



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
PSICOLOGÍA**

**Efectos del programa de afrontamiento “LIBERA-T”, sobre el  
estrés percibido de mujeres violentadas en la relación de pareja,  
beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**Doctora en Psicología**

**AUTORA:**

Robles Benavides, Matilde Marisol ([ORCID: 0000-0003-0694-5542](https://orcid.org/0000-0003-0694-5542))

**ASESORA:**

Dra. Araujo Robles, Elizabeth Dany ([ORCID: 0000-0002-9875-6097](https://orcid.org/0000-0002-9875-6097))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**TRUJILLO - PERÚ**

**2021**

## **Dedicatoria**

A la memoria de aquella niña que atendí como Psicóloga hace pocos años, a quien llamaré Lucy, hija de una mujer violentada por su pareja y que un día fue hallada sin vida en su hogar. Porque sigamos haciendo esfuerzos para lograr que ya no existan más víctimas de este flagelo considerado la pandemia oculta.

A todas las mujeres, parte de mi historia familiar, que vivieron la violencia en sus hogares, y que decidieron cambiar el final de sus historias de vida sin violencia. Este trabajo es mi aporte para que más mujeres se atrevan a cambiar el final de sus historias, y a cuestionar el pensamiento que las mantiene ancladas a la estaca de la violencia.

## **Agradecimiento**

Mi agradecimiento a Dios, por protegerme, guiarme y seguir dándome la oportunidad, de continuar en mis proyectos de vida y profesionales.

A la Universidad César Vallejo, a mi asesora la Dra. Dany Araujo, que, con su apoyo profesional, contribuyó a que lograré hacer realidad otro de mis retos profesionales.

A la asociación la casa de la mujer, por brindarme las facilidades de implementar mi trabajo de investigación.

A cada una de las mujeres, que participaron en el programa porque sin la colaboración de ellas este trabajo no hubiera sido posible.

A mi familia, por ser mi soporte emocional y mi fuente de motivación siempre.

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	7
III. METODOLOGÍA .....	16
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	16
3.2. Variables y operacionalización .....	17
3.3. Población, muestra y muestreo .....	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad ..	19
3.5. Procedimiento.....	21
3.6. Método de análisis de datos .....	21
3.7. Aspectos éticos .....	22
IV. RESULTADOS .....	23
V. DISCUSIÓN.....	34
VI. CONCLUSIONES .....	37
VII.RECOMENDACIONES.....	38
VIII. PROPUESTA.....	39
REFERENCIAS .....	40
ANEXOS.....	50

## Índice de tablas

Tabla 1 Resultados de la prueba de normalidad para los grupos experimental y control en el pretest, con el estadístico Shapiro Wilk .....	23
Tabla 2 Características de la muestra: por grupos de edad .....	24
Tabla 3 Características de la muestra: por grupos tipo de violencia .....	25
Tabla 4 Características de la muestra: por nivel de Estrés percibido .....	26
Tabla 5 Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de estrés percibido en mujeres violentadas en la relación de pareja .....	27
Tabla 6 Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de estrés percibido en mujeres violentadas en la relación de pareja del grupo experimental.....	28
Tabla 7 Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de estrés percibido en mujeres violentadas en la relación de pareja del grupo control.....	29
Tabla 8 Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de EE en mujeres VRP del grupo control .....	30
Tabla 9 Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de EE en mujeres VRP del grupo control.....	31
Tabla 10 Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de CE en mujeres violentadas en la relación de pareja del grupo experimental.....	32
Tabla 11 Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de CE en mujeres violentadas en la relación de pareja del grupo control.....	33

## **Resumen**

En la investigación el objetivo es determinar los efectos del programa de afrontamiento al estrés percibido “LIBERA-T”, para reducir el nivel de estrés percibido de mujeres violentadas en la relación de pareja (VRP), beneficiarias de la casa de la mujer, en Chimbote, 2021. La investigación es cuasi-experimental, con pre y pos test, en una muestra no probabilista de 30 mujeres violentadas en la relación de pareja, en edades de 18 a 45 años. Se utilizó la escala EEP PSS-14 de Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983), adaptado por González y Landero (2007) y adaptada en Perú por Gómez (2018). Los resultados del pre test para medir niveles de estrés percibidos, en el grupo experimental y grupo control, mostraron que, en ambos grupos, el 40% presenta niveles altos y el 60% nivel medio, y ninguno obtuvo nivel bajo. Concluido el programa de afrontamiento, los resultados del post test, evidencian cambios significativos en el grupo experimental, reduciendo el nivel alto de estrés percibido a 0 %, incrementando el nivel medio de estrés percibido a 73.37% y surgiendo un 26,63% con nivel bajo. En tanto que en el grupo control los niveles se mantuvieron en los porcentajes iniciales.

Palabras clave: Estrés percibido, Violencia de pareja, afrontamiento.

## **Abstract**

In the research, the objective is to determine the effects of the "LIBERA-T" program for coping with perceived stress, to reduce the level of perceived stress of women violated in a relationship (VRP), beneficiaries of the woman's home, in Chimbote, 2021. The research is quasi-experimental, with pre and pos test, in a non-probabilistic sample of 30 women who have been violated in a relationship, aged 18 to 45 years. The PSS-14 EEP scale by Cohen, Kamarak and Mermelstein (1983) was used, adapted by González and Landero (2007) and adapted in Peru by Gómez (2018). The results of the pre-test to measure levels of perceived stress, in the experimental group and control group, showed that, in both groups, 40% presented high levels and 60% medium level, and neither obtained a low level. Once the coping program was concluded, the results of the post-test show significant changes in the experimental group, reducing the high level of perceived stress to 0%, increasing the average level of perceived stress to 73.37% and emerging a 26.63% with level under. While in the control group the levels were maintained in the initial percentages.

Keywords: Perceived stress, Intimate partner violence, coping.

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los fenómenos que, a nivel mundial, está afectando a un mayor número de población. Nanning, (2005), ya hacía mención sobre las consecuencias negativas del estrés en la productividad de las personas, debido a que el malestar subjetivo que es característica particular del estrés, da como resultado la afectación mental y física del individuo.

Taylor, (2007), describe los niveles de estrés altos como un particular estado emocional que perjudica el bienestar de los individuos, citado por Nájjar-Muñoz (2018).

Diversas investigaciones han coincidido en señalar la presencia del estrés principalmente en lugares como el entorno laboral y las ciudades y en población de mujeres, según lo refiere Oblitas, (2010).

Hoy en circunstancias de pandemia por Covid-19, se ha revelado la existencia de grupos vulnerables, por mayor incidencia de estrés, y estos son: las mujeres, los adultos mayores y el personal de salud, tal como lo refiere Palomino, (2020).

A fines del 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) oficializa el estado de emergencia sanitaria por Covid-19, y desde entonces el mundo se ha visto muy impactado, por un contexto de altos niveles de estrés. Cuando se analiza las consecuencias psicológicas que conlleva esta nueva realidad, la Unesco-Uruguay en su boletín oficial 2020, refiere que hay marcadas diferencias en las consecuencias, debido a condiciones de vulnerabilidad individual y social. En estas nuevas condiciones de convivencia social, la aplicación del confinamiento ha influenciado para que, en los hogares, se halla concentrado gran parte de las actividades cotidianas de la familiar (el cuidado, la educación virtual, la socialización, el trabajo remoto, etc.), sobrecargando las tareas domésticas, que se le otorga principalmente a las mujeres, poniendo en riesgo su salud, como lo informa la OEA en la Comisión interamericana de mujeres (2020).

La violencia que se ejerce hacia la pareja o ex pareja, es una forma de maltrato violencia que vincula violencia e intimidad, y los sujetos involucrados están unidos por vínculos afectivos, legales, sociales y económicos. Entre todas las

circunstancias y entornos en los cuales se ejerce violencia hacia la mujer, la que se da en la relación de pareja, sigue evidenciado mayores casos a nivel mundial, trayendo consigo repercusiones dañinas a las víctimas, sus familias y el entorno social que las rodea. La convivencia en una relación de pareja, en la cual existe violencia, genera altos niveles de estrés para las mujeres, pero además esta condición se ha visto agravada en este último año por las circunstancias de pandemia por Covid-19. En su publicación oficial, la Organización de las Naciones Unidas-Mujeres (2020), indica que la nueva forma de convivir en familia debido al confinamiento predispone a una mayor tensión e incrementa el estrés, porque hoy los aspectos de salud, económicos y de seguridad son una prioridad.

Al respecto, un indicador que refleja esta realidad, son los datos recogidos por el MINSA en su Plan de salud mental Perú 2020-2021, en el cual, al mostrar la estadística de usuarios en los servicios de afrontamiento ofrecidos a la población durante la pandemia, nos refiere, que en el servicio de Línea 113, el principal motivo, fue orientación por estrés (82.35%), del total de llamadas recibidas, el 53% son realizadas por mujeres y el 47% de hombres. Comprobamos que el estrés es uno de problemas de salud mental de mayor incidencia y que son las mujeres las que en mayor porcentaje la presentan. Si bien uno de los principales motivos fue por orientación en relación al estrés, en muchos casos el estrés puede haber tenido como causa la violencia dentro de la convivencia en relación de pareja.

Angulo (2020), describe que las mujeres afectadas por la violencia en la relación de pareja, cuando enfrentan la violencia como su principal fuente de estrés, utilizan estilos de afrontamiento dirigidos a las emociones, asociados a una débil percepción de apoyo y locus de control de externo, con consecuencias desfavorables para su salud mental.

