es que aparece Giraldo (1972) y planteó una teoría de circularidad psico cultural, donde reúne los componentes de las teorías antes mencionadas y comentó que el machismo se genera en base a los estilos de crianza que recibieron los niños, una actitud distante, hostil y de mucha rigurosidad generó sentimientos de inferioridad e incapacidad frente a la figura paterna; lo que hace que el niño crezca con mucho resentimiento y deseo de revertir la situación violenta y hostil hacia las personas de su entornos, es ahí que entra a tallar las instituciones sociales (machismo) quien refuerza esas actitudes como normales o aceptables en su contexto y el individuo genera un sentimiento de superioridad y dominio frente a los demás (mecanismo psicológico).

Con respecto a la definición del machismo, Bustamante (1990) lo considero como el conjunto de “actitudes de los individuos, cuyo grupo de leyes, normas y características socioculturales tienen como objetivo directa o indirectamente, producir, conservar y subsistir el someter a la mujer en todos los niveles: social, procreativo, laboral y afectivo”. Así mismo, Rodríguez, Marín y Leone (como se citó en Huamán y Vilela, 2018) consideraron al machismo como una construcción social, donde el rol del varón se representa por una imagen de autoridad y dominio sobre el género femenino, esto con la finalidad de establecer un distanciamiento social, desigualdad de género y un rango de superioridad frente a las mujeres.

En ese sentido, Giraldo (1972) consideró que una de las principales características del varón (macho), es que este debe poseer un gran dominio y autoridad sobre los demás, para que de esta manera pueda ser considerado como un verdadero macho y no a medias; sin embargo, la característica más marcada, es su indiscutible heterosexualidad y su agresividad, es por ello que el varón le pone mucho énfasis al componente sexual y su capacidad fálica, se considera que mientras más pronunciado sean sus genitales, más macho será percibido.

Por otro lado, Bustamante (1990) consideró que para hacer un análisis y estudio del machismo es importante clasificarlo en 5 dimensiones; la primera dimensión responde a las actitudes hacia el dominio masculino, el cual se

caracterizó por una actitud de autoridad y dominancia del varón, se consideró el único capaz de administrar y desempeñar cargos importantes que le permita un estatus social mejor que el de la mujer. Como segunda dimensión, se encuentra las actitudes frente a la superioridad masculina; la cual consideró que los hombres pueden actuar con mayor libertad e independencia que las mujeres, por ende, los varones tienen más posibilidades de sostener varias relaciones sentimentales en paralelo sin que exista algún prejuicio.

La tercera dimensión, está relacionado a las actitudes en la dirección del hogar; la cual se le atribuye a la mujer, pues se consideró que ella, es la responsable de las actividades, de alimentación, cuidado y educación de los hijos; esta dimensión expresa que la mujer se dedica a formar a los varones con un carácter férreo, agresivo y valiente; para que en su vida adulta sea el responsable de direccionar y proporcionar seguridad física, así como económica a su familia. La cuarta dimensión, se refiere a las actitudes de socialización del rol sexual masculino y femenino; el cual determina que, dependiendo de la identidad sexual del niño, se establece los tipos de juegos idóneos para cada uno; así como el tipo de trato afectivo que va a recibir cada uno dependiendo de su sexo; con las niñas se debe ser más afectivo y emocional; en tanto que con los niños se debe inculcar la conducta poco flexible y emocional.

Finalmente, la dimensión de actitudes frente al control de la sexualidad; en el cual se consideró que el ejercicio de la infidelidad en el varón es algo normalizado, mientras que en las mujeres sería un acto de aberración, debido a que ellas tienen que llegar castas hasta el matrimonio para ser dignas de su pareja.

Por otro lado, con respecto a la violencia, Guedes, García y Bott (2014) consideraron que está es una violación contra los derechos humanos con importantes repercusiones en la salud pública y en el desarrollo económico y social. Así mismo, consideran que aquellas mujeres que están expuestas a estas situaciones de coacción no son las únicas víctimas, sino que sus hijos también

reciben un daño colateral que los condena a perfilarse como posibles agresores o víctimas de más escenas violentas.

En tanto, León (2018) considera que la violencia es entendida como cualquier acción o conducta que cause muerte, daño, psicológico o sufrimiento físico. En otras palabras, la violencia es un acto de vulneración y aberración que se presenta de manera social, que tiene la propiedad de someter e instaurar el miedo en las féminas con la finalidad de posicionarse de forma autoritaria y lograr complacer sus necesidades aún encima por la desdicha de otros; cabe precisar, que algunos teóricos refieren que este tipo de violencia se aprende y desarrolla dentro del entorno familiar.

Es así como, a través de la revisión de la literatura, se pudo observar que varios autores tales como Bandura y Walters (como se citó en Ávila, Guzmán, y Mantilla, 2015) apoyándose en la teoría de aprendizaje social consideraron que la violencia contra la mujer se adquiere mediante observación e imitación, en otras palabras, es el acto de multiplicar y sostener un comportamiento fundamentalmente dependerá de las consecuencias que obtenga de las respuestas, al copiar un determinado ejemplo. En tanto, Walker (como se citó en Dávila y Orihuela, 2019), propuso una teoría donde expone que la violencia contra la mujer sigue un proceso cíclico, el cual es aprendido en el hogar y reforzado en la constante interacción con el agresor; esta teoría está dividida en tres periodos, la primera es la acumulación de la tensión, seguido del estallido de la tensión y finalmente la luna de miel.

Por otro lado, Giraldo y Gonzales (como se citó en León, 2018) propusieron la teoría generacional, en donde se expuso que la violencia contra la mujer responde a actos violentos con el objetivo de ejercer control sobre la pareja; estos autores refieren que el hecho de que un hombre dañe lastime a una mujer, responde a un repudio social influenciado por la figura del padre quien incentivo en el individuo una conducta machista.

Una vez que se logró conocer cuáles son los fundamentos teóricos que explican el desarrollo de la violencia fue importante conocer cada uno de los tipos que la caracteriza, para ello, se tuvo como marco de referencia a la Organización Mundial de la salud (2014), quien consideró que la violencia física se caracteriza básicamente por agresiones contundentes que generan contra la integridad de un individuo o en el extremo, le genere la muerte.

Como segundo tipo, se encuentra la violencia psicológica, la cual se manifiesta a través de conductas de sometimiento, humillación, amenazas verbales, privación de la libertad, entre otras; estas conductas por lo general no suelen dejar evidencias concretas visibles al ojo humano; sin embargo, es el tipo de violencia que genera más alteraciones de orden psicológico, tales como trastornos de ansiedad específico, depresión, baja autoestima e ideación suicida.

Por último, se encuentra la violencia sexual, la cual según la OMS (2014) es todo accionar que tiene la propiedad de transgredir la privacidad y lo intimidad sexual de una persona con la finalidad de saciar sus deseos libidinosos, en este tipo de violencia la persona agresora busca obligar, intimidar y someter a la víctima, mediante el uso del chantaje, la fuerza física y cualquier otro método coercitivo; este tipo de violencia antiguamente no se consideraba en las relaciones de pareja; sin embargo, desde hace unos años atrás ya se considera, específicamente cuando el cónyuge o hace uso de su fuerza para someter a su pareja sentimental a actos de actividad sexual sin su consentimiento.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y Diseño de Investigación**

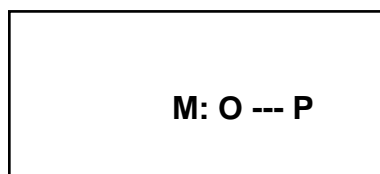
Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) la presente investigación posee un enfoque cuantitativo, debido que se utilizó la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. En base a lo expuesto, se

utilizó el test de actitudes machistas y violencia de pareja, el cual permitió recolectar la información de las variables en estudio.

Así mismo, posee un diseño no experimental, debido a que las variables en estudio no recibieron ningún tipo de manipulación y solo se procedió a recolectar información en su contexto natural (Hernández *et. al*, 2014). Para cumplir con lo manifestado por los autores, es que se procedió a aplicar los instrumentos de forma virtual a cada uno de los individuos que conforman la muestra.

El tipo de estudio es descriptivo propositivo, debido a que se analizó la realidad tal cual se presentó, se identificó una problemática y en base a ella se planteó estrategias de solución o intervención (Hurtado de Barrera, 2016). Tal y como lo refiere el autor, esta investigación se caracterizó por situarse en un contexto específico donde se observó un problema latente, y en base a la realidad situacional presentada es que se abordó la problemática a través de estrategias de solución, en este caso se diseñó una propuesta de un programa cognitivo conductual para disminuir los casos de machismo y violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyotún.

El presente diseño se representa de la siguiente manera:



La letra P, representó la propuesta de un programa cognitivo conductual para prevenir el machismo y la violencia de género en mujeres del distrito de Oyotún, en tanto que la M, representó la muestra seleccionada, finalmente la O, representó la observación percibida en la muestra.

### **3.2 Variables y operacionalización**

Para efectos de la presente investigación, se tuvo en consideración como variable el enfoque cognitivo conductual, el cual es considerado como el conjunto de terapias que se enmarcan en el uso de técnicas cognitivas y conductuales, este enfoque psicoterapéutico tiene como finalidad disminuir la incomodidad de un individuo desaprendiendo lo aprendido o adquiriendo nuevos aprendizajes significativos que le permitan sentirse adaptado a una realidad y un contexto. Ellis, Caballo y Lega (1999). Dicha variable está conformada por las siguientes dimensiones: cognitivo, conductual y emotivo.

Por otro lado, como segunda variable el machismo, considerado como un conjunto de actitudes, normas, leyes y rasgos socio culturales que tiene el varón con la finalidad de lograr el sometimiento absoluto del género femenino (Bustamante como se citó en Sevilla, 2018). Esta es una variable de naturaleza instrumental y se mide a través de la escala de actitudes hacia el machismo, la cual está conformada por las siguientes dimensiones: Dominio masculino, superioridad masculina, dirección del hogar, socialización del rol sexual masculino y femenino y control de la sexualidad. Finalmente, la tercera variable en estudio es la violencia, entendida como cualquier acción o conducta que cause muerte, daño, psicológico o sufrimiento físico León (2018). Dicha variable será medida a través del cuestionario llamado nivel de violencia en la pareja el cual está conformado por 26 ítems planteados en escala de Likert; posee las siguientes dimensiones: Violencia física, psicológica y sexual. En el caso de las dos variables independientes poseen un tipo de medida ordinal.

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

Según Bernal (2010), la población, está representado por un conjunto de individuos u objetos que pertenecen a un contexto sociodemográfico específico delimitado por sus características. En esta ocasión para el desarrollo de la presente investigación, se contó con una población de 5389 personas que pertenecen al distrito de Oyotún (INEI, 2019).

Así mismo Bernal (2010) consideró que la muestra es una parte representativa de la población, pero para que esta sea seleccionada como tal debe reunir características significativas e idénticas de la población en general, a través de ella se obtuvo los datos cuantitativos y cualitativos que serán sometidos al análisis y estudio científico.

Es por ende que, para seleccionar la muestra, se optó por un muestreo no probabilístico, debido a que el tamaño de la población es demasiado grande y no se puede sostener un control total sobre ella; como técnica se utilizó el muestreo por conveniencia debido a que se tomó en cuenta a aquellas mujeres del distrito de Oyotún que de forma voluntaria desearon participar de la investigación, previa aceptación del consentimiento informado, de esta manera se logró captar a 443 mujeres quienes respondieron los cuestionarios virtuales; no obstante, solo fueron seleccionada 322 mujeres; debido a que 121 participantes no completaron los instrumentos entregados o sesgaron sus respuestas. Cabe señalar que la muestra seleccionada, solo fue utilizada con el fin de tener un diagnóstico situacional de la población en estudio.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

La técnica que se utilizó fue la revisión bibliográfica y documental; esta técnica se utilizó para seleccionar información teórica, en los diferentes textos que aborden la temática de machismo y violencia de pareja, para el cual se construyeron diferentes fichas bibliográficas textuales, hacia una idea analizada, valiendo como soporte para la realización del marco teórico del presente estudio, y así tener conocimiento de nuestras variables; asimismo, se utilizó la técnica del cuestionario, el cual se define como un documento que recoge información en forma organizada de los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta (Hernández, *et ál.* 2014).

En ese sentido, para esta investigación se contó con dos instrumentos psicológicos, el primero es la escala de Actitudes machistas, el cual fue creado por Bustamante (1990) dicho instrumento constó de 59 reactivos los cuales están

planteados en escala de Likert, a su vez abarca 5 dimensiones; el tipo de administración es de forma individual o colectivo, en sujetos a partir de 12 años en adelante, el tiempo de administración oscila entre 15 a 20 minutos aproximadamente.

En lo que respecta a la validez, se utilizó el juicio de expertos (V de Aiken), donde 9 jueces emitieron sus observaciones y veredictos en base a los reactivos propuestos, luego de ello paso a través de la validez de constructo, a través del coeficiente de correlación ítem test, donde quedaron seleccionados 59 ítems de 74 plasmados, cada uno de los reactivos seleccionados, presentaron un índice de discriminación que oscilaba entre 0,30 y 0,60 por lo que se consideró que cuentan con una adecuada validez.

En lo que respecta a la confiabilidad se utilizó el método de análisis de consistencia interna, a través de la relación de varianzas, mediante la ecuación Beta de Kuder – Richardson, a través de este método se pudo conocer que los coeficientes arrojaron valores mayores a 0,80 por lo cual se considera que el instrumento posee una adecuada confiabilidad.

Por otro lado, el segundo instrumento a utilizar fue la Escala de Violencia contra Mujeres (EVCM), el cual fue construido por León (2018) para la realidad Peruana, dicho instrumento consta de 3 dimensiones, que responden a la violencia física, psicológica y sexual, a su vez posee 30 ítems, los cuales fueron diseñados en escala de likert, el modo de aplicación puede ser de forma individual o colectivo en un tiempo que oscila entre 15 y 20 minutos; el objetivo principal es identificar el nivel de violencia contra la mujer.

En lo que concierne a la validez, se trabajó en un primer momento con la validez de contenido, para lo cual se solicitó el juicio 10 de expertos en la materia a fin que pudieran brindar sus observaciones en base a los reactivos presentados, dichos reactivos fueron valorados a través de la V de Aiken y del coeficiente de correlación ítem test donde cada uno de los reactivos que conformaron la prueba



final presentaron un índice de discriminación que oscilaba entre 0,30 y 0,60 por lo que se consideró que cuentan con una adecuada validez.

En lo que respecta a la confiabilidad, se obtuvo a través del Alpha de Cronbach, el cual indicó que el test en su totalidad tiene un coeficiente de 0,935 mientras que en lo que respecta a la dimensión violencia física se reflejó un valor de 0,951; mientras que en la dimensión violencia psicológica se obtuvo un valor de 0,794 y finalmente en la dimensión violencia sexual se evidenció un valor de 0,915 por lo que se considera que el instrumento es completamente confiable.

### **3.5 Procedimiento**

El primer proceso que se desarrolló dentro de esta investigación fue diseñar el documento de consentimiento informado, el cual fue entregado a cada una de las personas seleccionadas para ser parte de la muestra representativa.

Una vez que se tuvieron los consentimientos respectivamente firmados, se procedió a aplicar el test de actitudes machistas y de violencia, de forma virtual (WhatsApp) a gran parte de la población femenina de Oyotún, dichos instrumentos fueron respondidos por 443 mujeres; sin embargo, la muestra quedó reducida a 322 participantes, debido a que 121 mujeres alteraron sus respuestas o dejaron el cuestionario inconcluso; en base a dichos cuestionarios se pudo recolectar la información deseada con respecto a las variables en estudio, luego de ello, se procesó la información en el programa estadístico Excel 2016 y se determinó los niveles de actitudes machistas y de violencia contra la mujer de manera general y por dimensiones, es de esta manera que teniendo un diagnóstico situacional de la población y observando la problemática presentada, es que se procedió a construir la propuesta del programa cognitivo conductual para disminuir los índices de machismo y violencia en mujeres del distrito de Oyotún.

