



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Programa SARHA Sobre Fortalecimiento De Resiliencia En Gestantes
Víctimas De Violencia De Una Clínica Del Distrito De Ate, 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTOR:

Wagner Machaca, José Reynaldo (ORCID: [0000-0002-8508-2580](https://orcid.org/0000-0002-8508-2580))

ASESOR:

Mg. García García, Eddy Eugenio (ORCID: [0000-0003-3267-6980](https://orcid.org/0000-0003-3267-6980))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

A todas las mujeres que en algún momento de su vida fueron víctimas de violencia y sufrieron en carne propia el proceso que implica serlo, hasta que, hartas de ello tomaron la decisión de pasar por un proceso de cambio y que en la actualidad se encuentran aún en una lucha constante e incansable por restablecer su vida y lo hacen guiadas por lo mejor que tienen “amor propio”.

Agradecimiento

A mi familia en general en especial mi madre Julia M. Machaca Huertas, por darme la vida y quien con su ejemplo me enseño que es posible alcázar el éxito, a mi hermana Ruth Wagner Machaca que me apoyo en todo el proceso de mi formación académica y a la docente María del Pilar, quien me inspiro realizar esta investigación.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	8
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variable y Operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimiento	18
3.6. Método de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN	37
VI. CONCLUSIONES	40
VII. RECOMENDACIONES	42
REFERENCIAS	44
ANEXOS	49

Índice de tablas

Tabla 1	Resultado de la Distribución de Medias tanto la evaluación pretest y postest, en la variable Resiliencia	21
Tabla 22	Resultado de la Distribución de Media tanto para la evaluación pretest y postest en las dimensiones de la variable Resiliencia.	22
Tabla 3	Frecuencia y porcentaje en el nivel de Resiliencia global en gestantes víctimas de violencia	24
Tabla 4	Frecuencia y porcentaje de la dimensión ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia	25
Tabla 5	Frecuencia y porcentaje de la dimensión perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.	26
Tabla 6	Frecuencia y porcentaje de la dimensión confianza en sí mismo en gestantes víctimas de violencia	27
Tabla 7	Frecuencias y porcentajes de la dimensión satisfacción personal en gestantes víctimas de violencia	28
Tabla 8	Frecuencias y porcentajes de la dimensión sentirse bien solo en gestantes víctimas de violencia	29
Tabla 9	Comprobación de la hipótesis general con la Prueba U Mann Whitney	30
Tabla 10	Comprobación de la hipótesis específica 1 con la Prueba U Mann Whitney	32
Tabla 11	Comprobación de la hipótesis específica 2 con la Prueba U Mann Whitney	33
Tabla 12	Comprobación de la hipótesis específica 3 con la Prueba U Mann Whitney	34
Tabla 13	Comprobación de la hipótesis específica 4 con la Prueba U Mann Whitney	35
Tabla 14	Comprobación de la hipótesis específica 5 con la Prueba U Mann Whitney	36

Resumen

En la presente investigación el objetivo propuesto fue: Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019. La investigación se realizó bajo el enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, medición longitudinal, de diseño experimental y subdiseño cuasiexperimental. Los resultados descriptivos obtenidos para el nivel de resiliencia en la evaluación pretest tanto para el grupo control y el experimental resultaron similares, encontrándose ambos en el nivel bajo, mientras que en la evaluación posttest la diferencia fue marcada en ambos grupos. En el grupo control los resultados no tuvieron variación importante, dando como resultado nivel bajo en resiliencia, mientras que en el grupo experimental el nivel de resiliencia paso de bajo a muy alto, siendo significativa la diferencia. Los resultados inferenciales permitieron concluir que, existió influencia significativa en la aplicación del programa SARHA sobre el fortalecimiento de la de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019 siendo la inferencia de $Z = - 4,529 < 1, 7109$ y Sig. $0,000 < 0.005$).

Palabras clave: Programa, resiliencia, gestantes, clínica de salud.

Abstract

In the present investigation, the proposed objective was: To demonstrate the influence of the SARHA program on the strengthening of resilience in pregnant victims of violence from a clinic in the district of Ate, 2019. The investigation was carried out under a quantitative approach, applied, longitudinal measurement, of experimental design and quasi-experimental sub-design. The descriptive results obtained for the level of resilience in the pre-test evaluation for both the control and experimental groups were similar, both being at the low level, while in the post-test evaluation the difference was marked in both groups. In the control group, the results did not have significant variation, resulting in a low level of resilience, while in the experimental group the level of resilience went from low to very high, the difference being significant. The inferential results allowed to conclude that there was a significant influence on the application of the SARHA program on the strengthening of resilience in pregnant victims of violence from a clinic in the Ate district, 2019 being the inference of $Z = -4,529 < 1,7109$ and Sig. $0.000 < 0.005$).

district, 2019 being the inference of $Z = -4,529 < 1,7109$ and Sig. $0.000 < 0.005$)

Keywords: Program, resilience, pregnant women, health clinic

I. INTRODUCCIÓN

Hasta hace poco los entes encargados de crear y promover políticas responsables, consideraban que la violencia contra la mujer era un tema de poca relevancia, sobre todo la violencia doméstica. La Organización mundial de la Salud OMS (2005) afirma que, gracias a los esfuerzos de diversas organizaciones, estos entes encargados han supuesto unos cambios respecto a los trabajos que se realizan a favor de las mujeres y la sensibilización pública. La OMS ha emitido un informe en el que resume el estudio multipaís sobre la mujer y la violencia doméstica en la que ponen de manifiesto los hallazgos resultantes antes del año 1999, en dicho informe se evidencia que el problema sobre la violencia ejercida contra las mujeres es grave, aún más de lo que se creía, ya que de los 35 países en los cuales se realizó el estudio se pudo comprobar que en promedio entre el 10% y 52% de las participantes sometidas a la investigación sufrió maltrato físico en algún momento en su vida por parte de su pareja, por otro lado el 10% y el 30% fue victimada sexualmente por su pareja y 10% y 27% de mujeres parte de la investigación menciona sufrir abuso sexual siendo niña o adulta. Cabe mencionar que los datos sobre violencia variaban de un lugar a otro de manera considerable y que son datos que hacen referencia a la realidad que se vive desde antes. Aun así, los datos descritos muestran que a nivel mundial, la violencia es un tema que no evidencia una buena salud social y que pone de manifiesto la aun y lamentable inferioridad de la mujer frente a situaciones que representan un riesgo para su salud en todo el sentido de la palabra, por ello, se creyó conveniente mencionar que dichos problemas en la salud podían ser atenuados mediante la resiliencia, la cual consiste en afrontar lo adverso que puede ser la vida, superarla e incluso, ser transformados por ellas Grotberg, (2006) citado por Puig y Rubio (2011) en el Manual de resiliencia aplicada.

En Latinoamérica y países del Caribe, la Organización Panamericana de la Salud, OPS (2019) emiten un análisis que revela cifras de 12 países donde se evidencia la Intimate Partner Violence, IPV que traduce violencia de pareja, violencia con *consecuencias físicas y mentales, incluidas lesiones físicas, dolor crónico, ansiedad, depresión y pensamientos suicidas*. Dicho análisis menciona que la IPV está mayormente relacionada “con una menor de edad en la primera unión,

mayor paridad y embarazo no deseado” (OPS, 2019, p.01). De uno u otro modo la violencia trae consecuencias desfavorables que en muchas ocasiones no solo implica daño a la mujer que es la víctima, sino también, a un tercero que se forma en el vientre de la mujer violentada producto del abuso sexual o embarazo no deseado, lo que convierte el problema de salud social en algo aún peor y que requerirá mayor atención por las autoridades y la sociedad en general. Las conclusiones que brinda la OPS en dicho análisis, hacen referencia que, aún la IPV es un problema que compete a los derechos humanos y a su vez a la salud pública que insta a una mayor inversión, una inversión sostenible que le haga frente a esta situación. En el año 1998 esta misma institución brindó asesoría técnica en la construcción de un manual que identifica y promueve la resiliencia, manual dirigido a niños y adolescentes, en unos de sus apartados los autores Munist et al. (1998) mencionan que en el periodo de embarazo es que se desarrollan los sentimientos, estableciendo así la sensibilidad emocional, se constituye el cerebro humano y el sistema nervioso da inicio a su funcionamiento, lo que nos lleva a reflexionar sobre el daño por el que pasa las mujeres gestantes en este periodo y de su vulnerabilidad.

Así mismo, en el plano internacional este panorama, que es también tratado por la OMS (2005), en el estudio multipaís sobre salud de la mujer y violencia doméstica, demuestra y describe datos sobre la violencia durante el embarazo y coloca a nuestro país dentro de los países donde hay mayor índice de violencia a diferencia de los otros 14 entornos estudiados, menciona y describe cifras sobre la violencia ejercida en mujeres embarazadas que supera el 5% en 11 de los 15 entornos examinados en el que los resultados ponen al Perú con la cifra de más alto porcentaje con un 28% y al país de Japón con la cifra más baja con un 1%. Siendo también una población donde trabajar la resiliencia es una oportunidad que mejoraría la salud social, como ya se menciona es hacer frente a las adversidades y no solo hacer frente a la adversidad si no también, salir exitosos de la situación lo que conllevará a tener buenos resultados en el caso de las mujeres tomadas como estudio sobre la violencia durante el embarazo OMS (2005).

Así mismo el Instituto Nacional de Estadística e Información, INEI (2017) nos presenta en su documento denominado Perú: indicadores de violencia familiar y

sexual, 2000 – 2017 estadísticas sobre la violencia las cuales se asemejan más a la realidad peruana, que creemos, es más relevante para esta investigación, dichos datos reflejan la información elaborada con información proporcionada por las Encuestas Demográficas y de Salud Familiar continuas ENDES, descritas en dicho documento al igual que los registros administrativos de instituciones relacionadas al tema, cabe mencionar que la violencia es un hecho que se instaura en las familias sin darnos cuenta y que por lo general es silenciada por las mismas víctimas lo que significa un problema aún más grave dado que no se puede tratar algo que se oculta, pero, es precisamente que se realizan las estadísticas, para poner sobre el tapete la problemática y en base a ello emprender acciones que permitan trabajar y disminuir el problema, por ello presentamos las cifras de violencia a las que nos referimos, cifras extraídas por el INEI (2017). Respecto a la violencia física y o sexual, los resultados reflejan que el 10,2% de mujeres que en algún momento de su vida estuvo con pareja y fue víctima de maltrato físico y el 2.5% menciona que fue obligada a tener relaciones sexuales o a realizar actos que no aprobaba; del total de mujeres que participaron en la encuesta, el 44,1% optaron por buscar ayuda y soporte en personas cercanas a su entorno como la madre, amiga (o), hermana, entre otras; las prevalencia respecto al tipo de violencia familiar (agresión física), violencia psicológica y violencia sexual es de 40,8%, 36,4% y 22,8% respectivamente, siendo más alta la violencia familiar, por otro lado, datos recogidos por la Policía Nacional del Perú, citado por el INEI (2017), registraron 94 mil 48 denuncias, cabe mencionar que en el año 2016 las denuncias fueron de 164 mil 488 las denuncias registradas, los datos respecto al motivo por el cual se dio la violencia contra la mujer señalan que la principal causa fueron los problemas conyugales con el 35,2% y problemas familiares con el 24,5%, también están los de carácter económicos, incompatibilidad de caracteres y otros pero con menor porcentaje, como se puede apreciar los problemas de violencia se genera a raíz de las diferencias que pudieran suscitarse entre ambos, por diversos motivos los cuales merecen atención y trabajo, otro dato importante es que las denuncias por violencia sexual contra la mujer en mayo del 2017 fue de 2 mil 494 y una cifra alarmante es que el 68,9% del total se dio en contra de mujeres con apenas 18 años. Por otro lado, se muestra también las atenciones en el año 2016, que tuvo lugar en el Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual por sus siglas

PNCVFS, promovido por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables por sus siglas MIMP (2016) citado por INEI (2017) las cuales fueron de un total de 63 mil 22 víctimas de violencia familiar y entre enero y agosto de año 2017 y un total de 51 mil 425 igual, víctimas de violencia familiar que casi se acerca a la cifra total del año 2016 lo que se podría decir que la cifra en el año 2017 casi esta adelantada por dos meses aproximadamente en comparación del año anterior.

Así pues, se cree que el cambio es posible en la medida de que se realicen trabajos orientados a mejorar y proporcionar herramientas que sean útiles para las mujeres, herramientas como la resiliencia que, como ya se mencionó líneas arriba solo busca que las personas le hagan frente a las adversidades, adversidades que en este caso son los resultados de actos de violencia a las cuales son sometidas, salir fortalecidas y dirigirse al éxito que es el objetivo final de la resiliencia, por ello, es que se puede decir que la violencia es un tema de real importancia y que urge ser tratado, siendo consciente de las limitaciones y en base a ello pueda ser abordado, por ello es que la presente investigación contribuye con un granito de arena respecto a lo que creemos es un modo de iniciar el cambio, mediante un programa de intervención que se basa en mejorar y/o fortalecer la respuesta positiva que esperamos la mujer tenga frente a este tipo de situaciones de violencia y sobre todo de mujeres en periodo de gestación.

Al realizar la presente investigación se planteó el siguiente problema; ¿Influye el programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019?

Justificación Teórica.- La presente investigación, puede esclarecer y aclarar los trabajos, estudios y aportes de algunos científicos que ya aborda el tema de la vida intrauterina y la Psicología prenatal como es el caso del Dr. Tomas R. Verny psiquiatra, escritor y académico pionero en este campo, así mismo conocer si los resultados y las respuestas después del escenario de la violencia que se infringe contra la mujer tiene resultados favorables, favorables después de ser sometidas al programa de intervención propuesto como repuesta a la urgencia de los hechos de violencia.

Por otro lado, los trabajos sobre la resiliencia y la violencia en mujeres embarazadas son escasos y sobre todo si se trata de trabajos de aplicación como

es el caso de este programa que se propone, el cual favorece y contribuye a la comunidad científica esperando se pueda iniciar el cambio en las mujeres quienes son las únicas con el poder de finalizar progresivamente las secuelas de la violencia a las que son sometidas bajo la premisa *si no hay víctima no hay agresor*, se espera también que el trabajo pueda ser replicado y sobre todo mejorado en aras de la protección de las mujeres quienes durante años han cargado con todo el peso de la historia en la humanidad y se cree que es hora de que inicien el cambio.

Justificación Práctica. - Los resultados de la investigación permitirán establecer bases que serán de utilidad para iniciar nuevas investigaciones ya que no solo permite evaluar los niveles de resiliencia en las pacientes embarazadas poniendo en evidencia el fenómeno, sino que, también se pone en práctica un plan preventivo útil para prevenir eventos que pueden ser manejados y en base a ello corregir conductas que dañan en periodo prenatal de las mismas. Así mismo, con el programa en ejecución, progresivamente se hizo evidente la necesidad de contar con un plan que mejore la calidad de vida no solo de las pacientes, sino, también del personal que trabaja en los cuidados prenatales y de esta manera estos puedan ser replicados en otras clínicas que presenten las mismas características en población.

Justificación metodológica. - La violencia en general como ya se puso de manifiesto, es un problema de salud social el cual tiene implicancias no solo en los protagonistas sino también en la sociedad, más aún teniendo en cuenta las cifras propuestas por organismos nacionales e internacionales, que reflejan la situación sobre el problema, evidenciando así un vacío que amerita ser atendido, mediante actividades orientadas a trabajar las respuestas de las mujeres frente a situaciones de violencia. Así pues, es importante también mantenerse informados sobre los tipos de violencia y entender que la situación de violencia es y puede ser asimilada de manera diferente de mujer a mujer y que no todas generan una respuesta positiva. La metodología que se propone es una respuesta al problema en referencia la cual se plasma en la ejecución de un programa de intervención que se orienta a trabajar y mejorar el problema evidenciado. Por ello surge la idea de realizar este programa que trabaja con mujeres embarazadas, por su vulnerabilidad y que, si son sometidas a cualquier tipo de violencia, se desencadenará una serie

de sucesos en el vientre materno que hará que el niño no nacido desarrolle estrés a raíz de ello y que posiblemente en la niñez desarrolle ansiedad.

Justificación social. - El presente programa mejora la respuesta de las mujeres en periodo de gestación frente a hechos de violencia la cual pueda garantizar una adecuada estabilidad emocional que derive en una mejor calidad de vida favoreciendo un entorno agradable requerido y necesario para el alumbramiento. Por otro lado, y, en consecuencia, la familia y comunidad también se vea favorecida ya que progresivamente no presenciara o lamentará noticias poco agradables sobre temas referidos a violencia en mujeres en periodo de gestación como; feminicidios, aborto no deseado a causa de maltrato físico, nacimientos de niños con afecciones a consecuencia de un inadecuado cuidado prenatal y/o en el futuro niños que desarrollen ansiedad, entre otras situaciones. Por lo expuesto es que este programa se orienta a mejorar unos de los problemas sociales más comunes como lo es la salud mental.

El objetivo general será: Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, como objetivo específico 1. Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de confianza en sí mismo en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, objetivo específico 2. Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, objetivo específico 3. Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, objetivo específico 4. Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de satisfacción personal en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019. y el objetivo específico 5. Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de Sentirse bien solos en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.

Se presenta la siguiente hipótesis general seguida de las específicas: hipótesis general; El programa SARHA influye sobre el fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, hipótesis específica 1. El programa SARHA influye sobre el fortalecimiento de confianza en

sí mismo en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, hipótesis específica 2. El programa SARHA influye sobre el fortalecimiento de perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, hipótesis específica 3. El programa SARHA influye sobre el fortalecimiento de ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, hipótesis específica 4. El programa SARHA influye sobre el fortalecimiento de satisfacción personal en gestantes víctimas de una clínica del distrito de Ate, 2019 e hipótesis específica 5. El programa SARHA influye sobre el fortalecimiento de sentirse bien solos en gestantes víctimas de una clínica del distrito de Ate, 2019.

II. MARCO TEÓRICO

Como antecedente internacional se presenta el trabajo realizado por Quinceno et al. (2011) quienes desarrollaron y validaron un programa para potenciar la resiliencia en pacientes con artritis reumatoide, para lo cual participaron 76 pacientes donde el 93% del total fueron mujeres, para tal investigación se hizo uso del instrumento Escala de Resiliencia de Wagnild, G. & Young, H. (1993), además realizó el estudio con un diseño cuasiexperimental tipo pretest – postest con dos grupos de trabajo no aleatorios y seguimiento al grupo experimental, en cuando al resultado se observó que al grupo al que se le aplicó el programa salió favorecido, concluyendo que aplicar un programa focalizado en trabajar la resiliencia puede potenciar y producir cambios significativos en problemas asociados con la artritis reumatoide.

Osorio (2014) presenta su tesis de grado realizada en la que trabaja con adolescente en situación de riesgo orientándolos en el fortalecimiento de su resiliencia cuyo objetivo fue realizar un programa que pueda orientar el fortalecimiento resiliente en adolescentes internos de secundaria de la *Casa Don Bosco*, respecto a la metodología se usó un enfoque cuantitativo de investigación proyectiva aplicable y diseño de campo, los objetos de estudio lo conformaron 48 estudiantes cursantes de primero, segundo y tercer año de secundaria, edades de entre 11 y 17 años, respecto a los instrumentos de medición se utilizó la Escala de Resiliencia de Saavedra, en cuanto a los resultados el 15% presenta alto nivel en resiliencia, el 33% muestra medio nivel en resiliencia y por último el 52% muestra bajo nivel en resiliencia indicando como conclusión que más del 50% no tiene respuesta adecuada ante una adversidad que se les pudiera presentar, pero en la dimensión recursos internos de la investigación se aprecia resultados de nivel medio con un 52% de los participantes evaluados, lo que significa y como lo menciona el autor los evaluados poseen nivel promedio o medio en la dimensión evaluada y como conclusión describe que alcanzó los objetivos que se planteó al iniciar su investigación.

Matos y Mercerón (2017) en la investigación cuyo objetivo fue aplicar una propuesta para intervenir psicológicamente el desarrollo de capacidades resilientes en familias de niños diagnosticados con cáncer, la investigación la desarrollaron

según la metodología cualitativa y el método investigación – acción, respecto a la muestra la conformaron precisamente pacientes con las características señaladas que eran atendidos en un Hospital del Sur de la ciudad de Santiago de Cuba, los instrumentos utilizados fueron las historias clínicas, la entrevista y observación y un grupo de discusión, respecto a los resultados se menciona que una intervención difiere de la otra en distintos factores y a modo de conclusión mencionan que la teoría sobre la resiliencia familiar sistematizada en dicha investigación hizo notable las contradicciones que subyacen en las familias que fueron estudiadas.

El antecedente nacional que se presenta es el trabajo realizado por Meléndez, (2015) en la cual propone los mejorar la resiliencia en adolescentes una casa hogar mediante un programa de intervención proponiendo determinar los efectos resultantes de aplicar dicho programa, respecto a la metodología se emplea una de tipo cuasiexperimental y diseño e investigación de campo, la muestra fue de 20 adolescentes de las edades de entre los 12 y los 18 años de edad de dicha casa hogar en la ciudad de Arequipa, respecto al instrumento utilizado, es la escala de resiliencia la que se empleó de los autores Wagnild & Young, como resultado se encontró que los resultados globales en cuanto a la resiliencia fue de 75% de nivel moderado 15% de nivel escaso y 10% de nivel mayor cifras opuestas a los resultados de evaluación antes de ser sometidos a dicha intervención, dando como conclusión que el programa aplicado tuvo influencia positiva mejorando los niveles de resiliencia de manera significativa.

Villaorduña (2017) en la ciudad de Huánuco propone y realiza un investigación de factores personales de resiliencia en la que trabaja con niños víctimas de maltrato infantil, en la que propone como objetivos determinar los efectos que se producen al aplicar el programa “Conociéndonos”, investigación de tipo cuasi-experimental, diseño pretest y posttest, respecto a la muestra se seleccionó a escolares de quinto grado y también de sexto grado, todos en la primaria de ocho y once años de edad, a quienes se le aplicó el cuestionario de Maltrato Infantil MIN y como segundo instrumento el Inventario de Factores Personales de Resiliencia, llegando a la conclusión que la hipótesis, la cual versa; que si se aplica dicho programa se incrementara los factores de resiliencia personales, se aprobara respecto a los resultados de la investigación realizada.

Grandez et al. (2016) presentan como tesis un programa en la que trabaja habilidades sociales entre ellos propone trabajar la resiliencia con adolescentes de un colegio secundario en el año 2010, cuyo objetivo fue determinar los efectos que resultan de aplicar el programa propuesto, en la investigación se aplicó la metodología cuantitativa de diseño experimental subdiseño cuasi-experimental, los objetos de estudio la conformaron 68 adolescente 34 para cada grupo conformado control y experimental, entre los instrumentos que se utilizó esta El Registro de Valoración de la Resiliencia elaborado por las investigadoras, respecto a los resultados se evidencio que los evaluados presentan bajos niveles de autoestima, asertividad y resiliencia, en cuanto a las conclusiones se estableció que el programa ejerce un efecto significativo en los adolescentes en las tres variables que miden cada uno de los instrumentos utilizados.

Respecto a la base teórica sobre la resiliencia, nos referimos a la psicología positiva que por sus temas de estudio son los que más se acercan a la resiliencia pudiendo decir que son temas que forman a una persona resiliente teniendo en cuenta lo referido por Salanova y Llorens (2016) son temas focalizados en las experiencias positivas así como las fortalezas y colectividades psicológicas positivas en diversos contextos, escritos que sintonizan con lo que Seligman & Csikszentmihalyi (2000) desglosan en tema en tres niveles, el primer nivel tiene que ver con experiencia subjetivas de pasado como; bienestar satisfacción y la apatía, experiencias subjetivas del futuro como; esperanza y optimismo y experiencias subjetivas del presente como; la felicidad y fluir, el segundo nivel se refiere a rasgos individuales positivos, tales como; la capacidad coraje, habilidad interpersonal, amor y vocación, originalidad, alto talento, futuro, estética, perseverancia, perdón, mentalidad futurista y sabiduría, el tercer y último nivel es el grupal orientado las relaciones interpersonales como; las virtudes cívicas y los entes que propician y mueven dichas virtudes en los individuos tales como la responsabilidad, altruismo, moderación, civilidad, cuidado, ética y tolerancia.

Para efectos de un basamento teórico, se asumió posturas teóricas de algunos autores que hacen referencia de lo es resiliencia, Gruhl y Korbacher (2013) mencionan que la resiliencia designa el conjunto de fuerzas que se activan en las personas y que les permite tomar el control de su vida cuando estas pasan por

momentos buenos o malos, comparan, además a la personas resilientes con las cañas abatidas por una tormenta y que se ven arruinadas pero que en poco tiempo se enderezan y se muestran al sol como si no hubiera pasada nada o que incluso puedan aparecer mucha más hermosas que antes de que la tormenta hiciera su trabajo. En ese sentido plantean un modelo discoidal, presentando a la resiliencia como un entramado de tres actitudes básicas y cuatro aspectos de conducta. Los aspectos significativos de una persona con fuerza de resistencia anímica medible son: el optimismo, la aceptación y orientación a la búsqueda de soluciones. Estas tres actitudes fundamentales son el presupuesto para la valoración real y también establecer la confianza frente a una situación difícil. Frente a estas tres actitudes los autores presentan alternativas para hallar la solución, y son el autorregularse, responsabilizarse de uno mismo, estructurar relaciones y configurar el propio futuro.

Puig y Rubio (2011) presentan la resiliencia como “un paraje al que se puede acceder por distintos caminos, algunos más largos, inhóspitos o inaccesibles, otros seguros y bien señalizados”, teniendo en cuenta que, su definición es la respuesta del análisis de diversas teorías, señala además que “la elección de uno u otro camino tendrá que ver con nuestra convicción, nuestras motivaciones, nuestros recursos, nuestra preparación o nuestros apoyos” (p. 46). En base a los análisis de diversos autores es que Puig y Rubio elaboran y proponen la concepción de la resiliencia como un fenómeno multidimensional, además complejo, el cual mencionan pueden considerar dimensiones de la resiliencia, los cuales son cinco: paradigma, proceso, estrategia, rasgo y potencialidad.

Llobet (2008) refiere que es un constructo que intenta poner de manifiesto los eventos de desarrollo saludable frente a los factores de riesgo respecto a patología o privación. Sugiriendo que aún no se logra el consenso respecto a una definición pero que se presencia situaciones saludables frente a situaciones de riesgos que serían dañinas para el desarrollo adecuado del niño o adolescente. La autora propone 4 dimensiones para la indagación y promoción de la resiliencia: La autoestima, los vínculos afectivos, la creatividad y el humor, finalmente la red social e ideología personal. Definición que sintoniza con la autora Grotberg (1996) quien refiere que definir la resiliencia no es un problema por falta de un acuerdo sino más bien que está relacionado por la interacción de; dinámica, roles, expresiones y

fuentes de resiliencia, los cuales ameritan un mayor entendimiento sobre el concepto en sí.

García y Domínguez (2013) resumen la resiliencia como el resultado de distintas definiciones que ven al sujeto con características las cuales le permitirán adaptarse, entrenarse, ser capaz, competente, resistente a la destrucción, de pensamiento positivo, temperamento especial y hábil cognitivamente al exponerse a eventos estresantes con la finalidad de superarlas.

Wagnild & Young (1993) Describen y entienden a “la resiliencia como una característica de la personalidad que modera los efectos negativos del estrés y la adaptación” (p. 166). Dichos autores proponen 5 componentes que sostienen su teoría, la que también formaría parte de su escala de resiliencia. Las cuales son; Ecuanimidad, entendiéndola como la perspectiva equilibrada de la existencia y las experiencias, perseverancia, entendiéndola como la condición de persistir aún en los infortunio o el desánimo, la confianza en sí mismo, la entienden como la creencia que cada uno tienen de sí mismo y de sus capacidades, sentirse bien solo, entendiéndola como la comprensión y entendimiento de las personas en que la vida tiene un propósito, satisfacción personal, comprendiendo que el camino de la vida es diferente en cada persona. Wagnild (2015) ya en una investigación individual propone 5 características que favorecen el núcleo de la resiliencia las cuales no se alejan del todo de la definición de postulará junto con Young, Definiciones que sintonizan también con la definición de Rutter (1991) citado en Amar et al. (2013) quien describe a la resiliencia como la dinámica la cual posibilita que el individuo pueda salir fortalecido ante las adversidades.

Melillo y Suares (2001) Mencionan que la palabra resiliencia proviene de un vocablo que comúnmente se usa en la física que alude a todo material que es sometido a procesos de presión, temperatura o deformación y que recobran su estado original, definición que la trasladan a la psicología refiriéndose a las personas que experimentan situaciones desventajosas y que a pesar de ello se reponen. Para tales autores existen ocho pilares atribuibles a la actitud resiliente en las personas las cuales detallamos, introspección, capacidad de relacionarse, iniciativa, independencia, creatividad, humor, la moral y una autoestima sólida.