En el Perú, en mayo del 2020, se ejecutó la encuesta “Percepciones y actitudes de mujeres y hombres frente al aislamiento social obligatorio a consecuencia del COVID-19” (MIMP-IPSOS Perú, 2020), producto del cual se reporta los siguientes datos: a).6 de cada 10 mujeres incrementaron sus episodios de estrés b) Las causas de estrés fueron: economía del hogar ( 60% ), salud familiar (47% ), por sobrecarga de actividades relacionadas a las tareas doméstica ( 29%) y desacuerdos y discusiones familiares (20%). y d). En promedio aumentó en 4.1

horas diarias de tiempo ocupado en actividades relacionadas a labores domésticas y en 4.9 horas dedicado a la atención de su familia en el hogar. Reciente análisis de literatura realizada por Malaver (2021), sobre el papel que cumplen las mujeres en la economía y el cuidado dentro del marco de la pandemia COVID-19, mostró que este escenario visibilizó y agudizó la distribución inequitativa de responsabilidades asociadas a las tareas dentro del hogar que ya existían antes y que hoy se expresan con mayor notoriedad. Identificó este impacto en cinco áreas: 1) afectación económica y laboral; 2) acceso a la tecnología; 3) bienestar físico y mental; 4) incremento de las labores de hogares; y 5) violencia de género.

Londoño, (2020) afirma a nivel mundial en este último año, los servicios de salud han dado prioridad a la atención por Covid 19, dejando de lado la atención por violencia, a pesar de que ésta se ha incrementado. Por consiguiente, las mujeres están expuestas al control y violencia de su agresor, en medio del confinamiento. Plan internacional (2020), que es una organización de acción humanitaria a nivel mundial, nos muestra datos en relación a la incidencia de violencia contra la mujer, en América latina y el Caribe, señala a : Brasil, México, Perú, El Salvador y Bolivia, como países en los que se presentan mayor incidencia y representan el 81% de casos globales por violencia de género. También países en América latina como México y Colombia han experimentado incremento de casos por violencia de género, en este período de pandemia por Covid-19, en un 60 % y 91%, según reportes de la ONU-Mujeres (2020).

En el Perú, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables- MIMP (2020), reportó 83,897 casos de violencia en contra de las mujeres por violencia intrafamiliar, siendo este el 85.5% de casos registrados hasta el mes de noviembre, aquí la violencia física (45.6%) ocupa el primer lugar de casos, en segundo lugar, la violencia psicológica (39.5%), en tercer lugar, la violencia sexual (14.6%) y en último lugar, la violencia económica (0.3%). En Ancash el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI,2019), dio a conocer que, en el año 2018, del total de casos atendidos por violencia infringida por la pareja, los casos por tipo de violencia fueron: psicológica el 66.1%, física el 30.2 % y violencia sexual el 3.9 %.

En el Perú, el Centro de Emergencia Mujer (CEM), para compensar la ausencia de la atención presencial por pandemia, implementó a nivel nacional los Equipos

Itinerantes de Urgencia (EIU), que, durante los meses de marzo a noviembre del 2020, atendieron 18, 439 casos de violencia contra la mujer, de estos, el 45.65% (violencia física), el 39.46% (violencia psicológica), 14.60% (violencia sexual) y 0.27% (violencia económica). Respecto a las 5 regiones de donde proceden la mayoría de casos fueron: Cuzco (13.52%), Junín (11.20%), Lima (8.25%), Huánuco (7.25%) y Ancash (6.50%), según lo reporta la Organización humanitaria Plan internacional Perú (2020).

Este estudio consideró para el diseño del programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T el enfoque Cognitivo-Conductual, considerando que el factor que predispone la vulnerabilidad del individuo frente a situaciones de estrés cotidianos, dentro de los cuales está la violencia en la relación de pareja, es la predisposición a cogniciones desadaptativas, que influye en la interpretación de los eventos, de sí mismo y del mundo, de forma distorsionada con la realidad. Por consiguiente, en estas condiciones, se desarrolla la vulnerabilidad al estrés percibido, considerando además reforzar y reflexionar sus cogniciones sin dejar de lado su condición de género. La investigación realizada es cuasi experimental, con pre test y pos test y con grupo de control, como lo define Petrosko (2004). Se utilizó como instrumento de medición la Escala de Estrés Percibido (EEP PSS-14) de Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983), en su adaptación en su versión en español adaptado por González y Landero en 2007, en México, y adaptada en el Perú por Gómez (2018), que evalúa el nivel de estrés percibido, en sus dos dimensiones: la expresión del estrés y el control del estrés.

Si analizamos el estrés como un problema de salud que afecta principalmente a las mujeres, en actuales circunstancias, en las que se unen la situación de violencia que las afecta como víctimas y la situación de pandemia, nos plantea un panorama particular de análisis y de intervención para brindar el soporte psicológico a esta población altamente vulnerable.

La aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T, permitirá brindar aportes teóricos respecto a las características particulares del estrés percibido y su manejo, en mujeres violentadas en la relación de pareja, sabiendo que esta variable ha sido generalmente trabajada en áreas: laboral, educativo y de salud.

La validación del programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T, aplicado en modalidad virtual y grupal, con enfoque cognitivo conductual, es el aporte metodológico de la investigación, para investigadores interesados en la temática de violencia y estrés percibido.

Las implicaciones prácticas de la presente investigación, están referidas a que ante, la limitada o nula posibilidad que tienen las mujeres violentadas en la relación de pareja, de acceder a los servicios de salud que antes de la pandemia estaban a su disposición, el programa LIBERA-T, cubre una necesidad objetiva de apoyo psicológico, que puede contribuir a mejorar su calidad de vida, ampliar sus redes de apoyo social y que puede ser implementada en las comunidades, utilizando un medio virtual.

La relevancia práctica de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T, está en que, al intervenir en una población vulnerable, que son las mujeres que como consecuencia de su exposición a la violencia y a estresores cotidianos en situación de pandemia han generado altos niveles de estrés, el desarrollar habilidades de afrontamiento al estrés, contribuye a mejorar su salud integral, la percepción de autoeficacia y su empoderamiento.

Frente a ello se pretende responder a la interrogante: **¿Cuál es el efecto del programa de afrontamiento “LIBERA-T” sobre el estrés percibido de las mujeres violentadas en su relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote 2021?**

Por consiguiente, el estudio se propone como objetivo general, Determinar los efectos de la aplicación del programa de afrontamiento “LIBERA-T”, para reducir el nivel de estrés percibido en mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote 2021. Además, como objetivos específicos: Comparar el nivel de estrés percibido de las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la Mujer —Chimbote 2021, del grupo experimental, antes y después de aplicar el programa de afrontamiento LIBERA-T, Comparar el nivel de estrés percibido de las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer —Chimbote 2021, del grupo control, antes y después de aplicar el programa de afrontamiento “LIBERA-T”, Identificar el

nivel de la dimensión expresión del estrés en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la Mujer —Chimbote 2021, del grupo experimental, antes y después de aplicar el programa de afrontamiento LIBERA-T, Identificar el nivel de la dimensión expresión del estrés en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la Mujer —Chimbote 2021, del grupo control, antes y después de aplicar el programa de afrontamiento LIBERA-T, Identificar el nivel de la dimensión control del estrés en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la Mujer —Chimbote 2021, del grupo experimental, antes y después de aplicar el programa de afrontamiento LIBERA-T, Identificar el nivel de la dimensión control del estrés en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la Mujer —Chimbote 2021, del grupo control, antes y después de aplicar el programa de afrontamiento LIBERA-T.

## II. MARCO TEÓRICO

El estrés, es considerado actualmente como uno de los principales generadores de problemas de salud mental, la condición del estrés aplicada a la salud de las personas, nos permite describirlo como el desbalance existente entre exigencias internas/externas que sobrepasan a los recursos individuales y que el organismo no logra su adaptación (Selye, 1983). Los estudios revisados, muestran resultados que sustentan el supuesto. En diversos trabajos de investigación relacionados al estrés, el afrontamiento ha sido una de las principales variables de estudio, porque se coincide en su importancia para reducir este síntoma, principalmente en el grupo vulnerable que son las mujeres violentadas en su relación de pareja.

En Argentina, Lara et al. (2019), investigaron indicadores de ansiedad y depresión, en mujeres víctimas y no víctimas de violencia en la relación de pareja, la descripción de los síntomas encontrados en las mujeres violentadas, fueron: ansiedad, estrés y tensión. En muchos de estos casos se detectó trastorno de ansiedad. En cuanto a las mujeres que no recibían maltrato por sus parejas, éstos síntomas estaban ausentes o en un nivel de moderado a muy bajo.

En Brasil, Habingzang & Gómez, (2019) en su investigación: “Terapia cognitivo conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples”, describe el proceso de aplicación de un protocolo de intervención cognitivo conductual y los resultados de su aplicación en la atención a mujeres víctimas que han sido violentadas por su pareja y que mostraban síntomas de depresión, ansiedad, estrés y trastorno estrés postraumático. Sus conclusiones refieren que dichos síntomas se redujeron luego de concluido la psicoterapia individual. Dicho protocolo constaba de 13 sesiones, dividido en 4 etapas: 1) Psicoeducación y reestructuración cognitiva, 2). Exposición gradual a memorias traumáticas, 3). Resolución de problemas y 4). Prevención de recaída.

En Chimbote, Alejo, V. (2019) en su tesis: “Apego, afrontamiento y violencia conyugal en mujeres que asisten a un hospital de Chimbote”, en la que trabajó con una muestra de 367 mujeres usuarias víctimas de violencia en la relación de pareja, halló una correlación significativa alta entre Apego y afrontamiento orientado a la

emoción y correlación negativa alta entre afrontamiento orientado al problema y violencia conyugal.

Soriano et al. (2019) en base a una revisión sistemática, de investigaciones relacionadas al estrés y la ansiedad, evidenció la relación existente con la salud psicofísica. En este sentido, cuando se presentan puntajes bajos en estrés o ansiedad, se goza de un mejor estado de salud, lo que favorece al incremento del bienestar personal. Por tanto, las diversas intervenciones y factores a tener en cuenta, ejercen un papel relevante en la salud psicofísica del sujeto.