Finalmente, una vez que se logró diseñar dicho programa se procedió a ser validado por 3 psicólogos expertos en intervención psicológica, es así como los expertos emitieron sus observaciones respecto a la propuesta, las mismas que

fueron levantadas y verificadas por los jueces hasta obtener la aprobación definitiva. Llegando a la conclusión por unanimidad que el programa creado es de utilidad y eficacia para aplicarlo en la población en estudio.

### **3.6 Métodos de análisis de datos**

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el método descriptivo, el cual por su naturaleza permitió la recolección de la información a través de cuestionarios, los mismos que fueron analizados y expuestos describiendo cada una de sus características; para el procesamiento de la información se utilizó el programa estadístico Excel 2016, el cual permitió tipificar los niveles de violencia y actitudes machistas en mujeres del distrito de Oyotún;2020. La exposición de los resultados se generó a través de tablas y figuras, donde se grafica los niveles de las variables.

### **3.7 Aspectos éticos**

Para realizar la presente investigación se tomó en cuenta como referencia los principios éticos de los psicólogos según APA, así como el código de ética y ontología del psicólogo peruano.

Partiendo desde esa premisa, se tomó en cuenta el principio de beneficencia y no 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 (APA, 2010, p, 4). Es por ello que se ejecutó la investigación teniendo en cuenta el respeto hacia los participantes, así como la protección de los mismos, por lo cual se utilizaron técnicas psicológicas científicamente probadas que no tengan efectos de repercusión negativos sobre los beneficiarios. De igual forma teniendo en cuenta el capítulo III, artículo 22, del código de ética del psicólogo peruano, todo profesional de la salud mental debe hacerlo respetando la normativa internacional y nacional que codifica la investigación con personas (Colegio de psicólogos del Perú, 2018, p. 6).

De igual manera se trabajó con el principio de fidelidad y responsabilidad, el cual determina que los psicólogos se esfuerzan por aportar una parte de su dedicación profesional a cambio de una compensación o beneficio personal muy bajos o nulos (APA, 2010, p, 4). Es así que el fin de esta investigación es lograr de aportar una investigación propositiva que contribuya a la mejora y desarrollo psicológico de los individuos involucrados en el estudio.

Así mismo, se desarrolló esta investigación sobre el principio de integridad, el cual plantea que los psicólogos buscan promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia (APA, 2010, p, 4). Es por ende que, durante el desarrollo y finalización de la investigación, los datos que se plasmaron fueron verídicos y no incurrieron en plagio o alteración de resultados, es de esta forma que se respetó el artículo 26, del capítulo III del código de ética del psicólogo peruano que es claro en precisar que, como psicólogos, se debe consignar información fidedigna y autentica que contribuya a la investigación científica y al desarrollo de la psicología.

#### IV. RESULTADOS

En este apartado se ilustran los resultados en orden lógico de acuerdo con los objetivos planteados en esta investigación.

Tabla 1

*Diseño del programa cognitivo para disminuir el machismo violencia en mujeres del distrito de Oyotún; 2020.*

N° Sesión	Sesiones	Objetivos
1	“Dialogo de apertura”	Dar a conocer la metodología a utilizar en el desarrollo de programa.
2	“Reconociendo al enemigo”	Reconocer las ideas irracionales que conllevan a ser víctimas del machismo y violencia de pareja.
3	“Desechando creencias”	Brindar herramientas útiles antes las creencias y roles sociales que justifican el machismo y la violencia de pareja.
4	“Destruyendo micromachismos”	Fomentar una mejor actitud ante los estereotipos de género
5	“Explorando pensamientos, emociones y conductas”	Promover el reconocimiento de los pensamientos que generan emociones y conductas perturbadoras.
6	“Reconociéndome y amándome sin límites”	Fomentar el desarrollo del autoconocimiento.
7	“Nos aceptamos”	Fomentar el desarrollo de la autoaceptación.

8	“Pensamientos erróneos y pensamientos saludables”	Promover el uso de pensamientos positivos frente a las situaciones de violencia.
9	“Desarrollando la toma de decisiones”	Promover la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.
10	“Yo decido sobre mi futuro”	Reforzar la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.
11	“Destruyendo estereotipos”	Fomentar el cuestionamiento de estereotipos.
12	“Generando mi marca personal”	Promover el desarrollo de habilidades y competencias personales.
13	“Generando un proyecto de vida”	Dar a conocer la importancia de generar un proyecto de vida
14	“Clausura del programa”	Evaluar el efecto del programa de empoderamiento sobre las mujeres víctimas de violencia de pareja.

---

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1, se visualiza el diseño del programa cognitivo conductual titulado: “Ámame sin violencia, marca la diferencia”. La presente propuesta está organizada en 14 sesiones de 60 minutos cada una de las personas que hagan uso de este programa deben estar formado en TREC(Apéndice 6).

Tabla 2

*Antecedentes que sustentan el diseño de un programa cognitivo conductual.*

<b>Autor / Año</b>	<b>Procedencia</b>	<b>Nº de participantes</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Marcelo (2019)	Chiclayo, Perú	102 mujeres.	Valorar el efecto de un programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud	El programa demostró un efecto significativo, sobre la muestra en estudio.
Ventura (2018)	Chimbote, Perú.	67 adolescentes	Evaluar el efecto de un programa cognitivo conductual sobre actitudes hacia la igualdad de género.	El programa logró disminuir considerablemente las actitudes de machismo en contra de las mujeres.
Pozo (2016)	Loja, Ecuador.	25 mujeres.	Analizar el efecto de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en mujeres expuestas a situaciones de violencia de pareja de la ciudad de Loja.	Se logró demostrar la efectividad del programa sobre la muestra en estudio.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2, se observa según lo mencionado por Marcelo (2019); Ventura (2018) y Pozo (2016), que la aplicación de un programa cognitivo conductual sobre mujeres que están expuestas a situaciones de violencia de pareja como machismo, contribuye al crecimiento personal, la aceptación; así como a una mejor percepción sobre las situaciones que no deben permitir para no estar sometidas a dichos actos de maltrato que se da en su contra.

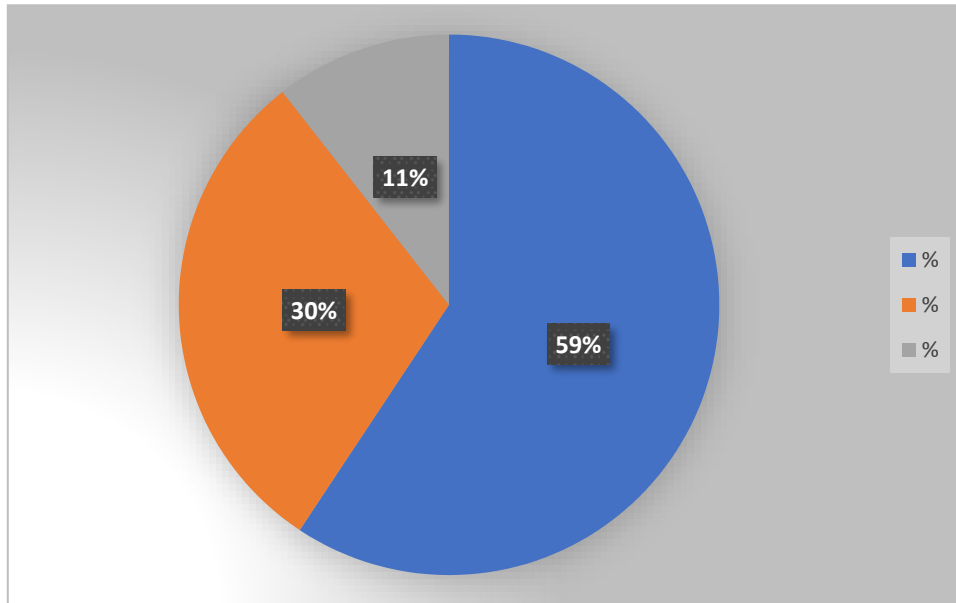


Figura 01:

Niveles de machismo en mujeres del distrito de Oyotún; 2020.

De acuerdo con la figura 1, se observa que el 59% de mujeres evidencian un nivel alto de machismo, caracterizado por conductas de permisividad obediencia a la autoridad a favor de sus conyugues; en tanto solo un 11% muestran un nivel bajo de machismo, por lo que se infiere que estas mujeres muestran cierta autonomía y control sobre sí mismas, no permitiéndose ser sometidas por pensamientos o actitudes arraigadas de sus parejas.

Tabla 3

*Niveles de machismo por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún, 2020.*

Categorías	Dominio masculino		Actitud frente a la superioridad masculina		Actitud en la dirección del hogar		Actitudes de socialización del rol sexual masculino y femenino		Actitudes frente al control de la sexualidad	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Alto	210	65%	209	65%	161	50%	179	56%	174	54%
Medio	49	15%	78	24%	142	44%	70	22%	109	34%
Bajo	63	20%	35	11%	19	6%	73	23%	39	12%
Total	322	100%	322	100%	322	100%	322	100%	322	100%

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la tabla 3, se observa que el 65% de mujeres evidencian un nivel alto de dominio masculino, lo quiere decir que gran parte de la muestra evaluada, le concede al hombre la idea de que es el único capaz de desempeñar y administrar poder sobre el entorno familiar. Asimismo, se refleja que un 50% de mujeres evidencian un nivel alto de actitud frente a la dirección del hogar, por lo que se interpreta, que ellas consideran que son las responsables de las actividades de la casa, tales como el cuidado de los hijos, la limpieza, la cocina entre otras tareas del hogar; mientras que los varones son los responsables de trabajar para llevar el sustento económico al hogar; por otro lado, se observa que un 54% muestra un nivel alto de actitudes frente al control de la sexualidad, por lo que se infiere que estas mujeres perciben a la infidelidad como algo típico en los varones, eso les concede cierto grado de virilidad, en cambio ellas tienen que permanecer vírgenes hasta el matrimonio.



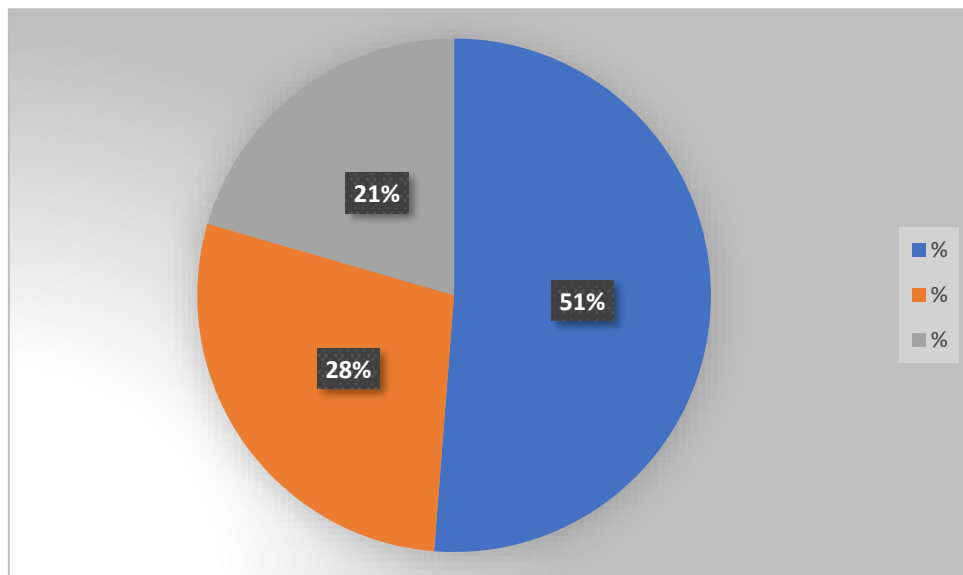


Figura 02:

Niveles de violencia en mujeres del distrito de Oyotún; 2020.

En la figura 2, se puede visualizar que un 51% de mujeres muestran un nivel alto de violencia de pareja, esta se caracteriza por insultos, agresiones físicas y hasta sexuales, que tiene como finalidad humillar, hasta minimizar y generar minusvalía en las féminas. En tanto un 21% evidencia un nivel bajo, por lo que se infiere que si existen situaciones conflictivas de maltrato sin embargo estas no son recurrentes.

Tabla 4

*Niveles de violencia por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún, 2020.*

Categorías	V. Física		V. Psicológica		V. Sexual	
	n	%	n	%	n	%
Alto	134	42%	141	44%	103	32%
Medio	76	24%	99	31%	143	44%
Bajo	112	35%	82	25%	76	24%
Total	322	100%	322	100%	322	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4, se puede visualizar que un 42% de mujeres muestran un nivel alto de violencia física, por lo cual estas mujeres recurrentemente enfrentan situaciones de maltrato tales como patadas, golpes con objetos contundentes que le generan lesiones o heridas; en tanto un 44% de mujeres son víctimas de violencia psicológica por parte de su pareja, dichas situaciones se caracterizan por la presencia de humillaciones, gritos e insultos que tienen por finalidad generar malestar emocional e inestabilidad a tal punto de poder ejercer poder sobre ellas. Por último, se pudo percibir que un 44% de mujeres evidencian un nivel medio de violencia sexual, el cual se caracteriza por situaciones no tan recurrentes, pero existentes de abuso, donde el varón obliga a su pareja a sostener relaciones sexuales sin su consentimiento, que por lo general se da cuando ellos se encuentran bajos los efectos del alcohol; por último, un 24% reflejó un nivel bajo de violencia sexual, lo que da entender que no experimentan este tipo de abusos o si es que se da, es en mínimas ocasiones, que el varón siente la necesidad de ejercer su hombría y dominio sobre ellas.

Tabla 5

*Validez por juicio de expertos*

Juez	Especialidad	Grado académico	Criterio de jueces expertos			Veredicto final
			Pertinencia	Relevancia	Claridad	
Sirly Vergara Anastacio	Psicóloga Clínica	Magister en intervención psicológica.	4	4	4	SI APLICA
Cabanillas Álvarez Anthony Héctor	Psicólogo Forense	Magister en psicología forense.	4	4	4	SI APLICA
Elizabeth Carcelén Niño	Psicóloga Clínica	Magister en intervención psicológica.	4	4	4	SI APLICA

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5, figura los datos personales de los 3 jueces expertos quienes revisaron y analizaron todos los procedimientos tomados en cuenta para la construcción del programa, llegando a la conclusión por unanimidad que dicha herramienta es apta para ser aplicada en la población en estudio.

## V. DISCUSIÓN

En respuesta al objetivo general, se logró diseñar el programa cognitivo conductual, titulado: “Ámame sin violencia, marca la diferencia”. Este programa está constituido de 13 sesiones psicoterapéuticas de forma grupal, el cual tiene un tiempo de aplicación de 60 minutos, dichas sesiones fueron desarrolladas bajo técnicas cognitivas, conductuales y emocionales que permiten reestructurar el pensamiento distorsionado de aquellas mujeres que enfrentan situaciones de coacción tales como el machismo y la violencia; el enfoque cognitivo conductual permite reorganizar aquellos esquemas mentales instaurados desde la niñez hasta la vida adulta que no le permite a la mujer darse cuenta y salir de ese entorno tóxico que amenaza con generar inestabilidad y desvaloración personal. Al respecto, Ellis, Caballo y Lega (1999), consideran que gran parte de psicoterapeutas que utilizan el enfoque cognitivo conductual, son de la idea que el paciente generará un cambio una vez que se haya realizado una modificación en su pensamiento, el mismo que se verá reflejado en su respuesta comportamental. Por lo cual se afirma que el realizar un programa sobre este enfoque permitirá, mejorar la percepción y las conductas de dichas mujeres que enfrentan estas situaciones violentas.