Se hizo uso de alcances aclaratorios sobre programas y para ello se tomó como concepto los aportes de Maritza Montero y la psicología comunitaria. Respecto a la definición se presentó a una que, por las características similares en objetivos pueden ser usadas para tal fin. Maritza (2004) refiere que la psicología comunitaria estudia aquellos agentes psicológicos sociales que hacen que exista desarrollo sin soslayar el control y poder que practican los individuos en su ambiente de características sociales e individuales con el fin de lograr cambios buscando solucionar problemas que los aquejan. La autora menciona un modelo el cual se viene utilizando ya hace treinta años los cuales son: Práctico teórico, referido al cuerpo de los conocimientos en relación con la praxis, ontológico, referido al sujeto de naturaleza cognoscente, epistemológico, referido al carácter de la sabiduría y conocimiento, metodológico, referido la aplicación y el método a usar, ético, referido a la relación entre investigador e interventores, político, expresión del hacer y por otro lado del conocer. López y Pérez, (2004) refiere que los programas “son poco más que un conjunto de elementos asistenciales que se presumen útiles para mejorar el problema al que pretenden atajar” (p. 16). Se tomó también, un modelo propuesto en el siglo XX basado y fundamentado en la evaluación de objetivos, es un modelo lineal que expresa una secuencia de acciones, especificación de objetivos y metas del programa, la delimitación de los objetivos de modo jerárquico en términos operativos medibles, el cuidado en la elección de instrumentos a utilizar para medir el programa a fin de validar la obtención o no, de los objetivos, recopilación de la información necesaria, verificación y análisis de lo logrado con respecto a lo que se pretendía lograr.

A si mismo se reafirma que el modelo a seguir es el enfoque comunitario ya sustentado líneas arriba pero que añadimos lo expuesto por Martínez, (2006) en su libro de enfoque comunitario, menciona claramente que un programa es básicamente una herramienta que permite implementar y diseñar, además de evaluar programas, políticas e intervenciones sociales.

Por otro lado, El Programa Buen Gobierno y Reforma del Estado (2013), programa del sector gubernamental, elaboró una guía metodológica de enfoque intercultural y como definición sobre un programa, refiere que es una herramienta que facilita analizar las relaciones existentes entre grupos, se analiza desde dos

dimensiones, desde las propias decisiones que realizan en grupo respecto a sus prioridades, desarrollos y el control de sus vidas y desde el reconocimiento de las diferencias culturales y que esta no sea motivo de discriminación y/o exclusión. Este enfoque permite que en el presente trabajo de investigación se tome en cuenta las dimensiones mencionadas, sobre todo la segunda, la cual hace referencia a inclusión y reconocimiento de diferencias culturales.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: es aplicada teniendo en cuenta que Supo, (2015). Menciona que la intención de este tipo de investigación es evaluar, controlar o monitorear y si es el caso calibrar una o las variables en general.

Diseño de investigación: es experimental, subdiseño cuasiexperimental, en relación a ello, Hernández et al. (2014) refiere que es la investigación que permite que las variables sean manipuladas, al menos una de ellas para ejercer efecto sobre la otra.

En cuanto al enfoque es cuantitativo, al respecto Vargas (2011) describe que la investigación de este tipo permite al investigador realizar una medición lo más objetiva posible a través de técnicas, estrategias, e instrumentos. Respecto a la temporalidad y como lo menciona Fernández, (2013), la medición y/o tratamiento se realiza a lo largo de la investigación, siendo está una investigación de corte longitudinal. En consecuencia, se realizará el trabajo con dos grupos; un grupo control (al que no se le aplicó el programa) y grupo experimental (al cual si se le aplicó el programa SARHA). Se muestra la tabla del esquema de diseño cuasiexperimental.

El método empleado es el hipotético deductivo para esta investigación que según Bernal (2006) refiere que es aquel que parte de la aseveración de ideas planteadas como hipótesis, para posterior a ello confrontarlas con hechos reales, de tal manera que, estas puedan ser aceptadas o de lo contrario refutadas en respuesta a resultados objetivos.

3.2. Variable y Operacionalización

Variable 1: Programa SARHA

Definición conceptual. López y Pérez, (2004) refiere que los programas “son poco más que un conjunto de elementos asistenciales que se presumen útiles para mejorar el problema al que pretenden atajar” (p. 16), por ello, el programa SARHA, surgió de la necesidad de atenuar los hechos de violencia a la que son sometidas

un porcentaje de mujeres, busca generar y desarrollar conductas resilientes y cambiar la respuesta que en ellas se presenta frente a estos hechos.

Definición Operacional. El programa presenta 15 sesiones las cuales están distribuidas en 4 módulos de 3 sesiones cada una, dos sesiones introductorias y una sesión de cierre, el tiempo que se estima para cada sesión oscila entre 50 a 60 minutos. Cada sesión se desarrolla en base a un; inicio, desarrollo y cierre que a continuación detallamos. El inicio está destinado a generar la motivación de las participantes mediante la proyección de videos y/o dinámicas adecuadas que buscan involucrarlas y hacerlas participe de cada sesión, el desarrollo, el cual está destinado a exponer la temática central de sesión a trabajar, haciendo uso de cartillas de trabajado preparadas para cada una de las sesiones y en ocasiones las dinámicas de aprendizaje y el cierre, el cual está destinado a realizar el proceso de metacognición analizando el aprendizaje de sesión y haciendo conscientes a cada una de las participantes de lo aprendido en la presente sesión. Canelo et al. (2003)

Indicadores. Sesión introductoria (presentación del programa y conociéndonos), módulo I (autoconcepto, autoestima y autoeficacia), módulo II (disciplina, humanidad y amor y emprendimiento y sentido de vida), módulo III (equilibrio, tolerancia y empatía y paciencia), módulo IV (autoconfianza, autonomía y humor) y sesión de cierre (fin del programa).

Escala de medición. Ordinal

Variable 2: Resiliencia

Definición conceptual. Wagnild, G. y Young, H. (1993) sostienen que existe una característica personal que es la resiliencia la cual permite moldear aspectos negativos en la vida, como la dificultad frente a la adaptación y el estrés.

Definición operacional. Gómez (2019) describe que la resiliencia se midió a través de 5 dimensiones, cabe mencionar que cada dimensión fue evaluada con sus respectivos indicadores y sus respectivos ítems, 4 para ecuanimidad, 7 para perseverancia, 6 para confianza en sí mismo, 4 para satisfacción personal y 4 para sentirse bien solos, en cuanto a la calificación se le asigna los valores de totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, parcialmente en desacuerdo, indiferente, parcialmente de acuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo.

Indicadores. Competencia personal; autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. Aceptación de uno mismo; adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Canales et al. (1994) refiere que “Los indicadores construyen las subdivisiones de las variables; se refiere a componentes o índices del hecho o fenómeno que se estudia” (p. 23).

Escala de medición. Ordinal, Gómez, S. (2012) refiere que en este tipo de medición es utilizado para lograr establecer una graduación entre uno y otro valor de la escala.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población lo conformaron 24 mujeres en periodo de gestación que asisten a una clínica del distrito de Ate. López, P. (2004) refiere que la población es un grupo de personas de las cuales se busca información para conocer algo y plasmarla en una investigación. Canales et al. (1994) refieren a la población como “conjunto de individuos u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación” (p. 108). Para la presente investigación se trabajó con toda la población.

Criterios de inclusión: Gestantes que asisten a la clínica y que pasan por el tamizaje de violencia siendo positivo el resultado.

Criterios de exclusión: pacientes que no desean participar de la investigación y/o que desistan al llenado del instrumento de evaluación.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La técnica utilizada para esta investigación fue la encuesta y de acuerdo con Behar (2008) refiere que las técnicas son el conjunto de posibilidades que investigador tiene para recolectar datos requeridos por medio de los instrumentos, herramientas y/o medios que al final conducirán a verificar el problema planteado y

es menester de investigador disponer a criterio propio el conjunto de técnicas que utiliza en su investigación.

Instrumentos

Para efectos de la obtención los niveles de resiliencia, en esta investigación se dispuso de la Escala de Resiliencia Wagnild y Young, como instrumento de investigación, la cual fue adaptada y validada por Gómez en el año 2019 para el Perú, cuya administración es colectiva o individual, siendo la duración de 25 a 30 minutos y puede ser administrada en adolescentes y adulto, no especificando las edades, el instrumento en mención tiene una confiabilidad de Alfa Cronbach 0.89 en la adaptación peruana. En torno al uso de instrumentos Gonzales (2007) refiere que “las técnicas psicométricas son esos instrumentos que posibilitan evaluar en que, medida un rasgo interno, está presente en cada persona” (p. 10), dicho instrumento cuenta con su respectiva validez que como mencionan Meneses et al. (2013), la validez “es la objetividad que tiene el instrumento para medir lo que pretende medir” (p. 145).

3.5. Procedimiento

Para llevar a cabo el desarrollo de la presente investigación se solicitó la carta de presentación por parte de la Universidad en la Escuela de Psicología, la que fue presentada en la clínica donde se realizaría las sesiones programadas una vez que el área de investigación aprobó realizar la investigación se procedió a realizar la captación de las participantes que formaron parte del grupo control y las participantes del grupo experimental, para lo cual se crearon afiches publicitarios y se entregó a las pacientes que figuran en la lista otorgada por el personal de la clínica (tutora asignada por la clínica) y que asistían a sus controles prenatales, otro medio por el cual se realizó la captación fue las comunicaciones vía telefónicas que realizamos a las pacientes el cual su control estaba lejos de las fechas previstas para la captación a si mismo se hizo uso de las redes sociales como los mensajes de WhatsApp desde el teléfono y número oficial de la clínica. Todo el proceso de captación fue auditado y supervisado por la tutora asignada por la clínica. luego de tener a ambos grupos se llevó a cabo una charla donde se brindó los alcances generales de la investigación invitando a cada participante a firmar el documento

preparado en el que se brindaba la información de la investigación y su consentimiento para la aplicación de la Escala de Resiliencia, documento que exige la ley N° 29114 emitido por el Ministerio de salud, detallando que la participación es estrictamente voluntaria. En el caso de las participantes del grupo experimental se les proporciono un consentimiento informado adicional por la participación de cada una de las sesiones aclarando que de participar sería importante que lo hagan hasta el final de las sesiones, en ambos casos tanto el grupo control como experimental no tuvieron objeciones respecto a firmar el consentimiento informado, Al finalizar las firmas se pactó solo los días y horarios en los que se realizaría las sesiones solo con el grupo experimental ya que como lugar de encuentro teníamos por parte de la clínica el auditorio el cual era adecuado para cada una de las sesiones.

3.6. Método de análisis de datos

En la presente investigación de uso las técnicas psicométricas a través de la aplicación de la escala de resiliencia antes de la aplicación del programa y después del programa, para el análisis de datos cuantitativos fue el paquete estadístico para las ciencias sociales el que se usó SPSS el cual permite se agrupan los datos mostrando gráficos tipo barra, pastel y/o tablas.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación se desarrolló de la forma ética ya que cumple con los criterios solicitados, como el principio de beneficencia porque la investigación está orientada a trabajar la resiliencia de las participantes; el principio de no maleficencia, ya que se tomó muy en consideración su individualidad e identidad presentando los resultados de manera colectiva reservando la identidad de cada una de ellas; para evidenciar el principio de autonomía, se elaboraron los consentimientos informados para la administración de los instrumentos (ver anexos) en la que el investigador se presenta y menciona los objetivos de la investigación solicitando el permiso de su participación voluntaria, incidiendo en que es posible negarse a participar sin problemas y que por último su firma y huella digital darán conformidad a su participación, tal y como lo expresa el Colegio de

Psicólogos del Perú (2017) en el código de ética y deontología, exactamente en el artículo 23 detalla que, “en una investigación que compromete a seres humanos necesariamente se debe hacer uso del consentimiento informado para con todos los participantes de la investigación” (s/p). Así también el Consejo Nacional de Salud (2014) manifiesta que toda persona tiene derecho a otorgar o negar el tratamiento que se le llevará a cabo y esta hará constar su aceptación mediante firma o huella digital y que el procedimiento deberá constar por escrito, que posterior a ello formará parte de la historia clínica, por último, el principio de justicia ya que el respeto y consideración fue para todas las participantes por igual sin ningún tipo de discriminación.

IV. RESULTADOS

Estadística descriptiva

A continuación, se presenta los resultados obtenidos en la presente investigación datos que fueron procesados en función de los objetivos e hipótesis formulados al inicio de la investigación, a fin de mejorar la comprensión y realidad del estudio. La información que se describe a continuación refleja la influencia positiva de la aplicación del programa SARHA.

Tabla 1

Resultado de la Distribución de Medias tanto la evaluación pretest y posttest, en la variable Resiliencia

Grupo	Resiliencia	
	Pretest	Posttest
Experimental	125,33	153,42
Control	123,58	127,50

La tabla 7 muestra los resultados de las medias en el nivel de resiliencia, en la cual se puede apreciar una diferencia mínima para el grupo control en el pretest y posttest, siendo el resultado 123,58 y 127,50 respectivamente, resultados que se asemejan al resultado obtenido en el pretest del grupo experimental cuya puntuación es de 125,33. Sin embargo, se observa una diferencia significativa en el grupo experimental donde el resultado posttest supera al resultado pretest cuyo resultado es 153,24 y 125,33 respectivamente.

Tabla 2

Resultado de la Distribución de Media tanto para la evaluación pretest y posttest en las dimensiones de la variable Resiliencia.

Grupo	Ecuanimidad		Perseverancia		Confianza en sí mismo		Satisfacción Personal		Sentirse bien solo	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Experimental	20,00	24,08	35,08	41,42	35,75	43,33	19,75	25,67	14,75	18,92
Control	19,42	19,67	34,67	36,08	34,67	35,67	19,58	20,50	15,25	15,58

La tabla 2 muestra los valores de las medias para cada dimensión, en el caso de la dimensión Ecuanimidad y en el grupo control los resultados son similares (19,42 y 19,67) respectivamente. Ocurre lo mismo con los resultados pretest experimental y control (20,00 y 19,42) respectivamente marcando diferencia de un punto. Sin embargo, no sucede de la misma manera con la evaluación posttest del grupo experimental, ya que posterior a la aplicación del programa los resultados variaron dando como resultado 24,08 de acuerdo a los resultados.

En el caso de la dimensión Perseverancia los valores pre y posttest control se asemejan (34,67 y 36,08) respectivamente, al igual que los valores pretest de ambos grupos, 35,08 para el grupo experimental y 34,67 para el grupo control. Sin embargo, se observa una diferencia notoria en el valor obtenido en el posttest del grupo experimental (41,42) después de aplicar el programa evidenciando así un cambio respecto a la evaluación pretest (35,08) siendo la diferencia de 6,34 puntos después de la aplicación del programa.

En la dimensión Confianza en sí mismo los valores pretest y posttest para el grupo control son similares (34,67 y 35,67) respectivamente. Los valores pretest

experimental y control también son parecidos (35,75 y 34,67) respectivamente. Pero en cuanto al resultado posttest experimental se observa un cambio el valor obtenido respecto a la evaluación pretest (43,33 y 35,75) respectivamente, evidenciando un efecto después de aplicar el programa.

En la dimensión Satisfacción Personal los valores pretest y posttest para el grupo control son casi similares (19,58 y 20,50) respectivamente. En cuanto a los valores pretest experimental y control, también se asemejan (19,75 y 19,58) respectivamente. Sin embargo, no ocurre lo mismo con los valores obtenidos en el grupo experimental ya que en el posttest el valor obtenido es evidentemente superior al valor pretest (25,67 y 19,75) respectivamente, luego de aplicar el programa.

En la dimensión Sentirse Bien Solo los valores pretest y posttest obtenidos en el grupo control son similares el uno al otro (15,25 y 15,58) respectivamente, ocurre lo mismo en los valores pretest en el grupo experimental y el grupo control que también son similares (14,75 y 15,25) respectivamente. En el caso del grupo experimental el valor obtenido en la evaluación pretest es de 14,75 y en la evaluación posttest es de 18,92, evidenciando un efecto después de aplicar el programa.

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje en el nivel de Resiliencia global en gestantes víctimas de violencia

Nivel de Resiliencia Global	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre - test		Post - test		Pre - test		Post - test	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Muy Bajo	1	8	0	0	1	8	0	0
Bajo	8	67	0	0	6	50	6	50
Medio	3	25	0	0	5	42	6	50
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0
Muy Alto	0	0	12	100	0	0	0	0
Total	12	100	12	100	12	100	12	100

En la tabla 9 se muestra, respecto a los niveles de Resiliencia, que el grupo experimental en el pretest el 8% representado por 1 participantes presentan un nivel muy bajo, el 67% representado por 8 participantes presenta un nivel bajo y el 25% representado por 3 participantes presenta un nivel medio en los puntajes de resiliencia. En el resultado postest el 100% representado por 12 participantes presentan un nivel muy alto, evidenciando el aumento de los niveles de la resiliencia global en las participantes. En el grupo control los resultados pretest muestran que el 8% representado por 1 participantes presenta un nivel muy bajo, el 50% representado por 6 participantes presenta un nivel bajo y el 42% representado por 5 participantes presenta un nivel medio. Y el postest el 50% representado por 6 participantes presenta un bajo y el otro 50% presentado por 6 participantes presenta un nivel medio, no evidenciando cambios significativos entre sí tanto para el pretest y el postest en dicho grupo.

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje de la dimensión ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia

Dimensión Ecuanimidad	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Muy Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	2	17	0	0	1	8	0	0
Alto	6	50	1	8	10	83	11	92
Muy Alto	4	33	11	92	1	8	1	8
Total	12	100	12	100	12	100	12	100

La tabla 10 presenta las puntuaciones pretest del grupo experimental donde el 17% representado por 2 participantes poseen un nivel medio, el 50% representado por 6 participantes poseen un nivel alto y el 33% representado por 4 participantes poseen un nivel muy alto. En el posttest del mismo grupo el 8% representado por 1 participante poseen un nivel alto y el 92% representando por 11 participantes poseen un nivel muy alto, indicando que la después de la aplicación del programa, la puntuación en dicha dimensión se elevó, propiciando el fortalecimiento de la resiliencia. En el grupo control la evaluación pretest el 8% representado por 1 participantes poseen un nivel muy alto, el 83% representado por 10 participantes poseen un nivel alto y el 8% representado por 1 participante poseen un nivel medio. En el posttest del mismo grupo el 8% representad por 1 participantes poseen un nivel muy alto y el 92% representado por 11 participantes poseen un nivel alto, indicando que los niveles son similares, no evidenciando importantes cambios.

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje de la dimensión perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.

Dimensión perseverancia	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre - test		Post - test		Pre - test		Post - test	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Muy Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	0	0	0	0	0	0	0	0
Alto	8	67	1	8	10	83	7	58
Muy Alto	4	33	11	92	2	17	5	42
Total	12	100	12	100	12	100	12	100

La tabla 5 presenta las puntuaciones pretest del grupo experimental donde el 33% representado por 4 participantes poseen un nivel muy alto y el 67% representado por 8 participantes poseen un nivel alto. En el postest del mismo grupo el 92% representando por 11 participantes poseen un nivel muy alto y el 8% representado por 1 participante presenta un nivel alto, indicando que después de la aplicación del programa, la puntuación en dicha dimensión se elevó, propiciando el fortalecimiento de la resiliencia. En el grupo control la evaluación pretest el 17% representado por 2 participantes poseen un nivel muy alto y el 83% representado por 10 participantes poseen un nivel alto. En el postest del mismo grupo el 42% representado por 5 participante poseen un nivel muy alto y el 58% representado por 7 participantes poseen un nivel alto, indicando que los niveles son similares no evidenciando importantes cambios.

Tabla 6
Frecuencia y porcentaje de la dimensión confianza en sí mismo en gestantes víctimas de violencia

Dimensión Confianza en sí mismo	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre - test		Post - test		Pre - test		Post - test	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Muy Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	0	0	0	0	0	0	0	0
Alto	7	58	0	0	11	92	7	58
Muy Alto	5	42	12	100	1	8	5	42
Total	12	100	12	100	12	100	12	100

La tabla 6 presenta las puntuaciones pretest del grupo experimental donde el 42% representado por 5 participantes presenta un nivel muy alto y el 58% representado por 7 participantes presenta un nivel alto. En el postest del mismo grupo el 100% representando por las 12 participantes presenta un nivel muy alto, indicando que después de la aplicación del programa, la puntuación en dicha dimensión se elevó, propiciando el fortalecimiento de la resiliencia. En el grupo control la evaluación pretest el 8% representado por 1 participantes presenta un nivel muy alto, el 92% representado por 11 participantes presenta un nivel alto. En el postest del mismo grupo el 42% representad por 5 participantes presenta un nivel muy alto y el 58% representado por 7 participantes presenta un nivel alto, indicando que los niveles son similares no evidenciando importantes cambios.

Tabla 7
Frecuencias y porcentajes de la dimensión satisfacción personal en gestantes víctimas de violencia

Dimensión Satisfacción Personal	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre - test		Post - test		Pre - test		Post - test	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Muy Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	2	17	0	0	0	0	0	0
Alto	5	42	0	0	9	75	7	58
Muy Alto	5	42	12	100	3	25	5	42
Total	12	100	12	100	12	100	12	100

La tabla 13 presenta las puntuaciones pretest del grupo experimental donde el 42% representado por 5 participantes poseen nivel muy alto, y otro 42% con las mismas características poseen nivel alto y el 17% representado por 2 participantes poseen un nivel medio. En el postest del mismo grupo el 100% representando por las 12 participantes poseen un nivel muy alto, indicando que después de la aplicación del programa, la puntuación en dicha dimensión se elevó, propiciando el fortalecimiento de la resiliencia. En el grupo control la evaluación pretest el 25% representado por 3 participantes poseen un nivel muy alto y el 75% representado por 9 participantes posee un nivel alto. En el postest del mismo grupo el 42% representad por 5 participantes poseen un nivel muy alto y el 58% representado por 7 participantes poseen un nivel alto, indicando niveles de resiliencia similares no evidenciando importantes cambios.

Tabla 8
Frecuencias y porcentajes de la dimensión sentirse bien solo en gestantes víctimas de violencia

Dimensión Sentirse bien solo	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre - test		Post - test		Pre - test		Post - test	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Muy Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Bajo	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	0	0	0	0	1	8	0	0
Alto	11	92	0	0	8	67	8	67
Muy Alto	1	8	12	100	3	25	4	33
Total	12	100	12	100	12	100	12	100

La tabla 8 presenta las puntuaciones pretest del grupo experimental donde el 8% representado por 1 participantes presenta un nivel muy alto y el 92% representado por 11 participantes presenta un nivel alto. En el postest del mismo grupo el 100% representando por las 12 participantes presenta un nivel muy alto, indicando que la después de la aplicación del programa, la puntuación en dicha dimensión se elevó, propiciando el fortalecimiento de la resiliencia. En el grupo control la evaluación pretest el 25% representado por 3 participantes presenta un nivel muy alto, el 67% representado por 8 participantes presenta un nivel alto y el 8% representado por 1 participante presenta un nivel medio. En el postest del mismo grupo el 33% representad por 4 participantes presenta un nivel muy alto y el 67% representado por 8 participantes presenta un nivel alto, indicando que los niveles son similares no evidenciando importantes cambios.

Estadística inferencial

Prueba de hipótesis general

Comprobando la hipótesis general por diferencia de las medias.

Formula = $H_0: \mu_e \leq \mu_c$

Formula = $H_a: \mu_e > \mu_c$

Donde:

μ_e : corresponde a la puntuación promedio en la evaluación posttest del nivel de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, en el grupo experimental.

μ_c : corresponde a la puntuación promedio en la evaluación posttest del nivel de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, en el grupo control.

Toma de decisiones

Considerando y teniendo en cuenta los resultados de la tabla 9, la media en la evaluación pretest en ambos grupos es similar, siendo la puntuación de 125.33 para el grupo experimental y 123.58 para el grupo control y en el caso de las evaluaciones posttest las puntuaciones si varían significativamente ya que en el grupo experimental el resultado fue de 153.42 para el grupo control y 127.50 para el grupo experimental. De acuerdo a la formula.

$H_a: \mu_e > \mu_c \rightarrow H_a: 153,42 > 127,50$

Se interpreta que la puntuación en el grupo experimental es mayor respecto a la puntuación del grupo control, lo que quiere decir que los niveles de resiliencia en las gestantes aumentaron. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Comprobación de la hipótesis general a través del estadístico U de Mann-Whitney.

Datos estadísticos preliminares.

Nivel de confianza: 95% - Valor de $\alpha < 0,05$ - Valor de $Z < 1,7109$

Prueba estadística de U de Mann Whitney

Tabla 9

Comprobación de la hipótesis general con la Prueba U Mann Whitney

Resiliencia general	N	U de Mann Whitney	Z=	Sig. Asintótica (Bilateral)
Grupo				
Experimental	12			
Control	12			
Total	24	,000	-4,529	0,000

$p - \text{valor} = 0,000 < 0,05$ - $Z = - 4,529 < 1, 7109$

Decisión estadística

En cuanto a los resultados del nivel de resiliencia obtenidos en la tabla 9 se puede ver que las participantes mejoraron su nivel de resiliencia al término de la intervención. De ello, al emplear el estadístico U de Mann Whitney se obtuvo 0,000 de nivel de significancia, este $p - \text{valor}$, notoriamente es menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,000 < 0,005$), por lo que cae en la zona de rechazo, lo que indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que entre los resultados pretest y posttest existe una diferencia significativa, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna.

Prueba de hipótesis específica

Hipótesis específica 1 por diferencia de medias.

La tabla 10 presenta los resultados y puede observar que en la evaluación para el grupo pretest experimental y pretest control son similares siendo la puntuación de 20,00 y 19,42 respectivamente, en el caso de la evaluación posttest se observa una discrepancia notable, para el grupo experimental la puntuación fue de 24,08 y para el grupo control 19,67. Por fórmula se establece que:

$$H_a: \mu_e > \mu_c \rightarrow H_a: 24,08 > 19,67$$

Se interpreta que la puntuación en el grupo experimental es mayor respecto a la puntuación del grupo control, lo que quiere decir que los niveles de resiliencia en la dimensión ecuanimidad en las gestantes aumentaron. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 1 a través de la U de Mann Whitney

Tabla 10
Comprobación de la hipótesis específica 1 con la Prueba U Mann Whitney

Dimensión Ecuanimidad	N	U de Mann Whitney	Z=	Sig. Asintótica (Bilateral)
Grupo				
Experimental	12			
Control	12			
Total	24	12,000	-3,997	0,000

$$p - \text{valor} = 0,000 < 0,05 \quad - \quad Z = - 3,997 < 1, 7109$$

Interpretación

En cuanto a los resultados respecto a la dimensión 1 ecuanimidad, en la tabla 10 se puede ver que las participantes mejoraron su nivel al término de la intervención. De ello, al emplear el estadístico U de Mann Whitney se obtuvo 0,000 de nivel de significancia, este p – valor, notoriamente es menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,000 < 0,005$), por lo que cae en la zona de rechazo, lo que indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que entre los resultados pretest y posttest existe una diferencia significativa, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 2 por diferencia de medias.

Toma de decisiones

La tabla 11 presenta los resultados y se puede observar que en la evaluación para el grupo pretest experimental y pretest control son similares siendo la puntuación de 35,08 y 34,67 respectivamente, en el caso de la evaluación posttest se observa una discrepancia notable, para el grupo a quien se le aplicó el programa (experimental) la puntuación fue de 41,42 y para el grupo control 36,08. Por fórmula se establece que: $H_a: \mu_e > \mu_c \rightarrow H_a: 41,42 > 36,08$

Se interpreta que la puntuación en el grupo experimental es mayor respecto a la puntuación del grupo control, lo que quiere decir que los niveles de resiliencia en la dimensión perseverancia en las gestantes aumentaron. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 2 a través de la U de Mann Whitney

Tabla 11

Comprobación de la hipótesis específica 2 con la Prueba U Mann Whitney

Dimensión Perseverancia	N	U de Mann Whitney	Z=	Sig. Asintótica (Bilateral)
Grupo				
Experimental	12			
Control	12			
Total	24	12,000	-3,997	0,000

$$p - \text{valor} = 0,000 < 0,05 \quad - \quad Z = - 3,997 < 1, 7109$$

En cuanto a los resultados respecto a la dimensión 2 perseverancia, en la tabla 11 se puede ver que las participantes mejoraron su nivel al término de la intervención. De ello, al emplear el estadístico U de Mann Whitney se obtuvo ,000 de nivel de significancia, este p – valor, notoriamente es menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,000 < 0,005$), por lo que cae en la zona de rechazo, lo que indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que entre los resultados pretest y posttest existe una diferencia significativa, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 3 por diferencia de medias.

La tabla 12 presenta los resultados y se puede observar que en la evaluación para el grupo pretest experimental y pretest control son similares siendo la puntuación de 35,75 y 34,67 respectivamente, en el caso de la evaluación posttest se observa una discrepancia notable, para el grupo a quien se le aplicó el programa (experimental) la puntuación fue de 43,33 y para el grupo control 35,67. Por fórmula se establece que: $H_a: \mu_e > \mu_c \rightarrow H_a: 43,33 > 35,67$

Se interpreta que la puntuación en el grupo experimental es mayor respecto a la puntuación del grupo control, lo que quiere decir que los niveles de resiliencia en la dimensión confianza en sí mismo en las gestantes aumentaron. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 3 a través de la U de Mann Whitney

Tabla 12
Comprobación de la hipótesis específica 3 con la Prueba U Mann Whitney

Dimensión confianza en sí mismo	N	U de Mann Whitney	Z=	Sig. Asintótica (Bilateral)
Grupo				
Experimental	12			
Control	12			
Total	24	30,000	-3,077	0,002

$$p - \text{valor} = 0,002 < 0,05 \quad - \quad Z = - 3,077 < 1, 7109$$

En cuanto a los resultados respecto a la dimensión 3 confianza en sí mismo, en la tabla 12 se puede ver que las participantes mejoraron su nivel al término de la intervención. De ello, al emplear el estadístico U de Mann Whitney se obtuvo ,002 de nivel de significancia, este p – valor, notoriamente es menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,002 < 0,005$), por lo que cae en la zona de rechazo, lo que indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que entre los resultados pretest y posttest existe una diferencia significativa, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 4 por diferencia de medias.