En Cuzco, Carlotto (2018) en su tesis: “Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia Familiar que asisten al centro de salud de san Sebastián Cusco, 2018”, identificó que las mujeres violentadas, utilizaban estrategias de afrontamiento para evitar confrontar sus problemas y buscar solución a los mismos, auto inculpándose, manteniendo así su vulnerabilidad. Asimismo, llama la atención que en función de la edad las mujeres son más objetivas para enfrentar la violencia. A mayor edad la resolución de problemas y autocrítica, son las estrategias más usados, en cambio en el grupo de mujeres jóvenes las estrategias de afrontamiento más usada son las de expresión emocional y pensamiento desiderativo.

En Lima, Villarroel, A. (2018) en la tesis: “Niveles de estrés percibido y percepción de la autoeficacia en madres de niños con habilidades especiales”, investiga la correlación entre estrés percibido y autoeficacia, encontrando una correlación negativa significativa, expresado en que a mayor estrés menor eficacia. Asimismo, considera la definición de autoeficacia de Fields (2006), esta variable de investigación, está referida a las creencias que las personas tienen sobre las capacidades con la que cuentan para conseguir determinados resultados. La variable de estrés, es definida como el desajuste que percibe el individuo en relación a las demandas y sus capacidades para responder a ellas.

En Lima, Mejía, R. (2018) en su tesis: “Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Huaycán”, identifica que en la muestra de mujeres violentadas que fueron objeto de estudio, cuanto mayor era el nivel de dependencia emocional, éstas evidenciaban menor capacidad de percibir la violencia como un problema,

expresaban mayor reacciones emocionales y déficit para afrontar pensamientos negativos.

Huangal y Briceño (2018) sostienen que la violencia genera indefensión porque para la persona agredida, la violencia resulta un evento adverso que afecta su integridad y así con la autoestima dañada empieza a elaborar esquemas distorsionados y un comportamiento pesimista porque ve que sus esfuerzos son inútiles.

En Lima, Muñoz-Nájar, M. (2018), en su tesis denominada: “Efectos de un programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad privada de Lima Metropolitana”, describe en su sustento teórico que los individuos pueden desarrollar un cuadro clínico de estrés, como consecuencia de un afrontamiento prolongado y a la vez frustrante, de estímulos que los interpreta como amenazantes y/o excesivamente demandantes (Slavin et. Al, 1999).

En el Callao, Carlos, M. (2017) en su tesis: “Modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia ejercida por su pareja del poblado de Monte Sion – Callao”, halló que el afrontamiento asociado a respuestas evitativas y que son considerados como otros estilos, son utilizados por el 37.8 % de las víctimas y en menor proporción con 32.1%, afrontan la violencia tratando de centrarse en el problema o de atenuar las emociones, es decir estilos centrados en el problema o centrados en la emoción. Según la edad de las mujeres se evidenciaron marcadas diferencias respecto a los modos de afrontamiento que aplican usualmente: el modo centrado en la emoción es usado principalmente por el grupo etario de 17 a 39 años, a diferencia del modo centrado en el problema es usado principalmente por el grupo etario de 40 a 62 años.

En Chiclayo, (Castillo, E. 2017) en su investigación: “Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo”, utilizó como variables de estudio: dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión, para identificar la relación existente entre ellas. La muestra estaba conformada por 126 mujeres que estaban siendo atendidas en una institución forense debido a que habían sido maltratadas por su pareja. Los resultados, evidencian que cuanto más alto era el

nivel de dependencia emocional las estrategias de afrontamiento por aproximación son más bajas y cuando aumenta la dependencia emocional aumenta el afrontamiento por evitación, concluyendo que se identifica: alto nivel de dependencia emocional, con frecuente uso de estrategias evitativas de afrontamiento y escaso uso de estrategias de afrontamiento por aproximación. Estos resultados se explican porque las víctimas no están preparadas para enfrentar óptimamente al estresor y sus consecuencias, y al ver que estos estresores no cambian desarrollaban generalmente una sintomatología depresiva.

En Nuevo Chimbote, Cabrera, S. (2017) realiza un trabajo de investigación con una población de usuarias de un establecimiento de salud, con la finalidad de describir los niveles de Bienestar psicológico existentes en dicha población y cuáles eran las estrategias de afrontamiento que principalmente utilizaban para enfrentar el Estrés. En relación al bienestar psicológico se identificaron en mayor porcentaje, niveles medios, en sus dimensiones control/aceptación, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos. En lo que respecta al afrontamiento, la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, la postergación del afrontamiento son las priorizadas.

Estrés: La manifestación del estrés, se da a nivel fisiológico y a nivel psicológico y/o comportamental. A nivel fisiológico: se evidencia en una excesiva utilización o manejo ineficiente de determinados neurotransmisores, células pro-inflamatorias y hormonas específicas (Dallman, 2003; Epel, Lapidu, McEwen, 2000; Kobb, 1999, Moscoso, 2009). Estas alteraciones a nivel metabólico pueden conllevar al surgimiento de enfermedades como: “inflamación crónica, artritis reumatoide, fatiga de las glándulas suprarrenales, cáncer, diabetes tipo dos, obesidad, problemas cardiovasculares y otras enfermedades inmunosupresoras” (Hoffman, Sung y Sung, 1996; Hesser, Johnson, Otte, West, 2004). En lo que respecta alteraciones psicológicas y/o de conducta, se encuentran: dificultades en la memoria de trabajo y cambios en las funciones vitales. (1999; Moscoso, 2009; Nomusankar, 2012). Es frecuente la predisposición a desarrollar trastornos relacionados al estado de ánimo, ansiedad y somatizaciones (West, Otte, Geher & Johnson, 2004). Cuando las personas se afectan por la depresión o ansiedad, dejan de centrar su foco de atención en el momento presente, para preocuparse exageradamente por el futuro o el pasado, generalmente con una visión negativa de estos. (Feurestein, 2003).

Lazarus (1999), describe el estrés como la respuesta del individuo cuando evalúa comparativamente su ambiente, en base a los recursos que tiene y las demandas, obstáculos o amenazas a los que está expuesto. Estas respuestas pueden ser reacciones de tipo: cognitivo-emocional, fisiológica y conductual. (Citado por Moral et al. 2011), este mismo proceso es el que las mujeres maltratadas, se ven enfrentadas diariamente, y requieren manejar el estrés percibido, a fin de viabilizar un nuevo proyecto de vida que les permita restablecer su salud integral.

Fierro (1996), cuando analiza las respuestas que dan las personas para enfrentan una situación de estrés, refiere que éstas tienen que ver principalmente con las estrategias que decida aplicar, con el medio en que se encuentra y con el estilo de vida que lleva, sin dejar de lado las características particulares de la situación de estrés. En consecuencia, se puede encontrar en éstos factores, la clave para marcar la diferencia entre mayor o menor estrés percibido. (Epel, Lapidus y McEwen, 2000).

El estrés percibido es un concepto que deriva de la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, (1984). que plantea una relación estrecha entre el individuo y su entorno, en el cual el individuo percibe como estresantes diversos factores y acontecimientos de su vida cotidiana, en un proceso, en el cual evalúa su entorno como superior a los recursos con los que cuenta, y lo interpreta como una situación de amenaza y de peligro, que afecta su bienestar. Además de tener una evaluación del grado en que creen que ejercen control sobre situaciones inesperadas o estresantes (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983), como lo refiere Flores (2017). En la teoría transaccional, la valoración cognitiva, es considerada uno de los factores principales de la percepción del estrés, debido a que depende este elemento, la interacción con los otros dos elementos: la susceptibilidad interna y el ambiente, Lazarus y Folkman (1984). Este concepto explica, como afectándose la valoración primaria de la situación del estrés, que es la valoración cognitiva, el individuo valora sus recursos como positivos o negativos para afrontar el estrés, y genera en base a ello sus estrategias de afrontamiento, considerada la valoración secundaria, para finalmente a través del feedback recibido, realice los ajustes necesarios en base a sus valoraciones previas, Lazarus y Folkman (1984).

El estrés percibido afecta la autoeficacia de las personas, por ello cuando el estrés percibido aumenta, se limita el desarrollo de conductas relacionadas con la salud (Citado por Villarroel,2018).

La respuesta al estrés, que hace posible manejarlo o controlarlo, está referida a la capacidad de afrontamiento del individuo. Este constructo ha sido estudiado desde distintas teorías. Algunas teorías estudian como el individuo actúa frente al estrés y que herramientas utiliza para afrontarlo, dependiendo de ello su calidad de vida (Frydenberg, 1997), otros autores como Carver, Scheir y Weintraub (1989), denominan modos de afrontamiento a este tipo de respuestas, y tenemos propuestas teóricas que han servido de base para otras propuestas similares, que clasifican el afrontamiento en dimensiones: centrado en la evaluación, centrado en el problema y centrado en la emoción, planteado por Lazarus y Folkman, (1986); quienes consideran que un afrontamiento efectivo es posible si la persona cambia su actuación en función al problema y el medio ambiente, o modifica la relación estresante cambiando el significado del mismo.

Para medir el estrés percibido se han creado diversas escalas que han sido aplicadas en diversas poblaciones a nivel internacional, una de las más conocidas es la Escala de Estrés Percibido (EEP) que fue creada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), tomando como base el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, que según refiere Pedrero & Arroyo (2010), tiene por finalidad medir el grado en que las situaciones cotidianas en la vida diaria son consideradas estresantes. Para ello evalúa que tanto la vida cotidiana, es considerada impredecible, con sobrecarga e incontrolable para las personas, éstas son características que se identifican como componentes de la experiencia del estrés, según Remor, (2006), Citado por Larzábal (2011).

Afrontamiento: Lazarus, (1988) define el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos”. Este concepto nos permite entender, como responden las personas frente a las situaciones de estrés, que inicialmente los desequilibra y los presiona a movilizar sus recursos: cognitivos, emocionales y conductuales para lograr reestablecer el equilibrio que tenía antes

del estrés. Asimismo, estas respuestas de afrontamiento, se constituyen en mediadores para manejar las reacciones físicas y emocionales que trae como consecuencia el estrés.