Por otro lado, con respecto al primer objetivo específico: analizar diferentes estudios que permitan diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia de pareja en mujeres del distrito de Oytún; en ese sentido se logró encontrar a Marcelo (2019) con su estudio titulado: “Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión”; Ventura (2018) “Programa “Ni mejor, ni peor, somos iguales” sobre actitudes hacia la igualdad de género, y Pozo (2016) “Programa cognitivo conductual sobre la autoestima en mujeres expuestas a situaciones de violencia de pareja”. Estos autores coincidieron en la afirmación que la aplicación de un programa cognitivo conductual es de gran significancia sobre aquellas mujeres víctimas de violencia o machismo, debido a que se busca cuestionar aquellas creencias irracionales que se han adoptado desde etapas tempranas y son estos esquemas los responsables que las mujeres normalicen ciertas situaciones de maltrato.

Es por ende que se afirma que cualquier programa construido sobre el enfoque cognitivo conductual, ayudará reestructurar el pensamiento, la conducta y el estado anímico; dicha afirmación se sostiene en lo propuesto por Ellis, Caballo y Lega (1999) quienes consideraron que el utilizar este enfoque teórico como tratamiento, le permite al individuo desarrollar la capacidad de modificar su comportamiento en la magnitud que racionalice su pensamiento; cabe señalar que a través del análisis bibliográfico se pudo corroborar que el enfoque cognitivo conductual es una de las pocas corrientes teóricas que mayor efectividad ha alcanzado a lo largo de los años para tratar temas relacionados a violencia, ya que su centro de focalización se encuentra en atacar el problema de raíz, que en este caso sería cuestionar aquellas exigencias dogmáticas que hace que la mujer cada día sea más vulnerable, en tanto le ofrece la capacidad de poder, autonomía e independencia para reestructurar sus propios pensamientos y en base a ello, decidir qué es lo más favorable para su bienestar integral (cuerpo – mente).

Entonces tal cual lo considera Olivitos (2019) el entrenamiento sobre un enfoque cognitivo conductual en mujeres afectadas por violencia las dota de técnicas y estrategias, las cuales les permite la revaloración, así como del empoderamiento para no permitir situaciones de abuso en su contra.

Por otro lado, en relación con analizar los niveles de machismo en mujeres del distrito de Oyotún; se logró encontrar que un 59% de mujeres evidencian un nivel alto de machismo, caracterizado por conductas de permisividad obediencia a la autoridad a favor de sus conyugues; en tanto solo un 11% muestran un nivel bajo de machismo, por lo que se infiere que estas mujeres muestran cierta autonomía y control sobre sí mismas, no permitiéndose ser sometidas por pensamientos o actitudes arraigadas de sus parejas. Dichos resultados encontrados difieren con lo encontrado por Arévalo (2019), quien dio a conocer que solo un 10% de madres demostraron cierta actitud de aceptación del machismo; mientras que un 52% evidenció una tendencia de rechazo hacia el machismo.

Esta diferencia significativa podría deberse al contexto sociodemográfico al que pertenece cada población, el estudio de Arévalo (2019) se desarrolló en una población de zona urbanizada, mientras que la presente, se ejecutó en un contexto rural (Oyotún) donde el arraigo cultural y el pensamiento primitivo hace que el machismo se desarrolle con mayor trascendencia. En ese sentido, se parte desde la idea de Bustamante (1990) quien considero que el machismo se desarrolla con mayor amplitud en contextos rurales donde se practica el patriarcado con la finalidad de someter a la mujer en todos los niveles: social, procreativo, laboral y afectivo". Ante lo expuesto, se pudo afirmar que el nivel de machismo detectado en las mujeres de Oyotún, se debe a que ellas, crecieron y fueron educadas con ese pensamiento de sometimiento, obediencia a la autoridad, y permisividad frente a situaciones atípicas, por lo que dichas personas no lo ven como algo malo, sino más bien como una normalidad parte de su cultura, por lo que se seguirá dando a través de generación en generación, mientras no se logre reestructurar la percepción que tienen frente al machismo.

En tanto, en relación con los niveles de machismo por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún; se pudo encontrar que un 65% de mujeres evidencian un nivel alto de dominio masculino, lo quiere decir que gran parte de la muestra evaluada, le concede al hombre la idea de que él, es el único capaz de desempeñar y administrar poder sobre el entorno familiar; por otro lado, en relación a la dimensión de actitud frente a la superioridad masculina , se observó que el 65% de las evaluadas presentaron un nivel alto, el cual se caracterizó por una actitud de inferioridad, donde consideran que ellas están hechas para actividades de menor rango por su condición de mujer; en tanto que los varones están hechos para desempeñar actividades de mayor jerarquía; mientras que en la dimensión, actitud frente a la dirección del hogar, un 50% evidenció un nivel alto, por lo que se interpreta, que las mujeres se auto dominan responsables de las actividades de la casa, tales como el cuidado de los hijos, la limpieza, la cocina entre otras tareas del hogar; mientras que los varones son los responsables de trabajar para llevar el sustento económico al hogar.

En tanto, en lo que respecta a la dimensión actitud de socialización del rol sexual, se observa que un 55% de mujeres muestran un nivel alto por lo que se infiere que ellas consideran que las féminas deben participar exclusivamente en actividades recreativas, así como en tareas que se ajusten a su condición de sexo débil, además que deben recibir un trato diferenciado, mucho más flexible y delicado; mientras que los varones deben ser tratados con mucho rigor y dureza para que desarrollen su carácter y poder dominante. Por último, en relación con la dimensión de actitudes frente al control de la sexualidad se observó que un 54% mostró un nivel alto, por lo que se infiere que estas mujeres perciben a la infidelidad como algo típico en los varones, eso les concede cierto grado de virilidad, en cambio ellas tienen que permanecer vírgenes hasta el matrimonio.

Estos resultados encontrados, guardan relación con lo plasmado por Sevilla (2018) quien pudo obtener las siguientes conclusiones: con respecto a la dimensión dominio, se observó que del 100% de mujeres evaluadas un 39,25% evidenció una aceptación total del machismo; en tanto que con respecto a la dimensión control de la sexualidad un 29,6% evidenció una actitud de aceptación total; asimismo en lo que corresponde a la dimensión superioridad masculina, se percibe que un 19,62% mostró una actitud de aceptación total del machismo, en cuanto a la dimensión dirección del hogar se pudo reflejar un 34,49%, mientras que en la dimensión rol sexual se percibió un 31,62% de mujeres que tienen una actitud de aceptación frente al machismo. Esta similitud responde a las características que presenta la población, son sujetos que se han desarrollado en contextos familiares donde las actitudes machistas es parte de su cultura y su pensamiento, por lo que es muy habitual que perciban al machismo como una normalidad para ellos, debido a que han insertado en pensamiento aquellas actitudes y comportamientos que han aprendido de los padres.

Por el contrario, los resultados anteriormente expuestos difieren con lo encontrado por Arévalo (2019) y Solano (2017) quienes encontraron porcentajes bastante bajos respecto a las dimensiones del machismo (5,94% - 5,94% - 1,98% - 10,89% - 11,88%) y (6% - 11% - 9% - 9% - 11%) respectivamente. Esta diferencia

radica, principalmente en que las poblaciones presentadas en este apartado corresponden a zonas urbanas, donde las mujeres se sienten más empoderadas y con mayor fortaleza al contar con un respaldo familiar y profesional en comparación con el grupo anterior. En ese sentido, se afirma la postura que el machismo se va desarrollando en base a la influencia social que recibe cada sujeto desde sus primeros años y la manera como lo internaliza en su personalidad; por lo tanto el machismo es consecuencia de un constructo social que se fue adquiriendo desde épocas ancestrales donde los humanos imitaban conductas de los modelos patriarcales y las mujeres tendían a adoptar conductas de sometimiento y obediencia; por lo que tal y como lo refiere Castañeda (2019), se entiende que el machismo, no es un componente biológico con el que se nace, sino social que suele darse con mayor prevalencia en las zonas rurales o campestres.

En cuanto, a determinar el nivel de violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyotún; se pudo conocer que un 51% muestran un nivel alto, el cual se caracteriza por insultos, agresiones físicas y hasta sexuales, que tiene como finalidad humillar, minimizar y generar minusvalía en las féminas. Al contrario, existe un 21% que evidenció un nivel bajo, por lo que se infiere que si estas mujeres atraviesan situaciones conflictivas de maltrato; sin embargo, estas no son muy recurrentes.

A través de la revisión bibliográfica se pudo encontrar la investigación de Minaya (2018), el cual guarda similitud con lo expuesto; obteniendo como resultado que un 30% de mujeres evidencian niveles altos de violencia, mientras que un 60% muestra niveles medio y solo un 10% arrojó niveles bajos; dichos datos fueron recolectados de mujeres que han vivido situaciones de violencia desde etapas tempranas, por lo que a lo largo de su desarrollo socio emocional han tendido a normalizarlo como un acto habitual, justamente en ello, radica la similitud entre estos estudios.

Toda persona que ha evidenciado situaciones violentas durante su infancia, tiene mayor probabilidad de perfilarse como víctima o agresor según sea el caso,



en esta situación aquellas mujeres al ser receptoras, aprendieron que las manifestaciones violentas en su contra son castigos que se merecen por no actuar correctamente ante las exigencias de sus esposos, los conocidos “deberías” – “tendrías” (esquemas mentales), por lo que empiezan a introyectar la violencia como una normalidad, la cual se vuelve recurrente y cíclica. Walker (como se citó en Dávila y Orihuela, 2019), considera que las conductas violentas se dan a través de ejemplos observados y respuestas recibidas. A través de la teoría de la desesperanza aprendida se observa que la violencia contra la mujer sigue un proceso cíclico, el cual es aprendido en el hogar y reforzado en la constante interacción con el agresor.

Por otro lado, existen resultados que difieren con lo presentado, como es el caso de Morales (2017) quien halló que un 61,2% evidenció niveles bajos de violencia, en tanto que un 21,3% mostro niveles moderados y un 11,5 reflejó niveles altos. Esta diferencia significativa pudo deberse a las características de la población, debido a que se trabajó con una muestra pequeña (61 mujeres) o al tipo de investigación que se desarrolló, pues fue un estudio correlacional entre los estereotipos de género y la violencia de pareja, estos factores o algunas variables externas que no pudieron ser controladas por el investigación pudieron haber intervenido y hasta incluso alterar ligeramente los resultados.

Entre tanto, en relación con identificar los niveles de violencia de pareja por dimensiones en mujeres del distrito de Oyotún, 2020. Se logró encontrar que un 42% mostraron un nivel alto de violencia física, por lo cual estas mujeres recurrentemente enfrentan situaciones de maltrato tales como patadas, golpes con objetos contundentes que le generan lesiones o heridas; en tanto un 23% reflejó sufrir un nivel medio de violencia física, por lo que estas mujeres pasan situaciones conflictivas donde hay presencia de golpes, pero estos son ligeramente en menor intensidad o con menor frecuencia. Estos porcentajes nuevamente encuentran similitud con lo encontrado por Minaya (2019), quien registró que un 60% evidenciaron un nivel alto de violencia de pareja, mientras que un 22% arrojó un nivel medio y un 18% reflejó un nivel bajo. Dichos resultados reflejan la realidad

situacional que se vive actualmente en el contexto nacional, donde los golpes en contra de la mujer se han vuelto una costumbre y un problema latente.

En ese sentido se podría inferir que estas mujeres permiten estas situaciones violentas debido a que en su mayoría, provienen de hogares disfuncionales donde también percibieron situaciones violentas entre sus padres por lo que se criaron con esa imagen de sometimiento, por lo que aprendieron que la agresión física del esposo hacia la mujer es una normalidad propia de la cultura donde se desenvuelven. Dicha afirmación se sostiene en lo planteado por Bandura (1964), quien manifiesta que todo aprendizaje se da a través de la observación e imitación, pero que este se da en los primeros años de desarrollo y es captado por medio del modelo familiar.

En tanto, en lo que respecta a la violencia psicológica se pudo visualizar que un 44% de mujeres son víctimas de violencia psicológica por parte de su pareja, dichas situaciones se caracterizan por la presencia de humillaciones, gritos e insultos que tienen por finalidad generar malestar emocional e inestabilidad a tal punto de poder ejercer poder sobre ellas; no obstante, hay un 25% de mujeres que muestran un nivel bajo, el cual se caracteriza por ausencia o pequeña presencia de situaciones de manipulación y sometimiento por parte de sus conyugues. En esa misma línea, Minaya (2019) registró que un 70% de mujeres evidenciaron niveles altos de violencia de pareja, mientras que un 20% registró niveles medios y solo un 10% mostró niveles bajos. No obstante, en contraposición se encuentra Morales (2017), quien registró que un 50,8% muestra niveles bajos, mientras que un 29,5% reflejó niveles moderados, en tanto solo un 19,7% arrojó niveles altos. Dichos resultados, reflejan la realidad en la que se vive en muchas localidades, donde se aprecia que la presencia de insultos y gritos, es parte de la cultura de ellos, no lo ven como un acto de violencia.

En ese sentido se estaría cayendo en un error de percepción, más que en una afirmación que no existe violencia psicológica. Aunque esta situación también podría entenderse desde la posición de que existen mujeres que necesitan

inconscientemente ser violentadas, esto responde a una necesidad afectiva e instintiva; algunas mujeres que se han desarrollado en contextos familiares violentos, buscan constantemente un hombre con características similares a la de su progenitor; no lo ven como un esposo, sino como un padre (inconscientemente) por lo que buscan constantemente la agresión verbal, disfrutan del conflicto porque eso les genera cierto dominio, pero paradójicamente también les genera nostalgia al recordar a su padre a quien lo comparan con su cónyuge. Esta dinámica violenta se entiende mejor desde la teoría de la trampa psicológica, la cual especifica que la finalidad es que la mujer le cause un daño a su pareja en respuesta a una venganza regresiva; sin embargo, lo que logra es posicionarse como víctima de violencia, por lo que tiende a caer en su misma trampa.

Con respecto a la violencia sexual se pudo percibir que un 44% de mujeres evidenciaron un nivel medio, el cual se caracterizó por situaciones no tan recurrentes, pero existentes de abuso, donde el varón obliga a su pareja a sostener relaciones sexuales sin su consentimiento, que por lo general se da cuando ellos se encuentran bajos los efectos del alcohol. Por otro lado, un 24% reflejó un nivel bajo de dicha violencia, lo que da entender que no experimentan este tipo de abusos o si es que se da, es mínimas ocasiones, que el varón siente la necesidad de ejercer su hombría y dominio sobre ellas. Estos datos coinciden con lo encontrado por Minaya (2019), quien pudo encontrar que un 50% de mujeres evidenció niveles medios de violencia sexual, mientras que un 30% arrojó niveles altos y un 20% reflejó un nivel bajo. Al observar estos datos se reafirma, la posición de que los casos de violencia sexual en parejas existe, quizás no de una manera recurrente, pero está presente en la necesidad primitiva del varón por imponer su vitalidad y fortaleza sobre la mujer a quien la percibe como un objeto sexual de satisfacción. Dichos índices de violencia en cualquiera de sus formas ilustra la realidad nacional y encuentra respaldo en lo manifestado por el INEI (2018) quien afirmó que, en el Perú, cerca del 65,9% de mujeres de edades que oscilan entre los 15 y 49 años, en algún momento de su vida, sufrieron algún tipo de violencia física, psicológica y sexual.