La tabla 13 presenta los resultados y se puede observar que en la evaluación para el grupo pretest experimental y pretest control son similares siendo la puntuación de 19,75 y 19,58 respectivamente, en el caso de la evaluación posttest se observa una discrepancia notable, para el grupo a quien se le aplicó el programa (experimental) la puntuación fue de 25,67 y para el grupo control 20,50. Por fórmula se establece que: $H_a: \mu_e > \mu_c \rightarrow H_a: 25,67 > 20,50$

Se interpreta que la puntuación en el grupo experimental es mayor respecto a la puntuación del grupo control, lo que quiere decir que los niveles de resiliencia en la dimensión satisfacción personal en las gestantes aumentaron. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 4 a través de la U de Mann Whitney

Tabla 13

Comprobación de la hipótesis específica 4 con la Prueba U Mann Whitney

Dimensión satisfacción personal	N	U de Mann Whitney	Z=	Sig. Asintótica (Bilateral)
Grupo				
Experimental	12			
Control	12			
Total	24	30,000	-3,077	0,002

$$p - \text{valor} = 0,002 < 0,05 \quad - \quad Z = - 3,077 < 1, 7109$$

En cuanto a los resultados respecto a la dimensión 4 satisfacción personal, en la tabla 13 se puede ver que las participantes mejoraron su nivel al término de la intervención. De ello, al emplear el estadístico U de Mann Whitney se obtuvo ,002 de nivel de significancia, este p – valor, notoriamente es menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,002 < 0,005$), por lo que cae en la zona de rechazo, lo que indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que entre los resultados pretest y posttest existe una diferencia significativa, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 5 por diferencia de medias.

La tabla 14 presenta los resultados y se puede observar que en la evaluación para el grupo pretest experimental y pretest control son similares siendo la puntuación de 14,75 y 15,25 respectivamente, en el caso de la evaluación posttest se visualiza una discrepancia notable, para el grupo a quien se le aplicó el programa (experimental) la puntuación fue de 18,92 y para el grupo control 15,58. Por formula se establece que: $H_a: \mu_e > \mu_c \rightarrow H_a: 18,92 > 15,58$

Se interpreta que la puntuación en el grupo experimental es mayor respecto a la puntuación del grupo control, lo que quiere decir que los niveles de resiliencia en la dimensión sentirse bien solo en las gestantes aumentaron. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 5 a través de la U de Mann Whitney

Tabla 14
Comprobación de la hipótesis específica 5 con la Prueba U Mann Whitney

Dimensión sentirse bien solo	N	U de Mann Whitney	Z=	Sig. Asintótica (Bilateral)
Grupo				
Experimental	12			
Control	12			
Total	24	24,000	-3,391	0,001

$$p - \text{valor} = ,001 < 0,05 \quad - \quad Z = - 3,391 < 1, 7109$$

En cuanto a los resultados respecto a la dimensión 5 sentirse bien solo, en la tabla 14 se puede ver que las participantes mejoraron su nivel al término de la intervención. De ello, al emplear el estadístico U de Mann Whitney se obtuvo ,001 de nivel de significancia, este p – valor, notoriamente es menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,002 < 0,005$), por lo que cae en la zona de rechazo, lo que indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que entre los resultados pretest y posttest existe una diferencia significativa, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna.

V. DISCUSIÓN

Las investigaciones revisadas dan cuenta de lo efectivo que resulta la aplicación de programas de intervención orientados a implementar, fortalecer, potencializar, mejorar y conocer los efectos de la intervención, el cual son las premisas de las que parten los antecedentes postulados en la presente investigación referido al tema central, la resiliencia y que sintonizan con el programa propuesto el cual logró resultados favorables en la intervención realizada, al igual que Meléndez, (2015) quien propuso un programa que mejoraría la resiliencia en adolescentes de una casa hogar, obteniendo como resultado global que el 85% de las participantes se ubicó entre las puntuaciones moderado y alto, mejorando su nivel de resiliencia, resultados similares respecto al incremento se presentan en la presente investigación donde las puntuaciones se ubicaron en el nivel muy alto con el 100% de las participantes, demostrando que el programa SARHA influyó de manera positiva en la resiliencia de cada una de las participantes.

En cuando a la dimensión confianza en sí mismo y respecto a la investigación de Osorio, (2014), se puede apreciar que el resultado en dicha dimensión fue de un 52% presentando un nivel medio y para el caso de la presente investigación el resultado en la dimensión confianza en sí mismo doblo los resultados del antecedente propuesto el cual fue de 100% de las participantes que puntuaron un nivel muy alto deduciendo que programa SARHA realmente influye en el incremento de la resiliencia.

Matos y Mercerón, (2017) en su investigación trabajó la capacidad que presentan las familias de niños con cáncer en resiliencia, cuyo objetivo fue el de aplicar una propuesta que pueda intervenir psicológicamente el desarrollo de capacidades resilientes en este grupo de estudio y los niños diagnosticados con cáncer, tomaron los conceptos de la resiliencia familiar y sus índices valorativos como sistemas de creencia compartido, adecuados procesos organizacionales, desarrolladores procesos comunicacionales y resolución cooperativa en los cuales en uno de ellos encontramos a la tolerancia y empatía la cual concuerda con la dimensión ecuanimidad de la presente investigación. Los autores del antecedente propuesto concluyeron que la teoría propuesta de la resiliencia familiar en su investigación hizo factibles la mejora en cuanto a las contradicciones problemáticas,

lo cual ha sido comprobado en la investigación que se presenta después de aplicar el programa SARHA.

Por otra parte, el presente trabajo guarda relación también con otros antecedentes ya postulados en el apartado de antecedentes, por ejemplo, Quinceno et al. (2011) cuya investigación concluyó que trabajar un programa focalizado en potencializar la resiliencia produce cambios significativos los cuales favorecen la intervención, mención que es consonante con la investigación de Villaorduña (2017) en la que se consiguió aprobar una de las hipótesis la cual versa que si se aplica dicho programa se incrementará el factor de resiliencia en participantes con la variable de estudio propuesta por el investigador a través del programa conociéndome en el cual se trabajaron sesiones orientadas precisamente al logro de dicha hipótesis con resultados positivos, a su vez una siguiente investigación propuesta como antecedente es la de Grandez et al. (2016) quienes a través de un programa cuyo objetivo fue determinar los efectos que resultan de aplicar el programa propuesto, lograron ejercer un efecto significativo en grupo a quienes se les aplicó el programa el cual tuvo un resultado positivo. De los 3 antecedentes mencionados líneas arriba es que se puede confirmar que realizar programas orientados a trabajar la resiliencia puede resultar complejo por ser una investigación de tipo aplicada pero que resulta beneficiosa para los participantes quienes adquieren herramientas que les permite hacer frente a las situaciones no previstas que generan malestar emocional, trayendo como consecuencias los problemas sociales y enriquecedor para el investigador, que es el caso de esta investigación cuyos resultados fueron favorables después de aplicar el programa y que sintoniza con dichos antecedentes.

En la presente investigación se evidencian que el programa aplicado fue de utilidad para las participantes ya que dentro de la intervención se trabajó la confianza en sí mismo el cual es el conjunto de fuerzas que se activan en las personas permitiéndoles tomar el control de sus vidas al momento de pasar por buenos o malos momentos. Gruhl y Korbacher (2013), no quiere decir que el tomar el control de sus vidas sea sencillo, es preciso entender que este camino puede en algunas ocasiones presentarse como un camino largo, inhóspito e incluso inaccesible o por el contrario camino con vías señalizadas y seguras, sea cual sea

la situación se prescinde que la participante tome la decisión en base a su convicción, el apoyo, la motivación y sus propios recursos. Puig y Rubio (2011).

Si bien es cierto que nos referimos a un constructo que no tiene acuerdo común entre diversos teóricos, lo que sí es un acuerdo o al menos eso es a los que apuntan las definiciones, es que se habla de desarrollo de vida saldable frente a situaciones de riesgo que podrían dañar la estabilidad emocional de las participantes. Llobet (2008), García y Domínguez, (2013), en el caso de Melillo y Suares (2001), quienes refieren que la resiliencia puede también y está ligado a la física y que es como todo material que sometido a procesos de presión tensión y/o deformación, este recobra sus estado original que trasladado a la psicología, aplica perfectamente en la definición que corrobora el trabajo realizado en la presente investigación la cual está orientado a buscar una respuesta diferente en las participantes que experimentan eventos que las pone en una situación desventajosa pero que a pesar de ello se reponen y salen airosos.

La teoría que más corrobora el trabajo realizado es la de los autores Wagnild & Young (1993), quienes sostienen que existe una característica personal que es la resiliencia la cual permite moldear aspectos negativos como la dificultad frente a la adaptación y el estrés, efecto que mejoró en las participantes en base al trabajo de sus dimensiones en cada una de las sesiones y que precisamente en base a tales dimensiones es que se logró resultados óptimos en el programa SARHA propuesto en esta investigación del cual el investigador se siente orgulloso.

VI. CONCLUSIONES

- Primera. Respecto al porcentaje y frecuencia que se observa en las tablas, incluso el estadístico usado donde ($Z = -4,529 < 1,7109$ y el $p - \text{valor} = 0,000 < 0,05$) se concluye que la aplicación de programa SARHA influyó aumentando el nivel de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019, no solo en el global sino también en las cinco dimensiones de la resiliencia.
- Segunda. Respecto a la dimensión ecuanimidad cuyo concepto es tener una perspectiva equilibrada de la existencia y las experiencias, habilidades que propician un desprendimiento emocional de las situaciones que pueden causar inestabilidad y que no practicarlas tornan a la persona desdichada. En ese sentido la aplicación del programa SARHA influyó aumentando el nivel de resiliencia en la dimensión ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019. Los resultados estadísticos aplicados aseveran lo mencionado, $Z = -3,997 < 1,7109$ y $p - \text{valor} = 0,000 < 0,05$, lo cual sugiere y establece una herramienta valiosa e importante para promover dicha habilidad y evitar situaciones desdichadas.
- Tercera. Respecto a la dimensión perseverancia cuyo concepto refiere que es la condición de persistir aún en los infortunios o el desánimo, condición que propician la perseverancia aun en situaciones en las que se cree todo está perdido creando desánimo y abandono personal. En ese sentido la aplicación del programa SARHA influyó aumentando el nivel de resiliencia en la dimensión perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019. Los resultados estadísticos aplicados aseveran lo mencionado, $Z = -3,997 < 1,7109$ y $p - \text{valor} = ,000 < 0,05$, lo cual sugiere es una herramienta valiosa e importante para promover dicha condición y evitar el desánimo y el abandono en las participantes.
- Cuarta. Respecto a la dimensión confianza en sí mismo cuyo concepto refiere que es la creencia que cada uno tienen de sí mismo y de sus capacidades, reconocimiento que propician la confianza la cual supone

madures y desarrollo personal evitando el estancamiento y/o invalidez emocional. En ese sentido la aplicación del programa SARHA influyó aumentando el nivel de resiliencia en la dimensión confianza en sí mismo en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019. Los resultados estadísticos aplicados aseveran lo mencionado, $Z = -3,077 < 1,7109$ y $p - \text{valor} = 0,002 < 0,05$, lo cual sugiere es una herramienta valiosa e importante para desarrollar la madures y desarrollo personal y evitar el estancamiento en las participantes.

Quinta. Respecto a la dimensión satisfacción personal cuyo concepto refiere es comprender que el camino de la vida es diferente para cada persona, entendimiento que fomenta la conformidad con lo que se es (personal) y se tiene (material), pero disconforme con situaciones que alteran la estabilidad emocional (personal y material). En ese sentido la aplicación del programa SARHA influyó aumentando el nivel de resiliencia en la dimensión satisfacción personal en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019. Los resultados estadísticos aplicados aseveran lo mencionado, $Z = -3,077 < 1,7109$ y $p - \text{valor} = 0,002 < 0,05$, lo cual sugiere es una herramienta valiosa e importante para entender que es posible estar bien consigo mismo y cambiar situaciones que generan disconformidad en las participantes.

Sexta. Respecto a la dimensión sentirse bien solo cuyo concepto es el convencimiento personal de que la vida tiene un propósito, convencimiento que propicia el surgimiento y posteriores éxito en cada ámbito de la vida y evitando no tener una visión clara a futuro. En ese sentido la aplicación del programa SARHA influyó aumentando el nivel de resiliencia en la dimensión sentirse bien solo en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019. Los resultados estadísticos aplicados aseveran lo mencionado, $Z = -3,391 < 1,7109$ y $p - \text{valor} = 0,001 < 0,05$, lo cual sugiere es una herramienta valiosa e importante un éxito futuro en base a una visión y/o plan de vida en las participantes.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera. Se sugiere a los entes públicos y privados de salud que este programa pueda servir de modelo para aplicarse en el sector salud en general teniendo en cuenta que el programa SARHA, que como ya se concluyó, influye positivamente los niveles de resiliencia, que básicamente está orientado a cambiar la respuesta frente a los hechos de violencia a las que son sometidas mujeres gestantes y porque no las mujeres en general lo cual podría ser un remedio a uno de los problemas que actualmente vivimos en la sociedad (feminicidio).
- Segunda. Se sugiere que la clínica en la que se aplicó el programa pueda reconocer en su población de gestantes, antecedentes de violencia que muestren signos de desequilibrio e inestabilidad emocional en su historia de vida para que puedan ser invitadas al programa propuesto que en base a las conclusiones se evidencio que el programa incrementa los niveles de ecuanimidad los cuales propician un mejor equilibrio y estabilidad emocional, además y en respuesta a ello se pone de manifiesto la disposición de este programa para su continuación con dichas pacientes a fin de mejorar la estadía y el proceso en la etapa prenatal y posnatal que fidelice a las pacientes y sean ellas la prueba fiel del beneficio que resulta ser y formar parte de un programa que desarrolla y fomenta actitudes resilientes y por ende puedan recomendar la clínica a sus conocidos.
- Tercera. Se sugiere a nuevos investigadores aplicar y replicar dicho programa y/o realizar adaptaciones para otro tipo de muestra en la que se desee combatir la violencia ejercida a mujeres y en ese afán, trabajar la perseverancia, que como ya se evidencio en las conclusiones de este programa, dicha característica se ve incrementada. En esta replica y/o adaptación que el investigador realice debe tener en cuenta que instaurar nuevas practica de vida se torna dificultoso y más aún si no hay una fuerza externa que incentive y propicie el trabajo de perseverar y de esa manera culminar el programa propuesto.

- Cuarta. Se sugiere moderadores y/o ponente del programa trabajar una sesión dentro del programa propuesto, en la que se brinde una psicoeducación sobre acciones a tomar frente a hechos de violencia orientando a las participantes a que puedan aplicar una de las premisas de este programa el cual es la confianza en sí mismas, que de acuerdo a las conclusiones se evidencio el incremento tal premisa, con el fin de que puedan tomar las mejores decisiones cuando se vean inmersas directa o indirectamente en situaciones de violencia, así también, incluir sesiones en las que las participantes puedan invitar a quien ellas considerarían puede ser su red de apoyo al momento de tomar esas decisiones permitiéndoles sentirse protegidas.
- Quinta. Se sugiere al área de plan materno de la clínica hacer uso de la guía elaborada como parte del programa el cual brinda las pautas a seguir para llevar a cabo el programa teniendo en cuenta que es posible realizar modificaciones se de adapten a las condiciones y modelo de trabajo que emplean a fin de mejorar en trabajo y de ser posible llegar a nuevas y mejores conclusiones, las cuales resultaron positivas para esta investigación.

REFERENCIAS

- Amar, J., Martínez, G. y Utria, L. (2013). Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia. *Salud Uniforme*, 29(1), 124-133. ISSN: 0120-5522. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81728689014.pdf>
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. (ed.). Bogotá, Colombia: Shalom.
- Canales, F., Alvarado, E. y Pineda, E. (1994). *Metodología de la investigación, Manual para el desarrollo de personal de salud*. (2ª ed.). Washington, D. C., U. S. A.: OPS.
- Canelo, C., Ortiz, G. y Unger, B. (2003). *HACER TALLERES, Una guía práctica para capacitadores*. Cali, Colombia: Grafiq Editores.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética y Deontología*. Recuerdo de: http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Consejo Nacional de Salud (2014). *Reglamento de Ley N° 29414*, Ministerio de Salud. Lima, Perú. Recuperado de: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1129495/Decreto_Supremo_027-2015-SA.pdf
- Fernández, R. (2013). *Evaluación Psicológica. Conceptos, métodos y estudios de caso*. (2ª ed.). Madrid: Pirámide.
- García, M. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77. DOI:10.11600/1692715x.1113300812
- Gómez, M. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. (Tesis de grado). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1921>
- Gómez, S. (2012). *Metodología de la Investigación*. (ed.). México: Red Tercer Milenio
- Gonzales, F. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. (ed.). La Habana: Ciencias Médicas.

- Grandez, M., Salazar, V. A. y Tucto, G. W. (2016). *Efecto del programa de habilidades sociales: autoestima, asertividad y resiliencia, en adolescentes del colegio secundario san juan, 2010*. (Tesis de grado). Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/2425>
- Grotberg, E. (1996). The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience in Children. *Eric*. 56(143), 1-55. Recuperado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED383424.pdf>
- Gruhl, M., Körbañoscher, H. (2013). *Adiestrarse en la resiliencia*. (ed.). Cantabria, España: Sal Terrae.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). México: MCGRAW-HILL.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (2017). *Perú: Indicadores de violencia familiar y sexual, 2000-2017*. INEI. Recuprado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1465/libro.pdf
- Ley N° 29414. Consejo Nacional de Salud, Ministerio de Salud, Lima, Perú, 13 de agosto de 2015. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/997327-027-2015-sa>
- Llobet, V. (2008). *La promoción de la resiliencia con niños y adolescentes: entre la vulnerabilidad y la exclusión: herramientas para la transformación*. (ed.). Buenos Aires, Argentina: Novedades Educativas.
- López, A. y Pérez, C. (2004). *Evaluación de Programas en Psicología Aplicada*. (ed.). Madrid, España: DIKINSON.
- López, P. (2004). Población Muestra y Muestreo. *Punto Cero*, 09(08), 69-74. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012

- Maritza, M. (2004). *INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA COMUNITARIA, DESARROLLO, CONCEPTOS Y PROCESOS*. (ed.). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Martínez, V. (2006). *El Enfoque Comunitario: Estudio de sus modelos de base*. Gráfica LOM. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/122235>
- Matos, D. y Mercerón, Y. (2017). Potenciación de la capacidad de resiliencia en familiares de niños con cáncer mediante un programa de intervención psicosocial. *MEDISAN*, 21 (3), 361-370. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017000300017
- Meléndez, (2015). *Efectos del “PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL CAMINOS” PARA MEJORAR LA RESILIENCIA EN LAS ADOLESCENTES DE LA CASA HOGAR “TORRE FUERTE” – 2015*. (Tesis de grado). Universidad Católica Santa María, Arequipa, Perú. Recuperado de: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/5227>
- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*, (ed.). Buenos Aires, Argentina: Paidós Tramas Sociales.
- Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano L., Turbany, J. y Valero, S. (2013). *Psicometría* (ed.). Barcelona, España: UOC.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suarez, O., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. (ed.). Washington, D. C., U. S. A.: OPS.
- Organización Mundial de Salud OMS (2005). *Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica. Departamento Género, Mujer y Salud*. Ginebra 1211 Suiza. Recuperado de: <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9241593512/es/>
- Organización Panamericana de la Salud OPS (2019). *Intimate partner violence in the Americas: a systematic review and reanalysis of national prevalence*

estimates. Salud Publica. República de Panamá. Recuperado de:
<https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.26>

Osorio, L. (2014). *La orientación para el fortalecimiento de la resiliencia en adolescentes en situación de riesgo*, (Tesis de grado, Universidad de Carabobo). (Acceso el 10 de octubre de 2020).

Programa Buen Gobierno y Reforma del Estado. (2013). *Guía Metodológica de Transversalización del enfoque de interculturalidad en programas y proyectos del sector gobernabilidad*. (ed.). Lima, Perú: GMC Digital S.A.C. recuperado de:
<https://centroderecursos.cultura.pe/sites/default/files/rb/pdf/Guia%20metodologica%20de%20transversalizacion%20del%20enfoque%20de%20interculturalidad.pdf>

Puig, G. y Rubio, J. L. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. (ed.). Barcelona, España: Gedisa S. A.

Quinceno, J., Vinaccia, S. y Remor, E. (2011) Programa de Potenciación de la Resiliencia para pacientes con Artritis Reumatoide. *Revista de Patología y Psicología Clínica*, 16(1),27-47. ISSN: 1136-5420/11. Recuperado de:
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2011-16-1-1010/Documento.pdf>

Salanova, M. & Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Psychologist Papers*, 37(3), 161-164. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=778/77847916001>

Seligman, M. & Csikszentmihalyi (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Supo, J. (2015). *Cómo empezar una tesis*. (ed.). Arequipa, Perú: Bioestadístico EIRL.

United Nations International Children's Emergency Fund. (2011). Informe anual de Unicef 2011. Publicado por UNICEF. División de Comunicaciones. 3 United Nations Plaza. New York, NY 10017 EEUU. Recuperado de:
www.unicef.org/spanish

Vargas, X. (2011). *¿Cómo hacer Investigación cualitativa?* (ed.). México: Etxeta.

Villaorduña, B. (2017). *Efecto del programa “Conociéndome” en los factores personales de resiliencia en niños y niñas víctimas de maltrato infantil, Amarilis - Huánuco – 2015.* (Tesis de grado). Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/1451>

Wagnild, G. (2015). *True Resilience: Building a Life of Strength, Courage, and Meaning.* daVinci. Recuperado de http://facultylibrary.dmcodysey.org/wp-content/uploads/2017/08/True-Resilience-Building-a-Life-of-Strength-Courage-and-Meaning_1.pdf

Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165.-178 recuperado de: https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Programa SARHA sobre fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA																			
<p>Problema General: ¿Influye el programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019?</p> <p>Problema específico: - ¿Influye el programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión confianza en sí mismo en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019?</p> <p>- ¿Influye el programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019?</p> <p>- ¿Influye el programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019?</p> <p>- ¿Influye el programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión satisfacción personal en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019?</p> <p>- ¿Influye el programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión sentirse bien solos en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019?</p>	<p>Objetivo general Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>Objetivos específicos: - Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión confianza en sí mismo en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión satisfacción personal en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- Demostrar la influencia del programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia en la dimensión Sentirse bien solos en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p>	<p>Hipótesis general: El programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia influye en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>Hipótesis específicas: - El programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia influye en la dimensión confianza en sí mismo en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- El programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia influye en la dimensión perseverancia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- El programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia influye en la dimensión ecuanimidad en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- El programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia influye en la dimensión satisfacción personal en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p> <p>- El programa SARHA sobre el fortalecimiento de resiliencia influye en la dimensión sentirse bien solos en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019.</p>	<p>Tipo: Aplicada. Enfoque: Cuantitativo. Diseño: Experimental Subdiseño: Cuasiexperimental</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Grupo</th> <th style="text-align: center;">Asignación</th> <th style="text-align: center;">Pretest</th> <th style="text-align: center;">Tratamiento</th> <th style="text-align: center;">Postest</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">G1: Experimental</td> <td style="text-align: center;">no R</td> <td style="text-align: center;">O₁</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">O₃</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">G2: Control</td> <td style="text-align: center;">no R</td> <td style="text-align: center;">O₂</td> <td style="text-align: center;">---</td> <td style="text-align: center;">O₄</td> </tr> </tbody> </table> <p>Donde:</p> <p>R Asignación no aleatoria G₁ Grupo experimental. G₂ Grupo control. X Programa “SARHA”. O₁ Es la respuesta pretest G1. O₂ Es la respuesta pretest G2 O₃ Es la respuesta posttest G1. O₄ Es la respuesta posttest G2. --- No se le aplicó el programa.</p> <p>Población y muestra: Población. La población estará conformada por 24 mujeres gestantes asistentes a una clínica del distrito de Ate, 2019. Muestra: Fase A 12 y Fase B 12 Muestreo no probabilístico por conveniencia y será de 24 mujeres gestantes.</p> <p>Técnicas e instrumentos: Instrumentos: Escala de Resiliencia. Programa: SARHA. El programa elaborado se dictará en 15 sesiones las cuales tienen un inicio, desarrollo y fin con una duración de aproximadamente 60 min</p>					Grupo	Asignación	Pretest	Tratamiento	Postest	G1: Experimental	no R	O ₁	X	O ₃	G2: Control	no R	O ₂	---	O ₄
Grupo	Asignación	Pretest	Tratamiento	Postest																		
G1: Experimental	no R	O ₁	X	O ₃																		
G2: Control	no R	O ₂	---	O ₄																		

TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Resiliencia	Wagnild, G. & Young, H. (1993) sostienen que existe una característica personal que es la resiliencia la cual permite moldear aspectos negativos en la vida, como la dificultad frente a la adaptación y el estrés (p. 01).	La resiliencia se midió a través de 5 dimensiones, cabe mencionar que cada dimensión fue evaluada con sus respectivos indicadores y sus respectivos ítems, 4 para ecuanimidad, 7 para perseverancia, 6 para confianza en sí mismo, 4 para satisfacción personal y 4 para sentirse bien solos.	Ecuanimidad Perseverancia Confianza en sí mismo Satisfacción personal Sentirse bien solos	Competencia personal Aceptación de uno mismo	Ordinal TED – ED – PED - I – PDA – DA - TDA

TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Programa SARHA	López y Pérez, (2004) refiere que los programas “son poco más que un conjunto de elementos asistenciales que se presumen útiles para mejorar el problema al que pretenden atajar”, por ello, el programa “SARHA”, surgió de la necesidad de atenuar los hechos de violencia a la que son sometidas un porcentaje de mujeres, busca generar y desarrollar conductas resilientes y cambiar la respuesta que en ellas se presenta frente a estos hechos.	El programa presenta 15 sesiones las cuales están distribuidas en 4 módulos de 3 sesiones cada una, dos sesiones introductorias y una sesión de cierre. Cada sesión se desarrolla en base a un; inicio, desarrollo y cierre que a continuación detallamos. El inicio destinado a generar la motivación de las participantes, el desarrollo, el cual está destinado a exponer la temática central de la sesión a trabajar y el cierre, el cual está destinado a realizar el proceso de metacognición analizando el aprendizaje de sesión y haciendo conscientes a cada una de las participantes de lo aprendido en la presente sesión. (Canelo, Ortiz, y Unger, 2003, p. 74-76).	Ecuanimidad Perseverancia Confianza en sí mismo Satisfacción personal Sentirse bien solo	Introducción (Presentación del programa e conociéndonos) Módulo I (autoconcepto, autoestima y autoeficacia) Módulo II (disciplina, humanidad y amor y emprendimiento y sentido de vida) Módulo III (equilibrio, tolerancia y empatía y paciencia) Módulo IV (autoconfianza, autonomía y humor) Cierre (fin de programa)	Ordinal

ESCALA DE RESILIENCIA

Autores: Wagnild, G. & Young, H. (1993) – Adaptación peruana: Gómez (2019)

Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Siendo las alternativas de respuesta: 1 al 7 donde el extremo 1 corresponde a “En desacuerdo” y el extremo 7 “De acuerdo”.

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.”

Item	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planifico algo lo realizo							
2. Soy capaz resolver mis problemas.							
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.							
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.							
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).							
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8. me siento bien conmigo mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido(a).							
11. Soy amigo(a) de mí mismo.							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13. Considero cada situación de manera detallada.							

Item	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy autodisciplinado(a).							
16. Por lo general encuentro de que reírme.							
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.							
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
21. Mi vida tiene sentido.							
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.							

TABLA DE PUNTAJE DE LA ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD & YOUNG

Item	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7
2. Soy capaz de resolver mis problemas	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si debo hacerlo puedo estar solo(a).	1	2	3	4	5	6	7
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7
11. soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Considero cada situación de manera detallada.	1	2	3	4	5	6	7
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							

	1	2	3	4	5	6	7
15. Soy autodisciplinado(a).	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

CARTA DE PRESENTACIÓN (PILOTO) – CENTRO DE SALUD SAN ANTONIO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Ate, 15 de octubre de 2019

CARTA N° 1068 - 2019-I /P.E/PSI.UCV LIMA-ATE

Médico Cirujano
BEDOYA LAMA, ALFREDO
Director

Sra.
CARHUALLANQUE CARHUARICRA, JULISSA
Jefa de personal

CENTRO DE SALUD "SAN ANTONIO"
Ate – Lima

ASUNTO: Solicito autorización para realizar la aplicación de instrumento de investigación.

Es grato dirigirme a ustedes para saludarlos cordialmente y al mismo tiempo presentar al Programa de Estudios de Psicología de la Universidad César Vallejo campus Ate que, dentro del avance académico de la experiencia curricular "Desarrollo de Proyecto de Investigación", se tiene programado la aplicación de instrumento psicológico "ESCALA DE RESILIENCIA" dirigida a mujeres en proceso de gestación.