Lazarus (2009), refería que, si el individuo aplica estrategias de afrontamiento ineficaces frente a una situación estresante, es posible consecuencias que afecten negativamente su salud, bienestar psicológico y su funcionamiento social. En caso, que este afrontamiento fuese eficaz, es probable que se mantenga la situación demandante bajo control, evitando sus efectos dañinos, y posibilitando además el crecimiento personal. (citado por Ortega, M., 2016)

Así como existen teorías que explican el estrés, también existen por consiguientes diversas técnicas para afrontarlo (Latinoamericana, 2014). Según Luego de una revisión de investigaciones relacionadas al estrés, Kareaga (2002) concluye que estas pueden ser clasificadas en: a) Las técnicas cognitivas: son técnicas que se enfocan en cambios de pensamientos y creencias irracionales. Tienen un alto porcentaje de efectividad para manejar el estrés. Aquí tenemos a: el entrenamiento autoinstructivo de Meichenbaum, terapia cognitiva de Beck y la terapia racional emotiva de Albert Ellis, b) Las técnicas psicofisiológicas: son técnicas que se orientan a modificar las respuestas psicofisiológicas generadas por el estrés. Aquí están las técnicas de: bioinformación o biofeedback, yoga y el taichí, control respiratorio, y la técnica de relajación progresiva, y c) Las técnicas de sugestión o imaginación: son técnicas orientadas modificar la forma en la que las personas resuelven sus conflictos, motivados por metáforas imaginativas dadas en estados de relajación. Aquí tenemos las técnicas de: entrenamiento autógeno de Schultz, la hipnosis, el EMRD y la hipnosis. Citado por Muñoz-Nájar (2018)

Según Folkman (citado en Cumimgs, Greene& Karraker,1991) el afrontamiento tiene dos funciones principales: 1) el manejo del problema y 2) la regulación de la emoción.

Para describir con mayor detalle el proceso de afrontamiento, tomando como referencia la teoría de Lazarus y Folkman, Fernández, (2009) precisa que este proceso puede modificarse, haciendo uso de modos de afrontamiento (Lazarus, 1993) y que el afrontamiento puede ser aprendido como un patrón de respuesta.

La inoculación del estrés, señalada por Meichenbaum, (1988), permite la intervención para afrontar el estrés, en dos niveles: cognitivo (qué piensa la persona de la situación estresante, cómo la interpreta, sus experiencias anteriores) y conductual (comportamiento en la situación estresante). Para lograr este objetivo, se entrena a los individuos en habilidades de relajación y asertividad y en el análisis de la situación que genera estrés, para ir adecuando las técnicas a las necesidades de cada individuo. Además, se desarrolla habilidades para enfrentar otras circunstancias futuras de estrés, asociado a la metáfora de vacunarse contra el estrés. (Citado por Ramírez 2012)

Violencia en la relación de pareja: Según refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS,2013), define a la violencia en la relación de pareja, a todo comportamiento, que se da dentro de una relación íntima, y que trae como consecuencia, daño físico, psicológico o sexual a los integrantes de la relación, o los pone en riesgo de generar éstos daños a futuro. Estos pueden ser agresiones: físicas, sexuales, emocionales. Se resalta en este tipo de agresiones, las conductas que el buscan controlar y dominar a la pareja, restringir su acceso a recursos esenciales como: recursos financieros, empleo, educación o atención médica.

El ciclo de la violencia: Este concepto surge de los estudios realizados por la investigadora Walker, L. (2009), quien planteó una teoría respecto a cómo se daba el proceso en el cual la víctima de violencia se involucraba en un círculo vicioso, de permanencia en una relación violenta. Para ello describió 4 fases por las cuales interactúan víctima y agresor, y a este proceso lo denominó, el ciclo de la violencia

La teoría cognitivo-conductual, explica la forma en que las víctimas de violencia procesan la violencia, que les lleva a perpetuarla en sus vidas y como asumen su rol de víctimas. Este enfoque psicológico, sustenta que el desarrollo de estructuras cognitivas con distorsiones, diferencia como las personas perciben la violencia y cómo responden a ella, determinando así, su vulnerabilidad a vivir en violencia. Considera que la experiencia vivida en diferentes entornos socio culturales con hechos de violencia, afecta esta percepción, sin dejar de lado, la importancia de factores como el género y la cultura, que influencia en la forma como varones y mujeres perciben la violencia en las relaciones de pareja, (Delgado, Estrada y López, 2015). Por lo tanto, autores como Beck (2010), afirman que las cogniciones

son producto de un conjunto de estímulos internos y externos generados en el individuo, Citado por Morales (2019).

Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja: La forma y los recursos que tienen las víctimas frente a la violencia, ha sido clasificada en dos tipos de respuestas de afrontamiento, éstas son: estrategias adaptativas y desadaptativas. En las estrategias desadaptativas, se hallan las estrategias evitativas o pasivas, las primeras implican una evitación conductual y cognitiva, y en la segunda directamente no hay una respuesta ante las demandas del ambiente. Estrategias que no son suficientemente flexibles para lograr cambio que contribuyan a modificar la violencia, que bloquean su resolución, o la hacen perdurable en el tiempo. Lo único que logran es disminuir el malestar en corto plazo, permitiendo que la violencia se incremente o se afirme con mayor intensidad con el transcurrir del tiempo. Por otro lado, las estrategias denominadas adaptativas, permiten el afrontamiento activo del problema, planteando una alternativa de solución o intentos para cambiar la situación. Dentro de ellas están: la reestructuración de cogniciones disfuncionales, la búsqueda y obtención de información y apoyo, así se mejora la percepción de control y autoeficacia de las personas afectadas por la violencia, como lo menciona Lancheros, (2016).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación.

Es una investigación aplicada, porque pretende resolver un problema a través de la implementación de un programa que logre reducir el estrés percibido en mujeres violentadas en la relación de pareja. También, es considerada una investigación práctica o empírica, que hace posible el uso de los conocimientos adquiridos y el surgimiento de nuevos conocimientos producto de la investigación aplicada que es de suma importancia para avanzar en investigaciones afines como lo describe Murillo (2008).

Diseño de investigación.

Este estudio, es cuasi experimental. Las mujeres violentadas en la relación de pareja (VRP), fueron asignadas en función a un grupo intacto, para conformar el grupo control y el grupo experimental. Ambos grupos, desarrollaron un pre-test para iniciar la intervención psicológica y un post-test para estudiar el efecto causal del Programa de afrontamiento LIBERA-T. Así se comparó los resultados en la condición experimental y la condición control, para medir los efectos del programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T. En la investigación científica se define este diseño como cuasi experimentales con pre test y pos test y con grupo de control. Las mujeres VRP, no fueron asignadas aleatoriamente a los grupos porque ya estaban seleccionadas, después se les aplicó simultáneamente el pre test; un grupo recibió el tratamiento (experimental) y otro no (es el grupo de control); y al concluir la aplicación del programa, LIBERA-T, se aplicó la pos-prueba para ambos grupos.

El diseño se representa así:

RG1 = O1    X    O2

RG2 = O3    \_    O4

Dónde:

RG1 = Grupo experimental

RG2 = Grupo control

O1 = Observación inicial GE

O2 = Observación final GE

O3 = Observación inicial GC

O4 = Observación final GC

X = Tratamiento

\_ = Sin tratamiento

### **3.2. Variables y operacionalización**

Variable Independiente: Programa de Afrontamiento LIBERA-T

Definición conceptual del Programa de afrontamiento LIBERA-T: Es un programa de intervención psicológica, en el que se desarrolla un conjunto de sesiones, basada en principios y técnicas psicológicas, cognitivo conductuales, orientadas a desarrollar las estrategias de afrontamiento para para reducir el nivel de estrés percibido.

Definición operacional del programa de afrontamiento al estrés percibido "LIBERA-T": es un programa de intervención psicológica con enfoque cognitivo- conductual para reducir el estrés percibido de las mujeres violentadas en la relación de pareja. Desarrollado en 12 sesiones grupales, con una periodicidad de 2 veces por semana y con una duración de 1.5 horas por sesión en un periodo de 1 mes y medio.

Variable Dependiente: Estrés percibido

Definición conceptual de Estrés percibido: "Grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes por las personas, percibiendo control o descontrol sobre las situaciones impredecibles o inesperadas", según definición de Remor (2006)

Definición operacional de Estrés percibido: Es la puntuación total que se obtendrá aplicando la Escala de Estrés Percibido (EEP PSS-14) de Cohen, Kamarak y

Mermelstein (1983), en su adaptación a versión en español adaptado por González y Landero (2007) y adaptada en el Perú por Gómez (2018).

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

La población, está conformada por el total de mujeres violentadas en la relación de pareja, que son beneficiarias de la asociación la casa de la mujer de Chimbote, a las cuales se aplica el formato de tamizaje de violencia familiar, dentro de la cual se identifica ítems que miden la violencia en la relación de pareja.

La muestra es de 30 mujeres violentadas en la relación de pareja (VRP), beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote 2021. Según Rojas-Soriano (2013), precisa que la muestra es definida en la investigación como el subconjunto representativo y cuantificado que se selecciona de diferentes variables o fenómenos en la población.

Perfil de la muestra: según las categorías de edad, se ubican mayoritariamente en los grupos de edad de 26-35 años y 36-45 años, y en menor porcentaje en el grupo de edad de 18 a 25 años, según tipos de violencia, el mayor porcentaje refiere ser víctima de violencia psicológica (83.33%) y en menor porcentaje la violencia física (13.33%) y sexual (3.33%). Considerando que por ende también la violencia física y sexual incluye la violencia psicológica, según niveles de estrés percibido: el mayor porcentaje (60%) tiene nivel medio, en menor porcentaje (40%) nivel alto y no se identifica mujeres violentadas en la relación de pareja con nivel bajo de estrés percibido.

El muestreo es no probabilístico y por conveniencia. Se entiende por probabilística, que la selección de la muestra es dirigida por las características de la investigación o por los objetivos que determinó el investigador, por tanto, no depende de una probabilidad de elección, tal como lo describe Sampieri et al, (2014).