Por último, se consideró validar el programa cognitivo conductual, el cual fue revisado y analizado por 3 jueces expertos quienes consideraron que el tema del machismo y la violencia contra la pareja es un problema estructural que tiene su origen en los esquemas mentales de cada sujeto los cuales son propiciados por las experiencias y exigencias del contexto familiar como social; por lo que ellos, son de la idea que el trabajar sobre el enfoque cognitivo conductual ayudará a que dichas mujeres desaprendan algunas exigencias dogmáticas que las lleva a ser potencialmente víctimas de maltrato, por el contrario el insertar nuevos constructos cognitivos hace que las mujeres se empoderen y tengan la capacidad de discriminar entre relaciones tóxicas y nutritivas. En ese sentido y en similitud a lo manifestado por los expertos, Ellis (1988) acotó que dentro de la terapia racional emotiva conductual, se utilizan 3 técnicas que son las que permiten la modificación de los esquemas irracionales de los individuos, los cuales no les permite ser felices y están constantemente autocastigándose por acciones exigidas del pasado, pero debido a una buena intervención sobre el enfoque cognitivo conductual es que se puede generar conductas adaptativas y funcionales que a su vez permitirán el crecimiento personal.

## **VI. CONCLUSIONES**

Después del análisis de los resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

Se logró diseñar el programa cognitivo conductual titulado: “Ámame sin violencia, marca la diferencia”.

A través de la revisión bibliográfica y un análisis concienzudo se pudo evidenciar que existen antecedentes relevantes que le dan soporte científico al diseño del programa cognitivo conductual en víctimas de violencia de pareja y machismo.

Se observó que el 59% de mujeres evidencian un nivel alto de machismo, caracterizado por conductas de permisividad obediencia a la autoridad a favor de sus conyugues.

Se reflejó que el 65% de mujeres evidencian un nivel alto de dominio masculino, en tanto un 50% mostró un nivel alto de actitud frente a la dirección del hogar y un 54% reflejó actitudes frente al control de la sexualidad.

Se encontró que un 51% de mujeres muestran un nivel alto de violencia de pareja en su contra; en tanto, que solo un 21% reflejó un nivel bajo.

Se logró hallar que un 42% de mujeres del distrito de Oytún mostraron un nivel alto de violencia física; de igual forma, un 44% reflejó ser víctimas de violencia psicológica y finalmente otro 44% evidenció un nivel medio de violencia sexual.

Por último, el programa fue revisado y validado por el juicio de 3 expertos en la creación de programas relacionados a las variables en estudio.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se sugiere al departamento de psicología de las postas médicas del distrito de Oyotún realizar la aplicación del presente programa sobre la población.

Al MINSA diseñar nuevos programas psicológicos que permitan reducir los índices de machismo en el distrito de Oyotún.

A las instituciones educativas del distrito Oyotún, a través de su departamento de psicología generar programas psicoeducativos que contribuyan a la disminución de las actitudes machistas.

Generar programas preventivos y de intervención en contra de la violencia de pareja en el distrito de Oyotún.

Al Centro de Emergencia Mujer, realizar monitoreos y actividades psicológicas que permitan el soporte emocional y ayuda a las mujeres que evidencian situaciones de violencia de pareja.

Analizar la efectividad del programa “Ámame sin violencia, marca la diferencia”.

Realizar los ajustes pertinentes después de la aplicación del presente programa.

## REFERENCIAS

América Noticias . (9 de Marzo de 2020). *Feminicidios en Perú 2020*. Obtenido de <https://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/feminicidios-peru-2020-ya-son-dos-casos-registrados-primeros-dias-ano-n401619>

American Psychological Asociación. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Buenos Aires: Enmiendas.

Arevalo, F. G. (20 de Diciembre de 2019). Actitudes hacia el machismo por dimensiones en padres de estudiantes del nivel primario en una institución educativa nacional de Lambayeque. *Tesis de pre grado*. Chiclayo, Lambayeque , Perú : Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo .

Ávila, J. L., Guzmán, L. A., & Mantilla, P. G. (2015). Violencia en las relaciones de pareja de estudiantes de pre grado. *Tesis de pre grado*. Bucaramanga, Colombia: Repositorio de la Universidad Industrial de Santander Bucaramanga.

Bandura, A. (1978). *Aprendizaje vicario*. México: Trillas .

Castañeda, M. (2019). *El machismo invisible*. México: Debolsillo.

Chinchay, M. J. (2019). Propuesta de un programa cognitivo conductual para mejorar el clima social familiar en pacientes atendidos en un centro de salud de José Leonardo Ortíz. *Tesis de post grado*. Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo.

Colegio de psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología*. El peruano: Lima.

Dávila, C. M., & Orihuela, S. T. (2019). Desesperanza aprendida en mujeres víctimas de violencia de un asentamiento humano del distrito de El

- Agustino. *Tesis de pre grado*. Lima, Perú: Repositorio Universidad César Vallejo.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy, Second Edition*. Ottawa: Guilford Publications.
- Ellis, A. (2014). *Usted puede ser feliz, Terapia Racional Emotiva Conductual para superar la depresión y ansiedad*. Madrid: Paidós Iberica.
- Ellis, A., Caballo, V., & Lega, L. (1999). *Terapia Racional Emotivo Conductual*. México: Siglo XXI.
- Frieze, I. H., Newhill, C. E., & Fusco, R. (2020). *Expanding Our Thinking About Intimate Partner Violence: Examinations of Partner Violence Using Non-Shelter Samples*. Springer, Cham.
- Gracia, E., & Merlob, J. (2016). Intimate partner violence against women and the Nordic paradox. *Social Science & Medicine*, 27-30.
- Guedes, A., García, M. C., & Bott, S. (2014). Violencia contra las mujeres en latinoamérica y el caribe. *Foreign Affairs*, 41-48.
- Hidalgo, G. L., & Váldez, L. D. (2014). Violencia contra la mujer adulta en las relaciones de pareja. *Medisan*, 181- 199.
- Huamán, M. J., & Vilela, C. M. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de actitudes hacia el machismo en hombres y mujeres de Lima . *Tesis de pre grado*. Lima, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Hurtado de Barrera, J. (2016). *Metodología de la investigación, Guía de la comprensión Holística de la ciencia*. México: Quirón ediciones .
- Instituto Nacional de Estadística e Informatica. (Noviembre de 23 de 2018). *INEI*. Obtenido de [www.inei.gob.pe](http://www.inei.gob.pe)



- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). *Ministerio de Salud*.  
Obtenido de Estadística Poblacional:  
[https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/poblacion\\_estimada.asp](https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/poblacion_estimada.asp)
- La Industria. (21 de Septiembre de 2019). *Diario La Industria*. Obtenido de  
<https://www.laindustriadechiclayo.pe/noticia/1569281182-continua-lucha-contra-violencia-a-la-mujer-en-lambayeque>
- León, M. E. (2018). Diseño de la Escala de Violencia contra las mujeres en las relaciones de pareja en jóvenes del AA.HH. *Tesis de pre grado*. Lima , Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Lila, M., Oliver, A., Victoria, L. M., & Catalá, A. (2013). Valoración del riesgo de reincidencia en violencia contra la mujer en las relaciones de pareja: importancia del apoyo social. *Revista de psicología social*, 225-236.
- Mancera, B. M., Mungal, A. S., & Santis, J. D. (2018). Reflections of Men of Mexican Origin: A Grounded Theory Study of Intimate Partner Violence Risk Factors. *American Journal of Men's Health*, Vol. 12(5) 1784–1798.
- Minaya, P. L. (2018). Violencia contra la mujer del comedor popular cub de madres unidas los licenciados de Ventanilla. *Tesis de pre grado*. Lima, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Moral, d. I., & Ramos, B. S. (2016). Machismo, victimización y perpetración en mujeres y hombres mexicanos. *Colima*, 37-66.
- Morales, R. L. (2017). Estereotipos de género y violencia de pareja en las mujeres de los comedores populares del distrito de puente de Piedra. *Tesis de pre grado* . Lima, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Oblitas, B. B. (2009). Machismo y violencia contra la mujer. *Investigaciones sociales* , 301-322.

- Ocampo, L. (2016). La violencia intrafamiliar, sus efectos en el entorno familiar y social. *Tesis de pre grado*. Loja, Ecuador: Repositorio Universidad Nacional de Loja.
- Olivitos, G. J. (2019). Programa cognitivo - conductual sobre dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote, 2018. . *Tesis de post grado*. Chimbote, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Organización Mundial de la salud. (2013). *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia no conyugal en la salud*. Ginebra : OMS.
- Pérez Casado, P. (2018). Un estudio sobre el machismo invisible.
- Piedra, P. (2103). *El machismo*. Obtenido de [https://scholar.google.es/scholar?start=90&q=alfred+adler+inferioridad&hl=es&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DjJARWEog9yMJ](https://scholar.google.es/scholar?start=90&q=alfred+adler+inferioridad&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DjJARWEog9yMJ)
- Pomahuali, & Rojas. (2016). Violencia intrafamiliar en los estudiantes de la institución educativa N° 30009 virgen de Guadalupe. *Tesis de pre grado*. Huancayo, Perú: Repositorio de la Universidad Peruana los Andes.
- Ramírez, A., Robayo, S., Cedeño, D., & Riaño, N. (2017). El machismo como causa original de la violencia intrafamiliar y de género. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 6(3), 58-62.
- Russell, D. (2006). Femicidio: la solución final de algunos hombres para las mujeres . *Revista de esstudios de género*, 15-42.
- Sanz, B. B., Rey, L., & Otero, G. L. (2014). Estado de salud y violencia contra la mujer en la pareja. *Gac Sanit*, 102-108.

- Saldivia Mansilla, C., Faúndez Reyes, B., Sotomayor Llanos, S., & Cea Leiva, F. (2017). Violencia íntima en parejas jóvenes del mismo sexo en Chile. *Ultima década*, 25(46), 184-212.
- Sevilla, C. O. (2018). Actitud frente al machismo y esquemas mal adaptativos en adultos del centro poblado Huaycán de Cieneguilla. *Tesis de pre grado*. Lima , Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Solano, S. K. (2017). Malttrato psicológico hacia la mujer y actitudes hacia el machismo en mujeres que acuden a un centro de salud del distrito de nuevo Chimbote. *Tesis de pregrado*. Chimbote , Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Terrazas-Carrillo, E., & Sabina, C. (2019). Dating violence attitudes among Latino college students: An examination of gender, machismo, and marianismo. *Violence and victims*, 34(1), 194-210.

# **ANEXOS**

## Anexo 1

**Variable independiente:** Programa cognitivo conductual

Tabla 6

*Operacionalización de la variable programa cognitivo conductual.*

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala
Programa cognitivo conductual	Conjunto de terapias que se enmarcan dentro del uso de técnicas cognitivas y conductuales, este enfoque psicoterapéutico tiene como finalidad disminuir la incomodidad de un individuo desaprendiendo lo aprendido o adquiriendo nuevos aprendizajes significativos que le permitan sentirse adaptado a una realidad y un contexto. Ellis, Caballo y Lega (1999).	Cognitivo	Discusión y debate de creencias Entrenamiento dirigido en auto instrucciones El ensayo de la conducta	Nominal
		Conductual	Inversión del rol racional Refuerzo – castigo	
		Emotivo	Entrenamiento en habilidades sociales Entrenamiento en solución de problemas Imaginación racional y emotiva	

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 7

*Operacionalización de las variables machismo y violencia.*

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>
Machismo	Bustamante (como se citó en Sevilla, 2018), refiere que el machismo es un conjunto de actitudes, normas, leyes y rasgos socio culturales que tiene el varón con la finalidad de lograr el sometimiento absoluto del género femenino.	Es una variable de naturaleza instrumental y se mide a través de la Escala de Actitudes hacia el Machismo	Dominio masculino	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	Escala de actitudes machistas
			Superioridad masculina	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29.	Bustamante (1990).
			Dirección del hogar	30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 28, 39.	Bajo: 59 - 120
			Socialización del rol sexual masculino y femenino	40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49	Medio: 121-177
			Control de la sexualidad	50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59	Alto: 178- 290
Violencia de pareja	La violencia de pareja es entendida como cualquier acción o conducta que cause muerte, daño, psicológico o sufrimiento físico León (2018).	La violencia de pareja será medida a través del cuestionario llamado nivel de violencia en la pareja el cual está conformado por 26 ítems planteados en escala de Likert.	Física	13, 15, 18, 20, 23, 25, 27	Escala de violencia de pareja León (2018).
			Psicológico	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 22	Bajo: 30 - 39
			Sexual	19, 21, 24, 26, 28, 29, 30	Medio: 42 - 61 Alto: 66 - 95

Fuente: Elaboración propia.

## Anexo 2

### ESCALA DE ACTITUDES HACIA EL MACHISMO

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se ofrece una serie de afirmaciones relacionadas con la mujer y las diferentes actividades que desarrolla. Lee cada una con mucha atención; luego, marca la respuesta que te parezca con una "X" según corresponda.

#### OPCIONES DE RESPUESTA:

CA = Si estás completamente de acuerdo

A = Si estás simplemente de acuerdo

I = Si estás indeciso

D = Si estás simplemente en desacuerdo

CD = Si estás completamente en desacuerdo

N°	ITEM	CA	A	I	D	CD
1	El hombre de nuestra sociedad es el que debe gobernar					
2	El ideal de toda mujer es casarse con un hombre que la proteja					
3	Una mujer no puede ser tan independiente como el hombre					
4	El marido puede oponerse a que su mujer desempeñe cualquier profesión u oficio					
5	Un verdadero hombre es el que sabe imponer autoridad en su familia					
6	Los varones deben saber cuidar a sus hermanas					
7	Las mujeres evitarían problemas en el hogar si le dieran mayor importancia a la figura del varón					
8	Son muy importantes los grupos femeninos que buscan la liberación de la mujer					
9	La mujer se debe preocupar nada más de la casa y de sus hijos					
10	En nuestro país los esposos deben seguir siendo los jefes de la familia					
11	La mujer debe tener paciencia y aceptar todo lo que el marido haga					
12	Admiro a los hombres que saben imponer autoridad en el hogar					
13	La mujer no puede asistir sola a una fiesta a la que su pareja no puede asistir					
14	El esposo puede negarse a que la esposa siga estudiando					
15	El hombre debe estar más en la calle, la mujer más en su casa					
16	Una mujer siempre debe pedir permiso a su esposo o a su padre para salir a la calle					
17	Los hombres son más fuertes que las mujeres					
18	Los hombres son más inteligentes que las mujeres					
19	Las mujeres siempre ha sido menos que el hombre					
20	El hombre debe tener más libertad que la mujer					
21	Debe existir la igualdad del hombre y la mujer					
22	Las mujeres saben menos que los hombres					
23	Pienso que el varón puede tener múltiples compromisos, pero las mujeres no					
24	Los hombres son los únicos elementos capaces de desarrollar una sociedad					
25	Pienso que los hombres ejercen mejor un cargo de autoridad que las mujeres					
26	Es común que en nuestro medio los hombres no tengan mucha consideración con la mujer					
27	El carácter del hombre está en más relación con cargos que sean responsabilidad					
28	Es mejor en cuanto a niveles en el trabajo que la mujer no sobrepase al hombre					
29	Una mujer ideal es aquella dueña de casa preocupada de su marido y sus hijos					
30	La educación de los hijos es responsabilidad principalmente de la madre					
31	El marido siempre debe administrar la economía del hogar					
32	Es responsabilidad del esposo ser principal sustento económico de la madre					
33	La mujer debe conversar con el esposo lo referente al trabajo de la casa y la formación de los hijos					
34	Pienso que la educación y formación de los hijos le corresponde al padre o a la madre por igual					
35	Pienso que tanto el hombre como la mujer deben contribuir al sostenimiento económico del hogar					
36	El llevar a los niños al colegio es función más de la madre que del padre					
37	El varón debe ser educado en una forma diferente a la de las mujeres					
38	Se le debe decir a un niño que los hombres no deben llorar					
39	Los niños deben jugar con muñecas, cocinitas y ollitas.					
40	Las niñas deben jugar con aviones, soldados y carritos					
41	La hija mujer debe ser educada en forma muy diferente a la de los varones					
42	Los niños y las niñas no deben tener los mismos juegos					