En ese sentido, solicito su autorización de ingreso para nuestro estudiante:

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS DE LA ESTUDIANTE	DNI
1	WAGNER MACHACA, JOSE REYNALDO	45496272

Segura de contar con su autorización y apoyo, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



MG. EDITH HONORINA JARA AMES
Coordinadora de PE de Psicología
UCV Campus Lima Ate



Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

CARTA DE PRESENTACIÓN (EJECUCIÓN) – CLÍNICA MARÍA DEL SOCORRO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Ate, 11 de setiembre de 2019

CARTA N° 849 - 2019-1 /P.E./PSI.UCV LIMA-ATE-PPP

Sra.

María Sánchez Arzapalo

Gerente General

CLÍNICA MARÍA DEL SOCORRO

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y al mismo tiempo solicitar la autorización para la aplicación de Instrumento de Investigación como parte del proyecto denominado: "Programa SARHA sobre fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica en un distrito de Lima, 2019" de nuestro estudiante; teniendo como objetivo contribuir a la investigación de un tema de relevancia en nuestro medio.

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS DE LA ESTUDIANTE	DNI
1	WAGNER MACHACA, JOSE REYNALDO	45496272

Segura de contar con su autorización y apoyo, hago propicia la oportunidad para expresar los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

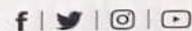


MGE. EDITH HONORINA JARA AMES

Coordinadora de PE de Psicología
UCV Campus Lima Ate

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.

CLINICA MARÍA DEL SOCORRO
Bernardo
Dr. BERNARDO LLANOS PONCE
CMP 34009 RNE 30063 RNE A02192



ucv.edu.pe

2019/09/25

AUTORIZACIÓN PARA EL USO DEL INSTRUMENTO ER

Autorización para uso de Escala de Resiliencia - jwagner0105@gmail.com - Gmail - Google Chrome

mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&view=btop&ver=1nj101dboqm98&q=gomez&search=query&th=%23thread-a%3Ar...

Autorización para uso de Escala de Resiliencia Recibidos x

Jose Wagner Machaca jue., 24 oct. 8:08 ☆
Buenas noches Sr. Mario, Mi nombre es José Wagner, el motivo por el que le escribo es, primero para expresarl...

Mario Gómez <mgomezch92@gmail.com> vie., 25 oct. 4:01 ☆ ↶ ⋮
para mí ▾

Estimado Sr. José Reynaldo Wagner Machaca

Buenos días, es grato para mi responder al contacto establecido por usted, y a su vez agradezco el interés por el uso de la investigación "Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima Metropolitana" como antecedente a su presente investigación.

Por medio de la presente autorizo el uso de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young con fines académicos al Sr. José Reynaldo Wagner Machaca para el desarrollo de su investigación denominada "Programa SARHA sobre fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia", para la obtención de del Título Profesional de Licenciado en Psicología otorgado por parte de la Universidad César Vallejo.

Agradeceré sirva colocar la investigación en sus referencias bibliográficas.

Quedo atento a sus comentarios

Saludos cordiales
Lic. Mario Gómez Chacaltana

 Libre de virus. www.avg.com

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Reciba mi cordial saludo, soy **José Reynaldo Wagner Machaca**, Bachiller en Psicología y estudiante de la Universidad Cesar Vallejo y estoy realizando mi proyecto de investigación denominado “Programa SARHA sobre fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019”, que tiene como objetivo demostrar como un programa de intervención (SARHA) influye en el fortalecimiento de resiliencia en mujeres gestantes víctimas de violencia, por tal motivo solicité su apoyo, participando voluntariamente del programa que llevaré a cabo en las siguientes semanas.

Si Ud. acepta participar en el estudio, le haremos entrega de un cuestionario que mide el nivel de resiliencia. Recuerde, que estas preguntas tratan sobre lo que Ud. cree y de la manera cómo actúa, no hay preguntas correctas (buenas), tampoco incorrectas (malas), también acepta participar en cada una de las sesiones programadas, de inicio a fin, donde desarrollaremos temas orientados a desarrollar actitudes resilientes frente a hechos de violencia.

Puede Ud. hacer preguntas las veces que sea necesario en cualquier momento de la investigación, nadie puede enojarse si Ud. decide no participar de la investigación, pero será de vital importancia para el investigador su participación hasta el final del estudio. Su firma indicará la conformidad con el contenido y su participación voluntaria en la presente investigación.

Los datos que se obtengan en esta investigación permanecerán en el anonimato y se guardará confidencialmente, nunca se divulgará información sin su consentimiento, más solo la información concerniente a la presente investigación.

NOMBRE Y APELLIDO:

.....

.....
Firma de la participante

DNI:



HUELLA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,

.....
identificado con DNI, acepto de manera voluntaria participar en un proceso de aplicación del instrumento psicológico Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young 1993.

Manifiesto que he recibido toda la información necesaria, de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos, procedimientos y temporalidad, del proceso a seguir.

La presente investigación realizada por el Bachiller José Reynaldo Wagner Machaca, estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo (UCV), quien está realizando un estudio Experimental cuyo objeto de estudio son mujeres en periodo de gestación para o cual requiere saber el nivel de resiliencia que tiene dichas mujeres.

El proceso se llevará a cabo con el llenado de la Escala de Resiliencia que el investigador le proporcionará.

La participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proceso, puede hacer preguntas en cualquier momento durante el proceso de la aplicación de la prueba.

Gracias por su participación

.....
Firma de la participante
DNI:



.....
Firma del investigador
DNI:

CRITERIO DE JUECES



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO "PROGRAMA SARHA SOBRE FORTALECIMIENTO DE RESILIENCIA"

Observaciones:

te.

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Cortés Peña Luis Arturo

DNI: 7716256

Firma: [Signature]
Especialidad del validador: Maestría en Desarrollo Educativo y Ciencias de la Familia y Comunidad

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

17 de septiembre del 2019



CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO "PROGRAMA SARHA SOBRE FORTALECIMIENTO DE RESILIENCIA"

Observaciones:

.....
.....
.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: De La Cruz Contreras, Freddy

DNI: 06856521

Freddy De La Cruz Contreras
Lic. Psicología

Firma: [Handwritten Signature]

Especialidad del validador: Psic. Clínica

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

21 de septiembre del 2019



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO "PROGRAMA SARHA SOBRE FORTALECIMIENTO DE RESILIENCIA"

Observaciones:

.....
.....
.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Felix Orlando Aparcana DPC

DNI: 92907501

Firma:

Especialidad del validador:

 Orlando Aparcana Isla
Psicólogo
C.Ps.P. 13264

12 de septiembre del 2019



CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO "PROGRAMA SARHA SOBRE FORTALECIMIENTO DE RESILIENCIA"

Observaciones:

.....
.....
.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Ordinola Villegas Milagros

DNI: 09843540

Firma:

Milagros Ordinola Villegas
Psicóloga Mg. en T.C.C.
C.Ps.P. 12181

Especialidad del validador: Clínico Educativo

19 de septiembre del 2019



CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO "PROGRAMA SARHA SOBRE FORTALECIMIENTO DE RESILIENCIA"

Observaciones:

..... *Aplicable*

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: *Bredman Arteaga Rojas*

DNI: *07637359* *Bredman Arteaga Rojas*
DNI: 07637359

Firma: *[Signature]*
Av. Casimiro Ulloa N° 369 Miraflores
Tel: 980866696

Especialidad del validador: *Criminología*

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

21 de septiembre del 2019



20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		

Observaciones:

.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Benigno Sánchez Percy

DNI: 09961398

Firma: [Firma]

Especialidad del validador: Psicólogo Forense

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

17... de septiembre del 2019



20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		

Observaciones:

.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: De La Cruz Contreras, Freddy Pablo

DNI: 06856521

Firma: [Handwritten Signature]

Freddy De La Cruz Contreras
Lic. Psicología
C.R. C 21039

Especialidad del validador:

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

18 de septiembre del 2019



20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		

Observaciones:

.....

.....

.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Javier Daniel Mancán Obispo

DNI: 20171221

Firma: Javier Daniel Mancán Obispo

Especialidad del validador: Psicólogo

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

18 de septiembre del 2019



20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1-2-3-4-5-6-7	X		X		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1-2-3-4-5-6-7	X		X		

Observaciones:

.....

.....

.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Aparcana Isla Felix Orlando

DNI: 42507551

Firma: [Handwritten Signature]

Especialidad del validador: Psicólogo Educativo - Docencia Universitaria

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

 Orlando Aparcana Isla
Psicólogo
C.Ps.P. 13264

27 de septiembre del 2019



20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1-2-3-4-5-6-7	✓		✓		✓		

Observaciones:

.....

.....

.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Ordinola Villegas Mulagns

DNI: 09843540

Firma: [Signature]

Especialidad del validador: Clinica Educativa

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

18 de septiembre del 2019

VALIDES Y CONFIABILIDAD

Respecto a la confiabilidad, el coeficiente de Alpha de Cronbach para cada uno de los 25 ítems de la escala de resiliencia resultó con valores significativos, siendo la escala total de $\alpha = 0.87$ representando una alta confiabilidad (Gómez, 2019, p. 40).

Confiabilidad por ítem de acuerdo a prueba de Alfa de Cronbach de la Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
0.87	0.87	25

n=468
p≤0.05

La validez como lo mencionan Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano L., Turbany, J. y Valero, S., (2013) “es la objetividad que tiene el instrumento para medir lo que pretende medir” (p. 145). Por ello Wagnild, G. & Young, H. (1993) realizan el desarrollo psicométrico de la Escala de resiliencia (ER) con 25 ítems la cual se realizó con una muestra de 810 adultos. El instrumento establece el nivel de resiliencia en los adolescente y adultos, la escala está compuesta por 25 ítems cuya respuesta es de escala Likert con siete alternativas de respuesta de 1 a 7 donde 1 equivale a totalmente en desacuerdo y el extremo 7 equivalente a totalmente de acuerdo. Por ello la validez que uso el autor original fue el análisis factorial el cual valoró la estructura interna del instrumento y con la técnica componentes principales y rotación Oblimin hallaron 5 factores no correlacionados entre sí, por otro lado, Novela (2002) tomo el mismo análisis factorial del autor original y la normalización de Kayser encontrando 8 componentes que explican el 55,03% de varianza de las respuestas a los ítems por parte de los evaluados. En cuando a las dimensiones. Gómez, M. (2019) realizó el análisis de los factores de componentes principales a través del uso de SPSS con el fin de estimar los factores el cual identificó 2 factores; competencia personal y aceptación de uno mismo, de igual forma le resultaron las mismas dimensiones que a los dos autores mencionados y son; confianza en sí mismo, perseverancia, ecuanimidad, sentirse bien solo y el ultimo satisfacción personal.

DISEÑO CUASIEXPERIMENTAL: PRETEST Y POSTEST CON GRUPO CONTROL

Grupo	Asignación	Pretest	Tratamiento	Posttest
G1: Experimental	no <i>R</i>	O ₁	X	O ₃
G2: Control	no <i>R</i>	O ₂	---	O ₄

Donde:

- R* Asignación no aleatoria, es decir todos los sujetos fueron elegidos indiscriminadamente por conveniencia
- G₁ Es el Grupo experimental.
- G₂ Es de Grupo control.
- X Es el tratamiento: Programa "SARHA".
- O₁ Es la respuesta resiliente, pretest grupo experimental.
- O₂ Es la respuesta resiliente, pretest grupo control.
- O₃ Es la respuesta resiliente, posttest grupo experimental.
- O₄ Es la respuesta resiliente, posttest grupo control.
-
- No se le aplicó el programa.

MÓDULOS DEL PROGRAMA SARHA

TALLER	Dimensión priorizada	Nombre de sesiones y actividades
Apertura al programa	Presentación del programa	“Introducción”
	Conociéndonos	“Adherencia”
Confianza en sí mismo	Autoconcepto	“Quien soy”
	Autoestima	“Es como me quiero”
	Autoeficacia	“Yo sí puedo”
Perseverancia	Disciplina	“La clave del éxito”
	Humanidad y amor	“Soy un ser humano”
	Emprendimiento y sentido de vida	“La razón de ser”
Ecuanimidad	Equilibrio	“Es lo que es, acéptalo”
	Tolerancia y empatía	“Ahora entiendo”
	Paciencia	“Controlo mi ira”
Sentirse bien solos y satisfacción personal	Autoconfianza	“Sin temor a errar”
	Autonomía	“Libre soy”
	Humor	“Todo es un chiste”
Cierre y clausura de programa	Fin de programa	“La vida es un juego”

POBLACIÓN DE PARTICIPANTES

POBLACIÓN	
FASE A	12
FASE B	12
TOTAL	24

MUESTRA DE PARTICIPANTES

Participantes	Muestra	Grupo
Fase A B	12	Control
Fase A B	12	Experimental
Total	24	----

Evaluación pretest Grupo Control

	Control PRETEST																									Per	Sen	Con	Ecu	Sati	TOTAL
	IT 01	IT 02	IT 03	IT 04	IT 05	IT 06	IT 07	IT 08	IT 09	IT 10	IT 11	IT 12	IT 13	IT 14	IT 15	IT 16	IT 17	IT 18	IT 19	IT 20	IT 21	IT 22	IT 23	IT 24	IT 25	D1	D2	D3	D4	D5	
B 01	5	6	6	5	5	6	5	6	6	4	4	6	5	4	4	2	2	6	6	5	6	4	5	6	5	34	17	35	21	17	124
B 02	4	2	6	5	6	4	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	33	18	36	21	22	130
B 03	5	6	6	5	5	5	6	5	5	4	5	6	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	35	16	32	22	18	123
B 04	4	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	6	5	4	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	34	17	38	21	20	130
B 05	6	4	4	6	4	6	6	4	4	6	6	4	4	6	6	6	6	5	6	2	4	5	4	4	4	34	14	35	20	19	122
B 06	5	6	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	6	5	34	14	33	17	17	115
B 07	6	4	6	5	4	6	5	6	3	5	5	5	5	6	6	6	4	4	6	4	6	4	6	6	6	37	16	33	21	22	129
B 08	6	6	5	4	5	4	4	4	5	6	6	4	4	6	4	4	4	6	6	4	4	6	6	6	6	36	16	35	18	20	125
B 09	6	4	4	4	6	4	6	4	4	4	6	2	6	6	6	5	6	6	6	2	6	4	6	6	4	34	16	36	18	19	123
B 10	5	4	5	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	6	4	4	4	4	4	6	6	30	11	31	13	18	103
B 11	5	6	4	4	4	6	6	6	4	4	4	4	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	39	13	36	20	22	130
B 12	4	6	5	4	5	6	5	6	5	5	6	4	5	6	5	6	5	6	5	6	4	5	5	4	6	36	15	36	21	21	129

Evaluación pretest Grupo Experimental

	Experimental PRETEST																									Per	Sen	Con	Ecu	Sati	TOTAL
	IT 01	IT 02	IT 03	IT 04	IT 05	IT 06	IT 07	IT 08	IT 09	IT 10	IT 11	IT 12	IT 13	IT 14	IT 15	IT 16	IT 17	IT 18	IT 19	IT 20	IT 21	IT 22	IT 23	IT 24	IT 25	D1	D2	D3	D4	D5	
B 01	5	6	6	5	5	6	5	6	6	4	4	6	5	4	4	2	2	6	6	5	6	4	5	6	5	34	17	35	21	17	124
B 02	4	2	6	5	6	4	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	33	18	36	21	22	130
B 03	5	6	6	5	5	5	6	5	5	4	5	6	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	35	16	32	22	18	123
B 04	4	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	6	5	4	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	34	17	38	21	20	130
B 05	6	4	4	6	4	6	6	4	4	6	6	4	4	6	6	6	6	5	6	2	4	5	4	4	4	34	14	35	20	19	122
B 06	5	6	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	6	5	34	14	33	17	17	115
B 07	6	4	6	5	4	6	5	6	3	5	5	5	5	6	6	6	4	4	6	4	6	4	6	6	6	37	16	33	21	22	129
B 08	6	6	5	4	5	4	4	4	5	6	6	4	4	6	4	4	4	6	6	4	4	6	6	6	6	36	16	35	18	20	125
B 09	6	4	4	4	6	4	6	4	4	4	6	2	6	6	6	5	6	6	6	2	6	4	6	6	4	34	16	36	18	19	123
B 10	5	4	5	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	6	4	4	4	4	4	6	6	30	11	31	13	18	103
B 11	5	6	4	4	4	6	6	6	4	4	4	4	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	39	13	36	20	22	130
B 12	4	6	5	4	5	6	5	6	5	5	6	4	5	6	5	6	5	6	5	6	4	5	5	4	6	36	15	36	21	21	129

Evaluación postest Grupo Control

	Control POSTEST																									Per	Sen	Con	Ecu	Sati	TOTAL
	IT 01	IT 02	IT 03	IT 04	IT 05	IT 06	IT 07	IT 08	IT 09	IT 10	IT 11	IT 12	IT 13	IT 14	IT 15	IT 16	IT 17	IT 18	IT 19	IT 20	IT 21	IT 22	IT 23	IT 24	IT 25	D1	D2	D3	D4	D5	
B 01	6	6	6	5	6	6	5	6	6	4	4	6	5	5	4	2	2	6	6	4	6	4	6	6	5	36	18	35	21	17	127
B 02	4	3	6	5	6	6	5	5	6	4	5	6	4	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	35	18	36	21	22	132
B 03	5	6	6	5	5	5	5	5	5	4	5	6	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	33	16	31	21	18	119
B 04	4	5	6	6	5	4	6	5	6	6	5	6	5	5	4	5	5	5	6	6	5	5	4	4	5	34	17	35	22	20	128
B 05	6	4	4	6	5	6	6	4	5	6	6	4	5	6	6	6	6	5	6	2	5	5	4	5	4	34	15	38	20	20	127
B 06	5	6	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	6	4	4	6	5	34	15	31	18	20	118
B 07	6	5	6	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	6	4	6	5	6	6	6	38	17	37	21	23	136
B 08	6	5	5	4	5	4	4	4	5	6	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	6	6	6	6	34	14	34	17	20	119
B 09	6	5	4	5	6	5	6	4	5	5	6	2	6	6	6	5	6	6	6	5	6	4	6	6	4	39	16	39	18	19	131
B 10	5	6	6	6	2	6	2	6	6	6	6	4	3	6	6	6	5	6	5	4	5	5	4	6	6	37	13	38	18	22	128
B 11	5	6	4	4	4	6	6	6	4	4	4	4	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	39	13	36	20	22	130
B 12	5	6	5	4	5	6	5	5	5	5	5	4	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	5	6	6	37	15	38	19	23	132

Evaluación postest Grupo Experimental

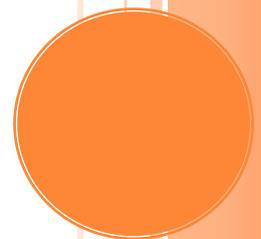
	Experimental POSTEST																									Per	Sen	Con	Ecu	Sati	TOTAL
	IT 01	IT 02	IT 03	IT 04	IT 05	IT 06	IT 07	IT 08	IT 09	IT 10	IT 11	IT 12	IT 13	IT 14	IT 15	IT 16	IT 17	IT 18	IT 19	IT 20	IT 21	IT 22	IT 23	IT 24	IT 25	D1	D2	D3	D4	D5	
B 01	5	6	7	7	6	6	6	6	7	6	7	5	6	6	6	6	5	6	7	5	7	7	5	6	5	40	20	42	24	25	151
B 02	5	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	5	6	7	6	6	6	5	7	6	5	6	6	39	19	43	25	26	152
B 03	5	5	6	6	5	7	7	7	6	5	7	7	6	5	5	7	6	7	6	5	7	5	5	7	6	36	17	44	28	25	150
B 04	5	6	7	5	7	7	5	5	6	5	5	6	5	6	6	7	5	6	7	6	7	7	6	7	7	40	21	41	21	28	151
B 05	7	6	6	6	7	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6	6	7	7	6	7	7	43	19	42	24	27	155
B 06	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	7	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	45	19	46	27	24	161
B 07	7	7	7	6	6	7	6	7	7	7	7	6	7	6	6	6	6	7	6	7	6	6	7	7	7	46	19	48	26	25	164
B 08	6	5	6	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6	7	6	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	42	18	43	23	26	152
B 09	6	6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	6	5	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	44	18	40	23	24	149
B 10	5	6	7	4	7	5	6	6	6	7	6	5	6	6	5	7	6	7	6	7	7	6	6	6	7	39	20	43	23	27	152
B 11	7	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	7	6	7	7	6	5	7	6	6	7	6	41	18	43	23	25	150
B 12	7	6	7	5	5	6	5	6	5	6	5	6	7	7	5	7	7	7	7	6	7	6	6	7	6	42	19	45	22	26	154

PROGRAMA SARHA

*El apoyo y la promoción de la resiliencia en gestantes
víctimas de violencia.*

Wagner Machaca, José R.

10/07/2019



PROGRAMA SARHA

El apoyo y la promoción de la resiliencia en gestantes víctimas de violencia.

I. DENOMINACIÓN:

Programa de intervención sobre fortalecimiento de la resiliencia.

II. DATOS GENERALES

Nombre del proyecto: “Programa SARHA sobre fortalecimiento de la resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica en un distrito de lima, 2019”

Total, de sesiones: 15 sesiones

Número de horas: 16 horas y 15 minutos

Número de días: 15 (días calendario)

Fecha de inicio: según investigación

Fecha de término: según investigación

Responsable: José Reynaldo Wagner Machaca

Duración: 4 meses aproximado

Nº de participantes: Determinada por la población

Local Asignado: Áreas de salud

III. FUNDAMENTACIÓN:

El presente programa se realiza a raíz de los indiscutibles y crecientes índices de violencia que se viene ejerciendo sobre la mujer en diversos puntos del país, tornando este hecho un problema de salud social el cual tiene implicancias no solo en los protagonistas sino también en la sociedad, más aún teniendo en cuenta las cifras propuestas por organismos nacionales e internacionales, que reflejan la situación sobre el problema, evidenciando así un vacío que amerita ser atendido creemos, mediante actividades orientadas a trabajar las respuestas de las mujeres frente a situaciones de violencia. Así pues es importante también mantenernos informados sobre los tipos de violencia a las que son sometidas las mujeres y entender que la situación de violencia es y puede ser asimilada de manera diferente de mujer a mujer y que no todas generan una respuesta positiva y que la gravedad de la situación podría ser peor si la mujer a quien se le infringe violencia está embarazada, lo que torna a la mujer aún más vulnerable teniendo en cuenta que su estado emocional es de vital importancia para un óptimo desarrollo del niño no nacido, es precisamente del último tema puesto sobre el tapete que surge la idea de realizar este programa que trabaja con mujeres embarazadas, por su vulnerabilidad y que si son sometidas a daños físicos y psicológicos, sobre todo este último se desencadenará una serie de sucesos en el vientre materno que hará que el niño no nacido desarrolle estrés y que a raíz de ello posiblemente en la niñez desarrolle ansiedad. Junto con otras investigaciones es que se pretende hacer que la comunidad científica y en general, puedan esclarecer y aclarar los trabajos, estudios y aportes de algunos científicos que ya abordan el tema de la vida intrauterina y la Psicología prenatal como es el caso del Dr. Tomas R. Verny psiquiatra, escritor y académico pionero en este campo, así mismo conocer si los resultados y las respuestas después del escenario de la violencia que se infringe contra la mujer tiene resultados favorables, favorables después de ser sometidas al programa de intervención propuesto como respuesta a la urgencia de los hechos de violencia. Los

trabajos sobre la resiliencia y la violencia en mujeres embarazadas son escasos y sobre todo si se trata de trabajos de aplicación como es el caso del programa de intervención que se propone, la cual se cree será favorable y contribuirá a la comunidad científica esperando se pueda iniciar el cambio en las mujeres quienes son las únicas con el poder de finalizar progresivamente las secuelas de la violencia a las que son sometidas bajo la premisa “si no hay víctima no hay agresor”, se espera también que el trabajo pueda ser replicado y sobre todo mejorado en aras de la protección de las mujeres quienes durante años han cargado con todo el peso de la historia en la humanidad y se cree que es hora de que inicien el cambio.

IV. OBJETIVOS:

OBJETIVOS GENERAL

Promover una metodología de intervención sobre la Resiliencia a través del fortalecimiento de sus dimensiones en mujeres víctimas de violencia en periodo de gestación.

Desarrollar actitudes resilientes frente a hechos de violencia a las que son sometidas las mujeres en periodo de gestación mediante el programa SARHA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Apertura al programa I y II:

- Motivar la asistencia de las participantes a través de la difusión y promoción de la resiliencia

Objetivos por sesión:

- Las participantes conocen y se involucran con el programa a desarrollar.
- Las participantes establecen lazos de confianza propiciando la adherencia al programa y a las futuras sesiones.

Taller 01 Confianza en sí mismo:

- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de sus aspectos personales positivos.

Objetivos por sesión:

- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento las características positivas y negativas de su comportamiento.
- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de sus características personales y la expresión de sus emociones de manera adecuada.
- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de su capacidad y habilidad para la ejecución de objetivos potenciales.

Taller 02 Perseverancia:

- Promover la perseverancia en las participantes mediante el análisis, comprensión e identificación de experiencias positivas en su vida.

Objetivos por sesión:

- Promover la perseverancia en las participantes mediante el análisis de su historia de vida y planteamiento de mejoras a los aspectos que consideran negativos.
- Promover la perseverancia en las participantes mediante la comprensión del equilibrio como seres humanos que son, evitando caer en los extremos.
- Promover la perseverancia en las participantes mediante de la identificación posible de emprender su propósito de vida.

Taller 03 Ecuanimidad:

- Promover en las participantes un estilo de vida ecuánime a través del autoconocimiento, tolerancia y la paciencia permitiendo así el primer paso para una vida emocionalmente estable.

Objetivos por sesión:

- Promover y potencializar habilidades de autoconocimiento, facilitando a las participantes actuar con equilibrio.
- Fomentar en las participantes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.
- Promover y potencializar la paciencia en las participantes de manera que actúen con aserción negativa.

Taller 04 Sentirse bien solos y satisfacción personal

- Promover el entendimiento sobre la satisfacción y la soledad personal como paso al bienestar personal.

Objetivos por sesión:

- Promover y potencializar la autoconfianza en las participantes a través del reconocimiento de sus logros.
- Promover la autonomía en las participantes propiciando libertad emocional para una buena calidad de vida.
- Promover un estilo de vida optimista apoyado en sus redes de apoyo a través del buen sentido del humor.

Cierre y clausura de programa

- Finalizar el programa impulsando a mantener constante los aprendizajes adquiridos.

V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS:

CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	NOMBRE DE SESIONES
Apertura al programa	Presentación del programa	“Introducción”
	Conociéndonos	“Adherencia”
Confianza en sí mismo	Autoconcepto	“Quién soy”
	Autoestima	“Es como me quiero”
	Autoeficacia	“Yo sí puedo”
Perseverancia	Disciplina	“La clave del éxito”
	Humanidad y amor	“Soy un ser humano”
	Emprendimiento y sentido de vida	“La razón de ser”
Ecuanimidad	Equilibrio	“Es lo que es, acéptalo”
	Tolerancia y empatía	“Ahora entiendo”
	Paciencia	“Controlo mi ira”
Sentirse bien solos y satisfacción personal	Autoconfianza	“Sin temor a errar”
	Autonomía	“Libre soy”
	Humor	“Todo es un chiste”
Cierre y clausura de programa	Fin de programa	“La vida es un juego”

VI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TALLER	FECHAS	SESIONES
		ELEMENTOS A DESARROLLAR
Apertura al programa	Presentación del programa Conociéndonos
Confianza en sí mismo	Autoconcepto Autoestima Autoeficacia
Perseverancia	Disciplina Humanidad y amor Emprendimiento y sentido de vida
Ecuanimidad	Equilibrio Tolerancia y empatía paciencia
Sentirse bien solos y satisfacción personal	Autoconfianza Autonomía Humor
Cierre y clausura de programa	Fin de programa

Taller I: Apertura al programa

Teniendo en cuenta que los programas de intervención son más que un conjunto de actividades asistenciales que se presumen de utilidad para dar solución a los problemas y siendo conscientes de que los agentes con los que se trabaja son personas; se pretende establecer un adecuado espacio donde las participantes generen un clima de confianza y que su motivación sea asistir por el simple hecho de desear un cambio en su diario vivir, para ello se ve conveniente realizar dos sesiones en las que se pueda realizar tal fin por medio de actividades donde se vean involucradas emocionalmente, actividades como las que se presentan a continuación.

I. Objetivo general

- Motivar la asistencia de las participantes a través de la difusión y promoción de la resiliencia

II. Objetivos específicos:

- Las participantes conocen y se involucran con el programa a desarrollar.
- Las participantes establecen lazos de confianza propiciando la adherencia al programa y a las futuras sesiones.

III. Metodología

- Presentación del programa
- Conociéndonos

López, A. y Pérez, C. (2004). Evaluación de Programas en Psicología Aplicada. (ed.). Madrid, España: DIKINSON.
Canto, J., Montilla, V. (2008). *Dinámica de Grupos y autoconciencia emocional: perspectivas teóricas y ejercicios prácticos*. (2da. ed.). Málaga, España: Aljibe.