Criterios de inclusión: grupo etario de 18 a 45 años, firma de consentimiento informado, Resultado positivo al tamizaje de violencia, asistencia regular al programa de afrontamiento LIBERA-T, niveles medio y alto de estrés percibido. Criterio de exclusión: tratamiento psicológico durante el desarrollo del programa de afrontamiento LIBERA-T

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

Técnicas:

Se utilizó las técnicas de encuesta, para recoger información de las características de las participantes en el programa de afrontamiento LIBERA-T.

Instrumento de recolección de datos:

El instrumento es la Escala de Estrés Percibido (EEP PSS-14) cuyos autores originales son Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983), ha sido adaptado a la población española, en población mexicana por Landero (2007), adaptado en población universitaria peruana por Guzmán (2018), encontrándose 0.83 de consistencia interna. La escala está conformada por 14 ítems, y su objetivo es identificar el grado de estrés que la persona refiere experimentar en el último mes. La escala tiene un puntaje mínimo de 0 y máximo de 56. Para los niveles, se ha categorizado el puntaje asociado a niveles como: De 0 a 18, representa ausencia de estrés o estrés normal, de 19 a 28, representa nivel bajo de percepción, de 19 a 28 representa un nivel medio o moderado de percepción, de 29 a 38 representa un nivel y de 39 a 56 un nivel alto de percepción. La administración es de autoaplicación, tiene un promedio aproximado de 10 minutos, Mide dos factores: expresión de estrés y control de estrés, la suma del puntaje de ambos factores determina el nivel de estrés percibido, a mayor puntaje, mayor nivel de estrés.

#### **Validez y Confiabilidad**

El instrumento original fue traducido y validado por Remor y Carrobles (2001) en una muestra española, hallando aceptable fiabilidad, con un alfa de Cronbach = 0.81. En países latinoamericanos ha sido adaptada en: Chile (Tapia, Cruz, Gallardo & Dasso, 2007), Venezuela (Benítez, D'Anello & Noel, 2013), México (Gonzales & Landero, 2007) y Perú (Guzmán-Yacaman y Reyes- Bossio, 2018).

En Perú, Atuncar (2017), obtuvo un alfa de: 0.88 para nivel de estrés percibido, alfa de 0.87 para la dimensión expresión de estrés y 0.82 para la dimensión control de estrés. Lostanau & Torrejón (2013), obtuvo un alfa de: 0.80 para nivel de estrés percibido, alfa de 0.72 para la dimensión expresión de estrés y 0.76 para la dimensión control de estrés.

Esta escala ha sido evaluada en sus propiedades psicométrica, en diversos países, demostrando su confiabilidad y validez, las poblaciones en las cuales se aplicó es variada, en diversos continentes, varones y mujeres, en adultos jóvenes, adultos mayores, con y sin problemas de salud física. Encontrándose un alfa de Crombach entre 0.82 a 0.85 y con estructura factorial consistente de 2 factores en todos los casos que explicaron el 45.3, el 48.1 y hasta el 52.7% de la varianza, según lo menciona en su estudio de investigación, Cornejo (2019).

#### Validez semántica

Para este estudio se aplicó el instrumento a 5 mujeres, para facilitar su comprensión mejorando la redacción con términos de uso común, asimismo la presentación del formato del protocolo fue modificada, en las alternativas de respuestas con palabras de mejor comprensión, y ordenados de forma que sea más fácil marcar la respuesta. Se redactó en términos femeninos para hacerla más coherente con el tipo de población a la que fue aplicada. En anexos se incluye el informe de la validación. El protocolo fue modificado para facilitar la respuesta y calificación de las mismas.

#### Validez del programa de afrontamiento LIBERA-T

El diseño del programa fue sometido a juicio de 5 expertos, quienes evaluaron cada una de las sesiones en base a los criterios de: a) Si la actividad corresponde al objetivo, b) Si la técnica corresponde a la actividad, c) Si el procedimiento corresponde a la técnica y d) Si la evaluación corresponde al procedimiento. Para ello, se elaboró un formato en el cual se describía con detalle: Nombre cada una de las sesiones, objetivos, actividades, técnicas, evaluación. En dicho formato, los jueces registraron si estaban de acuerdo o en desacuerdo. (Se incluye en anexos). Adicionalmente se les entregó un resumen de la investigación para que tengan información completa que les permita evaluar con mayor objetividad.

Los psicólogos que participaron para el juicio de expertos, fueron Doctores en psicología, con experiencia en promedio de 15 años en el área clínica. El 100 % de los expertos aprobó el diseño, dando su conformidad en el documento resumen de evaluación. Hubo algunas observaciones básicas respecto a redacción de algunos

términos que fue corregida antes de aplicar el programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T.

### **3.5. Procedimiento**

Se coordinó con la directora de la asociación la casa de la mujer, y se le expuso la propuesta del programa LIBERA-T, luego de la aceptación respectiva por la institución beneficiaria, se coordinó con las promotoras de trabajo en comunidad, dos psicólogas y una religiosa, para identificar a las beneficiarias del programa. En la primera sesión, se aplicó el pre-test, se informó acerca de los objetivos del programa y se firmaron los consentimientos informados.

Se seleccionó en base a los resultados de la escala de estrés percibido las integrantes del grupo experimental y grupo control. Se aplicaron en la primera sesión los formatos de pre-test y pos-test, los consentimientos informados.

Para iniciar el programa se creó un grupo de WhatsApp para la coordinación del grupo de mujeres violentadas en la relación de pareja, y para recibir los links de entrada a las sesiones de zoom.

Durante la aplicación del programa se hizo uso de los formularios google doc.

Al finalizar el programa, en la última sesión se aplicó el post-test, para medir los efectos del programa.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Luego de la aplicación del pre-test, se realizó la prueba de normalidad con el estadístico de Shapiro-Wilk, porque el tamaño de la muestra es menor a 50. Al encontrarse resultados de significancia menores a 0.050, se determina que la muestra no tiene una distribución normal. Así, se decidió usar pruebas no paramétricas para las pruebas de hipótesis. En este caso al ser datos relacionados se aplicó la prueba de Wilcoxon.

Para evidenciar los resultados de las pruebas Pre test y post test, se utilizó las tablas de frecuencias de niveles y dimensiones. para la comprobación de hipótesis se empleó la estadística inferencial.

Las descripciones de los resultados en función a sus dimensiones fueron presentadas en tablas y gráfico, para visualizar los cambios (Ver anexo). Se utilizó el programa SPSS 25 para procesar los datos.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se aplica los principios éticos en la investigación, según la definición de Soriana (2010), por tanto, las mujeres violentadas en la relación de pareja beneficiarias de la casa de la mujer, participan en la investigación en base a:

Principio de autonomía. Firmaron un consentimiento informado, que aseguró su participación voluntaria. Antes se les dio a conocer los objetivos, finalidad del programa y la modalidad virtual de aplicación, en base a esta información, ellas decidieron firmar el consentimiento informado como evidencia de su conformidad y autonomía para decidir su libre participación.

Principio de privacidad. Fueron codificadas con las iniciales de sus apellidos y nombre, en los reportes, para proteger la privacidad de su identidad personal, manteniendo el anonimato, de igual manera la información que se obtuvo de su participación fue reservada sólo para la investigación y no fue utilizada para otros fines.

Principio de ausencia de revictimización. Se tuvo mucho cuidado en todo el proceso de intervención, de evitar revivir circunstancias traumáticas

## IV. RESULTADOS

### 4.1. De las características de normalidad de la muestra para iniciar el programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T

**Tabla N° 1: Resultados de la prueba de normalidad para los grupos experimental y control en el pretest, con el estadístico Shapiro Wilk**

	Grupo Control			Grupo Experimental		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Resultado Pretest EP	,630	15	,000	,630	15	,000
Resultado Pretest CE	,284	15	,000	,284	15	,000
Resultado Pretest EE	,413	15	,000	,413	15	,000

Nota. Data de Estrés Percibido

Interpretación:

En la tabla N°1 se muestra los resultados de la prueba de normalidad, según el estadístico de Shapiro Wilk, considerando que el tamaño de la muestra es menor a 50. Encontrándose que todos los valores de significancia son menores a 0.050, se afirma que existe suficiente evidencia muestral para rechazar H<sub>0</sub>. Por lo tanto, la muestra no tiene distribución normal. De esta manera se decidió aplicar pruebas no paramétricas para las pruebas de hipótesis. En este caso al ser datos relacionados se usará la prueba de Wilcoxon.

**H<sub>0</sub>:** La muestra tiene distribución normal

**H<sub>1</sub>:** La muestra no tiene distribución normal

#### 4.2. Características del perfil de las mujeres violentadas en la relación de pareja que participan el programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T

**Tabla N° 2: Características de la muestra: por grupos de edad**

Grupo de edad	Grupo Control			Grupo Experimental		
	n	%	f	n	%	f
De 18 a 25	3	20	3	3	20	3
De 26 a 35	6	40.0	10	4	26.67	7
De 36 a 45	6	40	15	8	53.33	15

Nota. Data de Estrés percibido

En la tabla N°2 Se observa cómo se distribuyó la muestra según categoría de edad en el Grupo control y el Grupo experimental. En la categoría de menor edad (18 a 25 años de edad) ambos grupos tienen 3 mujeres VRP (20%), en la categoría de edad (26-35 años de edad), el grupo experimental tiene 4 (26.67%) y el grupo control 6 (40 %) y en la categoría de mayor edad el grupo control tiene 6 (40.0%)y el grupo experimental tiene 9 (53.3%). Pero ambos grupos coinciden que el mayor porcentaje de mujeres 12 (80%), son mujeres que se hallan en la categoría de edad de mayor de 26 a 45 años de edad, es decir una población adulta joven.