**CA = Si estás completamente de acuerdo**

**A = Si estás simplemente de acuerdo**

**I = Si estás indeciso**

**D = Si estás simplemente en desacuerdo**

**CD = Si estás completamente en desacuerdo**

<b>N°</b>	<b>ITEM</b>	<b>CA</b>	<b>A</b>	<b>I</b>	<b>D</b>	<b>CD</b>
43	A las niñas se les debe cultivar la ternura, la dulzura y la suavidad					
44	El padre debe ser más cariñoso con la hija que con el hijo					
45	Es deber de las hermanas atender a sus hermanos					
46	El hijo puede estudiar cosmetología, obstetricia, enfermería					
47	La hija puede estudiar Ingeniería de Minas, Ingeniería Mecánica, Soldadura					
48	Las niñas desde pequeñas deben aprender que su deber es servir a su padre					
49	La infidelidad es natural en los hombres, pero en las mujeres no					
50	La mujer debe estar a favor de las relaciones sexuales antes del matrimonio					
51	Es muy importante que la mujer llegue virgen al matrimonio					
52	Los esposos no deben aprobar que las mujeres usen anticonceptivos sin su consentimiento					
53	Los métodos anticonceptivos son un factor que hace que las mujeres sean infieles					
54	Las mujeres deben separarse de sus esposos si estos tuvieron relaciones sexuales con otra mujer					
55	La mujer debe tener relaciones sexuales con otra persona aparte de su pareja					
56	La mujer debe sentirse obligada a tener relaciones sexuales con el esposo, aunque no las desee					
57	El esposo es el que debe decidir el número de hijos que se debe tener					
58	Solo los hombres deben tener información sobre métodos anticonceptivos					
59	Las madres solteras son dignas de compasión					

**GRACIAS POR COMPLETAR EL CUESTIONARIO**



**Anexo 3**

**ESCALA DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN RELACIONES DE PAREJA**

Instrucciones: Para conocer si estas en una situación de riesgo o violencia, te pedimos que respondas las siguientes preguntas, marcando con una (X), la alternativa que usted crea con mayor conveniente, los datos serán confidenciales.

Nunca (1)	a veces (2)	casi siempre (3)	Siempre (4)
-----------	-------------	------------------	-------------

Edad:.....

Fecha: .....

	PREGUNTAS	Respuestas			
		1	2	3	4
1	Me ha mencionado que le dan ganas de golpearme cuando enfurece.				
2	Me ha dejado marcas visibles producto de los golpes.				
3	Me ha jalado de los cabellos, haciéndome daño.				
4	Me ha llegado apretar el cuello, bruscamente.				
5	Me ha empujado bruscamente cuando se molesta.				
6	Me ha amenazado con un objeto punzante.				
7	Me ha dado una cachetada.				

8	Me ha apretado alguna parte de mi cuerpo, haciéndome daño				
9	Controla todo lo que hago y exige explicaciones.				
10	Me llama por un apodo que me desagrada y / o con groserías.				
11	Me compara con sus ex novias.				
12	Me siento tensa cuando estoy con él.				
13	Cuando me pongo maquillaje, me dice que no use y que me lo quite				
14	Quiere saber todo lo que hago, dónde estoy o con quién estoy cuando no estoy con él.				
15	Muestra más intereses hacia otras personas que cuando está conmigo				
16	Toma las decisiones sin consultarme ni pedirme opinión.				
17	Me acusa de coquetear cuando me ve hablando con otros chicos.				
18	Se burla de mí y me dice cosas que me hacen daño.				
19	Sus conductas me hacen infeliz la mayor parte del tiempo.				
20	Me critica la ropa que uso.				
21	Haga lo que haga, él se molestará conmigo.				
22	Promete cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones. Nunca cumple, pero siempre renueva sus ofrecimientos.				
23	Se burla de mi cuerpo.				
24	Me ha humillado a nivel sexual, a su desempeño sexual.				
25	Me ha obligado hacer alguna actividad sexual que considero humillante.				
26	He cedido a sus deseos sexuales, pero por presión o temor.				
27	Me acusa de anticuada, me crítica si no quiero mantener relaciones sexuales con él.				
28	Me ha obligado a usar métodos anticonceptivos.				
29	Me ha obligado a tener relaciones sexuales.				
30	Me ha obligado a ver pornografía.				

# PROPUESTA DE PROGRAMA



**“AMAME SIN VIOLENCIA  
MARCA LA DIFERENCIA”**

## **I. Introducción**

La realidad mundial demuestra que uno de los problemas más grandes a trabajar en beneficio de la salud mental, es la erradicación del machismo y la violencia de pareja, estos fenómenos representan un obstáculo para el crecimiento de la cultura, debido a que amenaza el equilibrio, seguridad y el bienestar de muchas familias. Una sociedad que desee crecer no debe estancar su desarrollo, frente a un flagelo social que aterroriza y amenaza la integridad de las mujeres, eso sería una expresión extrema de desigualdad de género, una violación a los derechos humanos femeninos es una problemática que involucra a todos de manera directa e indirecta.

Es ante esta necesidad observada, que se considera relevante y trascendental proponer un programa de intervención psicológica que permita reducir los niveles de machismo y violencia en contra de las mujeres en la localidad de Oyotún.

## **II. Alcance**

Esta propuesta de programa está dirigida a mujeres entre 18 y 50 años que evidencian situaciones de machismo y violencia de pareja en su contexto familiar; es indispensable que acepten voluntariamente su participación a través de un consentimiento informado que les será entregado. Para desarrollar, el programa, como mínimo deben contar con 15 participantes y como máximo 30.

## **III. Perfil del facilitador**

Es importante que el responsable de la ejecución del programa de preferencia sea psicólogo, en el caso sea practicante o tutor, deberá ser capacitado en técnicas cognitivo conductual para la correcta aplicación del programa.

Dentro de las competencias que debe reunir el facilitador, es requisito indispensable que tenga experiencia en trabajo grupal, manejo de equipos, resolución de conflictos, dirección y entrenamiento en habilidades blandas.

## **IV. Antecedentes del programa**

Ventura (2018) propuso una investigación titulada: "Programa "Ni mejor, ni peor, somos iguales" sobre actitudes hacia la igualdad de género, en estudiantes de una institución educativa de Chimbote – 2018". En esta investigación se estableció como finalidad evaluar los efectos de dicho programa sobre la variable dependiente; para ello se trabajó sobre un diseño experimental con un solo grupo; en esta investigación se pudo evidenciar que el programa causó un efecto significativo sobre las actitudes hacia la igualdad de género. Para este estudio se empleó la prueba no paramétrica Wilcoxon para grupos relacionados, se observa que existen diferencias altamente significativas ( $p < .000$ ), por lo cual se afirma la efectividad de la intervención.

De igual manera, se encontró a Pozo (2016) quien desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo y de diseño experimental, donde propuso demostrar el efecto de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en mujeres expuestas a situaciones de violencia de pareja de la ciudad de Loja - Ecuador, evidenciando los siguientes resultados: a través de la aplicación y análisis del pre test demostró que solo un 26% de adolescentes reflejó una alta autoestima; no obstante, después de la aplicación de un programa de 12 sesiones basados en el enfoque cognitivo conductual, se pudo corroborar un aumento del 62% en dicha categoría, por lo que se concluyó evidenciando que un 88% de adolescentes mostraron una alta autoestima, en tanto que el 12% se ubicó en la categoría promedio. En ese sentido, se reafirma que el programa cognitivo conductual sobre esta muestra tuvo resultados significativos.

Finalmente, Marcelo (2019) realizó una investigación titulada: "Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017". Para la recolección de datos se utilizó el inventario de depresión de Beck, a través del cual se pudo evidenciar que un 47.1% de mujeres víctimas de violencia presentan depresión moderada, en tanto, que un 31.4% mostró depresión grave; así mismo, un 12.7% presentó depresión leve y finalmente un 8.8% registró una depresión mínima; no obstante, luego de la intervención cognitiva conductual y post evaluación, se pudo registrar que dichos niveles bajaron considerablemente, por lo que se corroboró la efectividad de dicho programa.

## **V. Objetivos**

### **5.1. Objetivo general:**

Disminuir las actitudes machistas y la violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyotún.

### **5.2. Objetivos específicos:**

Dar a conocer la metodología a utilizar en el desarrollo de programa.

Reconocer las ideas irracionales que conllevan a ser víctimas del machismo y violencia de pareja.

Brindar herramientas útiles antes las creencias y roles sociales que justifican el machismo y la violencia de pareja.

Fomentar una mejor actitud ante los estereotipos de género.

Promover el reconocimiento de los pensamientos que generan emociones y conductas perturbadoras.

Fomentar el desarrollo del autoconocimiento.

Fomentar el desarrollo de la autoaceptación.

Promover el uso de pensamientos positivos frente a las situaciones de violencia.

Promover la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.

Reforzar la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.

Fomentar el cuestionamiento de estereotipos.

Promover el desarrollo de habilidades y competencias personales.

Dar a conocer la importancia de generar un proyecto de vida.

Evaluar el efecto del programa de empoderamiento sobre las mujeres víctimas de violencia de pareja.

## **VI. Marco conceptual y/o teórico**

Dentro de la terapia racional emotiva conductual, se utilizan 3 técnicas que son las que permiten la modificación de los esquemas irracionales de los individuos y permiten generar conductas adaptativas y funcionales. En primer lugar, se tiene las técnicas cognitivas, las cuales se caracterizan porque no trabajan directamente sobre la conducta, sino que se centran en los procesos cognitivos y emocionales, las cuales generan una repercusión en la conducta. En estas técnicas se trabaja mucho sobre las creencias irracionales, se busca generar la discusión y debate en relación a dichas creencias, para eso se usa el dialogo socrático, que es la relación empática que sostiene el terapeuta con el individuo y por el cual se facilita el cambio por el sentido que atrae y no por la presión del terapeuta.

Así mismo, las técnicas conductuales, que son más que todo, actividades específicas con el objetivo de aumentar el nivel de tolerancia a la frustración, para lograr ello se utiliza algunas tareas como el ensayo de conducta aprendida, la inversión del rol racional, se utiliza el refuerzo y castigo, así como el entrenamiento en habilidades sociales, lo que generará conductas de solución de problemas, estas últimas deben ser reforzadas y guiadas consecuentemente para que no se extingan. Por último, las técnicas emotivas, las cuales utilizan la conceptualización alternativa, y la imaginación, en el cual el individuo proyecta diferentes situaciones a través de metáforas o pensamientos inducidos en el cual expresa como se siente y como se sentiría si esa preocupación o pensamiento irracional no estuviera presente, lo que se busca es que el evaluado tome control de la situación y se haga responsable de sus pensamientos.

## VII. Metodología

### 7.1. Ruta de implementación del programa

Sesiones	1er mes				2do mes				3er mes			4to mes		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
“Dialogo de apertura”	x													
“Reconociendo al enemigo”		x												
“Desechando creencias”			x											
“Destruyendo micro machismos”				x										
Explorando pensamientos, emociones y conductas”					x									
Reconociéndome y amándome sin límites”						x								
Nos aceptamos”							x							
Pensamientos erróneos y pensamientos saludables”								x						
“Desarrollando la toma de decisiones”									x					
“Yo decido sobre mi futuro”										x				
Destruyendo estereotipos”											x			
Generando mi marca personal”												x		
Generando un proyecto de vida”													x	
“Clausura del programa”														x

### 7.2. Recursos materiales

#### Recursos Humanos

Recursos humanos	Cantidad	Presupuesto
Practicante de psicología	1	50
Asistente	1	50
Beneficiarias	30	-



Total	32	1000 soles
-------	----	------------

---

**Fuente:** Elaboración propia

### Servicios

Recursos humanos	Cantidad	Presupuesto
Pasajes	16	50 soles
Impresiones	100 unidades	50 soles
Total		100 soles

---

**Fuente:** Elaboración propia

### RECURSOS MATERIALES

---

Recursos materiales	Cantidad	Presupuesto
Hojas bond	3 paquete	45 soles
Tijeras	2 unidades	6 soles
Papel sabana	15 unidades	10 soles
Plumones	4 unidades	15 soles
Lápices	4 paquetes	15 soles
Pelota de trapo	2 unidades	18 soles
Vasos descartables	3 paquete	15 soles
Cartulinas	4 paquetes	20 soles
Botella de agua	2 unidades	6 soles
Laminas	5 paquetes	30 soles
Parlante	1 unidad	30 soles
Espejos	30 unidades	15 soles

Gaseosa	3 unidades	15 soles
Bocaditos	30 unidades	30 soles
Paletas	30 unidades	20 soles
Total		

---

Fuente: elaboración propia

➤ **Presupuesto**

El presente programa, que tiene como objetivo disminuir los niveles de actitudes machistas y violencia de pareja, demanda un presupuesto de 490.00 soles aproximadamente.

**7.3. Estrategias, técnicas e instrumentos**

Para el desarrollo del presente programa se tendrá en cuenta el uso de técnicas psicoterapéuticas del enfoque cognitivo conductual, planteado por Ellis (1990); así mismo, se hará uso de las técnicas de psicoeducación, entrenamiento dirigido, técnicas de relajación y el debate socrático. Cabe señalar que como estrategia de intervención se hará uso de la psicoeducación y la metacognición, a fin de lograr esclarecer, reforzar y retroalimentar los aprendizajes adquiridos.

**7.4. Seguimiento, monitoreo y evaluación**

La supervisión de las sesiones se dará a través de una ficha de registro conductual, el cual permitirá valorar la significancia de cada una de las sesiones propuestas. Así mismo, se contará con un pre y post test, a fin de valor el nivel de impacto y significancia del programa.

## VIII. Ejecución

### 8.1. Sesión introductoria

#### SESIÓN N° 1 “Dialogo de apertura”

##### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Dar a conocer la metodología a utilizar en el desarrollo de programa.
Materiales	Proyector, fichas de trabajo, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

Inicio:

Se recibe a cada una de las beneficiarias, haciéndoles entrega de un solapín; así mismo, se les agradece por la participación dentro del programa.

A continuación, se procede a establecer el encuadre terapéutico grupal, donde se especifica que todos los integrantes debemos respetar a los demás participantes y estar prestos a ayudarlos.

Se fija las normas de convivencia a tener en cuenta.

##### **DESARROLLO:**

**Luego de ello, se procede a invitarlos a una dinámica de apertura:**

**Esta dinámica se llama “Las dos ruedas”.**

Hay que colocar a las participantes en dos círculos concéntricos de forma que estén cara a cara; nosotros formaremos parte de uno de los círculos. Cada uno de los círculos debe caminar en una dirección, y la tarea consiste en ir haciendo diferentes preguntas que los alumnos deben responder a la persona que vayan teniendo enfrente. Las preguntas deben ir encaminadas a que se conozcan entre sí, que expresen sus cualidades, las cuestiones que les motivan, o dificultades en las que el otro podría ayudarles.

La finalidad de esta dinámica es que cada una de las participantes se puedan ir conociendo y se logre la cohesión del equipo.