Sesión de apertura I

Introducción al programa

Tema: me involucro y comprometo

I. Objetivo

- Las participantes conocen y se involucran con el programa a desarrollar.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Hojas bond
- Lapicero
- Hoja de preguntas
- Proyectos y diapositivas

IV. Procedimiento

1. El facilitador saludará a las participantes se presentará y presentará su trabajo a realizar procurando en todo momento establecer la confianza en las participantes e iniciará la dinámica “CARTA DE PRESENTACIÓN” (anexo dinámicas)
2. El facilitador socializara las normas de convivencia invitando a crear un buen clima de trabajo donde todos respetemos cada una de las reglas
3. El facilitador dará a conocer el propósito del programa, los objetivos del programa y los resultados que se espera lograr.
4. El facilitador realizará una exposición de cada uno puntos señalados solicitando las preguntas que puedan suscitarse en las participantes.
5. El facilitador entregara hojas en blanco a cada una de las participantes en las cuales podrán expresar dudas que creen personales e intimas.
6. El facilitador realizará la dinámica de cierre “UN ADIÓS EN LA ESTACIÓN” (anexo dinámicas)
7. El facilitador despide al grupo agradeciendo la asistencia y realiza la pregunta de ¿saben porque la mujer no puede ser cura? Mencionando que en la siguiente sesión responderá y comentará sobre ese tema.

Sesión 02:

Conociéndonos parte II

Tema: me involucro y comprometo

I. Objetivo

- Las participantes establecen lazos de confianza propiciando la adherencia al programa y a las futuras sesiones.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Hoja bond
- Lápiz
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes, responderá la pregunta de la sesión anterior y seguido a ello, la dinámica de inicio, “Saludo en 5”
2. El facilitador solicitará el comentario de algunos participantes sobre la dinámica realizada, reforzar y premiar la participación con aplauso de todas. Enfatizar en el saludo que las participantes realizaron
3. El facilitador brindará una breve definición de lo que es la adherencia y plasmara lo que significa al programa explicando las ventajas que conlleva continuar con las sesiones, solicitar preguntas de las participantes buscando saber que se logró captar la atención de las participantes.
4. Seguidamente el facilitador narrará una historia denominada “El jardín del rey” y solicitará a las participantes interpretar la historia y encontrar el significado en su vida.
5. El facilitador realizará la actividad metacognitiva haciendo las preguntas respectivas, ver anexo
6. El facilitador invitara a las participantes para realizar la siguiente dinámica de cierre denominada “LA MOTIVACIÓN”
7. Finalmente, el facilitador despide al grupo agradeciendo la asistencia y realiza la pregunta que genera duda, ¿saben porque la mujer no puede ser cura? Mencionando que en la siguiente sesión responderá y comentará sobre ese tema.

Taller II: Confianza en sí mismo

Para esta sesión se ha visto por conveniente trabajar tres aspectos fundamentales que nos permitirán encaminar las sesiones futuras, como primer aspecto se trabajara el autoconcepto el cual es un constructo que se define como la capacidad para reconocer el propio patrón de vida y sus actitudes hacia sí y hacia los demás. Esta capacidad está constituida por un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados. Otros autores señalan que el autoconcepto proporciona un marco para la percepción y organización de nuestras experiencias y es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y las conductas de la gente. Como segundo aspecto a trabajar será la autoestima el cual es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad y el ultimo aspecto se trabaja la autoeficacia que según A. Bandura a autoeficacia es la creencia en la propia capacidad de organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para gestionar las situaciones posibles. En otras palabras, la autoeficacia es la creencia de una persona en su capacidad de tener éxito en una situación particular.

I. Objetivo general

Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de sus aspectos personales positivos.

II. Objetivos específicos:

- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento las características positivas y negativas de su comportamiento.
- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de sus características personales y la expresión de sus emociones de manera adecuada.
- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de su capacidad y habilidad para la ejecución de objetivos potenciales.

III. Metodología

Las participantes deberán conocer y experimentar las tres sesiones de confianza en sí mismo denominadas:

- Autoconcepto
- Autoestima
- Autoeficacia

Sesión 01:

Autoconcepto

Tema: Quien soy

I. Objetivo

- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento las características positivas y negativas de su comportamiento.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Hoja bond
- Lápiz
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes, responderá la pregunta de la sesión anterior y seguido a ello la dinámica de inicio denominada, “PERDÓN DISCÚLPEME” en la que se promueve el respeto por su compañera y buscando la integración.
2. Finalizada la actividad el facilitador solicitará el comentario de algunos participantes sobre la dinámica realizada, reforzar y premiar la participación con aplauso de todas. Enfatizar en el saludo que las participantes realizaron
3. Para esta sesión el facilitador iniciará con preguntas que solicitará las participantes respondan:
 - ¿sabes cuáles son tus fortalezas y cuáles son tus debilidades?
 - ¿sabes hasta qué punto toleras a los demás?
 - ¿sabes cuán importante eres y lo que puedes lograr?
 Lo más probable es que las participantes no puedan responder a las preguntas lo que se presume requieren trabajar los tres aspectos ya expuestos líneas arriba.
4. El facilitador invitara a que las participantes presten atención al caso práctico (Marcia) que el facilitador expondrá, seguidamente el facilitador invitara a que una voluntaria realice la reflexión del caso, motivando su participación con aplausos de sus compañeras.
5. Acto seguido el facilitador expondrá la temática central detallado características de una persona con actitud positiva y actitud negativa, aquellas que permiten un buen desarrollo en la vida.
6. El facilitador solicitará a las participantes realizar la actividad preparada para la sesión, entregar la cartilla de trabajo (cartilla n° 01) en la que las participantes reconocerán sus características positivas y negativas proponiendo alternativas de mejora.

7. El facilitador mencionará que es necesario reconocer los aspectos positivos y negativos ya que será importante para el éxito de las sesiones posteriores y que los aspectos negativos son los más importantes ya que ellos nos hacen humanos con capacidad de cambiarlos.
8. Además, invitara a las participantes a que valoren tanto los aspectos positivos y negativos teniendo en cuenta que es lo que las diferencia de los demás y que tales aspectos les pertenecen y que son capaces del realizar cambiar los aspectos negativos y mantener y mejorar los aspectos positivos. El facilitador realiza la actividad metacognitiva.
9. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 02:

Autoestima

Tema: Es como me quiero

I. Objetivo

- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de sus características personales y la expresión de sus emociones de manera adecuada.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Hoja bond
- Lápiz
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes, responderá la pregunta de la sesión anterior y seguido a ello, la dinámica de inicio, “PONGAMOS EN MARCHA”, en la dinámica el facilitador observará las expresiones de las participantes al momento de que cada una se agarra de la mano con su compañera.
2. El facilitador solicitará el comentario de algunos participantes sobre la dinámica realizada, reforzar y premiar la participación con aplauso de todas. Enfatizar en el saludo que las participantes realizaron
3. El facilitador realizará las preguntas planteadas después de la dinámica para que las participantes las respondan:
 - ¿Tienes dudas sobre tu aspecto corporal?
 - ¿Hay cosas que quisieras cambiar en ti?
 - ¿Cuándo fue la última vez que alguien reconoció tus méritos?
 - ¿Qué es más importante tu felicidad o la de otros?
 - ¿Has cometido errores y aun te culpas?
4. El facilitador iniciara el tema central propiciando el debate en las participantes y aclarando que la autoestima es el concepto que la persona tiene de sí misma, la valoración que le demos deberá ir más allá de las opiniones de los demás y que cuando no tenemos una autoestima elevada es fácil que las personas abusen de nosotros mismos y que sus comentarios nos hagan sentir mal.
5. Para finalizar la sesión, el facilitador indicara que en casa se deberán mirar frente al espejo y dialogaran consigo mismas en la que expresaran frases de afecto y positivismo para consigo mismas. El facilitador realiza la actividad metacognitiva.
6. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 03:

Autoeficacia

Tema: Yo sí puedo

I. Objetivo

- Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de su capacidad y habilidad para la ejecución de objetivos potenciales.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Globo de colores
- Alfiler
- Hoja bond
- Lápiz
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes, responderá la pregunta de la sesión anterior y seguido a ello, la dinámica de inicio, “CREO EN MI SUEÑO”, en dinámica el facilitador procurar que todos los globos estén el aire y que los que salen del círculo que mantengan fuera del juego hasta finalizar la dinámica.
2. El facilitador solicitará el comentario de algunos participantes sobre la dinámica realizada, reforzar y premiar la participación con aplauso de todas. Para finalizar la dinámica realizar la reflexión en la que se explicara que los globos los sueños que tenemos y que es importante cuidarlos lo más que se puede.
3. Para realizar la temática central el facilitador brindará una definición sobre el término “autoeficacia” en la que detallará ejemplos que ayuden a las participantes obtener un mayor entendimiento.
4. Para lograr ello el facilitador pedirá la participación de 3 voluntarias para realizar las siguientes preguntas:
 - ¿tienes la capacidad la habilidad para hacer que tu sueño se haga realidad?
 - ¿Qué te impide cumplir tu sueño?
 - ¿Qué tendría que pasar para que se haga realidad?
5. El facilitador proyectará un video YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=SvLivOVGEto> en el que explicara por qué selecciono ese video, seguido a ello responderá a cada una de las preguntas realizadas a las participantes anteriormente poniendo énfasis en la posibilidad de realizar cada uno de los sueños u objetivos planteados y ser eficaces realizándolos
6. Seguidamente las participantes en una cartulina y con el material que se les proporcionará realizaran un bosquejo de las metas que deseen lograr, las cosas que

deseen cambiar y los logros ya obtenidos, para luego exponerlos entre sus compañeras.

7. Para finalizar la sesión el facilitador invitará a las participantes a realizar la dinámica final denominada “ME VOY DE VIAJE” la que permitirá despedir al grupo amablemente. El facilitador realiza la actividad metacognitiva.
8. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Taller III: Perseverancia

En situaciones difíciles en natural que las personas decidan dar un paso al costado y dejar aquello que en un momento emprendieron y que por falta de perseverancia no supieron continuar, por ello la perseverancia para el éxito es una cualidad clave que ayuda en estos casos, es como por ejemplo cuando se aprende a andar y escribir, que, aunque caigas sepas levantarte y continuar. La mayoría de las cosas importantes en el mundo han sido logradas por personas que han seguido intentándolo cuando parecía no haber ninguna esperanza en absoluto, será importante que en este taller se puede entender que tal cualidad se adquiere si se trabaja los puntos que se proponen en este taller, en base a la disciplina, que alude según María Hernández a la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien siguiendo un orden y aceptando las molestias que supone hacerlo, la humanidad y amor que se refiere a las fortalezas que se ponen de manifiesto a través de la interacción social, pero una interacción social positiva con otras personas Macarena Gálvez, Miembro del proyecto HU-CI Humanizando los Cuidados Intensivos y por último el emprendimiento y sentido de vida, que de palabras de Sandra Montes, coordinadora de emprendimiento familiar “Compensar” afirma que es posible vivir del emprendimiento y que este supone cambios de vida y sobre todo mejoras que propician y le dan sentido a la vida, palabras que precisamos en esta última sesión.

I. Objetivo general

- Promover la perseverancia en las participantes mediante el análisis, comprensión e identificación de experiencias positivas en su vida.

II. Objetivos específicos:

- Promover la perseverancia en las participantes mediante el análisis de su historia de vida y planteamiento de mejoras a los aspectos que consideran negativos.
- Promover la perseverancia en las participantes mediante la comprensión del equilibrio como seres humanos que son, evitando caer en los extremos.
- Promover la perseverancia en las participantes mediante de la identificación posible de emprender su propósito de vida.

III. Metodología

- Disciplina
- Humanidad y amor
- Emprendimiento y sentido de vida

<http://www.lamalditawines.com/blog/perseverancia-para-el-exito/>

Hernández, M. (2017) *La Disciplina*. (tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Zamora, México.

<https://www.youtube.com/watch?v=I1RgCZx51CA&t=121s>

<https://humanizandoloscuidadosintensivos.com/es/humanidad-y-amor-como-fortalezas/>

<https://www.youtube.com/watch?v=qx8LJmK92zc&t=1002s>

<https://amp.elespectador.com/especiales/el-emprendimiento-como-opcion-de-voda-articulo-841390>

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

Sesión 01:
Disciplina

Tema: La clave del éxito

I. Objetivo

- Promover la perseverancia en las participantes mediante el análisis de su historia de vida y planteamiento de mejoras a los aspectos que consideran negativos.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Hoja bond
- Lápiz
- Cartulina
- Plumones
- Colores
- limpiatipo
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes, responderá la pregunta de la sesión anterior y seguido a ello, la dinámica de inicio, “EL CAMINO DE MI VIDA”, para ello el facilitador facilitará el material necesario y las instrucciones.
2. Durante la ejecución de la actividad el facilitador deberá recorrer cada espacio del salón incentivando a las participantes a realizar la actividad con todos los aspectos indicados recalando que su trabajo deberá representar su camino hasta el momento de hoy.
3. Terminado el tiempo el facilitador indicará a las participantes que dejen su trabajo pegado en la pared del salón. Para iniciar la temática central el facilitador indicará a cada una de las participantes que reflexionen sobre cómo les ha ido hasta el momento en sus vidas, ello servirá de concientización para que cada una pueda ver su proyecto actual.
4. El facilitador expondrá los ejes de la disciplina según la cultura oriental, empezando por la organización, puntualidad y disciplina. Acto seguido solicitará que cada una tome su trabajo realizado al inicio de la sesión y mencionará que si hay algo que no está del todo bien en el camino que hasta ahora han recorrido y que si desean obtener resultados favorables será importante que guíen su vida con las claves del éxito oriental expuestas.
5. Como paso final de desarrollo el facilitador invitará a que cada participante visualice su vida haciendo uso de las claves del éxito oriental, dado un tiempo prudencial el facilitador incentivará a vivir con la nueva filosofía.

6. Para realizar el cierre de la sesión el facilitador invitara a las participantes a realizar la dinámica de cierre denominada “Y tú... ¿quién eres” generando las risas entre todas, El facilitador realiza la actividad metacognitiva.
7. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 02:

Humanidad y amor

Tema: Soy un ser humano

I. Objetivo

- Promover la perseverancia en las participantes mediante la comprensión del equilibrio como seres humanos que son, evitando caer en los extremos.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Hoja bond
- Lápiz
- Cronometro
- Plumones
- Lapiceros
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes, responderá la pregunta de la sesión anterior y seguido a ello, la de inicio, "Charada", la dinámica en esta sesión busca la creatividad de cada una de las participantes, para ello el facilitador entregará el material requerido y las indicaciones.
2. El facilitador solicitará el comentario de algunos participantes sobre la dinámica realizada, reforzar y premiar la participación con aplauso de todas.
3. Para la presente sesión se iniciará la temática con la reflexión que, habla sobre un tema común, tan común pero que no es utilizado de la manera adecuada.
4. El facilitador explicara a las participantes que en muchas ocasiones el tener acceso a la comunicación hace que las personas se hieran, a veces porque uno se cree superior grita y agrede a otra persona que cree que es inferior permitiendo dichos actos de violencia, tornando la herramienta valiosa en un arma de doble filo y peligrosa.
5. De acuerdo a lo expuesto en el punto cuatro el facilitador realizará preguntas como:
 - ¿Qué creen que hace que las personas sean agresivas?
 - ¿Qué hace que otras personas permitan estos actos de violencia?
 - ¿Por qué creen que una persona se deja violentar?
 - ¿Será difícil cambiar esta situación?
6. Antes de realizar una reflexión sobre las preguntas el facilitador proyectará un video YouTube sobre datos y cifras de violencia, finalizado el video el facilitador realizará la reflexión respondiendo cada una de las preguntas planteadas y finalmente el facilitador invitará a las participantes a iniciar la búsqueda de su propósito de vida indicando que el propósito nace de la gratitud y la inconformidad, de ser felices en la

situación que se encuentran, pero desear mejoras las situaciones de vida. para finalizar solicita a las participantes realizar la dinámica denominada **“UN ADIÓS EN LA ESTACIÓN”** (dinámica “LA FELICIDAD”, opcional) El facilitador realiza la actividad metacognitiva

7. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 03:

Emprendimiento y sentido de vida

Tema: La razón de ser

I. Objetivo

- Promover la perseverancia en las participantes mediante de la identificación posible de emprender su propósito de vida.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Hoja bond
- Lápiz
- Equipo de sonido
- Música seleccionada
- Historias
- Lapicero
- Plumones
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes, responderá la pregunta de la sesión anterior y seguido a ello, la dinámica de inicio, “MASAJE SENSUAL”, el facilitador previo a esta dinámica brindará la confianza requerida para que las participantes realicen como se espera.
2. Finalizada la dinámica el facilitador solicitará la participación de voluntarias para que puedan expresar la experiencia vivida en la dinámica. Motivar la participación con palmas de sus compañeras.
3. El facilitador iniciara la sesión invitando a que las participantes a ponerse cómodas para que puedan oír las historias preparadas la cuales hablan de personas que decidieron emprender un estilo de vida y que por ello fueron seguidos por muchas personas convirtiendo su emprendimiento en un sentido de vida.
4. El facilitador leerá la historia del personaje de Ghandi y la madre Teresa de Calcuta, y luego pedirá a las participantes que puedan identificar en las historias, aspectos que hicieron que los personajes logren el éxito.
5. Luego de ello las participantes describirán en las hojas eso aspectos y el facilitador solicitará que intercambien sus hojas y con ayuda del facilitador se realizará las preguntas de ¿Qué tendría que pasar para que tú emprendas algo grande? ¿logras identificar tu propósito de vida? Entre otras preguntas que lleven a la participante a creer que es posible lograr aquello que creen imposible.
6. Para el cierre de sesión el facilitado invitará a las participantes a realizar la dinámica de cierre denominada “Me estoy dando cuenta...” finalizada la dinámica el facilitador

solicitará la participación de dos voluntarias para la reflexión. El facilitador realizará la actividad metacognitiva

7. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Taller IV: Ecuanimidad

Es este el taller que quizá mayor esfuerzo y dedicación amerita ya que las palabras que definen ecuanimidad son términos subjetivos como la mayoría de los términos que se utilizan en el campo de la psicología, términos como el equilibrio, imparcialidad, juicio, persona que actúa con mesura y serenidad etc. es importante tener en cuenta que dichos términos son los que describen a una persona que aplica la ecuanimidad y lo que ello implica de manera constante y en todo momento, no solo en algunos episodios de su vida, es precisamente lo que se pretende lograr con este taller, hacer que cada una de las participantes pueda adquirir dicha capacidad, la capacidad de mantener una vida ecuánime, transformándola en una persona emocionalmente estable, que no juzga precipitadamente a nadie, que siempre está abierta a nuevas posibilidades, que no es controlada por nadie ni controla a nadie, “la habilidad de ver lo bueno en lo malo y lo malo en lo bueno, cultivando una visión más neutra y objetiva de la realidad” lo que podríamos llamar libertad absoluta. Equilibrio el cual supone mantener cierta estabilidad respecto al humor, las emociones y los sentimientos, actuando con moderación ante diversas situaciones cuyos estímulos son agradables y no tan agradables. La tolerancia y la empatía que según Patricia Sánchez la empatía es identificarse con los demás de manera afectiva, entendiendo sus emociones en el momento de comunicarse, respecto a la tolerancia se refiere al respeto de las ideas de los demás, aunque no se esté en acuerdo con ellas. La paciencia es la virtud que tiene por premisa aceptar los infortunios de la vida con resignación todo ello sin lamentarse.

IV. Objetivo general

- Promover en las participantes un estilo de vida ecuánime a través del autoconocimiento, tolerancia y la paciencia permitiendo así el primer paso para una vida emocionalmente estable.

V. Objetivos específicos:

- Promover y potencializar habilidades de autoconocimiento, facilitando a las participantes actuar con equilibrio.
- Fomentar en las participantes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.
- Promover y potencializar la paciencia en las participantes de manera que actúen con aserción negativa.

VI. Metodología

- Equilibrio
- Tolerancia y empatía
- Paciencia

Benites, C. (2017) *Programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes del 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.* (tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

<https://lamenteesmaravillosa.com/como-mantener-el-equilibrio-psicologico/>

<https://blogs.upn.edu.pe/comunicaciones/2015/01/28/empatia-y-tolerancia-las-claves-de-la-comunicacion/>

https://www.mscls.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_4.pdf

MORAGAS, M. de (1993). Sociología de la Comunicación de Masas. II. Estructura, Funciones y efectos. GG Mass Media

<https://www.significados.com/paciencia/>

Sesión 01:

Equilibrio

Tema: Es lo que es, acéptalo

I. Objetivo

- Promover y potencializar habilidades de autoconocimiento, facilitando a las participantes actuar con equilibrio.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Cartilla de trabajo n° 02
- Lápiz
- Proyectos y diapositivas
- Hoja de preguntas

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes y responderá la pregunta de la sesión anterior, acto seguido invitará a realizar la dinámica de inicio, “Te elijo por”, el facilitador proporcionará el material necesario para realizar la dinámica (ver anexos)
2. Finalizada la dinámica el facilitador recogerá el material de cada participante indicando que en la siguiente dinámica le daremos un uso adecuado y solicitará opiniones respecto a cómo se sintieron al realizar la actividad.
3. El facilitador iniciará el tema brindando la definición de la palabra equilibrio, explicando que es un término que habla de personas que son imparciales, justas, que actúan desde una posición neutral, de personas que son capaces de ver lo malo en lo bueno y lo bueno él lo malo sin sentirse afectadas y no permitiendo que la situación las afecte, explicara que es vivir la vida aceptando las cosas buenas y las cosas malas por las que pasaron sin sentir pena dolor (no soportando que es distinto), explicara que es quizá un tanto complicado pero que es posible y que están en la posibilidad de lograr el equilibrio y que hacerlo favorece un desarrollo optimo en su vida y en sus relaciones en general. (para este espacio se colocará música de fondo)
4. Es preciso que el facilitador advierta que no se trata de vivir una vida desinteresada y dejar de sentir cayendo en la frialdad ni tampoco se trata de ser dramáticos y llevar al extremo las circunstancias, sino que, se trata de actuar con naturalidad haciendo uso de la razón y la emoción a la vez, el facilitador brindará ejemplos de situaciones en las que una persona actúa de manera equilibrada, (Albert Schweitzer, Aung San Suu Kyi, Barack Obama, Rigoberta Menchú Tum, Jane Addams, Nelson Mandela, Madre Teresa de Calcuta, entre otros)
5. Seguidamente se devolverá el material de la dinámica de inicio (“te elijo por”) y se invitara a que cada una lea lo que escribió refiriéndose a la compañera a quien va dirigido el mensaje, de tal forma que, al escuchar el mensaje, la otra compañera pueda realizar la dinámica de cierre.

6. Para realizar la dinámica de cierre (Volver a descubrirse) se invitará a las participantes a que cojan los materiales para la dicha actividad (ver anexos) en la que cada participante se presentará haciendo uso de los comentarios que escucho de la dinámica anterior.
7. El facilitador hará la reflexión indicando que es posible actuar con equilibrio y que el conocerse es un paso importante ya que les permite priorizar su tranquilidad evitando sentirse afectadas por diversas circunstancias. El facilitador realizará la actividad metacognitiva.
8. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 02:

Tolerancia y empatía

Tema: Ahora Entiendo

I. Objetivo

- Fomentar en las participantes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.

II. Tiempo

- 90 minutos

III. Materiales

- Cubre ojos
- Hoja de preguntas
- Cartilla de trabajo n° 03 y 04
- Proyectos y diapositivas
- Hoja bond
- Lápiz
- Fogata
- Caja de fosforo
- Ron de quemar

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando la cordial bienvenida a las participantes y se responderá la pregunta pendiente de la sesión anterior, acto seguido invitará a realizar la dinámica de inicio, “Compañero o Compañera”, posterior a ello realiza la reflexión,
2. Las participantes podrán contar sus sentimientos y experiencias durante el viaje imaginario. Es importante tomar mayor conciencia de uno mismo y también lo es comunicar su darse cuenta de uno mismo a otras personas. Realizar las siguientes preguntas: ¿Se pudieron poner en contacto con su compañero o compañera? ¿Qué pudieron aprender de su acompañante y de ustedes mismos? ¿Pudieron redescubrirse?
3. El facilitador iniciará el tema central mencionando a las participantes que la dinámica realizada contribuirá en gran proporción al aprendizaje si cada una de ellas es consciente de que no todos somos iguales y que respetar las diferencias en un inicio para el cambio. Además, brindará un concepto básico de lo que es tolerancia y empatía y realizará la siguiente actividad
4. El facilitador pedirá formar grupos y cada grupo elija a su delegada y secretaria para la actividad denominada “aprendiendo a ser tolerante” y “La importancia de ponerse en el lugar del otro” (cartilla n° 03 y 04 respectivamente), en la primera actividad cada grupo leerá la lectura que se les proporcionará, finalizando la lectura deberán discutir sobre los comportamientos intolerantes y la falta de empatía de los personajes de la lectura, según lo hallado planear como se deberían afrontar las distintas situaciones aceptando las diferencias y entendiendo la postura de la otra

persona, finalmente en grupo deberán responde las siguientes preguntas propuesta al final de la lectura.

5. Para la segunda actividad las participantes ya de manera individual rellenan la cartilla n° 04, cuando hayan finalizado buscan a una pareja para que puedan hacer el juego de roles con las descripciones de la cartilla n° 04, donde cada participante expresara como se siente y como cree que la otra persona se ha sentido.
6. El facilitador invitará a que las participantes puedan expresar hechos reales donde se ve la falta de tolerancia y empatía por parte de otras personas incluso en sí mismas y por cada situación planteada sugerir propuestas de solución.
7. Como cierre de sesión el facilitador invitara a las participantes a realizar la dinámica de cierre denominada “Me Perdono”, para ello las participantes se colocan en circulo y se les solicita cerrar los ojos y ponerse lo más cómodas posibles, el facilitador será quien guie en todo momento la dinámica, (ver anexos). El facilitador realizará la actividad metacognitiva.
8. Finalmente, el facilitador regala a cada uno el poema de Fritz Perls “Yo soy Yo, Tú eres Tú” despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 03:

Paciencia

Tema: Controla mi ira

I. Objetivo

- Promover y potencializar la paciencia en las participantes de manera que actúen con aserción negativa.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Catilla n° 05
- Hoja de preguntas
- Proyectos y diapositivas
- Hoja bond
- Lápiz
- Salón amplio
- Ficha metacognitiva

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes y se responderá la pregunta de la sesión anterior, acto seguido invitará a realizar la dinámica de inicio, “La palabra mágica”, el facilitador proporcionará el material necesario para realizar la dinámica (ver anexos).
2. Finalizada la dinámica el facilitador pedirá la participación de las participantes para que puedan expresar como se sintieron frente a la dinámica realizada y si les ha pasado en algún momento algo similar.
3. El facilitador dará la reflexión de la dinámica indicando que en muchas ocasiones pasa lo mismo en la vida cotidiana que por muchas veces no usar las palabras mágicas como por ejemplo (por favor, gracias, el saludo, y en esta dinámica permiso por favor, quiero pasar, se generan muchos conflictos que en ocasiones sin tener la intención hieren a ambas partes y hasta pueden generar daños irreparables, por eso es importante actuar con paciencia evitando en lo posible asimilar la palabra soportar por acto de paciencia y verla como una aceptación que en este caso no es soportar si no tener la capacidad de decidir no tener un desgaste emocional con nada ni con nadie.
4. Para iniciar el tema central el facilitador, dará en concepto de la palabra paciencia y lo que implica, además, mencionará que se espera que las participantes puedan enfrentar situaciones con aserción negativa indicando que “La aserción negativa tiene como objetivo corregir la conducta”, pero que es importante antes controlar la situación ya que hay pasos para actuar con aserción negativa:
 - a. Afirmar en parte: encuentra justa sólo una parte de lo que dice el crítico y reconoce esa parte.
 - b. Afirmar en términos de probabilidad: “Es posible que tengas razón”. “Es posible”.

- c. Afirmar en principio: aquí se reconoce la lógica de una crítica, sin aceptar necesariamente todas las suposiciones del crítico. “Si... (es como tú dices) ... entonces (tendrás razón).
5. Para afianzar aún mejor su comprensión, el facilitador solicitará a las participantes que formen grupos y realizar la siguiente actividad (cartilla n° 05) la cual consiste en que las participantes respondan con aserción positiva al listado planteado.
6. Preguntar a las participantes si tuvieron inconvenientes para desarrollar dicha actividad
7. Para cerrar la sesión el facilitador hará un alto a las actividades y preguntara a las participantes sobre su maternidad, el cómo va sus chequeos, si hay alguna dificultad, el motivo es para realizar un sondeo de posibles bajas por temas ajenos a las planteados. El facilitador realizará la actividad metacognitiva.
8. Finalmente, despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Taller V: Sentirse bien solos y satisfacción personal

En muchas ocasiones nos vemos contrariados por situaciones que nos impiden sentir satisfacción plena por la vida, y en nosotros se presentan estados de desdicha, tristeza, amargura e inseguridad. Teniendo en cuenta que la satisfacción personal hace referencia a la capacidad de la que disponemos para entender que la vida tiene un propósito y significado natural y que todos estando inmersos en ella contribuimos directa o indirectamente y el nivel de importancia que representa nuestra contribución. Será de vital importancia que aprendamos a valorar cada una de nuestros logros y que en base a ello podamos proyectar nuestro bienestar. Así mismo entender también que la soledad es buena cuando está es buscada como finalidad de bienestar personal. Para ello se dispone de tres sesiones; Autoconfianza que según Niels Hidalgo capacitador del MINEDU, refiere que es un termino que brinda la seguridad suficiente para creer en la posibilidad de la obtención de logros en base a las experiencias ya vividas. La autonomía, para López, Fraguas y Cols (2014) es el conjunto de habilidades que cada persona tiene para hacer sus propias elecciones, tomar sus decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de las mismas. Humor y redes de apoyo, por sentido del humor no referimos a la actitud que nos permite enfrentar las diversas situaciones de la vida sin dejarnos atravesar por la derrota como se puede apreciar en el portal web: “DESISGINFICADO” y por redes de apoyo y según Rascón María Teresa refiere que son las encargadas de generar la energía que permite que la persona se reponga de las situaciones difíciles que la desestabilizan, permitiéndoles salir fortalecidos.