**Tabla N° 3: Características de la muestra: por grupos tipo de violencia**

Tipo de violencia	Grupo Control			Grupo Experimental		
	n	%	f	n	%	f
Física	2	13.3	3	2	13.33	3
Psicológica	13	86.67	15	12	80.00	14
Sexual	0	0		1	6.67	15

Nota. Data de Estrés percibido

En la tabla N°3 Se observa cómo se distribuyó la muestra según el tipo de violencia que han experimentado, se determinó 3 tipos para identificar: violencia física, psicológica y sexual, tanto en el Grupo control y el Grupo experimental. En la categoría de violencia física se identificaron 2 mujeres VRP (13.33%) en ambos grupos, en lo que respecta a violencia psicológica 13 (86.67%) en el Grupo control y 12 (80%) en el grupo experimental, y en violencia sexual, 1 (6.67%)mujer VRP en el grupo experimental y 0 en el grupo control. Podemos referir que el mayor porcentaje de mujeres VRP, han sido violentadas psicológicamente y en menor frecuencia la violencia física y sexual, que por ende también incluye la violencia psicológica.

**Tabla N° 4: Características de la muestra: por nivel de Estrés percibido(EP)**

Niveles de EP	Grupo Control			Grupo Experimental		
	n	%	f	n	%	f
Bajo	0	0.00	0	0	0.00	0
Medio	9	60.0	9	9	60.0	9
Alto	6	40.0	15	6	40.0	15

Nota. Data de Estrés percibido

En la tabla N°4 Se observa cómo se distribuyó la muestra según los niveles de estrés percibido encontrados luego del pre test, ambos grupos tienen distribución similar, 9 mujeres VRP con nivel de estrés percibido en nivel alto que representa el 60% en cada grupo y 6 mujeres VRP que representan el 40%.

### 4.3. De la comprobación de hipótesis en base a los objetivos planteados en el programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T

**Tabla 5. Efecto del Programa LIBERA-T para reducir el nivel de estrés percibido (EP) en mujeres violentadas en la relación de pareja**

Nivel de Estrés percibido EP	Pre test GE		Pos test GE		Pre test GC		Pos test GC	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Alto	6	40.0	0	0	6	40.00	6	40.00
Medio	9	60.0	11	73.37	9	60.00	9	60.00
Bajo	0	0.00	4	26.63	0	0.00	0	0.00
Total	15	100.	15	100.	15	100.0	15	100.00

Nota. Data de Estrés percibido

La Tabla N°5. Antes de iniciar el programa LIBERA-T, los resultados del pre test aplicado para ambos grupos fueron similares: el 40% de las mujeres VRP obtuvo nivel alto de EP y el 60%, un nivel medio. En el post test, y concluido el programa, estos se modificaron en el GE: el nivel alto de EP se redujo a 0 %, el nivel medio de EP subió a 73.37% y surge un nivel bajo EP de 26,63%. En tanto que en el GC se mantienen los mismos porcentajes.

**Datos para el objetivo general:** Determinar el efecto de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T, para reducir el nivel de estrés percibido (EP), en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021.

#### Contraste de hipótesis

Hi: La aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T si tiene efecto positivo para disminuir EP en las mujeres las mujeres VRP, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021.

Hº: La aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T No tiene efecto positivo para disminuir EP en las mujeres VRP, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021.

Se acepta la hipótesis H1, concluyendo que la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T tiene efecto positivo para reducir el nivel de EP en las mujeres VRP, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote,2021.

**Tabla 6. Nivel de EP en las mujeres VRP, beneficiarias de la Casa de la mujer, del grupo experimental, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T**

**Datos para el objetivo específico1:** Comparar el nivel de estrés (EP) percibido, en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021, del grupo experimental (GE) antes y después de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T.

<b>Estadísticos de prueba<sup>a,b</sup></b>	
Resultado Posttest EP - Resultado Pretest EP	
Z	-3,162 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,002

a. Grupo = Experimental  
b. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo  
c. Se basa en rangos positivos.

Nota. Data estrés percibido

Contraste de hipótesis.

HI: Existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GE, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

H0: No existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GE, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo experimental.

Decisión para el objetivo específico1: Dado que el valor de la significancia tiene el valor 0.002, el cual es menor a 0.050, afirmamos que existe suficiente evidencia muestral para rechazar H0. Por lo tanto, existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo experimental.

**Tabla 7. Describir el nivel de EP en las mujeres VRP, beneficiarias de la Casa de la mujer, antes y después del grupo control, de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T**

**Datos para el objetivo específico 2:** Comparar el nivel de estrés percibido (EP) en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021, del grupo control (GC), antes y después de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T.

HI: Existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GC, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

H0: No existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GC, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

<b>Estadísticos de prueba<sup>a,b</sup></b>	
Resultado Postest EP - Resultado Pretest EP	
Z	,000 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	1,000
a. Grupo = Control	
b. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo	
c. La suma de rangos negativos es igual a la suma de rangos positivos.	

Nota. Data de estrés percibido

Decisión para el objetivo específico 2: Dado que el valor de la significancia tiene el valor 1.000, el cual es mayor a 0.050, no podemos afirmar que existe suficiente evidencia muestral para rechazar H0. Por lo tanto, no existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo control.

**Tabla 8. Describir el nivel de EE en las mujeres VRP, beneficiarias de la Casa de la mujer, del grupo experimental, antes y después, de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T**

**Datos para el objetivo específico3:** Identificar el nivel de la dimensión Expresión de estrés (EE) percibido, en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021, del grupo experimental (GE) antes y después de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T.

Contraste de hipótesis.

H1: Existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GE, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

H0: No existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GE, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T .

<b>Estadísticos de prueba<sup>a,b</sup></b>	
Resultado Postest EE - Resultado Pretest EE	
Z	,000 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	1,000
a. Grupo = Control	
b. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo	
c. La suma de rangos negativos es igual a la suma de rangos positivos.	

Nota. Data de estrés percibido

Decisión para el objetivo específico 3: Dado que el valor de la significancia tiene el valor 0.000, el cual es menor a 0.050, afirmamos que existe suficiente evidencia muestral para rechazar H0. Por lo tanto, existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo experimental.

**Tabla 9. Nivel de EE en las mujeres VRP, beneficiarias de la Casa de la mujer, del grupo control, antes y después, de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T**

**Datos para el objetivo específico 4:** Identificar el nivel de la dimensión Expresión de estrés (EE) percibido, en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021, del grupo control (GC) antes y después de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T

Contraste de hipótesis.

H1: Existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la Casa de la mujer, del GC, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

H0: No existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GC, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

<b>Estadísticos de prueba<sup>a,b</sup></b>	
Resultado Posttest CE - Resultado Pretest CE	
Z	-1,414 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,157
a. Grupo = Experimental	
b. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo	
c. Se basa en rangos positivos.	

Nota. Data de estrés percibido

Decisión para el objetivo específico 4: Dado que el valor de la significancia tiene el valor 1.000, el cual es mayor a 0.050, no podemos afirmar que existe suficiente evidencia muestral para rechazar H0. Por lo tanto, no existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo control (GC).

**Tabla 10. Describir el nivel de CE en las mujeres VRP, beneficiarias de la Casa de la mujer, del grupo experimental, antes y después, de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T**

**Datos para el objetivo específico 5:** Identificar el nivel de la dimensión Control de estrés (CE) percibido, en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021, del grupo experimental (GE) antes y después de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T.

Contraste de hipótesis.

H1: Existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GE, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

H0: No existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GE, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

<b>Estadísticos de prueba<sup>a,b</sup></b>	
Resultado Postest CE - Resultado Pretest CE	
Z	,000 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	1,000
a. Grupo = Control	
b. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo	
c. La suma de rangos negativos es igual a la suma de rangos positivos.	

Nota. Data de estrés percibido

Decisión para el objetivo específico 5: Dado que el valor de la significancia tiene el valor 0.157, el cual es mayor a 0.050, no podemos afirmar que existe suficiente evidencia muestral para rechazar H0. Por lo tanto, no existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo experimental.

**Tabla 11. Describir el nivel de CE en las mujeres VRP, beneficiarias de la Casa de la mujer, del grupo control, antes y después, de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T**

**Datos para el objetivo específico 6:** Identificar el nivel de la dimensión Control de estrés (CE) percibido, en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote ,2021, del grupo control(GC) antes y después de la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T

<b>Estadísticos de prueba<sup>a,b</sup></b>	
Resultado Postest CE - Resultado Pretest CE	
Z	,000 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	1,000
a. Grupo = Control	
b. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo	
c. La suma de rangos negativos es igual a la suma de rangos positivos.	

Nota. Data de estrés percibido

Contraste de hipótesis.

H1: Existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GC, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T.

H0: No existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, del GC, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T

Decisión para el objetivo específico 6: Dado que el valor de la significancia tiene el valor 1.000, el cual es mayor a 0.050, no podemos afirmar que existe suficiente evidencia muestral para rechazar H0. Por lo tanto, no existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo control.

## V. DISCUSIÓN

Respecto a las características de la muestra en la cual el mayor porcentaje mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer se ubican en la categoría de edad de 26-35 años (46.67%) y 36-45 años (33.33%) y en menor porcentaje pertenecían al grupo de edad 18 a 25 años (20%). Esta distribución coincide con las estadísticas nacionales que indican que este fenómeno social es frecuente en el grupo de edad de 19 a 45 años, coincidente con la edad fértil de las mujeres. De igual forma el grupo etario de mayor porcentaje en atención por violencia en la relación de pareja, son mujeres adultas 68% y jóvenes 27%, en la atención de casos de enero-noviembre 2020, del programa nacional para la prevención y erradicación de la violencia las mujeres e integrantes del grupo familiar – AURORA.