Una vez realizada la dinámica y de haber fomentado las relaciones sociales entre cada una de las beneficiarias, se procede a realizar la aplicación del pre test el cual es el cuestionario de actitudes machistas.

Para esto se anticipa, que cada participante deberá responder con toda sinceridad.

**Cierre:**

*A cada una de las participantes se les invita a participar de un compartir de apertura.*

*Se les entrega unas pastillas psicológicas como estimulantes para que participen con mucho entusiasmo de cada una de las actividades programadas.*

## 8.2. Sesiones del programa

### SESIÓN N° 2 “Reconociendo al enemigo”

#### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Reconocer las ideas irracionales que conllevan a ser víctimas del machismo y violencia de pareja.
Materiales	Diapositivas, fichas de trabajo.
Duración de la sesión	60 minutos

#### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

##### **INICIO:**

En primer lugar, se recibe a los beneficiarios y se procede a realizar el encuadre del programa, donde se especifica las normas de convivencia y los puntos a trabajar en cada una de las sesiones grupales. Así mismo, se procede a dar apertura explicando la relevancia que tiene la participación de cada beneficiaria, debido que después de la intervención tendrán otra perspectiva de desarrollo personal, así mismo, podrán contar con herramientas nuevas que les permitirá enfrentar asertivamente las situaciones de machismo y violencia en su contra.

##### **Dinámica de Inicio: “Tejiendo nubes”**

La presente dinámica consiste en lo siguiente: A cada una de las beneficiarias se les entregará la mitad de una nube con el color que ellas deseen, el resto de participante deberán buscar su pareja de acuerdo con el color específico. Una vez que lograron formar parejas, se le formulará tres preguntas: ¿Cómo te llamas? ¿Con que nombre prefieres que te llamen? ¿Qué te gustaría ofrecer al mundo?, cada beneficiaria deberá presentarse e invitar a su pareja a que se presente.

## **DESARROLLO:**

Para el desarrollo de la sesión se utiliza la dinámica denominada: “Me muevo a mi ritmo” esta actividad permite la desinhibición de las participantes. Las beneficiarias tomarán un globo con el cual deben jugar al ritmo de la música, la idea es que estén en constante movimiento sin permitir que el globo caiga al suelo, pueden realizar un trabajo en equipo.

Se les consulta a las participantes, sobre la finalidad de la dinámica, voluntariamente irán dando su opinión y la facilitadora debe retroalimentar dichas respuestas.

Se les va incitando a la participación dentro de la dinámica y se les explica cómo algunos pensamientos generan malestar y se observa en las emociones y las acciones, se va desarrollando el autocontrol sobre las situaciones de corte estresante. Posterior a ello, se les presenta el diagrama pensar, sentir y actuar para explicar el modelo cognitivo – conductual. Cabe precisar que las sesiones se van centrando en disfrutar del aquí y el ahora.

A continuación, se presenta un video denominado “La violencia se pinta amor” y una imagen que gráfica el tema a tratar, con ayuda de estos recursos visuales se les preguntará a las participantes que conocen acerca del machismo y la violencia de pareja, cada una de ellas de forma voluntaria y a través de una lluvia de ideas deberán responder.

La facilitadora a través de un rotafolio ira explicando de qué manera se dan las actitudes machistas, así como la violencia de pareja y como estas repercuten en su salud mental.

Se señala como ejemplo de inicio abandonar pensamientos irracionales (creencias perturbadoras) y reemplazarlos por pensamientos nuevos y racionales que les permita en el proceso responsabilizarse de sí mismas, a nivel emotivo, cognitiva y conductual.

### **2do momento**

Se utiliza la retroalimentación y técnicas de relajación para nutrir de nuevas herramientas a las beneficiarias.

Por medio de la moderadora se genera un feedback de las actividades realizadas hasta el momento, se insta a los participantes a reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos enfocados a cambiar los pensamientos y conductas inadecuadas.

Se consulta si existe alguna inquietud o duda que deseen resolver respecto al tema, posterior a ello, se aplica una técnica de relajación de progresiva, la cual se divide en tres fases: tensión – relajación, repaso y relajación mental con la finalidad de disminuir los estados de ansiedad, relajar la tensión muscular y facilitar la conciliación del sueño.

### ***CIERRE:***

Nos despedimos de esta sesión con un ejercicio de abrazos compartidos. Las facilitadoras promueven una despedida amistosa y calidad entre cada uno de los participantes, con la intención de que el grupo se mantenga más cohesionado.

Se hace uso del Termómetro del ánimo, a través del cual se podrá valorar la intensidad del estado anímico de cada beneficiaria al final del día. Durante el desarrollo de todas las sesiones se ira midiendo el nivel del estado de ánimo, donde 1 representa peor y 9 mucho mejor.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Reconociendo al enemigo”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Reconocer las ideas irracionales que conllevan a ser víctimas del machismo y violencia de pareja.		
<b>Fase</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.



### SESIÓN N° 3 “Desechando creencias”

#### I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Brindar herramientas útiles antes las creencias y roles sociales que justifican el machismo y la violencia de pareja.
Materiales	
Duración de la sesión	60 minutos

Cruz (2018), considera que el [machismo](#) es un conjunto de creencias de una superioridad imaginaria y que promueven la negación de la mujer como sujeto en varios ámbitos, lo que redundaría en un conjunto de prácticas, comportamientos y actitudes que resultan ofensivas contra su género.

Dicha autora manifiesta que estas ideas están tan arraigadas en nuestro inconsciente colectivo de más de 2000 años, como parte de una serie de creencias irracionales y heredadas de generación en generación desde la niñez. Para ello, propone 7 claves para erradicar el machismo.

Adiós a la división de labores basadas en el sexo. La pareja es un equipo.

- ✓ La responsabilidad de construir una familia es compartida: Se cree hasta hoy que esa tarea recae únicamente en las mujeres, excluyendo a los hombres de esa responsabilidad.
- ✓ El desarrollo personal y laboral de ambos padres son necesarios. Solo así ambos aprenderán nuevas formas de interactuar y tendrán acceso a nueva información que les permitirá ampliar sus horizontes respecto de sí mismos.
- ✓ Inculcar en los niños el concepto de complementariedad. Por lo general los niños menores de 7 años todos se ayudan, relacionan y se permiten manifestar sensibilidad, afecto u ternura entre pares.
- ✓ El Respeto como base fundamental de toda relación: respeto por sí mismos y respeto por el otro.
- ✓ Reconciliar a la pareja interna de cada uno. Reconocer que dentro de nosotros coexisten las dos energías, masculina y femenina.

- ✓ Romper con el molde familiar transgeneracional. Autorizarse a pensar y actuar de manera diferente a lo enseñado.

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

### **INICIO:**

Se da la bienvenida a las participantes, se recuerda brevemente las normas de convivencia y se procede a desarrollar la primera dinámica.

Dinámica de apertura: "Anuncios de medición"

En las paredes del salón, se podrá visualizar dos carteles: uno de ellos, dirá: "De acuerdo" y el otro; en "Desacuerdo". Luego se les solicitará, a las participantes que se pongan de pie y se les leerá algunas frases (Anexo 1).

Con respecto a cada frase que escuchen, las participantes deberán buscar optar por uno de los dos carteles y argumentar su posición. Con esta dinámica se abre debate sobre el tema a trabajar.

¿Crees que hombres y mujeres tienen una idea clara del respeto de género, que se distancia de la realidad?

¿Cuál es la finalidad del maltrato hacia la mujer? ¿Y los efectos?

¿Cuál sería tu reacción si sabes que una de tus amigas se encuentra en una relación poco sana?

¿Cómo te gustaría que actuaran tus amigos si se dan cuenta que estas en una relación machista?

¿Cuál sería tu actuar el día que estés frente a una situación de machismo?

### **DESARROLLO:**

Para el desarrollo de la sesión se utiliza la dinámica denominada: “Canta y descubre mensajes ocultos”

En esta dinámica se reproducirán 3 canciones que reproducen el machismo, canciones que maltratan y canciones que denuncian el maltrato. En este caso, se centrará en aquellas que reproducen el machismo y más concretamente, aquellas que transmiten los mitos y falacias sobre el amor y el trato hacia las mujeres.

Para ello, se divide al azar a las beneficiarias en cuatro grupos, a los que se les entregarán unos fragmentos de canciones (Anexo 5) que reproducen mensajes machistas y estereotipados. Con anterioridad ya se explicó detalladamente sobre la transmisión de ciertos roles, estereotipos e ideas sobre el amor.

Luego de ello se tomará apuntes en un cartel visible para los participantes y se discutirá dichas propuestas.

¿Qué mensaje crees que te transmite la canción? ¿Crees que es positivo? ¿Estás de acuerdo con la postura?

¿Por qué crees que todas las canciones hablan de amor?

¿Hablan de un amor limpio y de respeto hacia la mujer ? ¿Te sientes identificado con los mitos de las canciones?

¿Consideras que existen mejores canciones que estas?

¿Qué mensaje te transmiten estas canciones?

En equipos discutirán sobre las respuestas y mencionaran cuales son sus posturas, solo una participante entregará una conclusión.

### **2do momento**

En este segundo momento se proyecta un video titulado: “Simplemente no te quiere” (Anexo 6) el cual permitirá cuestionaros ¿Por qué aceptamos ciertas creencias?

Tras visualizar el video se reflexiona sobre el mismo y se establece un debate. Las posibles de preguntas de debate son las siguientes:

¿Pudiste relacionar este video con lo anterior conversado?

¿Has estado en alguna situación similar a la del video?

¿Cuál es el mensaje que crees que se transmite con este tipo de música?

¿Por qué crees que la sociedad asume esta postura y transmite estos mensajes?

**CIERRE:**

La facilitadora explica que cada participante debe realizar un trabajo donde precise cuales son las ideas que se debe descartar.

Las beneficiarias en grupo deberán recrear situaciones donde se elimine las creencias que dañan a las mujeres.

Se hace uso del Termómetro del ánimo, a través del cual se podrá valorar la intensidad del estado anímico de cada beneficiaria al final del día. Durante el desarrollo de todas las sesiones se ira midiendo el nivel del estado de ánimo, donde 1 representa peor y 9 mucho mejor.

## V. ANEXOS

"Todo el mundo tiene una media naranja ahí fuera, solo hay que encontrar"

"Es cierto que yo le pegué, pero miré el rasguño que ella me hizo"

"Tenemos discusiones fuertes, pero yo no lo llamaría violencia"

"Yo no le hice nada malo, ella exagera"

"Bueno si le gritó o le pegó fue por algo"

"Ella se lo busco, porque se viste así"

"Ese trabajo es más adecuado para un hombre"

"A las mujeres les va mejor el trabajo de ama de casa"

"Quien bien te quiere te hará sufrir"

"El amor lo puede todo"

"El primer amor es para siempre".

"Si te faltó al respeto, es porque tú lo provocaste"

"Las adolescentes mujeres tienen que llegar más temprano a casa, cuando salen a una fiesta o reunión, a diferencia de los hombres"

"Amar significa entregarse sin esperar nada a cambio"

"Los chicos y las chicas viven el amor de forma diferente"

"Cuando se está enamorada o enamorado es normal vivir experiencias muy intensas de felicidad o sufrimiento"

"Quien tiene más riesgo de sufrir un ataque sexual es la mujer" "Las mujeres son



<b>SESIÓN:</b>	<b>“Desechando creencias”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Brindar herramientas útiles antes las creencias y roles sociales que justifican el machismo y la violencia de pareja.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	<p>Presentación de la sesión.  Dinámica de introducción  Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica.  Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Hojas bond  Colores  Lapiceros</p>
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<p>Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar.  Exposición de la temática a desarrollar.  Lluvia de ideas  Trabajo individual.  Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.</p>	<p>Ficha de trabajo  Proyector multimedia.  Diapositivas.</p>
<b>Cierre</b>	10 minutos	<p>Se asigna tarea para casa  Se hacen preguntas de meta cognición.</p>	<p>Ficha de trabajo.</p>

## SESIÓN N°4 “Destruyendo micro machismos”

### II. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar una mejor actitud ante los estereotipos de género
Materiales	Proyector, bolígrafos, hojas bond.
Duración de la sesión	60 minutos

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### **INICIO:**

Se apertura esta sesión con un trabajo explicativo sobre el micromachismo y su impacto en nuestra cultura.

Al hablar de violencia de género y machismo en las sesiones anteriores; se considera que se haya introducido aspectos de igualdad. Con todo para iniciar la presente actividad se organiza al equipo de beneficiarias en grupos (de tal manera que se conformen diferente a las sesiones anteriores) y se entregará a cada grupo una hoja, en la que se incluirá preguntas relacionadas a la temática (Anexo 4).

Conceptos clave: ¿Qué es Sexo?, ¿Qué entiendo por Género?, ¿Cómo se genera el Machismo?, ¿Existe la Igualdad?

¿Qué es la igualdad de género?, ¿Qué persigue?

¿Qué es para ti el micro-machismo? ejemplos

#### **DESARROLLO:**

Se solicita a las participantes que desarrollen un trabajo de campo en base al video. Luego de ello, se observará un video relacionado al machismo, el cual permitirá entender en que realidad nos encontramos y como la sociedad asimila el machismo. Luego de haber visualizado el video se procederá a realizar la aplicación del método A-B-C-D.



Por medio de esta técnica las beneficiarias podrán manifestar su incomodidad, que es lo que les está pasando y como les afecta.

Por este método se buscará hablarle al problema, conectarse con la emoción, cada una de las participantes deberán ayudar en el procedimiento. En base a ello se generará un debate.

Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo.

### ***CIERRE:***

En este apartado se realiza el trabajo de equipo, se insta a las participantes a reconocer a aquellas compañeras que están atravesando situaciones de violencia de pareja o machismo, brindarle el apoyo emocional necesario.

Para esto se les pregunta a las participantes que personas pueden ser de confianza para ellas, en una parte de la pizarra se escribe el nombre de las personas y en otro lado que tipo de ayuda se le podría brindar.

Se hace uso del Termómetro del ánimo, a través del cual se podrá valorar la intensidad del estado anímico de cada beneficiaria al final del día. Durante el desarrollo de todas las sesiones se irá midiendo el nivel del estado de ánimo, donde 1 representa peor y 9 mucho mejor.

## V. ANEXOS

### Anexo 1

#### Método ABCD

<p><i>A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)</i></p>	<p><b>B. Consecuencia reaccionaste?</b> <i>(¿Cómo)</i></p>
<p><i>C. Belief (Creencia de lo que sucedió, lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)</i></p>	<p><i>D. Discutir o Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)</i></p>

--	--

Fuente : elaboración propia.

## Anexo 2

### Red de apoyo

<b>Personas de confianza</b>	<b>Profesionales</b>
Amigos, amigas. Madre, padre Otro familiar	Psicólogos.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Destruyendo micro machismos”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar una mejor actitud ante los estereotipos de género		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N°5 “Explorando pensamientos, emociones y conductas”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el reconocimiento de los pensamientos que generan emociones y conductas perturbadoras.
Materiales	Fichas de trabajo, bolígrafos.
Duración de la sesión	60 minutos

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### **INICIO:**

La presente se apertura con la participación de cada beneficiaria, para ello, se les formula algunas preguntas relacionadas a como se han sentido en la semana, con el fin de generar confianza durante la actividad.

Se realiza un recuento de lo trabajado en la sesión anterior, posteriormente se indican los objetivos a trabajar y las normas de convivencia para tener en cuenta.

Es muy importante el respeto mutuo entre los participantes.

La participación y colaboración de cada una de las integrantes.

Mantener discreción y confidencialidad de los temas personales que se trabajan.

Poner en práctica todas las actividades aprendidas y reconocer de que manera las técnicas te permiten mejorar tu conducta y tus emociones.