I. Objetivo general

- Promover el entendimiento sobre la satisfacción y la soledad personal como paso al bienestar personal.

II. Objetivos específicos:

- Promover y potencializar la autoconfianza en las participantes a través del reconocimiento de sus logros.
- Promover la autonomía en las participantes propiciando libertad emocional para una buena calidad de vida.
- Promover un estilo de vida optimista apoyado en sus redes de apoyo a través del buen sentido del humor.

III. Metodología

- Autoconfianza
- Autonomía
- Humor y Redes de apoyo

http://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/index.php/sabermas?task=verItem&id_item=74&vista=sabermas

<http://articulos.corentt.com/satisfaccion-personal/>

<http://www.psicomed.es/sentirse-bien-en-soledad/>

https://www.youtube.com/watch?v=FAK_aq9Dtug

<http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>

<https://designificado.com/sentido-del-humor/>

Caballo, E. (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. 2005. Editorial siglo XXI.

Rascón, María T. (2017). La importancia de las redes de apoyo en el proceso resiliente del colectivo inmigrante.

DEDiCA, *Revista de educación y humanidades*, 11, 61-82.

Sesión 01:

Autoconfianza

Tema: Sin temor a errar

I. Objetivo

- Promover y potencializar la autoconfianza en las participantes a través del reconocimiento de sus logros.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Cartilla n° 06
- Salón amplio
- Lápiz
- Borrador
- Hoja bond
- Proyectos y diapositivas
- Plumones
- Ficha metacognitiva

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes y se responderá la pregunta de la sesión anterior, acto seguido se invitará a realizar la dinámica de inicio, “El Saludo”, el facilitador brindará las indicaciones para realizar la dinámica (ver anexos).
2. Finalizada la dinámica el facilitador pedirá la participación de las participantes para que puedan expresar como se sintieron frente a la dinámica realizada.
3. Para iniciar el tema central el facilitador desarrollará la temática centrada en hacer que las participantes viajen a su pasado y preguntará ¿Cuál fue el primer éxito logrado en su vida? y pedirá la participación de voluntarias, cuando ya no tenga más participaciones mencionará la respuesta y les hará saber que desde el inicio ya eran unas campeonas y que ganaron el 1er puesto en la carrera de la vida la cual fue llegar como primer puesto al ovulo materno, de esa manera motivara a las participantes a realizar la primera actividad de sesión y para ello brindará los materiales necesarios para que cada participante describa una lista con las cosas que hasta el momento han logrado empezando por su infancia, niñez, adolescencia y hasta la actualidad
4. El facilitador pedirá a dos voluntarias para que puedan leer lo que escribieron en la cartilla de trabajo, luego se impulsara a crear autoconfianza en las participantes refiriendo que es posible logras los objetivos propuestos y la prueba de ello están los logros que cada una de ellas describió en la cartilla. Además, afirmara que la autoconfianza parte del reconocimiento que cada hace de sus logros ya obtenidos y del valor que merece.
5. Como paso final el facilitador solicitará a cada participante que elabore su insignia con el material que se le facilitará, explicando que la insignia es el honorifico regalo

que se harán a sí mismas y que representara que es posible lograr lo que se proponen de ahora en adelante.

6. Las participantes mostrarán su insignia a cada compañera para que esta la firme como señal de validación por todos los logros obtenidos, el facilitador brindará la reflexión final resaltando la importancia de reconocer siempre los logros y que la insignia será la motivación para confiar en ello y recordar que un grupo de mujeres como ellas lo valido y decidan nunca desistir.
7. Para el cierre el facilitador invitará a las participantes a realizar la dinámica de cierre denominada “El papel final” al terminar realizará la reflexión cerrando con la idea principal de la sesión. El facilitador realizará la actividad metacognitiva.
8. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 02:

Autonomía

Tema: Libre soy

I. Objetivo

- Promover la autonomía en las participantes propiciando libertad emocional para una buena calidad de vida.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Salón amplio
- Hoja bond
- Lápiz
- Hoja de preguntas
- Proyectos y diapositivas
- Ficha metacognitiva

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes y se responderá la pregunta de la sesión anterior, acto seguido se proyectará un video YouTube denominado “EL VALOR DE LA AUTONOMÍA POSITIVA”,
2. Al finalizar el video se pedirá a las participantes brindar una reflexión sobre el video proyectado, brindar la retroalimentación resaltando el poder de decidir.
3. El facilitador brindará la definición de lo que es la autonomía y lo que ello implica resaltando que es posible vivir de tal manera solo si cada una se hace cargo de su vida, si cada participante decide tomar el timón de su propia vida, lo que hará que vean como mujeres independientes unas que no requieren del apoyo de otras personas porque aprendieron a vivir de manera autónoma y empezaron a tomar sus propias decisiones
4. El facilitador realizará la siguiente dinámica denominada “TENGO – ELIJO” para lo cual brindará el material requerido y dará las indicaciones (ver anexo), finalizada la dinámica el facilitador realizará la reflexión orientando a que las participantes inicien a tomar decisiones basadas en elecciones que ellas realizan y que dicha elección la asuman con total responsabilidad sea el resultado que sea, suponiendo maduración en ellas.
5. El facilitador será enfático en que las decisiones que se toman brindan autonomía, pero de cierta manera requieren responsabilidad para hacerse cargo de las consecuencias teniendo en cuenta que no siempre serán las mejores decisiones, pero ello genera autonomía y responsabilidad y si fuera el caso que se equivocan deberán tener en cuenta que es natural equivocarse y lo es más asumir las consecuencias de manera alturada. El facilitador realizará la actividad metacognitiva.
6. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Sesión 03:

Humor

Tema: todo es un chiste

I. Objetivo

- Promover un estilo de vida optimista apoyado en sus redes de apoyo a través del buen sentido del humor.

II. Tiempo

- 60 minutos

III. Materiales

- Cartilla n° 07
- Salón amplio
- Hoja de preguntas
- Hoja bond
- Proyectos y diapositivas
- Lápiz

IV. Procedimiento

1. Se iniciará la sesión brindando una cordial bienvenida a las participantes y se responderá la pregunta de la sesión anterior, acto seguido se proyectará imágenes de personas riendo desde niños hasta adultos de la tercera edad (ver anexos), el facilitador observará las expresiones que se posan en los rostros de las participantes. Cuando las imágenes finalicen se pedirá la participación de las participantes para que puedan expresar como se sintieron respecto a la actividad realizada.
2. El facilitador iniciará la sesión proyectando un video YouTube denominado “Experimento Social, La risa es contagiosa” (ver anexos), el facilitador solicitará comentarios del video proyectado, seguido a ello brindará una pequeña definición sobre el tema mencionando que; “El sentido del humor es una actitud que nos permite enfrentar las diversas situaciones de la vida sin dejarnos atravesar por la derrota” y que dicha definición nos llevara a relacionarnos con personas que creen en esa definición.
3. El facilitador pondrá énfasis en la importancia de que cada participante elija ver las situaciones estresantes con humor cambiando de esa manera su perspectiva frente a dichas situaciones, lo que les permitirá mantener un estilo de vida emocionalmente estable.
4. El facilitador mencionará que realizarán la actividad preparada para la sesión y para ello brindará la cartilla de trabajo n° 07 en la que las participantes describirán situaciones en las que se estresaron por una situación y la cambiar por una reacción basada en el humor evitando caer en el estrés que ocasiona dicha situación.
5. Para finalizar la sesión el facilitador invitará a las participantes a realizar la siguiente dinámica denominada “REIRSE” para ello brindará las indicaciones. Una vez finalizada la sesión realizará la reflexión indicando que es imposible no vivir la vida con humor. El facilitador realizará la actividad metacognitiva

6. Finalmente, el facilitador despide el grupo expresando gratitud por el esfuerzo que hacen las participantes para llegar a sesión y lanzará la pregunta que genera duda y menciona que, si desean saber la respuesta, no falten a la siguiente sesión.

Taller V: Cierre y clausura de programa

En momentos en los que decides terminar con algo, se experimentan un sinnúmero de emociones la mayoría de ellos son entristecedores los cuales se resignan a que algo tiene que terminar por ello en este taller lo que se busca es que las participantes experimenten esas emociones y que sepan que pueden andar solas sin temor a nada y recuerden cada sesión impartida.

I. Objetivo general

- Finalizar el programa impulsando a mantener constante los aprendizajes adquiridos.

II. Objetivos específicos:

- Fin de programa – aplicar post-test

III. Metodología

- Fin de programa

VII. MATRIZ DE SESIONES

Apertura al programa

Sesión de apertura I

Taller: Presentación del programa

Tema: Introducción

Objetivo: Las participantes conocen y se involucran con el programa a desarrollar.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio:</p> <p>Presentación y Dinámica</p>	<p>El facilitador se presentará y explicará detalladamente el proceso que siguió para estar frente a ellas expresando su enorme alegría y satisfacción de poder conocerlas.</p> <p>El facilitador invitará a las participantes a realizar una dinámica que propiciará la presentación de cada una de ellas, para ello presentará las normas de convivencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 01 de presentación “Carta de presentación” • Normas de convivencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond • Lapicero 	20 min.
<p>Desarrollo:</p> <p>Actividad informativa</p>	<p>El facilitador explicará los aspectos a tener en cuenta y que permitirán el buen desarrollo de las sesiones (normas).</p> <p>El facilitador expondrá ante las participantes el propósito, los objetivos y los resultados que se esperan lograr en el desarrollo del programa.</p> <p>El facilitador solicitará a las participantes que realicen preguntas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos y diapositivas 	20 min
<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador invitará a las participantes para desarrollar la dinámica de cierre, y como palabras finales solicitará a las participantes que logren desprenderse de emociones que consideran no aporta en su vida y las hace sentir mal.</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 02 de cierre “Un adiós en la estación” • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas • Venda para ojos 	20 min

	El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.			
--	---	--	--	--

Apertura al programa

Sesión de apertura II

Taller: Conociéndonos

Tema: “Adherencia”

Objetivo: Las participantes establecen lazos de confianza propiciando la adherencia al programa y a las futuras sesiones.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador saludará a las participantes expresando alegría y buenos deseos para la presente sesión, y responderá la pregunta de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invitará a las participantes para realizar la dinámica que permitirá conectar lazos entre las participantes, al finalizar realizar comentarios sobre la experiencia vivida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 03 “Saludo en 5” 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond • Lápiz 	20 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador brindará una breve definición de lo que es la adherencia y plasmara lo que significa al programa explicando las ventajas que conlleva continuar con las sesiones</p> <p>Al respecto el facilitador solicitará realizar preguntas a las participantes</p> <p>El facilitador narrará una historia y solicitará a las participantes que traten de identificar en si mismas, situaciones similares que vivió el protagonista de la historia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Preguntas • Historia 01 relato “El jardín del rey” 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos y diapositivas 	20 min
Cierre: Despedida, dinámica y preguntas dudosas.	<p>El facilitador realizará la primera actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador invitará a las participantes a realizar la dinámica de cierre, antes realizará un comentario sobre su experiencia con la dinámica de cierre de la anterior sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 04 de cierre “LA MOTIVACIÓN” • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas 	20 min

	<p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanzará la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>			
--	---	--	--	--

Confianza en sí mismo

Sesión 01

Taller: Autoconcepto

Tema: “Quien soy”

Objetivo: Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento las características positivas y negativas de su comportamiento

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio: Presentación y Dinámica</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, y responderá la pregunta de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invitará a las participantes a realizar la siguiente dinámica, seguido de la reflexión.</p> <p>El facilitador preguntará a las participantes si creen saber de qué tratará la presente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 05 de presentación “Perdón discúlpeme” 	<ul style="list-style-type: none"> • Venda para ojos 	<p>20 min.</p>
<p>Desarrollo: Actividad informativa</p>	<p>El facilitador realizará preguntas como: ¿sabes cuáles son tus fortalezas y cuáles son tus debilidades? ¿sabes hasta qué punto toleras a los demás? ¿sabes cuán importante eres y lo que puedes lograr? Luego expondrá el caso práctico a debatir.</p> <p>El facilitador detallará características de una persona con actitud positiva y actitud negativa que las participantes deberán reconocer en sí mismas y escribirlas en la cartilla de trabajo.</p> <p>El facilitador mencionará que es importante reconocer los aspectos positivos y negativos ya que será importante para el éxito de las sesiones posteriores y que los aspectos negativos son los más importantes ya que ellos nos hacen humanos con capacidad de cambiarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Caso práctico de Marcia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapicero • Proyectos y diapositivas • Cartilla de trabajo 01 	<p>30 min</p>

<p>Cierre: Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador invitara a las participantes a que valoren tanto los aspectos positivos y negativos teniendo en cuenta que es lo que las diferencia de los demás y que tales aspectos les pertenecen y que son capaces de cambiar los aspectos negativos y mantener y mejorar los aspectos positivos.</p> <p>El facilitador realizará la primera actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión • Pregunta duda • Preguntas metacognición 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas • Ficha metacognitiva 	<p>20 min</p>
--	--	---	--	---------------

Aceptación de uno mismo

Sesión 02

Taller: Autoestima

Tema: “Es como me quiero”

Objetivo: Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de sus características personales y la expresión de sus emociones de manera adecuada.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, y responderá la pregunta de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invitará a las participantes a realizar la dinámica y al finalizar solicitar la participación para expresar la experiencia en la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 06 de presentación “PONGAMOS EN MARCHA” 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond • Lápiz 	20 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador realizará preguntas como: ¿Tienes dudas sobre tu aspecto corporal? ¿Hay cosas que quisieras cambiar en ti? ¿Cuándo fue la última vez que alguien reconoció tus méritos? ¿Qué es más importante tu felicidad o la de otros? ¿Has cometido errores y aun te culpas? Después de las preguntas el facilitador propicia el debate aclarando que la autoestima es el concepto que la persona tiene de sí misma, la valoración que le demos deberá ir más allá de las opiniones de los demás y que cuando no tenemos una autoestima elevada es fácil que las personas abusen de nosotros mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos y diapositivas 	20 min

<p>Cierre: Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador solicitará realizar la actividad de mirarse frente a un espejo y dialogue expresando frases de afecto y positivismo (dar ejemplos)</p> <p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 07 de cierre “El espejo personal” • Reflexión • Pregunta duda • Preguntas metacognición 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas • Espejo mediano • Ficha metacognitiva 	<p>20 min</p>
---	---	---	--	---------------

Aceptación de uno mismo

Sesión 03

Taller: Autoeficacia

Tema: "Yo sí puedo"

Objetivo: Promover la confianza en las participantes a través del reconocimiento de su capacidad y habilidad para la ejecución de objetivos potenciales.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, y responderá la pregunta de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invitará a las participantes a realizar la dinámica de inicio, al finalizar pedirá la participación de 3 voluntarias para que expresen su experiencia respecto a la dinámica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 08 de presentación "CREO EN MI SUEÑO" 	<ul style="list-style-type: none"> • Globo de colores • Alfiler 	20 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador explicará brevemente el termino Autoeficacia, solicitará a 3 voluntarias que compartan su sueño, el facilitador preguntara ¿tienes la capacidad la habilidad para hacer que tu sueño se haga realidad? ¿Qué te impide cumplir tu sueño? ¿Qué tendría que pasar para que se haga realidad?</p> <p>El facilitador se dirigirá a las participantes y brindará la reflexión de la dinámica (proyectar video) y responderá a cada una de las preguntas poniendo énfasis en la posibilidad de realizar cada uno de los sueños u objetivos planteados y ser eficaces realizándolos.</p> <p>El facilitador brindará material para que describan las metas que desean lograr, cosas que desean cambiar y logros ya obtenidos, será de utilidad para la motivar conseguir lo que se planteen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Reflexión • Video YouTube 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Colores • Lapiceros • Proyectos y diapositivas 	30 min

<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador invita a las participantes a realizar la dinámica de cierre</p> <p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas metacognición • Dinámica 09 de cierre “ME VOY DE VIAJE” • Reflexión • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas • Ficha metacognitiva 	<p>10 min</p>
---	--	--	--	---------------

Perseverancia

Sesión 01

Taller: Disciplina

Tema: "La clave del éxito"

Objetivo: Promover la perseverancia en las participantes mediante el análisis de su historia de vida y planteamiento de mejoras a los aspectos que consideran negativos.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, y responderá la pregunta de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador mencionará que se inicia el siguiente modulo brindando los objetivos que se desean alcanzar.</p> <p>El facilitador invitará a las participantes realizar la siguiente dinámica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 10 de presentación "El camino de mi vida" 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Colores • limpiatipo 	25 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador pedirá a las participantes que reflexionen sobre cómo les ha ido hasta el momento en sus vidas.</p> <p>El facilitador detallará las claves del éxito tomados de la cultura oriental las cuales son la organización, limpieza y puntualidad, para cada una de estas claves desarrollara una explicación.</p> <p>El facilitador finalizará el desarrollo enlazando la dinámica de inicio y el tema central explicando que si deseamos obtener resultados favorables en nuestra vida será de vital importancia hacer uso de las claves del éxito.</p> <p>El facilitador pedirá a las participantes que reflexionen sobre cómo les iría si hacen uso de las claves del éxito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Exposición • Reflexión 	<ul style="list-style-type: none"> • proyector y diapositivas. 	20 min

	oriental, invitando a que mentalicen en como llenaran esa línea final de la dinámica de inicio.			
Cierre: Despedida, dinámica y preguntas dudosas.	El facilitador invita a realizar la dinámica evaluativa sobre el módulo anterior (aceptación de uno mismo). El facilitador realizará la actividad metacognitiva El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia. El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas metacognición • Dinámica 11 de cierre “Y tú... ¿quién eres?” • Reflexión • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas 	15 min

Perseverancia

Sesión 02

Taller: Humanidad y amor

Tema: "Soy un ser humano"

Objetivo: Promover la perseverancia en las participantes mediante la comprensión del equilibrio como seres humanos que son, evitando caer en los extremos.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión y responderá la pregunta de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invitará a que las participantes realicen la dinámica, al finalizar realizar comentarios sobre lo desarrollado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 12 de presentación "Charada" 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond • Lápiz • Cronometro 	20 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador explicara a las participantes que en muchas ocasiones el tener acceso a la comunicación hace que las personas se hieran, a veces porque uno se cree superior grita y agrede a otra persona que cree que es inferior permitiendo dichos actos de violencia, de acuerdo a lo mencionado el facilitador realizará preguntas como: ¿Qué creen que hace que las personas sean agresivas? ¿Qué hace que otras personas permitan estos actos de violencia? ¿Por qué creen que una persona se deja violentar? ¿Será difícil cambiar esta situación?</p> <p>El facilitador expondrá datos y cifras de violencia (video), invitando a la reflexión sobre los actos de violencia a las que en algún momento fueron sometida y lo permitieron, invitar también a que decidan cambiar la situación pero que no lleguen al extremo de en algún momento ser violentas y que es posible solo si ven en ellas la humanidad y amor que llevan dentro si y que por el simple hecho de serlo merecen no ser violentadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Video YouTube • Dinámica 13 "la felicidad" 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos y diapositivas • Hoja bond • Plumones • Lapiceros 	20 min

	<p>El facilitador invitará a las participantes iniciar la búsqueda de su propósito de vida indicando que el propósito nace de la gratitud y la inconformidad, de ser felices en la situación que se encuentran, pero desear mejoras las situaciones de vida.</p> <p>Para cerrar con el desarrollo se realizará la dinámica “la felicidad”, el facilitador indicará el sentido de felicidad.</p>			
<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas metacognición • Dinámica 14 de cierre “Un adiós en la estación” • Reflexión • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas 	20 min

Perseverancia

Sesión 03

Taller: Emprendimiento y sentido de vida

Tema: “La razón de ser”

Objetivo: Promover la perseverancia en las participantes mediante de la identificación posible de emprender su propósito de vida.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio: Presentación y Dinámica</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión y responderá la pregunta de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invitará a que las participantes realicen la dinámica, al finalizar realizar comentarios sobre lo desarrollado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 15 de presentación “Masaje sensual” 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Música seleccionada 	<p>20 min.</p>
<p>Desarrollo: Actividad informativa</p>	<p>El facilitador narrara una historia y solicita a las participantes que logren identificar qué aspectos pueden apreciar en cada uno de los personajes de la historia y los escriban en una hoja que se les brindará</p> <p>El facilitador pedirá que las participantes intercambien sus hojas y con ayuda del facilitador se realizará las preguntas de ¿Qué tendría que pasar para que tu emprendas algo grande? ¿logras identificar tu propósito de vida? Entre otras preguntas que lleven a la participante a creer que es posible lograr aquello que creen imposible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Historia de Ghandi y la madre Teresa de Calcuta 	<ul style="list-style-type: none"> • Historias • Hoja bond • Lapicero • Plumones 	<p>20 min</p>

<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador invita a las participantes a realizar la siguiente dinámica, y realiza la reflexión apoyada de 2 voluntarias</p> <p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas metacognición • Dinámica 14 cierre “Me estoy dando cuenta...” • Reflexión • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas • Ficha metacognitiva 	<p>20 min</p>
---	---	--	--	---------------

Ecuanimidad

Sesión 01

Taller: Equilibrio

Tema: “Es lo que es acéptalo”

Objetivo: Promover y potencializar habilidades de autoconocimiento, facilitando a las participantes actuar con equilibrio.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio:</p> <p>Presentación y Dinámica</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión</p> <p>El facilitador invitará a que las participantes realicen la dinámica, finalizando la actividad menciona que la reflexión se realizará junto con la otra dinámica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 17 de presentación “Te elijo por...” 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartilla de trabajo n° 02 	20 min.
<p>Desarrollo:</p> <p>Actividad informativa</p>	<p>Bridar la definición de la palabra “equilibrio” buscando hacer que las participantes quieran identificarse con el significado.</p> <p>Informar que es un proceso que requiere de práctica constante y sobre todo querer “ser”, además que será importe no caer en los extremos y que la ideas es que las situaciones no las afecte emocionalmente, que es la capacidad de mantenerse neutral frente a dicha situación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector y diapositivas • Reproductor de música • Música seleccionada 	20 min
<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador invitara a las participantes a realizar la dinámica de cierre y realiza la relección final.</p> <p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas metacognición • Dinámica 18 de cierre “Volver a descubrirse” • Reflexión • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hola de preguntas • Cartilla n° 02 • Hoja bond • Lápiz • Ficha metacognitiva 	20 min

Ecuanimidad

Sesión 02

Taller: Tolerancia y empatía

Tema: “Ahora entiendo”

Objetivo: Fomentar en las participantes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio: Presentación y Dinámica</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, seguidamente se responderá la pregunta pendiente de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador inicia la sesión con la frase “solo puede ser justo quien es capaz de ponerse en el lugar del otro” seguidamente invita a las participantes a realizar la dinámica, posterior a ello realiza la reflexión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 19 de presentación “Compañero o Compañera” 	<ul style="list-style-type: none"> • Cubre ojos • Lugar propicio 	<p>20 min.</p>
<p>Desarrollo: Actividad informativa</p>	<p>El facilitador realizará las preguntas propuestas que darán la apertura al tema central.</p> <p>El facilitador dará un breve comentario de lo que significa ser tolerante y empático, seguidamente solicitará formar grupos y realizar la actividad (cartilla n° 03 y 04).</p> <p>La actividad finaliza con la puesta en común donde todas las participantes expresan hechos reales que involucra el tema tratado y se sugiere propuestas de solución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Trabajo en grupo • Juego de roles 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas • Cartilla n° 03 y 04 • Hoja bond • Lápiz • Proyector y diapositivas 	<p>40 min</p>

<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador invitará a iniciar la dinámica de cierre, preparar a las participantes y el ambiente para dicha dinámica.</p> <p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas metacognición • Dinámica 20 de cierre “Me perdono” • Reflexión • Pregunta duda 	<ul style="list-style-type: none"> • Cubre ojos • Hoja doblada en 2 • Lápiz • Lugar propicio • Fogata • Caja de fosforo • Ron de quemar • Hoja de preguntas • Ficha metacognitiva 	<p>30 min</p>
---	--	---	--	---------------

Ecuanimidad

Sesión 03

Taller: Paciencia

Tema: "Controlo mi ira"

Objetivo: Promover y potencializar la paciencia en las participantes de manera que actúen con aserción negativa

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, seguidamente se responderá la pregunta pendiente de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invitará a las participantes a realizar la dinámica de inicio, posterior a ello realizará la reflexión final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 21 de presentación "La palabra mágica" 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio 	20 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador iniciara el tema central dando la definición de la palabra paciencia y que a través de la aserción negativa se espera que las participantes puedan controlar diversas situaciones.</p> <p>El facilitador entregara la cartilla de trabajo donde las participantes podrán poner en práctica lo aprendido</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartilla de trabajo n° 05 • Lápiz • Proyector y diapositivas 	20 min
Cierre: Despedida, dinámica y preguntas dudosas.	<p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo fuera 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio • Hoja de preguntas • Ficha metacognitiva 	20 min

Sentirse bien solos y satisfacción personal

Sesión 01

Taller: Autoconfianza

Tema: “Sin temor a errar”

Objetivo: Promover y potencializar la autoconfianza en las participantes a través del reconocimiento de sus logros.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio:</p> <p>Presentación y Dinámica</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, seguidamente se responderá la pregunta pendiente de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invita a las participantes a realizar la dinámica y al finalizar solicitar la participación para expresar la experiencia en la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 22 de presentación “EL SALUDO” 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio 	20 min.
<p>Desarrollo:</p> <p>Actividad informativa</p>	<p>El facilitador explica la temática central brindando un alcance sobre la autoconfianza, seguido a ello, invitara a las participantes a recordar logros de su pasado y escribirlos en la cartilla de trabajo, acotando que el primero en su vida fue nacer y lo que ello implico.</p> <p>El facilitador solicitará a 2 voluntarias para que puedan leer su hoja y hará la reflexión final de la actividad seguido a ello invitará a que cada participante cree su insignia, y que lo hagan firmar con todas sus compañeras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Reflexión 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartilla de trabajo n° 06 • Lápiz • Borrador • Proyector y diapositivas 	20 min
<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 23 de cierre “EL PAPEL FINAL” 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio • Hoja bond • Hoja de preguntas • Ficha metacognitiva 	20 min

Sentirse bien solos y satisfacción personal

Sesión 02

Taller: Autonomía

Tema: “Libre soy”

Objetivo: Promover la autonomía en las participantes propiciando libertad emocional para una buena calidad de vida.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, seguidamente se responderá la pregunta pendiente de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador invita a las participantes a prestar atención al video que se proyectara y al finalizar solicitar la participación para una reflexión resaltando el poder de decidir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Video de presentación “el valor de la autonomía positiva” 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio • Proyector y diapositivas 	20 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador brindará la definición de lo que es la autonomía y lo que ello implica resaltando que es posible vivir de tal manera solo si cada una se hace cargo de su vida</p> <p>El facilitador realizará la siguiente dinámica denominada “TENGO – ELIJO” para lo cual brindará el material requerido y dará las indicaciones (ver anexo), finalizada la dinámica el facilitador realizará la reflexión orientando a que las participantes inicien a tomar decisiones</p> <p>El facilitador será enfático en que las decisiones que se toman brindan autonomía</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Reflexión • Dinámica 24 “TENGO – ELIJO” 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector y diapositivas • Lápiz • Hoja bond 	20 min

<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • Reflexión 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio • Hoja de preguntas • Ficha metacognitiva 	<p>20 min</p>
---	---	---	--	---------------

Confianza y sentirse bien solo

Sesión 03

Taller: Humor

Tema: "Todo es un chiste"

Objetivo: Promover un estilo de vida optimista apoyado en sus redes de apoyo a través del buen sentido del humor.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio: Presentación y Dinámica	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, seguidamente se responderá la pregunta pendiente de la sesión anterior.</p> <p>Acto seguido se proyectará imágenes de personas riendo desde niños hasta adultos de la tercera edad. El facilitador observara los rostros de las participantes para solicitar su participación de cómo se sintieron respecto a la dinámica realizada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyección de imágenes anexo 25 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio • Proyector e imágenes 	20 min.
Desarrollo: Actividad informativa	<p>El facilitador iniciará la sesión proyectando un video YouTube denominado "Experimento Social, La risa es contagiosa" para luego solicitar opiniones respecto al video.</p> <p>Seguidamente el facilitador dará una breve descripción de lo que es sentido del humor, recalcar que este efecto es contagioso y atrae personas positivas a la vida de uno.</p> <p>El facilitador brindará las indicaciones de la actividad a realizar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenario • video YouTube "Experimento Social, La risa es contagiosa" 	<ul style="list-style-type: none"> • Catilla n° 07 • Proyector y diapositivas • Lápiz • Hoja bond 	20 min

<p>Cierre:</p> <p>Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador invita a las participantes a realizar la dinámica de cierre realizando la reflexión final.</p> <p>El facilitador realizará la actividad metacognitiva</p> <p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la asistencia.</p> <p>El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 26 de cierre “REIRSE” • Juego de roles 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio 	<p>20 min</p>
---	---	--	--	---------------

Cierre y clausura de programa

Sesión de clausura

Taller: Fin de programa

Tema: “La vida es un juego”

Objetivo: Finalizar el programa impulsando a mantener constante los aprendizajes adquiridos

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio: Presentación y Dinámica</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a las participantes reconociendo su esfuerzo y compromiso por asistir a sesión, detallando que esta será la última sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio 	<p>15 min.</p>
<p>Desarrollo: Actividad informativa</p>	<p>Aplicación de evaluación post-test</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio 	<p>25 min</p>
<p>Cierre: Despedida, dinámica y preguntas dudosas.</p>	<p>El facilitador despide a las participantes expresando gratitud por la participación por haber. El facilitador lanza la pregunta que genera duda en las participantes y menciona que será respondida a la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 27 de cierre “ADIOS” 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio 	<p>20 min</p>

VIII. ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Reciba mi cordial saludo, soy **José Reynado Wagner Machaca**, Bachiller en Psicología y estudiante de la Universidad Cesar Vallejo y estoy realizando un proyecto de investigación denominado "Programa SARHA sobre fortalecimiento de resiliencia en gestantes víctimas de violencia de una clínica del distrito de Ate, 2019", que tiene como objetivo demostrar como un programa de intervención (SARHA) influye en el fortalecimiento de resiliencia en mujeres gestantes víctimas de violencia, por tal motivo solicité su apoyo, participando voluntariamente del programa que llevaré a cabo en las siguientes semanas.