En relación al tipo de violencia a la que están expuestas las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, se identificó que en mayor porcentaje son víctimas de violencia psicológica (83.33 %) y en menor porcentaje de violencia física (13.37 %) y violencia sexual (3.33%). Estas cifras coinciden con las que reporta el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI,2019), en Ancash, indicando que, en el año 2018, los casos de violencia fueron principalmente de violencia psicológica (66.1%), en segundo lugar, violencia física (30.2%) y en tercer lugar violencia sexual (3.9%)

Respecto al resultado obtenido de la aplicación del pre-test en el cual se identificó un alto porcentaje de nivel de estrés percibido en nivel medio (60%) y en menor porcentaje nivel alto de estrés percibido (40%), considerando que son mujeres violentadas que experimentan la violencia en la relación de pareja como uno de sus grandes estresores cotidianos, no coincide con investigaciones realizadas en las cuales se indica que se vivencia altos niveles de estrés. Este resultado puede ser explicado considerando los aportes de Cohen (2004), quien hace referencia que la percepción del estrés puede estar mediado por la percepción del apoyo social, como un modulador del estrés, porque este tipo de apoyo tiene el objetivo de beneficiar a las personas en su habilidad para hacer frente al estrés y por lo tanto la percepción del mismo se modifica, citado por Rodríguez (2018). Otra explicación está basada en las investigaciones de Muñoz-Nájar (2018), quien afirma que existe

relación significativa entre las estrategias de afrontamiento, el estilo de vida y el entorno en que se desenvuelven las personas para experimentar mayores o menores niveles de estrés. En la presente investigación las mujeres violentadas en la relación de pareja, cuentan con un entorno favorable en el cual la organización de la cual son beneficiarias les provee apoyo social humanitario.

El resultado positivo que tiene el programa de afrontamiento al estrés LIBERA-T para reducir el estrés percibido en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, 2021, que conforman el grupo experimental, logrando reducir al 0 % los niveles de estrés percibidos altos, desarrollando en un 26.63% niveles bajos de estrés percibidos, coincide con resultados positivos en la modificación de niveles de estrés encontrados por Esquivias (2019), quien en su trabajo de investigación en el cual aplicó un programa de afrontamiento al estrés en un grupo de docentes, evidenció la efectividad de este tipo de programas para reducir el estrés.

Respecto al resultado no significativo en relación a la dimensión control del estrés en el grupo experimental, esto puede deberse a que como la escala mide el estrés en función al último mes, este coincide con el periodo en que se está desarrollando el programa, este es un período muy corto para obtener resultados positivos al respecto. Otro factor que puede influir es el hecho de que la violencia en la relación de pareja es uno de los estresores que las mujeres víctimas de violencia no pueden eliminar totalmente de su experiencia, y por tanto esto les genera situaciones de poco control en un aspecto importante de sus vidas, debido a factores como la dependencia emocional, que según reportes de la institución casa de la mujer es evidente en la mayoría de mujeres que participaron en el programa de afrontamiento LIBERA-T, esto confirma lo que Macías (2017), refiere en un estudio realizado, cuando indica que las mujeres involucradas en una relación de pareja violenta, deben desarrollar un proceso de separación psicológica de sus agresores, para mejorar su percepción de control de estrés, controlando el manejo de uno de sus principales estresores, citado por Lazo (2020)

En relación a las fortalezas del presente trabajo de investigación, se plantea el apoyo recibido de la asociación la casa de la mujer, quien, en su interés por seguir fortaleciendo su labor de apoyo social humanitario, y considerando el beneficio en

la salud emocional de sus beneficiarias, les facilitó a las participantes equipos celulares para que puedan participar en el programa, considerando que aún no se pueden realizar reuniones presenciales por el alto riesgo de contagio en la jurisdicción en la cual habitan las mujeres violentadas en la relación de pareja, que participan en el programa. Este permitió que la asistencia fuera regular. De igual manera, luego del programa de afrontamiento al estrés percibido LIBERA-T, se mostró interés de las participantes de continuar con asesoría individual para tocar sus problemas de violencia en la relación de pareja y motivadas en la posibilidad de continuar con programas de similar índole.

En relación a las limitaciones, inicialmente para poder aplicar el pre test desarrollada a través de formularios google doc , no pudo ser aplicada virtualmente, porque en la fecha prevista para la aplicación del pre test, aún no contaban con los equipos celulares, razón por la cual se hizo vía telefónica leyéndoles las preguntas para marcar las respuestas. También es necesario tomar en cuenta, que algunas estrategias de aplicaciones vía zoom se aplicaron con cierta dificultad porque no todas tenían dominio de este sistema, por ello se utilizó la modalidad de utilizar además el envío de captura de pantalla de sus formatos trabajados como tareas para casa. Otra limitación fue el que las participantes al estar conectadas desde sus hogares y al no contar con espacios de mayor privacidad en sus viviendas, tenían interrupciones de sus menores hijos en algunas sesiones generando distracción o tomar más tiempo para repetir instrucciones.

## **VI. CONCLUSIONES**

Se afirma que se comprobó la hipótesis en relación al objetivo principal, y las 5 hipótesis específicas para medir las dimensiones del estrés percibido, excepto la hipótesis N°5 que fue rechazada por tener menor nivel de significancia.

Se concluye que la aplicación del programa de afrontamiento LIBERA-T tiene efecto positivo para reducir el nivel de estrés percibido en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote, 2021.

Existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo experimental.

No existe diferencia significativa entre el nivel de EP en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo control.

Existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo experimental.

No existe diferencia significativa entre el nivel de EE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo control.

No existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo experimental.

No existe diferencia significativa entre el nivel de CE en las mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, antes y después de la aplicación programa afrontamiento LIBERA-T en el grupo control.

## **VII.RECOMENDACIONES**

Programas dirigidos a reducir el estrés en poblaciones de mujeres violentadas, deberían complementarse con talleres afines, que permitan reforzar el entrenamiento de sus habilidades de afrontamiento.

Evaluar los resultados producto del entrenamiento en habilidades de afrontamiento, después de dos semanas de haber concluido el programa, para medir con mayor objetividad los efectos.

La fase psicoeducativa del programa de afrontamiento LIBERA-T, debiera desarrollarse en forma integrada en cada una de las sesiones, para dedicar más tiempo a las sesiones de intervención psicológica.

Se puede formar a partir de esta experiencia de intervención psicológica con las mujeres, grupos de ayuda mutua que se constituyan en un actor más, dentro de la red de soporte social, para esta población vulnerable.

Para la aplicación de programas desarrollados en modalidad virtual, se recomienda incluir una sesión inicial de inducción al uso de la plataforma y de los recursos digitales para facilitar la participación y agilizar las sesiones.

Para el diseño de programas en modalidad virtual, dirigidas a mujeres que no cuentan con espacios de privacidad en sus viviendas, se debe asegurar estrategias dirigidas a evitar que sus menores hijos se conviertan en distractores para las participantes.

## **VIII. PROPUESTA**

Se propone aplicar el programa de afrontamiento LIBERA-T, como un programa de apoyo psicológico en la labor humanitaria que desarrolla la institución la casa de la mujer en Chimbote, basados en los resultados positivos conseguidos para reducir el estrés percibido, para contribuir en la salud psicológica del total de sus beneficiarias.

Gestionar la implementación del programa LIBERA-T, como un programa psicoeducativo desde la Municipalidad distrital de Chimbote, para llegar a mayor población de mujeres afectadas por la violencia en la relación de pareja, que puedan ser beneficiadas, sabiendo que existe normatividad legal que sustenta la intervención de los gobiernos locales en la prevención de la violencia contra la mujer.

Validar el programa de afrontamiento LIBERA-T, en población de mujeres adolescentes y jóvenes, para poder ser implementado a nivel de sector educativo universitario, considerando que estudios nacionales refieren un alto índice de violencia en la relación de pareja en este entorno y considerando que este grupo etario maneja mejor la comunicación virtual.

Se plantea a los investigadores, desarrollar mayor trabajo a nivel experimental, para profundizar más en el tema del estrés percibido, principalmente en mujeres violentadas en la relación de pareja, porque no existen trabajos de experiencia similares, considerando los criterios necesarios para lograr mayor solidez en la evidencia y ampliar la aplicación de los resultados a un ámbito poblacional mayor.

## REFERENCIAS

- Akl P., J. E. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Cultura, Educación y Sociedad*, 7(2), 105-121. Obtenido de <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/3135/ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20EN%20MUJERES%20V%C3%8DCTI%20MAS%20DE%20VIOLENCIA%20INTRAFAMILIAR.pdf?sequence=1>
- Alejo Alva, V. G. (2019). "Apego, afrontamiento y violencia conyugal en mujeres que asisten a un hospital de Chimbote. Chimbote, Perú" (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú.
- Amor, J. y. (2010). Claves Psicosociales para la Permanencia de la Víctima en una Relación de Maltrato. *Clínica contemporánea*, 1(2), 97-104. Obtenido de <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/cc2010v1n2a3.pd>
- Angulo, O. (2020). "Actitudes hacia la violencia contra la mujer en la relación de pareja y dependencia emocional en estudiantes de una universidad de Villa El Salvador". (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma, Lima, Perú.
- Atúncar, G. (2017) "Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima". (Tesis de licenciatura). Universidad Pontificia Católica del Perú, Lima, Perú.
- Brito-Ortíz, J.F, Nava-Gómez, M.E. y Juárez-García, A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *Revista ConCiencia EPG*, 4(2), 42-54. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG>
- Cabrera, S. (2017). "Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, Perú" . (tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo Chimbote, Perú. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/400/cabrera\\_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/400/cabrera_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Carlos De la Cruz, M. (2017). "Modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia ejercida por su pareja del poblado de Monte Sion-

Callao. Callao, Perú”. (Tesis de licenciatura) Universidad Cesar Vallejo, Lima Perú. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3198/Carlos\\_DLCME.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3198/Carlos_DLCME.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Carlotto, L. (2019). *Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia familiar que asisten al Centro de Salud de San Sebastián Cusco, 2018* (Tesis de licenciatura). Universidad Andina del Cuzco], Perú. Recuperado de : <https://1library.co/document/zx5ekj4q-estrategias-afrontamiento-mujeres-vi>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Castillo Hidalgo, E. G. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista científica Paian*, 8(2), 36-62.