#### **Dinámica de Inicio: “Juego Mingo”**

Se procede a realizar una lluvia de ideas preguntando a las participantes ¿Cómo reaccionas ante un ataque o agresión?, para ello, se hace uso de los pictogramas de diferentes emociones, donde cada participante lo tomará según sea su respuesta y expresará sus sentimientos.

### **DESARROLLO:**

Se realiza la metáfora del “Hombre en el hoyo”. Se le proporciona a cada beneficiaria, un pequeño cuento, con el objetivo que sea capaz de reconocer sus emociones y que sea consciente de su problema, y que a través de sus recursos personales pueda enfrentar las dificultades que tiene.

A continuación, se realiza una dinámica llamada: “La caja de los secretos”. Este ejercicio se aplica con la intención de determinar la reacción de las beneficiarias ante distintas situaciones personales, sus pensamientos, emociones que sienten y las conductas que se adoptan, asociadas al maltrato y sometimiento en el que viven.

Ante lo expuesto se les formula las siguientes interrogantes.

¿Cómo suelen pensar las personas que sufren de machismo y violencia de pareja?

¿Cómo suelen sentir las personas que sufren de machismo y violencia de pareja?

¿Cómo suelen actuar las mujeres que sufren de machismo y violencia de pareja?

De lo mencionado se pregunta a algunas participantes, ¿Cuáles le pasan a Ud.?

Se realiza un breve repaso de los contenidos trabajados durante la sesión, se dicta algunas recomendaciones para poder manejar algunas emociones que no permiten el crecimiento personal. Se realiza la dinámica “mi lugar especial”, que tiene como finalidad generar un espacio de tranquilidad de sentir, de sosiego, creatividad y emociones positivas que permitirán desarrollar seguridad y confianza a cada beneficiaria. Asimismo, se entrena a cada participante en técnicas de regulación emocional.

### **CIERRE:**

Se realiza una dinámica de abrazos compartidos.

Para ello, se invita a que los participantes puedan acercarse a las personas que representan algo especial en su vida y les den un cálido abrazo.

Se hace uso del Termómetro del ánimo, a través del cual se podrá valorar la intensidad del estado anímico de cada beneficiaria al final del día. Durante el desarrollo de todas las sesiones se ira midiendo el nivel del estado de ánimo, donde 1 representa peor y 9 mucho mejor.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Explorando emociones, pensamientos y conductas”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Promover el reconocimiento de los pensamientos que generan emociones y conductas perturbadoras.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.



## SESIÓN N° 6 “Reconociéndome y amándome sin límites”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el desarrollo del autoconocimiento.
Materiales	Diapositivas, fichas de trabajo.
Duración de la sesión	60 minutos

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### **INICIO:**

La presente se apertura con la participación de cada beneficiaria, para ello, se les formula algunas preguntas relacionadas a como se han sentido en la semana, con el fin de generar confianza durante la actividad.

Se realiza un recuento de lo trabajado en la sesión anterior, posteriormente se indican los objetivos a trabajar y las normas de convivencia para tener en cuenta.

#### **Dinámica de Inicio: “Te acaricio con las palabras”**

La presente dinámica denominada: “Te acaricio con las palabras” consiste en establecer contacto y afecto entre los participantes, para ellos se les invita a que formen parejas, uno será A y el otro B. según lo que indique la moderadora, A debe decirle características positivas que vea en su pareja, por ejemplo: Me doy cuenta de que eres hermosa, B responde: Gracias. Así sucesivamente hasta la moderadora indique cambio de roles. Después de la dinámica se les preguntará como se sintieron, de que se dieron cuenta a través de la dinámica realizada.

La finalidad es que se genere un clima cálido donde cada beneficiaria sea capaz de reconocer sus características que la hacen diferente a las demás.

## **DESARROLLO:**

Con el desarrollo de esta sesión se busca que las beneficiarias desarrollen un aprendizaje significativo.

A continuación, se les proporcionará una hoja con algunas preguntas:

¿Qué actividades o cosas crees que aportan a la construcción de tu estima? Y

¿Cuáles tienden a minimizarlas?

¿Qué características crees que los demás valoran de ti? Y ¿Qué perciben como un defecto?

¿Haz una reflexión sobre tu persona, que defectos y virtudes consideras que tienes?

Acto seguido se les solicita a las participantes que compartan de forma voluntaria sus respuestas y argumentos, en base a ello se extiende el diálogo y se reflexiona sobre las ideas planteadas. A continuación, en una cartulina que se encuentra en la pared cada uno debe escribir dos fortalezas y debilidades que posee.

Luego se pide que cada una asocie sobre sus respuestas, una por una. La facilitadora va destacando las fortalezas y aspectos positivos de cada una de las participantes y comentará de forma sabida las debilidades y aspectos negativos como aspectos importantes de aceptar para aprender a ser mejores: “Las personas usualmente hemos sabido a centrarnos en nuestras características negativas y eso afecta sin rodeos nuestra autoestima, las personas positivas destacan lo real de sí mismas y trabajan en el progreso de sus características negativas”

En esta segunda parte, se desarrolla un ejercicio donde las participantes empezaran diciendo: “Considero que ... “Me caracterizó por... “Me fascina...”, etc. Se les pregunta si fue fácil describir sus características positivas o defectos y con ello se finaliza esta actividad de reconocimiento personal.

Luego de ello, se realiza una dinámica de contacto llamada: “Caliente/frío-abrazo/espaldas”. Cada una de las participantes se encuentran dispersas por el salón, empiezan a moverse a su ritmo y a su tiempo, cuando la moderadora da la

indicación, cada persona buscará a su pareja y le dará un caluroso abrazo. Cuando se le dice frío, se distancia y empieza a caminar nuevamente, hasta escuchar caliente.

***CIERRE:***

***La facilitadora realizará preguntas de metacognición como:***

¿Qué lograste aprender de este encuentro?

¿Qué te llevas el día de hoy?

¿Crees que fue productivo lo que hiciste? ¿De qué manera te ayudo?

Se finaliza la sesión, para ello cada participante le entrega un pequeño detalle a su pareja, donde le indica lo importante que es para ella.

Se hace uso del Termómetro del ánimo, a través del cual se podrá valorar la intensidad del estado anímico de cada beneficiaria al final del día. Durante el desarrollo de todas las sesiones se ira midiendo el nivel del estado de ánimo, donde 1 representa peor y 9 mucho mejor.

<b>SESIÓN:</b>	““Reconociéndome y amándome sin límites””		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar el desarrollo del autoconocimiento.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N° 7 “Nos aceptamos”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el desarrollo de la autoaceptación.
Materiales	Diapositivas, fichas de trabajo.
Duración de la sesión	60 minutos

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### **INICIO:**

Dinámica de Inicio: “El retrato”:

El facilitador solicitará a las beneficiarias que formen un círculo sentados en el suelo, a continuación, se pondrá sobre el suelo diferentes laminas, con imágenes donde los protagonistas están realizando una actividad específica.

Cada beneficiaria deberá escoger dos láminas, una va a representar sus defectos en tanto que la otra representará sus virtudes.

Después de ello, cada adolescente explicará porque escogió cada una de esas laminas y el facilitador lanzará diferentes preguntas tales como:

¿Qué aspectos pudiste identificar en similitud con tu persona?

¿Qué es lo que más te gusto de dicha lamina?

## **Desarrollo**

La facilitadora trabajará con las frases positivas y negativas que planteó cada beneficiaria en su ficha de trabajo, esta actividad se realizará mediante la técnica de reestructuración cognitiva y retroalimentación.

Se pregunta a las participantes sobre el aprendizaje que adquirieron de la tarea trabajada.

En base a esa tarea y a través de diapositivas se va desarrollando el tema, definiendo que es la autoestima, cuáles son sus dimensiones y cuál es la importancia de fortalecerla para que les sirva como soporte emocional.

### **✓ Actividad grupal:**

Se solicitará a las participantes que formen grupo de 4 personas, a continuación, a cada grupo se le facilitará un sobre con rompecabezas de palabras, ellos en grupo tendrán que formar la definición de autoestima y sus 4 dimensiones, una vez terminado cada grupo explicará su trabajo y la importancia que tiene en sus vidas.

Una vez finalizado la exposición, el facilitador realizará una retroalimentación de los aprendizajes adquiridos.

## **Cierre**

Se realizan preguntas metacognitivas

¿Qué rescatas de esta actividad?

¿Cómo afecta tus pensamientos a tus emociones?

Se invita a seguir participando con la misma actitud y se rescata la motivación de todas las participantes.

Se entrega pastillas psicológicas.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Nos aceptamos”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar el desarrollo de la autoaceptación.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N° 8 “Pensamientos erróneos y pensamientos saludables”

### III. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el uso de pensamientos positivos frente a las situaciones de violencia.
Materiales	Diapositivas, laminas, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### **INICIO:**

Se inicia la reunión grupal preguntando a cada dócil cómo les ha ido durante la semana para venir en un ambiente de soltura.

Se realiza un balance de la reunión delantero, se indica los objetivos del programa y las normas de convivencia.

Las normas de convivencia se enmarcan en los siguientes aspectos: - recato adepto en dirección a los demás - afluencia y participación - Confidencialidad con todas las memorias vertidas en el interior del ható - Realiza tu proyecto unipersonal.

Practica lo que aprendes en plazo para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

#### **DESARROLLO:**

Dinámica de contacto “enredados”

Los participantes se salpicarán en grupos iguales para encauzar el responsabilidad en clan y colaborar en el planteamiento de soluciones, formados en academia se le indica que levanten la pasada estribor y se tomen con su compañero de porte y con



la lance costado con cualquier acompañante, una vez tomados todos de la asunto, la consigna es liberarse como equipo sin escaparse sino desmemoriarán el juego.

Se realiza la copia de ideas preguntando a las participantes facilitando una fugaz altercado al respecto.

¿Qué entiendes por pensamientos?

Mientras, se indica que existen diferentes variedades de pensamientos que producen aperos en el estado de ánimo y conductas.

Se genera la participación a través de una lluvia de ideas y se cosecha estos pensamientos para ejemplos posteriores.

¿Cómo suelen especular las personas que sufren de violencia o machismo?

¿De estos pensamientos, cuales son más marcados en tu persona?

La facilitadora permitirá enfatizar en los pensamientos negativos y pensamientos positivos y de que manera contribuyen al crecimiento personal.

Educación alegórico-práctica: “Usando tus pensamientos para ponerse al día tu estado de ánimo”

Se inicia con una experiencia de respiración, continuamente se aumenta la cifra de pensamientos saludables, para ello en una hoja bond se plasma ideas acerca de cada adocenado y se discute tales pensamientos.

Las participantes comienzan a felicitarse mentalmente por cada valoración bueno donde inician el recurso de marcharse cuenta de conductas adecuadas.

Luego, cada participante se imaginará que cambiará su vida en unos años, aproximadamente en 3 a 5 años.

**Ejercicio:**

“Disminuye los pensamientos que te hacen notar mal” Se inicia con el bloqueo de una instrucción cruel, se le enseña a las participantes como identificarlo a través de ejemplos breves y como reemplazar esta contemplación por un pensamiento más adaptativo.

De igual manera, se le enseña cómo asignar un “tiempo para preocuparse” este tiempo puede durar entre 12 a 15 minutos, la idea es que la persona sea capaz de reconocer sus emociones.

Para sostener la instrucción se aplica el dialéctica del ABC, con recopilación planteado y ejemplos propicios tomados de casos propios.

### **Retroalimentación y técnicas de relajación**

En este apartado se realizará un feed back de los aprendizajes adquiridos, de igual forma se tendrá en consideración algunas técnicas de relajación para manejar las emociones que generan malestar significativo.

### ***Cierre***

Se procede a realizar una actividad de conexión emocional y física a través de abrazos compartidos.

Se hace uso del Termómetro del ánimo, a través del cual se podrá valorar la intensidad del estado anímico de cada beneficiaria al final del día. Durante el desarrollo de todas las sesiones se ira midiendo el nivel del estado de ánimo, donde 1 representa peor y 9 mucho mejor.

Se le indica que cada participante debe poner en practica los procedimientos y las técnicas asimiladas durante las sesiones grupales.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Pensamientos erróneos y pensamientos saludables”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Promover el uso de pensamientos positivos frente a las situaciones de violencia.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N° 9 “Desarrollando la toma de decisiones”

### IV. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.
Materiales	Fichas de trabajo, diapositivas, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### INICIO:

Se inicia la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana para entrar en un ambiente de confianza.

Se realiza un recuento de la sesión anterior, se indica los objetivos del programa y las normas de convivencia. Las normas de convivencia se enmarcan en los siguientes aspectos: - Respeto incondicional hacia los demás - Colaboración y participación activa - Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo - Realiza tu proyecto personal.

Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

#### **DESARROLLO:**

Reflexión Dinámica de confianza “reconociéndote”

Las participantes forman un círculo, donde escogen 1 participante quien tendrá que ser vendado de la vista e intentar reconocer a sus compañeros solamente con el tacto de sus manos y rostros; luego se intercambia de participantes para seguir el reconocimiento.

## Aprendizaje significativo

Se indica las participantes que evoquen de manera imaginada varios momentos de su vida: uno en el que haya experimentado soledad, otro en el que haya experimentado miedo al abandono, otro en el que se haya sentido mal por algo que ha hecho, otro en el que haya sentido malestar tras una crítica de otra persona, etc.

Con la evocación de estos momentos se busca que el paciente tenga más presentes esas emociones para trabajarlas a continuación con el ejercicio de Mindfulness de "Las hojas en el río", se aplica un ejercicio de relajación.

Fomentar la reflexión sobre aquellas creencias que presentamos y que nos dificultan el delegar responsabilidades.

Entrega de cuestionarios sobre estereotipos de género para resolver o desarrollar.

Presentación oral y escrita del concepto de toma de decisiones.

Reforzar los conocimientos a través de la reflexión sobre cómo los estereotipos de género determinan algunas decisiones que tomamos y que resultan ser limitantes para nosotras.

### Retroalimentación y técnica de relajación

Se pondrá en práctica ejercicios de respiración, reevaluación positiva: consiste en dar un giro a la situación, de forma que dejemos de verla como una situación negativa y el auto-diálogo: consiste en decirse a uno mismo mensajes positivos, del tipo "Estoy muy tranquila, esto no me puede afectar".

Repaso de los contenidos aprendidos durante la sesión. Reafirmar la importancia de la igualdad de género como medio para poder tomar decisiones responsables que nos permitan asumir nuestras responsabilidades sin perder nuestra autonomía.

## **Cierre**

Ejercicios de abrazos compartidos. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

Se presenta el Termómetro del ánimo en formato a entregar, que permite evaluar la intensidad del estado de ánimo al final del día.

Se completa todas las semanas para evaluar cómo va cambiando el estado de ánimo a lo largo de las sesiones donde 1 significa “el peor”, 5 “regular” y 9 “el mejor”.

Se indica traer el ejercicio completado para la siguiente sesión.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Desarrollando la toma de decisiones”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	“Promover la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.”		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N° 10 “Yo decido sobre mi futuro”

### V. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Reforzar la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.
Materiales	Fichas de trabajo, diapositivas, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### INICIO:

Se inicia la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana para entrar en un ambiente de confianza.

Se realiza un recuento de la sesión anterior, se indica los objetivos del programa y las normas de convivencia. Las normas de convivencia se enmarcan en los siguientes aspectos: - Respeto incondicional hacia los demás - Colaboración y participación activa - Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo - Realiza tu proyecto personal.

Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

#### **DESARROLLO:**

Dinámica de confianza “Soy el problema y la solución”

Las participantes de pie dispersas en el ambiente identifican un problema, adoptan la expresión corporal del problema desde pensamientos, postura, emociones, en seguida recuerdan una situación de triunfo, éxito o bienestar, adoptan la postura, emoción y pensamientos para resolver el problema planteado e integrar las polaridades.