Si Ud. acepta participar en el estudio, le haremos entrega de un cuestionario que mide el nivel de resiliencia. Recuerde, que estas preguntas tratan sobre lo que Ud. cree y de la manera como actúa, no hay preguntas correctas (buenas), tampoco incorrectas (malas), también acepta participar en cada una de las sesiones programadas, de inicio a fin, donde desarrollaremos temas orientados a desarrollar actitudes resilientes frente a hechos de violencia.

Puede Ud. hacer preguntas las veces que sea necesario en cualquier momento de la investigación, nadie puede enojarse si Ud. decide no participar de la investigación, pero será de vital importancia para el investigador su participación hasta el final del estudio. Su firma indicará la conformidad con el contenido y su participación voluntaria en la presente investigación.

Los datos que se obtengan en esta investigación permanecerán en el anonimato y se guardará confidencialmente, nunca se divulgará información sin su consentimiento, mas solo la información concerniente a la presente investigación.

NOMBRE Y APELLIDO:

.....
Firma de la participante

DNI:



HUELLA DIGITAL

HISTORIAS

1. “EL JARDÍN Y EL REY” (desarrollo sesión 02 – apertura de programa II)

Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino.

Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa.

La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una fresia, floreciendo y más fresca que nunca.

El rey preguntó:

¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?

No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresias. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresia de la mejor manera que pueda".

Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo. No hay posibilidad de que seas otra persona. Puedes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor, o puedes marchitarte en tu propia condena.

2. “Ghandi” (desarrollo sesión 03 – propósito)

Este es un hombre que tomó la decisión más grande en su vida, fue estudio 5 años un año de practica y luego a su país natal, su tierra... la India los niveles de corrupción ni se comparan con los nuestros, son altísimos, la violencia la guerra y lo fue más en su época. Y cuando el llegó a la India después de tanto estudio fuera del país – ¿sabe qué dijo? – “ya se cuál es mi propósito de vida” y los amigos de dijeron - que bueno!! Llegó y como así, como le fue ya estudio, que va hacer, y con qué empresa va trabajas o que piensa” él le dijo – “ya tengo mi propósito y quiero que me ayuden” y ellos le respondieron – sí, claro, claro! Que hay que hacer, usted estudio y ahora nos puede dar trabajado... - a lo que él respondió – “vamos a abrazar a la gente” – a los ellos respondieron desconcertados – que, ¿abraaa que? Dije abrazar a la gente prosiguió, es como una empresa, una bolita pequeña que va crecer, vamos a salir a abrazar a la gente. – y ellos aun, más desconcertados replicaron- ¡y quien nos contrata, quien nos paga? Y él dijo, no, no, no...

(preguntar a las participantes, “¿ustedes invertirían en una empresa así?") pero Gandhi se quitó su traje se puso una ropa blanca y con un palito, con sus gafitas así (jorobarse y simular la postura de Ghandi) pero salió a abrazar y 10 amigos lo siguieron..., 100 amigos lo siguieron..., 500 amigo los siguieron..., 1000 personas seguían a Ghandi, no no nono, 3000 personas seguían a Ghandi, usted sabe que una persona seguida por 3000 ya nos es cualquiera, el problema no es ese, el problema es que 1 millón de personas llegaron a seguir a Ghandi, la cuestión es que de 1 millón paso a 3 millones.

Usted sabe lo que es un hombre en un país decir 3 millones de personas hacen lo que yo diga, vamos a abrazar, los tanques de guerra se detenían frente a las multitudes de Ghandi, se bajaban los soldados y salían corriendo y se reportaban a su general diciendo “mi general contra Ghandi no podemos”.! por qué! Detengan esa revolución, detengan esa gente” “no mi general, es que abrazan los tanques, nos besan, ¡cómo vamos a detener esa gente! Contra quien sea... es más mi general yo sé que es el desacato, pero con su permiso yo me voy con Ghandi” se iban con Ghandi... todos se iban con Ghandi, ¿saben lo que decían los generales?

“nos enfrentamos con cualquier país, pero contra ese “chiquitico no podemos” no sabemos que tiene... poder político, comida, dinero? ¡no!! Él tenía “PROPOSITO DE VIDA” descubrió un propósito...”

3. “Madre teresa de Calcuta (desarrollo sesión 03 – propósito)

Una historia no tan lejana relacionada a nuestras creencias:

La madre teresa de Calcuta, “chiquitica” “voy a ayudar a los pobres” y le preguntaron; ¿tiene plata? Y ella respondió ¡no! Y en tono de burla le dijeron “y entonces como le va a hacer” y ella con mucha paz dijo “ya hacemos algo” ... y así emprendió su vida, y comenzó a ayudar en Calcuta (pregunta para las participantes: ¿usted invertiría en una empresa así...?)

Reflexión: Ya se fue la madre teresa, no está entre nosotros, pero dejó la hermandad de la calidad, ropa blanca rayas azules, una que mueve millones de dólares al año como fundación en ayudas... ¿usted ha visto mojas en camionetas? Que uno se pregunta ¿esa fue una monja? Y te creas esas dudas que te hacen reflexionar... no fue poder político ni nada grande solo descubrió su propósito de vida y cuando un ser descubre su propósito de vida no lo detiene nadie.

DINÁMICAS:

1. CARTA DE PRESENTACIÓN (inicio sesión 01 apertura de programa)

“Hola a todos y a todas. Aquí estamos reunidos en este grupo que se acaba de formar y espero que las experiencias que sintamos entre nosotros sean agradables y útiles para los objetivos que nos hemos propuesto y que nos vamos a proponer. Pero, antes que nada, nos vamos a presentar. Vamos a decir nuestros nombres y algo más. Vamos a decir, además, como carta de presentación:

- Alguna virtud o cualidad de la que estemos muy orgullosos.
- Alguna virtud o cualidad que nos gustaría poseer y que no tengamos tal como nos gustaría.
- Cuando fue el mejor momento de nuestras vidas y el sentimiento que nos inundaba en ese momento.
- Cuando fue el peor momento de nuestras vidas y lo que sentimos en ese instante.
- Indicar la película, el libro y el grupo de música (o cantante) que nos llevaríamos a una isla desierta.”

2. UN ADIÓS EN LA ESTACIÓN (cierre sesión 01 - apertura de programa)

El facilitador dará las indicaciones

“Nos situamos por parejas, sentados en el suelo uno en frente del otro. Cerramos los ojos y nos damos las manos, imaginándonos que estamos en una estación de tren y que la persona con la que tengo las manos entrelazadas es la última vez que la voy a ver. Tengo cinco minutos para expresarle mediante mis manos y sin palabras todo lo que quiera decirle, pues son los últimos cinco minutos que tendré para estar con ella. Esta es mi última oportunidad para decirle todo lo que no le he dicho anteriormente, pues ya no la volveré a ver más... Quedan tres minutos... quedan dos minutos... les queda un minuto... Nos vamos despidiendo, tenemos que ir soltándonos, se le va el tren... nos quedamos en el sitio tomando conciencia de cómo nos sentimos, aquí y ahora, tratando de no huir de estos sentimientos”.

Pasados unos minutos, continúa el facilitador diciendo:

“Dispuestos a abandonar la estación vemos a lo lejos a una persona que me recuerda a la persona que acabo de despedir y pienso: ‘¡No, no puede ser ella!’, y sigo andando, pero cuanto más me acerco más seguro estoy de que es ella, corro y vuelvo a darle las manos expresándole todo lo que siento con este reencuentro”. Después de unos cinco minutos se sientan y comparten la vivencia y cómo se encuentran aquí y ahora, teniendo en cuenta que “nuestras vivencias son tesoros para los demás”.

3. SALUDO EN 5 (inicio sesión 02 - apertura de programa II)

Solicitamos a las participantes que se pongan de pie y realicen el saludo de cinco formas diferentes mientras todos corren en círculos, el facilitador indicara el número aleatorio para que realicen el saludo;

1. 1 saludo japonés
2. 2 saludos de mano
3. 3 saludos de abrazo
4. 4 saludos en tocando la oreja
5. 5 saludos con los pies como si fuera mano

4. “LA MOTIVACIÓN” (cierre sesión 02 - apertura de programa II)

El facilitador dará las siguientes indicaciones

Dado que la motivación es a menudo un lugar común, recalcaremos que la motivación se refiere a algo "interno, no externo, que da el motivo para hacer una cosa".

Para ilustrarlo mejor el facilitador dirá al grupo que "por favor levanten la mano derecha", esperaremos un instante, el facilitador dará las gracias y les preguntará: ¿Por qué hicieron eso? La respuesta será: "Porque usted nos lo dijo". "Porque dijo por favor", etc.

Después de tres o cuatro respuestas, el facilitador mencionará: muy bien. Ahora ¿me hacen el favor todos de ponerse de pie y levantar sus sillas?

Lo más probable es que nadie lo haga. En ese instante el facilitador dirá: "Si les dijera que hay billetes dispersos debajo de las sillas, podría eso motivarlas para ponerse de pie y levantar su silla". Todavía, casi nadie se moverá, entonces el facilitador dirá: "Permítanme decirles que sí hay billetes de banco debajo de algunas sillas." (Por lo general, se levantarán dos o tres asientos y muy pronto los seguirán los demás. Conforme encuentran los billetes, el facilitador dirá: "Aquí hay uno, allí en el frente hay otro, etc. seguidamente el facilitador realizará las preguntas de reflexión: ¿Por qué necesite más esfuerzo para motivarlas la segunda vez? ¿Las motivó el dinero? ¿Cuál es la única forma real de motivar? Se insistirá en que la única forma de lograr que una persona haga algo, es hacer que lo desee.

5. “PERDÓN DISCÚLPEME” (inicio sesión 01 - Confianza en sí mismo)

El facilitador del grupo reúne a los participantes y les indica las siguientes instrucciones:

“Levántense, cierren los ojos y caminen por la sala, vayan muy despacio con las manos protegiendo su embarazo. Cuando choques con alguien le dices: “Perdón, discúlpeme”. Si alguien te toca, añades: “No me toque” y continúas tu camino”.

Cuando pasan aproximadamente unos diez minutos, se invita al grupo a sentarse de nuevo y a intercambiar opiniones y a expresar cómo se han sentido.

CASO PRÁCTICO (MARCIA) (desarrollo sesión 01 - Confianza en sí mismo)

Martha estaba en su cuarto reflexionando, ella se sentía apenada ya que su madre le había llamado la atención porque según su mamá es una irresponsable, descuidada e impuntual con sus compromisos y con su menor hijo, Martha reconocía que su mamá tenía razón y además reconocía que ella era resentida e iracunda. En esos momentos ingresa su padre y ve llorando a Martha, ella le cuenta lo sucedido y su padre y él le dice que es importante que reflexione sobre lo sucedido, pero es más importante que se dé cuenta que también tiene virtudes que al final son lo que más importa.

6. “PONGAMOS EN MARCHA” (inicio sesión 02 - Confianza en sí mismo)

El facilitador solicitará seguir las indicaciones a las participantes.

“Ahora, una vez que están todas sentadas y cómodas, pueden darse las manos y cerrar los ojos. Presten atención a sus sensaciones y reacciones. ¿les sudan las manos? ¿Las tienen muy apretadas? ¿han sentido algo de vergüenza por ello? ¿es importante para ustedes que su compañera sea del mismo sexo? (Se deja pasar unos instantes). Ahora, presten atención a la su mano derecha. ¿Cómo es la mano que su mano derecha está tocando? ¿Es fría? ¿Es cálida? ¿Suda? ¿Qué piensan que está sintiendo? ¿Se encuentra a gusto? ¿se relajan a medida que pasa el tiempo? Mantengan esa posición por un momento. Ahora, todos, que están relajadas pueden confiar que las personas con las que están compartiendo esta experiencia no son diferentes, son personas que al igual que tú sientes, piensan, sueñan, lloran, gritan etc. etc. por ello a partir de ahora poco a poco van a dejar de ser desconocidos y pueden llegar a ser grandes compañeros y compañeras”.

7. “EL ESPEJO PERSONAL” (cierre sesión 02 - Confianza en sí mismo)

El facilitador solicitará a las participantes realizar la actividad en casa cada vez que puedan hacerlo y si es posible cada día.

Lo que harán será escoger un horario en el cual se miren al espejo y sonreirán al verse. Se enfocarán en la persona que tienen al frente y le dirán frases agradables buscando hacer sentir bien a esa persona del espejo (ellas mismas).

8. “CREO EN MI SUEÑO” (inicio de sesión 03 - Confianza en sí mismo)

El facilitador dará las siguientes indicaciones

Los participantes formarán un círculo con sus sillas, se les entregará un globo de diferentes colores a cada uno y se les explicará que ese globo será “SU SUEÑO”, Deberán pensar en un sueño o meta que siempre hayan anhelado, cuando ya tengan ese sueño en la mente deberán inflar el globo lo más fuerte posible sin reventar el globo, el globo que será el sueño se va haciendo más grande, se le hace un nudo al globo. Una vez inflado el globo, se les pide que se coloquen de pie delante de las sillas, se explica que ahora tendrán que jugar con su sueño (el globo), pero no deben permitir que este sueño se salga del círculo, aquellos globos que salgan del círculo tendrán que ser pinchados y los globos que quedaron dentro del círculo son los sueños que se cumplirán o realizarán por el sujeto que logró cuidar el globo dentro del círculo y se esforzó.

Video (desarrollo de sesión 03 - Confianza en sí mismo)

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

9. “ME VOY DE VIAJE” (cierre de sesión 03 - Confianza en sí mismo)

Todos se sientan en un círculo. Empezce diciendo “Me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada persona repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno.

10. EL CAMINO DE MI VIDA (inicio sesión 01 – Perseverancia)

El facilitador solicitará a las participantes realizar la siguiente actividad
Cada una con su cartulina va a dibujar el camino de su vida. El inicio de la línea corresponderá con el inicio de su vida el resto de la línea será lo recorrido hasta el momento, indicar que deberán dejar la línea continua para hablar sobre el futuro. Se les indicara que son libres de representarlo como deseen, utilizando frases, palabras, dibujos, colores, etc. Cuando todos hayan terminado se sentarán para seguir las indicaciones del facilitador.

11. Y TÚ... ¿QUIÉN ERES? (cierre sesión 01 – Perseverancia)

El facilitador dará las siguientes indicaciones
“Nos vamos situando por parejas a lo largo de la sala, el más bajito de los dos (por decir una característica) le preguntará a su compañero: “Y tú... ¿quién eres?” Y éste le irá contestando, tratando de no callar en ningún momento. Si en algún momento el que contesta empieza a hablar de otro tema o se queda callado, su compañero volverá a centrarlo en la tarea repitiendo la pregunta, así hasta que el facilitador avise para que cambien los papeles”.

12. CHARADA (inicio sesión 02 – Perseverancia)

El facilitador dará las siguientes indicaciones
La dinámica consiste en que un jugador de un equipo representa actuando una palabra con la esperanza de que su equipo la adivine. La persona sólo puede actuar, hacer gestos con sus manos y su cuerpo, pero no se le permite hablar o escribir letras en el aire. Pondrá a prueba su creatividad y sus habilidades de comunicación.

Video (desarrollo sesión 02 – Perseverancia)

<https://www.youtube.com/watch?v=I3CfMIc0Ng>

13. LA FELICIDAD (desarrollo sesión 02 – Perseverancia)

Solicitar a las participantes para que responda en una tarjeta que se les brindará ¿Qué es la felicidad?, una vez que todas finalicen se hará el intercambio de las tarjetas entre todas para que cada una pueda saber que significa la felicidad para la otra participante, el facilitador brindará un breve comentario lo que realmente significa la felicidad. (opcional)

14. UN ADIÓS EN LA ESTACIÓN (cierre sesión 02 – Perseverancia)

El facilitador dará las indicaciones
“Nos situamos por parejas, sentados en el suelo uno en frente del otro. Cerramos los ojos y nos damos las manos, imaginándonos que estamos en una estación de tren y que la persona con la que tengo las manos entrelazadas es la última vez que la voy a ver. Tengo cinco minutos para expresarle mediante mis manos y sin palabras todo lo que quiera decirle, pues son los últimos cinco minutos que tendré para estar con ella. Esta es mi última oportunidad para decirle todo lo que no le he dicho anteriormente, pues ya no la volveré a ver más... Quedan tres minutos... quedan dos minutos... Os queda un minuto... Nos vamos despidiendo, tenemos

que ir soltándonos, se le va el tren... nos quedamos en el sitio tomando conciencia de cómo nos sentimos, aquí y ahora, tratando de no huir de estos sentimientos”.

Pasados unos minutos, continúa el facilitador diciendo:

“Dispuestos a abandonar la estación vemos a lo lejos a una persona que me recuerda a la persona que acabo de despedir y pienso: ‘¡No, no puede ser ella!’, y sigo andando, pero cuanto más me acerco más seguro estoy de que es ella, echó a correr y vuelvo a darle las manos expresándole todo lo que siento con este reencuentro”. Después de unos cinco minutos se sientan y comparten la vivencia y cómo se encuentran aquí y ahora, teniendo en cuenta que “nuestras vivencias son tesoros para los demás”.

15. MASAJE SENSUAL (inicio sesión 03 – Perseverancia)

El facilitador dará la siguiente indicación a las participantes

Solicitar a las participantes que se agrupe en grupo de tres y asignar un número a cada una del 1 al 3, el facilitador indicara que una de ellas se coloque en el medio y las otras dos al compás de la música (“la bomba” del grupo Azul azul) inicien los masajes a las que está en el medio, intercambiar las posiciones hasta que todas sean masajeadas

16. ME ESTOY DANDO CUENTA... (cierre sesión 03 – Perseverancia)

El facilitador dará las siguientes indicaciones a las participantes

“Elijan a una pareja del grupo, de ser posible que sea alguien con la que no hayas compartido mucho. Una vez que la hayas elegido, pasea con ella y le iras diciendo lo siguiente: ‘Me estoy dando cuenta de que...’, ‘Me he dado cuenta de que...’, y eso lo tienes que hacer durante diez minutos”. Al finalizar en grupo compartirán sus impresiones y el facilitador mencionará que el importante que expresemos y escuchemos cosas positivas y dejemos de lado las cosas negativas.

17. “TE ELIJO POR...” (inicio sesión 01 – ecuanimidad)

El facilitador entregará a cada participante una hoja escrita con 10 frases (catilla N° 2) para completar de manera individual. La idea es que cada participante elija a un compañero o compañera para cada necesidad.

Posibles frases:

- Elegir a una persona del grupo para ir a tomar un café y hablar de la vida en general
- Elegir a una persona del grupo para pedir un consejo
- Elegir a una persona del grupo para armar un proyecto laboral
- Elegir a una persona del grupo para ir juntos de vacaciones

Luego y según lo disponga el facilitador invita a las participantes a que compartan sus respuestas con el resto del grupo, que puedan contarse a quien eligieron en cada caso y por qué. Para concluir se abre un espacio de reflexión.

Recuperado de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-te-elijo/>

18. “VOLVER A DESCUBRIRSE” (cierre sesión 01 – ecuanimidad)

El facilitador entregará a cada participante una hoja escrita con 10 frases (catilla N° 2) para realizar la siguiente dinámica.

El objetivo de esta actividad es que las personas puedan volver a descubrir desde una perspectiva diferente a la habitual. Cuando nos presentamos frente a un grupo de personas solemos brindar siempre la misma información.

Como si estuviésemos completando un formulario oral, todos y todas, damos a conocer los mismos datos. Informamos nuestro nombre, la edad, estado civil, si tenemos hijos, dónde trabajamos, estudios alcanzados u otros logros.

Pero esta presentación es sólo una parte de nosotros y es bastante limitada en verdad. Por esto la propuesta de hoy es hacer el esfuerzo de volver a descubrirnos desde el recurso de presentación.

Se dan unos diez minutos para que cada participante escriba en una hoja como se presentarían a un público cualquiera. La condición es que no deben citar datos comunes como los ya mencionados anteriormente: nombre, edad, sexo, constitución de la familia, estudios, etc.

Tampoco se deben escribir rasgos físicos como alto, gordo, rulos, etc. Lo importante es que se presenten, por ejemplo, mencionando cualidades, capacidades, valores o creencias.

Recuperado de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-volver-a-descubrirse/>.

19. “COMPAÑERO O COMPAÑERA” (inicio sesión 02 – ecuanimidad)

El viaje imaginario debe ser relatado en primera persona del presente, como si estuviera ocurriendo ahora. Las participantes deben buscar una posición confortable, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas y la respiración.

El facilitador dirigirá el viaje imaginario leyendo las siguientes líneas.

Busque un sitio tranquilo donde pueda pasar por lo menos diez o quince minutos a solas. Siéntese tranquilamente, mire a su alrededor y tome cierto tiempo en establecer contacto con su entorno. Aun si se trata de un sitio familiar, contáctelo realmente ahora y vea si puede descubrir algo más acerca del mismo.

Cierre los ojos ahora y tome contacto realmente con lo que está sucediendo dentro de su cuerpo. Emplee cierto tiempo en contactar verdaderamente su sensación física interna y sus sentimientos, y descubra qué está experimentando dentro de usted mismo...

Imagine ahora que tiene un compañero o una compañera allí con usted y gradualmente conózcalo... ¿Cómo es? ¿Qué clase de ropas, cuerpo o postura tiene él o ella?... ¿Qué expresa respecto de sí mismo con su postura, movimientos y expresión facial?... ¿Cómo se siente su compañero o compañera?... Descubra todavía más acerca de él o ella. Haga preguntas y preste atención a las respuestas... Dígame cómo se siente hacia él o ella y descubra cómo se siente su compañero/a hacia usted... Emplee algo más de tiempo para descubrir más cosas acerca de él o ella, y vea qué puede aprender de él o ella...

Ahora conviértase en ese compañero/a imaginario... Siendo esa persona, ¿cómo es usted?... ¿Cómo se siente físicamente, cómo es su actitud física y cómo se mueve?...

Ponga su cuerpo en una posición que sea apropiada para ese compañero/a... ¿Cómo siente esa posición?... Comience a moverse un poco y sienta más la sensación de ser ese compañero/a.

¿Qué tipo de persona es usted?... ¿Qué tipo de cosas hace y cómo interactúa con otros?... Muévase un poco más ahora... Continúe siendo su com-pañero/a y lentamente abra los ojos... Siéntase todavía más siendo esa persona...

Recuperado de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/viajes-imaginarios/dinamica-companero-companera/>

20. “ME PERDONO” (cierre sesión 02 – ecuanimidad)

El facilitador propiciara (al aire libre, una cancha, una rio, un parque, un lugar donde se escuchen los sonidos del agua, los animales y el viento) un ambiente adecuado para realizar la dinámica y dará las indicaciones.

El facilitador reúne a los participantes en círculo, encienden un fuego y luego se preparan para hacer respiraciones. Luego, se entrega lápiz y papel a los participantes, orientándolos a dividir dicho papel en dos columnas, en una columna indicarles que escriban actitudes y hechos que fueron humillantes, denigrantes o vergonzosos y en la otra actitudes y acciones para mejorar.

Posterior a que todos hayan terminado de escribir, el facilitador pedirá que todas cubran sus ojos y repitan las siguientes palabras:

Te perdono de corazón... Te perdono de corazón que
hayas sido tan intolerante en algunas veces, que no
hayas sabido entender que no todos son iguales a ti,
perdono que por tu falta de entendimiento hayas
actuado de manera injusta frente a los demás.
Entiendo que no fue tu intención pero aun así has
dañado a otra persona y lo peor nos hemos dañado y
por ello te perdono, pero también te dejo el reto que en
adelante y en lo posible seas tolerante, entendiendo
que no todo es como piensas o crees que deben ser, que
las personas tienen derecho a comportarse de tal
manera y tú no tienes derecho a recriminar y que
antes de juzgar te pongas en el lugar de la otra
persona y entiendas que es un ser humano y tiene todo
el derecho a equivocarse como lo haces tú y por eso te
he perdonado, gracias por ser como eres, por ser tan
imperfecta, porque a partir de ello podemos mejorar, te
quiero y espero mucho de ti. Te perdono de corazón...

Seguidamente se pedirá que voluntariamente cada participante se levante y deposite la hoja en el fuego encendido en la mitad del círculo (Es libertad de cada participante expresar en voz alta, lo que escribió, a medida que el papel, es consumido por el fuego). Por último, por voluntad de cada participante, expresar como se sintieron antes y después de realizar la actividad.

Recuperado de <https://es.slideshare.net/jeanettefernandez50/dinmicas-para-activar-el-perdon>

21. “LA PALABRA MÁGICA” (inicio sesión 03 – ecuanimidad)

El facilitador escogerá estratégicamente a una participante del grupo y le solicitará que abandone el salón un momento como parte de la dinámica.

En el salón el facilitador pedirá que todas las participantes se pongan de pie y formen un círculo y que unas a otras se tomen de la mano, y le dirá que invitaran a la participante que salió del salón por un momento y le pedirán que ingrese en el medio del círculo y que intente salir. El grupo tiene la consigna de dejar salir del círculo a su compañera solo si ella menciona la palabra mágica la cual se “¡PUEDO SALIR POR FAVOR!”, las participantes que forman el círculo en todo momento deberán evitar que su compañera salga si no menciona la palabra mágica.

22. “EL SALUDO” (inicio sesión 01 – Satisfacción y sentirse bien solo)

Desarrollo

El Facilitador proporciona las siguientes instrucciones a las participantes:

(El grupo deberá estar formado en círculo y sentadas)

“Cuando deseen pueden empezar a andar, pueden deambular por la sala y se van a cruzar con otras personas y lo vas a mirar a los ojos. Lo vas a mirar de muchas maneras: con indiferencia (más o menos durante 30 segundos cada tipo de mirada), ahora a continuación con cariño, ahora con vergüenza, con orgullo, con victimismo, mostrando poder, con alegría, con tristeza, con rivalidad, con compañerismo... (se van alternando sentimientos contrarios).

Ahora seguimos andando por la sala y con quien nos encontremos nos saludamos de diferentes formas: con un saludo medieval, como amigos de toda la vida, como chinos, como esquimales, con el trasero, con las rodillas, con los codos...

Vamos terminando y formamos en círculo. Nos cogemos de la mano recibiendo la energía por nuestra mano derecha y la pasamos con la izquierda, cerramos los ojos, nos centramos en nuestra respiración y dejamos que los pensamientos fluyan sin que se estanquen en nuestra mente.

Ahora vamos a pensar lo que queremos en este trabajo en grupo, que es lo que deseo. Cuando ya sepas que deseas, vas abriendo los ojos y vuelves a andar por la sala, pero ahora con quien te encuentres, mirándole a los ojos, le deseas lo que hayas deseado para todos nosotros y escuchas lo que el otro te desea”.

23. “EL PAPEL FINAL” (cierre sesión 01 – Satisfacción y sentirse bien solo)

El facilitador informa que con ayuda de una hoja se realizará una retrospectiva de la sesión para dar cuenta de la experiencia vivida.

Primero deberán agitar la hoja de papel, comenzar lentamente y aumentar progresivamente lo más rápido posible sin que la hoja se rompa.

A continuación, se hace una pausa para descansar y se les consulta sobre la sensación que les generó el ruido y el esfuerzo físico. La idea es pedirles que relacionen la sensación actual con la del inicio de la sesión.

Luego se les pide que empiecen a darle forma diferente a la hoja sin romperla, pueden arrugarla o hacerle varios pliegues. Cada modificación que realicen en el papel será un logro personal o una situación significativa.

La forma del papel podrá ir mutando porque cada pedazo de la hoja arrugada representa el nivel de conciencia que cada uno fue adquiriendo. Para concluir, se les solicita que alisen la hoja sin romperla.

Nuevamente deberán agitar el papel, comenzar lentamente y aumentar progresivamente lo más veloz que se pueda. Se descansa y se les pide que intenten comparar el ruido y el cansancio que sintieron al empezar la actividad con esta última experiencia.