Dinámica “Actividades relajantes positivas”



Se motiva a las participantes a elegir de una lista de actividades relajantes cuales son aquellas que disfrutan más ahora - antes y que logran emociones positivas, se refuerza a practicarlas cada vez que existe alguna emoción desagradable.

#### Aprendizaje significativo

Se solicita a las participantes que definan con una palabra lo que significa para ellas autonomía.

Con el ejercicio de “La Llave Mágica” se trabajará de modo metafórico la idea de la autonomía como la llave que nos otorga la libertad.

Presentación de ideas fuerza en relación al concepto desarrollado, considerando las cuatro dimensiones de la autonomía: física, económica, política y sociocultural.

Se presenta la siguiente pregunta, ¿Cómo nuestras actividades afectan nuestro estado de ánimo?

Se trabaja con la lista de 10 actividades relajantes y especiales de la primera dinámica y se hace una revisión de su programa semanal, se incluye una actividad en la semana de trabajo con evidencias mediante la firma de un contrato personal y llenar la hoja de ¿Cuánto crees que disfrutaras de tus actividades agradables?

#### Retroalimentación

Se brinda indicaciones sobre cómo fortalecer la autonomía a nivel personal, familiar y social.

Antes de finalizar la sesión se entrega a cada participante una llave simbólica que represente para ellas un recuerdo de la importancia que tiene la autonomía y la importancia de saber desarrollarla.

### ***Cierre***

¿Qué experiencia te llevas de este encuentro?

Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.

Se realizan algunas preguntas de metacognición.

Se realiza la retroalimentación.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Yo decido sobre mi futuro”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Reforzar la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N° 11 “Destruyendo estereotipos”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el cuestionamiento de estereotipos.
Materiales	Fichas de trabajo, diapositivas, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### INICIO:

Se inicia la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana para entrar en un ambiente de confianza.

Se realiza un recuento de la sesión anterior, se indica los objetivos del programa y las normas de convivencia. Las normas de convivencia se enmarcan en los siguientes aspectos: - Respeto incondicional hacia los demás - Colaboración y participación activa - Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo - Realiza tu proyecto personal.

Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

#### **DESARROLLO:**

A continuación, se desarrolla la dinámica: “¿Qué sucederá si...?”

El objetivo es reconocer los estereotipos de género promocionados desde los distintos medios de comunicación.

Dividir en 4 subgrupos procurando que sean mixtos.

Consigna: Elegir entre diferentes anuncios de publicidad de revistas y diarios (sobre venta de autos, cosméticos, artículos del hogar, etc.) una o dos propagandas por subgrupo y analizar en base a las siguientes preguntas facilitadoras:

¿Cómo son las personas que aparecen en el anuncio y/o propaganda?

¿Qué papeles desempeñan los/los distintos protagonistas?

¿A quiénes va dirigida?

¿Cómo se dan cuenta a quiénes va dirigida?

¿Qué finalidad tiene la propaganda?

¿Qué ideas, deseos y sentimientos se despiertan cuando vemos esta publicidad?

Luego de las preguntas, se desarrolla un dialogo respecto a ello.

Consigna: (Se vuelve a trabajar en subgrupos) Preguntas:

¿Qué ocurriría si los/las protagonistas cambiaran sus sexos?

¿Podrían seguir haciendo la misma propaganda?

Fundamenten la respuesta haciendo la misma publicidad, pero cambiando el sexo de los/las protagonistas.

Trabajar esta propuesta como "lluvia de ideas" a partir de publicidades seleccionadas por el o la docente, siguiendo la misma dinámica planteada en un principio, analizar y problematizar.

Realizar un gran papelógrafo colectivo con las conclusiones emergentes.

### **Cierre:**

Ejercicios de abrazos compartidos. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

Se presenta el Termómetro del ánimo en formato a entregar, que permite evaluar la intensidad del estado de ánimo al final del día.

Se completa todas las semanas para evaluar cómo va cambiando el estado de ánimo a lo largo de las sesiones donde 1 significa "el peor", 5 "regular" y 9 "el mejor".

Se realiza preguntas de metacognición.



<b>SESIÓN:</b>	“Fomentar el cuestionamiento de estereotipos.”		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar el cuestionamiento de estereotipos.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N° 12 “Generando mi marca personal”

### VI. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el desarrollo de habilidades y competencias personales.
Materiales	Fichas de trabajo, diapositivas, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

El potencial humano responde al conjunto de capacidades y habilidades que tiene una persona en su interior, que en muchos casos no logra descubrirlo o está en proceso de descubrimiento. Este potencial en muchos casos se debe a un componente genético que se hereda de los padres; no obstante, un gran porcentaje va a depender de la interacción social que tiene el individuo con su medio, es a través de su contexto que desarrolla aprendizajes por descubrimiento o significativos que le permiten reconocer y experimentar que capacidades posee, esto sumado a su nivel de motivación va a generar la energía necesaria para afrontar actividades donde tenga que plasmar todas sus habilidades cognitivas y sociales.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011), considera que, para desarrollar el potencial humano, es importante trabajar sobre las características del individuo, como un ser único y especial, a ello se le debe aportar valores, actitudes y habilidades que sumado a su experiencia y nivel de motivación generara que el individuo reconozca de lo que es capaz de lograr y al ser satisfactorio este estímulo, este será reforzado por el propio individuo, en búsqueda de identidad.

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### **INICIO:**

Presentación e introducción a la actividad

Se proyecta el cortometraje: “Descubre tu potencial”

Reflexión en relación al cortometraje.

Actividad de descubrimiento:



A cada adolescente se le entrega un solapín en forma de nube, les entregamos marcadores, tijeras, hojas de colores y goma a continuación ellos deberán hacer 4 tiras de papel que deben pegar sobre su solapín, colocar su nombre y 4 adjetivos positivos que describan su personalidad.

A la orden del facilitador deberán caminar por todo el escenario al ritmo que ellos deseen, al escuchar “parejas” deberán buscar a los compañeros que haiga escrito adjetivos similares o igual a ellos.

Los grupos estarán conformados de 4 personas.

Se apertura la temática explicando que todos tenemos competencias y características similares pero que en el fondo somos distintos, cada quien tiene su potencial.

Se plantea el objetivo de la sesión.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

Una vez formado los equipos se revisarán las tareas brevemente y de forma grupal.

Cada equipo tendrá un líder y los demás compañeros serán su red de apoyo.

A cada grupo se le entregará materiales de escritorio para que a través de ellos puedan escoger a una persona del grupo y disfrazarlo de super héroe, asignándole un nombre y poderes especiales, tendrán 10 minutos para caracterizar a su compañero utilizando toda su creatividad.

A continuación, cada grupo sustentara su trabajo y explicara las características de su super héroe y porque es el mejor.

Después de ello se pedirá a cada adolescente que reflexione sobre las competencias demostradas y cuál es la que lo caracteriza.

A continuación, se presenta las diapositivas sobre la importancia de descubrir el potencial humano.

Se genera la ronda de preguntas a través de la participación activa.

Se retroalimenta los aprendizajes.

Se solicita a cada estudiante que realice su ventana de “Johari”.



Reflexión sobre su ventana de Johari.

**CIERRE:**

Actividad para casa

A cada adolescente se le entregará una ficha de trabajo ABC, para que trabaje la importancia de desarrollar las competencias internas y desprenda las ideas irracionales.

### EJERCICIO ABC

ACONTECIMIENTO ACTIVADOR	PENSAMIENTOS Y CREENCIAS
Ejemplo: Siento que soy malo para los estudios	No voy a poder aprobar mis cursos
CONSECUENCIAS EMOCIONALES	DISPUTAR O DESAFIAR
Tengo colera, impotencia, me siento triste.	¿Porque digo que no puedo, donde está escrito eso?

- ✓ Se presentará un cortometraje de Nick Vucinic y la importancia de descubrir su potencial.
- ✓ Se les pregunta a los estudiantes:
- ✓ ¿Cómo pueden ellos descubrir su potencial?
- ✓ ¿Por dónde deben empezar?
- ✓ Se cierra la sesión con el compromiso de descubrir nuestro potencial.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Generando mi marca personal”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Promover el desarrollo de habilidades y competencias personales.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	<p>Presentación de la sesión.  Dinámica de introducción  Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica.  Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Hojas bond  Colores  Lapiceros</p>
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<p>Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar.  Exposición de la temática a desarrollar.  Lluvia de ideas  Trabajo individual.  Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.</p>	<p>Ficha de trabajo  Proyector multimedia.  Diapositivas.</p>
<b>Cierre</b>	10 minutos	<p>Se asigna tarea para casa  Se hacen preguntas de meta cognición.</p>	<p>Ficha de trabajo.</p>

## SESIÓN N°13 “Generando un proyecto de vida”

### VII. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Dar a conocer la importancia de generar un proyecto de vida
Materiales	Fichas de trabajo, diapositivas, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

Para Hernández (2006), el proyecto de vida responde al propósito o dirección que les da un sujeto a sus motivaciones, con el objetivo de alcanzar una meta o la autorrealización. En el caso de los adolescentes, para plantearse proyectos de vida es importante trabajar sobre sus motivaciones intrínsecas, debido que ahí radica la mayor cantidad de energía o necesidades que desea complacer, por tal motivo se considera importante trabajar sobre técnicas de proyección imaginaria las cuales ayudan a visualizar de qué manera se ve el sujeto y que necesita para alcanzarlo.

Del mismo modo, la motivación extrínseca responde a las necesidades sociales y a la búsqueda de identidad que el individuo necesita alcanzar, para el desarrollo de ellas es importante la participación y reforzamiento de los grupos primarios, como es la familia, la escuela y el contexto cercano donde se desenvuelve.

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### INICIO:

Se inicia la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana para entrar en un ambiente de confianza.

Se realiza un recuento de la sesión anterior, se indica los objetivos del programa y las normas de convivencia. Las normas de convivencia se enmarcan en los siguientes aspectos: - Respeto incondicional hacia los demás - Colaboración y participación activa - Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo - Realiza tu proyecto personal.

Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

## **DESARROLLO:**

Presentación de la gráfica del árbol para facilitar la orientación del proyecto de vida.

Se animará a las participantes que dibujen su árbol y que generen compromisos desde cada área trabajada en las sesiones del taller para asumirlo como prácticas de vida a corto, mediano y largo plazo.

Presentación oral y escrita del concepto de proyecto de vida utilizado en el taller. Apoyo para que las participantes se tracen metas alcanzables y realistas de acuerdo a la guía gráfica del árbol de proyecto.

Presentación oral y escrita del concepto de responsabilidad utilizado en el taller y su relación con nuestro bienestar personal, familiar y social.

Presentación de ideas fuerza en relación al tema desarrollado indicando la importancia de no dejar de lado nuestro propio bienestar y cuidado por atender a las responsabilidades domésticas y familiares.

### Técnica de relajación

Se realiza la temática “un mundo perfecto”, donde se visualiza un lugar y tiempo sin problemas, dificultades, quejas, contratiempos, etc.

Recapacitando en lo aburrido que sería una vida sin retos, y la necesidad de las crisis internas y externas para poder crecer y desarrollarnos, teniendo en cuenta la actitud optimista y el sentido de humor por sobre todas las cosas.

## **Cierre**

¿Qué experiencia te llevas de este encuentro? Repaso de los contenidos aprendidos durante la sesión.

Se afianza la idea de ser responsables de nuestros derechos, fortaleciendo nuestras redes de soporte familiar como social y aprovechando las oportunidades que se presentan en el día a día.

Fomento del desarrollo personal por medio de la promoción de redes sociales y familiares de apoyo, búsqueda de ayuda especializada e institucionalizada en caso de necesidad y actualización personal permanente.

Se finaliza agradeciendo la participación y se promueve la despedida con un abrazo de agradecimiento hacia el otro.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Generando un proyecto de vida”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Promover la toma de decisiones frente a situaciones de sometimiento y violencia.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	Presentación de la sesión. Dinámica de introducción Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. Se menciona el objetivo de la sesión.	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. Exposición de la temática a desarrollar. Lluvia de ideas Trabajo individual. Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.	Ficha de trabajo Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	Se asigna tarea para casa Se hacen preguntas de meta cognición.	Ficha de trabajo.



### 8.3 Sesión final

#### SESIÓN Nº 14 “Clausura del programa”

##### I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Evaluar el efecto del programa de empoderamiento sobre las mujeres víctimas de violencia de pareja.
Materiales	Papelotes, cintas, plumones.
Duración de la sesión	60 minutos.

#### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

##### **INICIO:**

Se da la bienvenida a cada uno de los participantes y se les agradece por su participación en la última sesión, a continuación, se les invita a participar en una dinámica llamada: “**El mural de los recuerdos:**”.

Esta actividad consiste en crear entre todos un diseño en el que una imagen central del grupo acompañe a una frase del estilo «Este año ha pasado volando, pero siempre recordaremos...». Una vez compuesta la base del mural, de gran tamaño y colgada en la pared, cada alumno escribirá en una hoja de papel de color, recortada de la forma que desee, un momento especial del curso para él o ella que recordará para siempre. En el transcurso de la actividad puedes invitar a los alumnos a recordar momentos únicos que hayáis vivido o darle claves, por ejemplo: «Recuerda un momento en el que reíste muchísimo» o «Recuerda un momento en el que te sentiste feliz porque hiciste feliz a alguien».

##### **DESARROLLO DEL TEMA:**

A continuación, el facilitador toma la palabra y agradecen por la participación en el programa e incitan a las beneficiarias, a seguir buscando su crecimiento personal; así mismo, plantean preguntas de metacognición a fin de recordar los aprendizajes obtenidos durante cada una de las sesiones, se resuelven algunas dudas que queden pendientes e incluso se da la última retroalimentación.

Acto seguido, se procede a la aplicación del post test, con la finalidad de conocer los efectos obtenidos después de la aplicación del programa.

Anexo

Validación por juicio de expertos

### **CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN**

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyotún; 2020".

La evaluación del respectivo programa será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

#### **NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:**

Elizabeth Carcelén Niño

#### **FORMACIÓN ACADÉMICA:**

Mg. Intervención en Psicológica

#### **AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:**

Psicología Clínica y Educativa

Aplica (x)	Modificar	No Aplica
------------	-----------	-----------

**El presente programa:** Si aplica

Chiclayo, 25 de octubre del 2020



Elizabeth Carcelén Niño  
Mg. Psicóloga  
C.I. 10810101  
FIRMA Y DNI

## CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerarlo como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyón, 2020".

La evaluación del respectivo programa será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradecemos su aporte.

### NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Sirly Yabel Vergara Anastacio

### FORMACIÓN ACADÉMICA:

Mg. Intervención en Psicología

### AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología Clínica y Educativa


Aplica

Modifica

No Aplica

El presente programa: Si aplica

Chilayo, 13 de octubre del 2020

  
\_\_\_\_\_  
Mg. Sirly Yabel Vergara Anastacio  
PSICÓLOGA  
C.P. N° 1354

## CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Programa cognitivo conductual para disminuir el machismo y la violencia de pareja en mujeres del distrito de Oyotún, 2020".

La evaluación del respectivo programa será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

### NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Anthony Héctor Cabanillas Álvarez

### FORMACIÓN ACADÉMICA:

Mg. Psicología forense

### AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología Clínica - Docencia universitaria - Psicología forense.

Aplica

Modificar

No Aplica

El presente programa: Si aplica

Chiclayo, 07 de octubre del 2020



Dr. ANTONIO CABANILLAS ALVAREZ  
PSICÓLOGO  
C.P.F. 1564