¿Fue el mismo ruido, la sensación de cansancio les generan las mismas sensaciones? ¿Qué sintieron de diferente al agitar la hoja lisa y arrugada? ¿Creen que la actividad refleja de alguna manera su proceso grupal, por qué?

Recuperado de: <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/cierre/dinamica-el-papel-final/>

Video (inicio de sesión 02 - Sentirse bien solos y satisfacción personal)

<https://www.youtube.com/watch?v=t6LP-ZklXEw&t=7s>

24. “TENGO – ELIJO” (desarrollo sesión 02 – Satisfacción y sentirse bien solo)

El facilitador iniciará diciendo

“Empecemos con un trabajo individual, cada uno cogerá una hoja y escribirá todas esas situaciones que le hacen la vida, de alguna manera, más cansada y tensa, que son los “tengo que”. Van a procurar hacerlo sin censura, dejando que fluyan, sin pensar. Es importante que escribáis los “tengo que” del presente, los que ahora son una carga para ustedes”.

Después de diez minutos continúa el facilitador diciendo:

“Ahora que han terminado, agrúpanse de a tres e intenten definir que es para ustedes la libertad”.

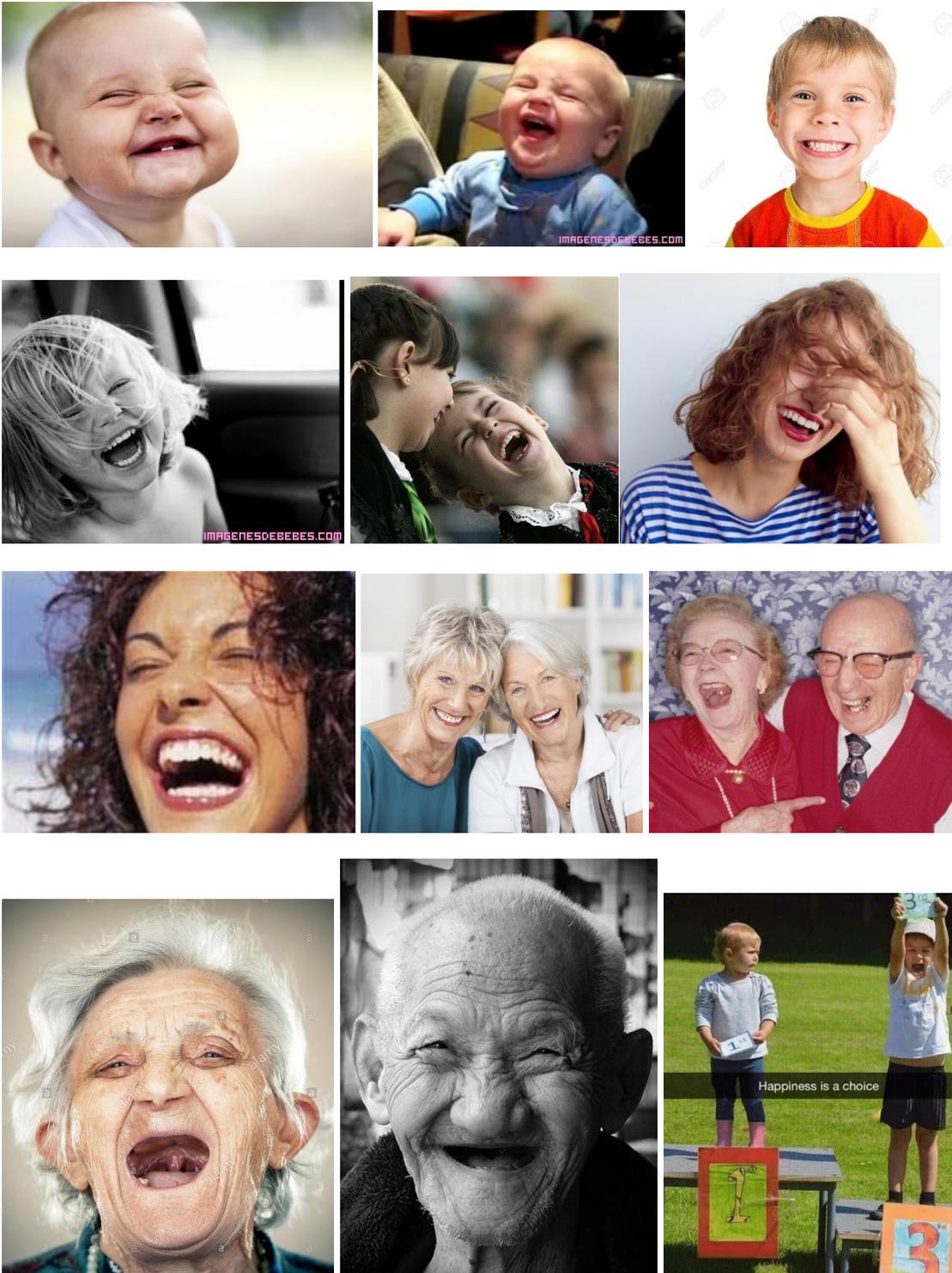
Cuando los grupos vayan terminando, se propone una puesta en común de las definiciones. También se tratará de definir el egoísmo, de forma que veamos que la persona egoísta es aquella que se mueve para la satisfacción de sus necesidades y que la libertad se entiende como la capacidad de elegir. El facilitador después del intercambio de ideas invita a los miembros del grupo a cambiar su lista, y les dice:

“Ahora, las invito a cambiar los “tengo que” y en un acto de liberación los sustituyan por “elijo”, de forma que tachen el “tengo que” y pongan al lado “elijo” y cuando terminen vuelven a leer esa lista... ¿Qué sienten? Cuando hayamos terminado nos colocamos en círculo para compartir lo experimentado”.

Recuperado de: Canto, J., Montilla, V. (2008) Dinámicas de grupos y autoconciencia emocional (2. ed.). Málaga – España: Aljibe

25. “PROYECCIÓN DE IMÁGENES” (inicio sesión 03 – Satisfacción y sentirse bien solo)

Proyectar las siguientes imágenes:



Video (desarrollo sesión 03 – Satisfacción y sentirse bien solo)

<https://www.youtube.com/watch?v=T9Pb0t8D6l0&t=8s>

26. “REIRSE” (cierre sesión 03 – Satisfacción y sentirse bien solo)

Desarrollo

Por parejas una frente a la otra, una de las participantes tendrá un minuto para hacer reír a su compañera. Esta tendrá que evitar por todos los medios hacerlo intentando en la medida de lo posible poner un semblante serio. De no ser así y el “chistoso” hace reír finalmente, ganará un punto. Tras la ejecución, cambio de rol.

Recuperado de: Canto, J., Montilla, V. (2008) Dinámicas de grupos y autoconciencia emocional (2. ed.). Málaga – España: Aljibe

27. “ADIOS” (fin de programa – cierre y clausura de programa)

Desarrollo:

El facilitador dice:

“Es el momento de revisar el camino recorrido, así pues, las invito a que cada una busque un sitio en la sala y se sitúe como quiera, como mejor se encuentre. Una vez allí van cubrir sus ojos el cubre ojos y a la vez cerrar los ojos y quiero que nos traslademos al primer día del grupo. Recuerda cosas tales: ¿cómo te levantaste ese día?, ¿qué hiciste al levantarte?, ¿cómo te vestías?, ¿cómo fue el desayuno?, ¿cómo llegaste al lugar?, ¿qué impresión te causó el grupo?, ¿cómo te sentiste?, ¿cuáles eran tus necesidades?, ¿cuáles eran tus miedos?, ¿cuáles tus expectativas?, ¿cuáles tus ilusiones?” (para ayudar a las personas a trasladarse a ese día se les puede recordar elementos o momentos de ese día y tras unos minutos, unos diez aproximadamente, se continúa). “Después de trasladarte a ese día y conectar con las ilusiones y deseos con los que estabas, contéstate ahora: con todo el camino recorrido, ¿cuál es hoy mi deseo? Cuando deseen pueden ir abriendo los ojos, tomando conciencia de dónde están y de quienes las rodean, ahora individualmente te pones de pie y caminas lentamente por la sala y con la primera que te cruces le vas a transmitir tus deseos para con ella, pues ten en cuenta que esta es la forma de que se cumpla, deseándolo a quién tienes a tu lado, a quien te acompaña en el camino”.

Tras esto también se puede dedicar un espacio para que cada persona se pueda acercar a quién desee y decirle aquellas cosas que están pendientes de decir (agradecimientos, aclaraciones, etc.), cada uno libremente.

CARTILLAS DE TRABAJO

Cartilla N° 01

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS	CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS
PUEDO MEJORAR, ¿CÓMO?	PUEDO CAMBIARLO ¿CÓMO?

Cartilla N° 02

“TE ELIJO POR...” (dinámica sesión 01 – ecuanimidad)

1. Elegir a una persona del grupo para ir a tomar un café y hablar de la vida en general
.....
2. Elegir a una persona del grupo para pedir un consejo
.....
3. Elegir a una persona del grupo para emprender un proyecto laboral
.....
4. Elegir a una persona del grupo para ir juntos de full Day
.....
5. Elegir a una persona del grupo para
.....
6. Elegir a una persona del grupo para
.....
7. Elegir a una persona del grupo para
.....
8. Elegir a una persona del grupo para
.....
9. Elegir a una persona del grupo para
.....
10. Elegir a una persona del grupo para
.....

Catilla N° 3

“HISTORIAS DE JUAN, EL SUPERPAPÁ Y SU FAMILIA”

Todo el mundo lo dice: “Juan es un hombre bueno, honrado e íntegro”. Todo un superpapá. Juan está felizmente casado con María y tiene tres hijos: Joaquín (16 años), Raquel (15 años) y Manuel (14 años).

Juan es siempre puntual en su trabajo. Bueno..., casi siempre. Algunos lunes se pone “enfermo”. Sus compañeros le creen, porque Juan es un hombre bueno.

Suena el teléfono. Su cuñado ha tenido un accidente. Juan toma su coche para llegar pronto al hospital. ¡Vaya, la salida del garaje se encuentra taponada: una furgoneta se halla descargando!

- Apártese, que tengo prisa, dice Juan.
- No se impaciente, hombre, le responde el conductor de la furgoneta.
- Tengo mucha prisa. Apártese o llamo a la grúa.
- En seguida terminamos, hombre.

Juan llama a la grúa. Multa y todo lo demás. El conductor grita:

- ¡Malaleche!

Juan no replica. Juan cree que las normas están para cumplirlas, y son normas para todos. A Joaquín, el hijo mayor de Juan, no le gusta el fútbol ni el baloncesto, prefiere entretenerse haciendo colecciones y trabajos manuales en casa. En su clase, lo más “in” es ser hincha del Real Madrid y ver los partidos de la NBA. Un día, en una discusión tonta, un compañero le dice: “eres un tío raro, no hay quien salga contigo”. Joaquín se siente dolido. Piensa que, aunque no le gusta ir a jugar al fútbol, estaría encantado en quedar con sus compañeros de clase para ir al cine.

De regreso del trabajo, Juan entra a comprar tabaco. Deja el coche donde puede. ¡Cómo está la circulación! Llega por detrás un coche y comienza a sonar el claxon.

- ¡Apártese, hombre, que molesta!
- ¡Un poco de paciencia. que ya voy!, responde Juan.
- Apártese, o llamo a la grúa.

Juan escucha la amenaza. A Juan le duele. Él es un hombre comprensivo con los otros, y le duele que los otros no sean comprensivos con él.

Manuel, el menor de los hijos de Juan, es llamado “marica” por casi todos los compañeros de su clase porque tiene modales que parecen “afeminados” a los demás. Manuel se enfada y contraataca insultándoles o pegándoles. La cosa empeora. Juan ha sido citado a las siete de la tarde por el director del colegio del chaval. Son las 19,30 cuando el director le recibe.

- ¿Sabe Ud. qué hora es?
- Sí, las siete y media.
- ¿Cree Ud. que tengo el tiempo para perderlo?
- Discúlpeme, no he podido...

No valen las disculpas. ¿Qué seriedad enseñan Uds. a los alumnos, si Uds. mismos son los primeros que no cumplen?

Para Juan hay que predicar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles.

María, la mujer de Juan, es militante política de un partido de derechas. Hoy en el trabajo, discute con varios compañeros y uno le suelta: “eres una facha asquerosa”. Ella le responde: “y tú un comunista endemoniado”. Juan está enojado por la poca tolerancia que hay en algunos ambientes de trabajo.

Juan preside la comunidad de vecinos de su casa. Una familia gitana va a vivir en el ático. Se convoca una junta de la comunidad.

- ¿Qué sabemos de ellos? Pueden ser unos ladrones.
- No estamos seguros.

- En todo caso, seguro que son unos guarros, y nos van a dejar la escalera y el ascensor hechos una porquería.
- Pueden ser un peligro.

Como presidente, Juan ha de velar por la seguridad de los vecinos. Juan siempre piensa en los demás. Además, es un demócrata.

- No podemos admitir un peligro en nuestra casa, asevera Juan.

Raquel, la hija de Juan, mide 1,55 y pesa 63 Kg. Sus compañeras han acabado acomplejándola porque le dicen cada poco que es una enana regordeta. Raquel ha perdido seguridad en sí misma y no quiere ir a las fiestas con sus compañeras. Juan es un buen padre, que se preocupa de su hija y decide apuntarla a un gimnasio. No todos los padres se desviven por sus hijos como Juan.

Respondemos a las siguientes preguntas:

1. ¿Es coherente Juan en todo momento?
2. ¿Qué posibles prejuicios hemos descubierto en el texto?
3. ¿Y qué comportamientos intolerantes?
4. ¿Cómo se debería afrontar cada situación intolerante del texto aceptando las diferencias?
Pasando a la vida real, enumera tres situaciones de intolerancia con las que te has encontrado en tu entorno cercano y sugiere propuestas para resolverlas:

- 1.
- 2.
- 3.

LO IMPORTANTE DE PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

Situación 1: Tú insultas a otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 5: Dices algunas tonterías para hacerte el gracioso en la mesa y molestan a tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 6: Tu madre dice algunas tonterías para hacerse la graciosa en la mesa y te molestan



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 7: Estás molestando con empujones a tu compañero



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 8: Tu compañero te está molestando con empujones



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 9: Te has burlado del novio de tu hermana porque se ha caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 10: El novio de tu hermana se burla de ti porque te has caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 11: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 12: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 13: Amenazas a un compañero con “ajustar cuentas” a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 14: Un compañero te amenaza con “ajustar cuentas” a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 15: Cuentas a la vecina un secreto de tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 16: Tu madre ha contado a tu mejor amiga un secreto tuyo



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 17: Desobedeces a tu padre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 18: Tu padre no te hace caso



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Y ahora piensa en situaciones reales que te hayan sucedido:

Situación en la que tú haces algo a alguien:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación en la que alguien te hace algo:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Cartilla N° 05

Practica de Aserción Negativa

Elabora 2 respuestas que contengan aserciones negativas

- a) Laura llama la atención a un Lucia (su hijo), por su mal comportamiento.
.....
.....
- b) Tu amiga te reclama que te copiaste su vestido.
.....
.....
- c) Padres critican a su hija por sus malas calificaciones en el instituto.
.....
.....
- d) Mirta le dice a Karen “siempre eres una tardona” porque llegó tarde al juego de vóley.
.....
.....
- e) Tu pareja te llama la atención porque la comida esta fría.
.....
.....
- f) Tus hijos se disgustan porque tú no tienes tiempo para ellos.
.....
.....
- g) Tu pareja desapueba la forma en cómo te vistes.
.....
.....
- h) Tu pareja dice que todo el día no haces nada.
.....
.....
- i) Tu pareja te dice lo que haces es poca cosa.
.....
.....

Cartilla N° 06

LOGROS EN LA INFANCIA

- Con los padres

.....
.....

- Con los abuelos

.....
.....

- Con terceras personas

.....
.....

LOGROS EN LA NIÑEZ

- En el jardín (inicial)

.....
.....

- En la primaria

.....
.....

- En la secundaria

.....
.....

- En otro ámbito

.....
.....

LOGROS EN LA ADOLESCENCIA

- En un nuevo centro de estudios (Instituto, Universidad)

.....
.....

- Con los primos

.....
.....

- Con los sobrinos

.....
.....

- En el ámbito relacional

.....
.....

LOGROS EN LA ACTUALIDAD

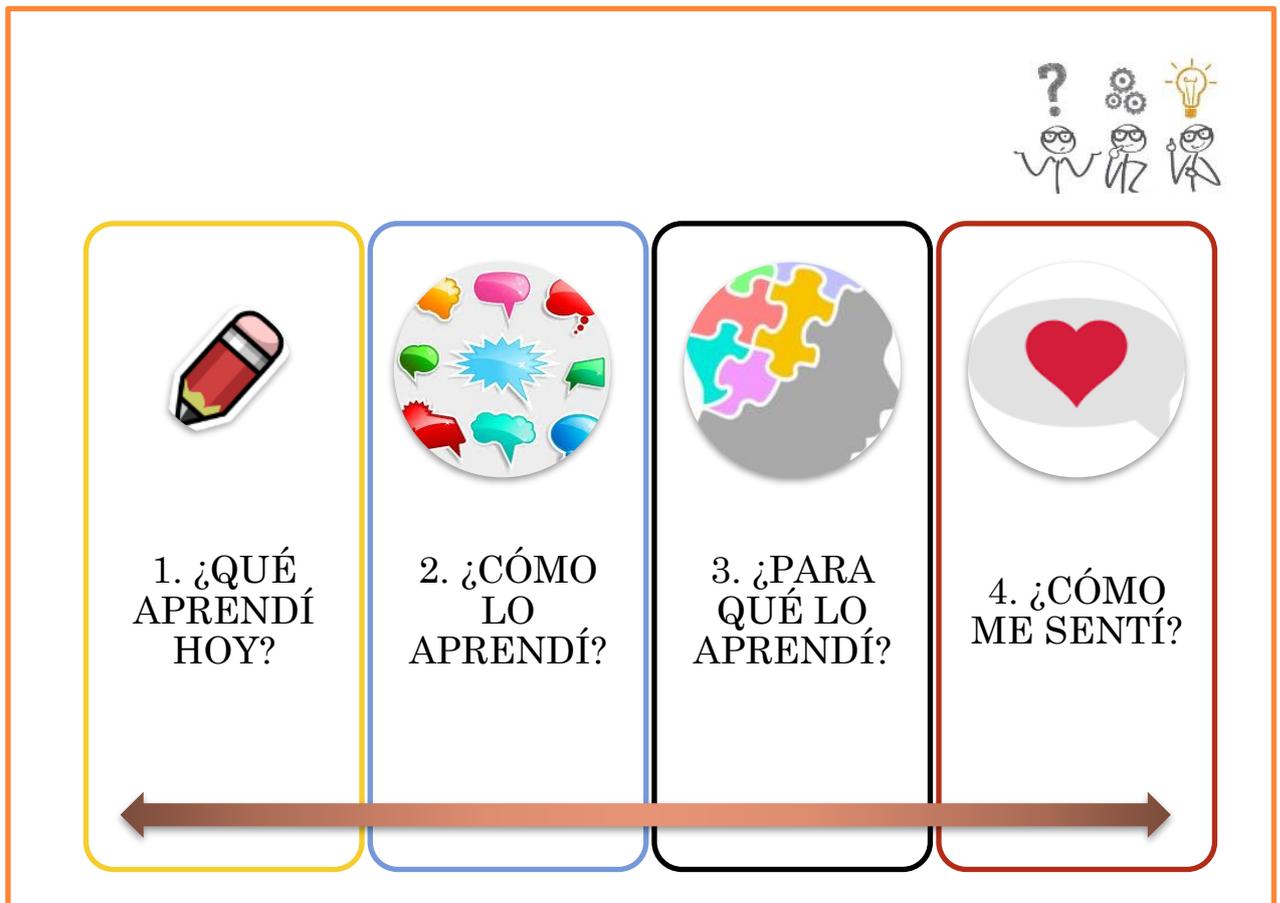
- Describe lo mejor que hasta el momento ha logrado

.....
.....
.....
.....

“LO CAMBIO POR HUMOR”

LUGAR	SITUACIÓN EN LA QUE GENERA ESTRÉS	PROPUESTA DE MODIFICACIÓN
1. Calle		
2. Parque		
3. Casa		
4. Transporte		
Público		
5. Barrio		

“FICHA DE METACOGNICIÓN”



?

?

?

1. ¿QUÉ APRENDÍ HOY?

2. ¿CÓMO LO APRENDÍ?

3. ¿PARA QUÉ LO APRENDÍ?

4. ¿CÓMO ME SENTÍ?

PREGUNTAS DE CIERRE DE SESIÓN

1. ¿Qué representa el símbolo de la mujer, el círculo sobre la cruz (♀)?

Es una representación del espejo que la diosa romana Venus sujeta en la mano.

2. ¿Es más difícil pillar a una mujer mirando el cuerpo de un hombre que a un hombre el de una mujer?

Sí, ellas tienen mejor ángulo de visión, y mayor visión periférica. No necesitan volverse para verlos.

Las mujeres gozamos de una visión periférica más amplia que los hombres. La estructura cerebral de la mujer permite un ángulo de visión de al menos 45° por cada lado y por encima y por debajo de la nariz. Los ojos masculinos, en cambio, se han configurado evolutivamente para ver a larga distancia, como si fueran prismáticos, según un estudio publicado en la revista Vision Research.

3. ¿Las mujeres pueden hacer dos cosas a la vez correctamente y al hombre le resulta más difícil andar y cepillarse los dientes al mismo tiempo?

Sí, las mujeres manejan mayor tráfico de información entre los dos hemisferios del cerebro, debido al mayor grosor del cuerpo calloso, lo que las hace más hábiles para la “multitarea”

Aunque los hombres y las mujeres realizan las tareas separadas con la misma velocidad y precisión, los hombres son más lentos que las mujeres en las tareas mixtas. Las respuestas de las mujeres se ralentizan un 61% respecto a la realización separada, mientras que las respuestas de los hombres lo hacen un 77% según una nueva investigación de un equipo de psicólogos de la Universidad de Hertfordshire (Hatfield, Inglaterra)

4. ¿El cerebro del hombre es más grande que el de la mujer?

Sí, una media de un 10%, pero el tamaño no tiene ninguna relación con la inteligencia.

5. ¿Por qué las mujeres tienen los pies fríos?

Porque tienen menos masa muscular y, para mantener calientes los órganos vitales, necesitan más sangre de la periferia, lo que les deja fríos pies y manos.

6. De media ¿cuántas palabras por día dice un hombre y cuántas una mujer?

Aproximadamente lo mismo, 16.000 palabras diarias.

La percepción de que las mujeres hablan mucho más no es cierta. Una completa investigación dirigida por James Pennebaker, profesor de psicología en la Universidad de Texas, EE.UU, y publicada en la revista “Science” muestra que ambos sexos comparten estrechamente la marca diaria que está en alrededor de unas 16.000 palabras por día. La diferencia resultante fue de apenas 500 palabras diarias para ellas (algo más de 16.200 frente a casi 15.700).

7. ¿Cuántas costillas tiene el hombre y cuántas la mujer?

Tanto hombres como mujeres tienen el mismo número de costillas.

24 costillas en total tanto para hombres como para mujeres. Sin embargo, hasta el S.XVI, cuando Andrés Vesalio hizo las cuentas oficiales, la creencia popular daba por hecho que Eva fue moldeada a partir de un hueso de Adán y que, por tanto, los hombres se sostienen con una costilla menos.

8. ¿Las mujeres aparcan peor?

Sí, el lóbulo parietal inferior es mayor en el cerebro del varón, lo que se asocia con las destrezas en tareas de tipo espacial, visual y de construcción.

La Dra. Jill Goldstein, del Harvard Medical School, analizó 46 regiones cerebrales en hombres y mujeres sanos. Encontró que los hombres presentan mayor extensión y actividad en el córtex parietal, encargado de procesar las señales que envían los sentidos y la percepción espacial. Según Goldstein esto explica que aparquen con mayor facilidad y tengan más reflejos.

9. ¿Las mujeres son más sensibles?

Sí, porque culturalmente está bien visto que lloren o muestren sus sentimientos.

Sí, pero la sensibilidad no es exclusiva de la mujer.

Sí, el tamaño del sistema límbico del cerebro, aquel que está ligado a las emociones, es mayor en la mujer.

10. Las mujeres tienen menos dientes que los hombres porque...

Hombres y mujeres tienen el mismo número de piezas dentales.

Bertrand Russell corrigió con ironía al sabio griego: "Aristóteles manifestaba que las mujeres tenían menos dientes que los hombres; aunque se casó dos veces, nunca se le ocurrió comprobar esta afirmación examinando la dentadura de sus esposas".

11. El pecho de la mujer ¿es proporcionalmente más grande que el de cualquier hembra de mamífero?

Sí, el pecho de las humanas es mayor en proporción que en otros mamíferos y no por la necesidad de producir leche, sino por selección sexual.

12. ¿Uno de los pechos de la mujer suele ser de mayor tamaño? ¿Cuál?

El cuerpo no es totalmente simétrico. Es habitual tener un brazo más largo que el otro y un ojo más pequeño que el otro. Lo mismo ocurre con los pechos. Alrededor de un 65% de las mujeres tienen el izquierdo más grande que el derecho.

13. ¿Por qué las mujeres tienen más pulsaciones por minuto que el hombre?

Porque su corazón es más pequeño.

14. Los órganos sexuales femeninos son...

Externos e internos.

15. ¿Qué tanto se puede expandir el útero durante el embarazo?

Casi el tamaño de una sandía

Cuando el útero no está en uso, este órgano tiene unos 7,5 centímetros de largo y 5 centímetros de ancho.

Pero en el último trimestre del embarazo **puede llegar a tener alrededor de 30cm.**

Y esto no cuenta el embarazo de más de un feto. Con mellizos, puede medir **15cm más.**

16. ¿Qué parte del cuerpo aparece durante el embarazo?

La placenta.

Se trata de la placenta, que es el único órgano transitorio del cuerpo humano. Se empieza a formar en las paredes del útero aproximadamente a la semana de que el óvulo es fecundado por el espermatozoide.

Las glándulas de Bartholín son dos glándulas secretoras diminutas situadas a cada lado de la apertura de la vagina.

17. Las mujeres pueden ser mejores que los hombres en deportes de resistencia porque...

La principal razón es que el cuerpo de la mujer tiene más grasa que el del hombre. En deportes de resistencia, la grasa es una fuente de energía.

Pero esto no es lo único que hace que la mujer prevalezca en las pruebas que exigen alta resistencia.

El estrógeno también las ayuda, pues las protege de la fatiga muscular, aunque sus efectos varían dependiendo de la atleta y las condiciones de la disciplina.

18. ¿Quién parece envejecer más rápido, el hombre o la mujer?

El hombre tiene una mayor densidad de colágeno que la mujer.

Según expertos, esta mayor densidad hace que los hombres parezcan envejecer más lento.

El Instituto Dermal de Estados Unidos explica que la piel del hombre está genéticamente programada para envejecer más lento.

Eso no significa que en general los hombres envejezcan después que las mujeres.

19. ¿Quién pasa más tiempo en la cama?

La mujer pasa más tiempo en la cama, lo que no quiere decir que duerma más.

Según un estudio de la Universidad de Cambridge, las mujeres sufren de problemas de sueño en mayor medida que los hombres, lo que significa que pasan más horas tratando de dormir (aunque no necesariamente lo logran).

El 39,6% de las mujeres no tienen problemas de sueño comparado con el 63,3% de los hombres que duermen sin inconvenientes, según la Universidad de Cambridge.

Esto trae como consecuencia que, según la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, las mujeres que no tienen todo el sueño que necesitan se levanten con peor humor que los hombres.

20. ¿Cuántas menstruaciones pueden tener las mujeres, en promedio, durante toda una vida?

450 es la media de la cantidad de períodos que una mujer puede tener a lo largo de su vida.

Esto es tres veces más de lo que experimentaban nuestros antepasados recolectores, quienes empezaban a menstruar más tarde y pasaban buena parte de su vida dando a luz y amamantando.

21. En la actualidad, ¿Quién es más inteligente el hombre o la mujer?

Según algunos estudios realizados en Estados Unidos, la persona más inteligente del mundo es una mujer llamada Marilyn von Savant. Ella obtuvo un puntaje de 200 en la prueba del IQ.

22. ¿Existe mujeres en los ejércitos?

Pensaríamos que las fuerzas armadas sólo están integradas por varones. Sin embargo, en diversos países como Estados Unidos, Chile y Nicaragua **existe un porcentaje de soldados mujeres** que va del 17% al 20%.

REGLAS BÁSICAS PARA CONVIVIR EN ARMONÍA

¿Llego?	Salude
¿Se va?	Despídase
¿Le hablaron?	Conteste
¿No pidieron su opinión?	No opine
¿Encendió?	Apague
¿Abrió?	Cierre
¿Rompió?	Cierre
¿Ensució?	Limpie
¿Mojó?	Seque
¿No sabe cómo funciona?	No lo toque
¿No sabe cómo hacerlo mejor?	No critique
¿No vino a ayudar?	No estorbe
¿Hablo de más?	Sosténgalo
¿Prometió?	Cumpla
¿Compró?	Pague
¿Ama?	Dígalo
¿Le hicieron un favor?	Agradezca
¿Ofendió?	Discúlpese
¿Lo alabaron?	Acéptelo