CEM (2021) Boletín de reportes estadísticos. <https://www.mimp.gob.pe/omep/estadisticas-violencia.php>

Cohen, S. (2004) Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59, 676-684.

Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-39

Cornejo, M. del C. (2019). Stress académico percibido en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Jorge Basadre, Tacna 2013. *Revista Médica Basadrina*, 8(1), 24–26. <https://doi.org/10.33326/26176068.2014.1.540>

Dallman, F. (2003). Chronic stress and obesity: A new view of “comfort food”. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2003 Sep 30; 100(20): 11696–11701. Published online 2003 Sep 15. doi: 10.1073/pnas.1934666100

Delgado, C., Estrada, B. y López, J. (2015) Gender and cultural effects on perception of psychological violence in the partner. *Revista Psicotherma*. 2015. Vol. 27, nº 4, pp. 381-387. México. DOI: 10.7334/psicothema2015.54

- Díaz, M. , Estévez, A. , Momeñe, J. , and Ozerinjauregi, N. (2019). Love Attitudes and Violence: Consequences of Burden of Care on Women. *Clínica y Salud*, 30, 123 - 129. <https://doi.org/10.5093/clysa2019a16>
- E. M. Cummings, A. L. Greene, K. H. Karraker (1991) Perspectives on stress and coping. Hillsdale, NJ. [Lawrence Erlbaum Associates](#) 151-174. Recuperado de: <https://experts.umn.edu/en/publications/the-protective-role-of-competence-indicators-in-children-at-risk->
- Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B. (2000). Stress may add bite to appetite in women: A laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuro-endocrinology*. 26: 37-49.
- Esquivias, C. (2019) “Efectos de un programa cognitivo conductual en el estrés laboral de los docentes del nivel primario del colegio héroes del Cenepa, Lima-Perú”.(Tesis de maestría).Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Fernández, E. (2009) “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional”. (Tesis doctoral) Universidad de León, España.
- Fernández. (2020). Violência contra as mulheres na pandemia do COVID-19: Um estudo sobre casos durante o período de quarentena no Brasil-Id on Line Rev. Mult. Psic. V.14, N. 51 p. 474-485, Julho/2020 - ISSN 1981-1179
- Feuerstein, G. (2003). *The Deeper Dimension of Yoga: Theory and Practice*. Recuperado de: <https://philpapers.org/rec/FEUTDD>
- Flores, R (2017). “Estrés Percibido y Síndrome Metabólico en pacientes del Programa Reforma de Vida de la Red Asistencial EsSalud Ayacucho, 2017 “. (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives* (Ed). London and New York: Routledge
- González , M. ( 2017). Stressful situations affecting the perception of happiness: Love as a stressor- Revista: Ansiedad Y Estrés 23 (2017) 1–5

- González Ramírez, M. T. y Landero Hernández, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *Spanish Journal of Psychology*, 10, 199-206.
- Gross, B. (2020) Produções Científicas Brasileiras em Psicologia sobre Violência contra Mulher por Parceiro Íntimo-Psicologia: Ciência e Profissão 2020 v. 40, e189184, 1-19. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003189184>
- Guzmán, J. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos-Revista de Psicología, vol. 36, núm. 2, pp. 719-750, 2018.
- Habingzang, L., & Gómez, M. y. (2019). Terapia Cognitivo-Comportamental para mulheres que sofreram violência por seus parceiros íntimos: Estudos de casos múltiplos. *Revista Ciências Psicológicas* julho-dezembro 2019; 13(2): 149-264
- Huangal Cachi, D., y Briceño García, D. M. (2018). "Violencia Conyugal e Indefensión Aprendida en madres de familia de una Institución Educativa Cajamarca 2017". (Tesis de licenciatura). Universidad de Cajamarca, Perú.
- INEI. (2019). Factores asociados a la violencia de pareja contra mujeres: Un enfoque departamental desde los patrones de victimización
- INEI. (2019). *Perú-Encuesta demográfica y de salud familiar* . Obtenido de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Endes2019/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Endes2019/)
- INEI. (2019). *PERU: Indicadores de violencia familiar y sexual. 2012-2019*. Obtenido de: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1686/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1686/)
- Kareaga y Smith,J.(2021) El proceso de la relajación :Mecanismos Implicados-Revista *Análisis y modificación de conducta* Vol. 27 Núm. 111 Pág. 5-27
- Keegan, E. . Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine. PerspCognitive-Behavior Therapy. Theory and Practice. En Carlstedt, Rectives, Practices and Research. *Handbook of*

*Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine. Perspectives*,, 605-630.

- Lancheros, G, (2016). "Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja en la ciudad de Bogotá". (Tesis de licenciatura). Universidad Los Libertadores, Colombia.
- Lara, E. Z., Aranda, C., Zapata, R., Bretones, C., & Alarcón, R. (2019). Depression and anxiety in women victims of intimate partner violence. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(1), 1-8
- Lartzabal, A. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido (pss-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de tungurahua (Ecuador). *Ayaju Organo de difusión científica del departamento de psicología USBCP*, 17(2). Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612019000200003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200003)
- Lazarus & Folkman, S.(1988). Coping as a mediator of emotion. *Revista Journal of Personality and Social Psychology*,(58), 466-475.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Co.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 63–80). Plenum Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazo, E., Macías-Esparza, L., & Cirissi, R. y. (2020). Facilitando la separación psicológica de las mujeres en proceso de terminar una relación de pareja violenta. *Revista Clínica contemporánea*, 11, 1-17.
- Londoño, S. (2020). Ensayos sobre la pandemia. [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/86919/6/lonono\\_ensayos\\_pandemia\\_2020](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/86919/6/lonono_ensayos_pandemia_2020).

- López, E. (2017). Superación de la violencia de pareja: revisión- Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana ISSN 1984-6487 / n. 26 - ago. / ago. / aug. 2017 - pp.85-102 / Lopez-Ramirez, E. & Ariza Sosa, G. / [www.sexualidadsaludysociedad](http://www.sexualidadsaludysociedad).
- Lostanau, V. y Torrejón, C. (2017). Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 2017, 75-90. PUCP, Perú. DOI:<http://dx.doi.org/10.15517/ap.v31i122.25345>
- Macías, M. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention*, vol. 26, núm. 2, agosto, 2017, pp. 111-116. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Madrid, España
- Malaver, L. (2021). La pandemia COVID-19 y el rol de las mujeres en la economía del cuidado en América Latina: una revisión sistemática de literatura. *Estudios Gerenciales*. [online]. 2021, vol.37, n.158, pp.153-163. Epub Mar 19, 2021. ISSN 0123-5923. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2021.158.4458>.
- Martins, G., Nobre, N. & Teles, M. (2021). A Violência Doméstica Contra Mulheres: Contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental na Intervenção. . Id on Line Revista Multidisciplinar e Psicologia, Fevereiro/2021, vol.14, n.54, p. 104-116. ISSN: 1981-1179.
- Meichenbaum, D. H., & Deffenbacher, J. L. (1988). Stress inoculation training. *The Counseling Psychologist*, 16(1), 69–90. <https://doi.org/10.1177/0011000088161005>
- Mejía, R. y. (2018). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Huaycán. Lima, Perú. (Tesis licenciatura). Universidad Peruana Unión. Recuperado de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1010/Raquel\\_Tesis\\_Bachiller\\_2018.pdf.txt?sequence=2](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1010/Raquel_Tesis_Bachiller_2018.pdf.txt?sequence=2)

- MIMP (2020). Estadística de Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las mujeres e integrantes del grupo Familiar AURORA. Recuperado de <https://www.mimp.gob.pe/omep/banco-indicadores.php>
- MIMP-IPSOS (2020). Encuesta sobre percepciones y actitudes de mujeres y hombres frente al aislamiento social obligatorio a consecuencia del covid 19 [https://www.mimp.gob.pe/files/Encuesta\\_sobre\\_percepciones\\_y\\_actitudes\\_COVID-19.pdf](https://www.mimp.gob.pe/files/Encuesta_sobre_percepciones_y_actitudes_COVID-19.pdf)
- MINSA (2020). Plan de salud mental Perú, 2020 - 2021 (en el contexto covid-19). Documento técnico. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Moral, J., Gonzáles, M. T., y René, L. (2011). Estrés percibido, Ira y Bournout en amas de casa mexicanas. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(2), 123-143.
- Morales R. (2019). Análisis desde el enfoque Cognitiva-Conductual de la Violencia de género en mujeres de Saltillo, Coahuila-Informe Políticas Sectoriales-Año 5-N°5-Ecuador
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit. Revista de Psicología*, 15, 143-152.
- Moura, L. & Pereira, D. (2020) Violência entre Parceiros Íntimos e as Implicações para a Saúde da Mulher-Gerais: *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 13(1), 2020, e130109
- Muñoz-Nájar, M. (2018). "Efectos de un programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima. Perú." (Tesis de licenciatura). Universidad privada de Lima]. Recuperado de <https://docplayer.es/96536070-Efectos-de-un-programa-de-hatha-yoga-en-el-estres-percibido-de-estudiantes-universitarios-de-una-universidad-privada-de-lima-metropolitana.html>
- Murillo, F.J. (2008). Los Modelos Multinivel como herramienta para la investigación educativa. *Magis. Revista Internacional de Investigación Educativa*, 1(1), pp. 17-34.

- Nomusankar, S; Deekshitulu, P. (2012). Impact of yoga and meditation on stress levels of industrial employees. *Indian Journal of positive psychology*. Recuperado el 9 de mayo de la Base de datos Proquest.
- Oblitas, L.(2010) *Psicología de la salud y calidad de vida Tercera edición*
- OEA-CIM (2020). COVID-19 en la vida de las mujeres Razones para reconocer los impactos diferenciados. Recuperado de <https://www.oas.org/es/cim/nosotros.asp>
- OMS (2013). Violencia infligida por la pareja: Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. WHO/RHR/12.36. Recuperado de: [https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/rhr12\\_36/es/](https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/rhr12_36/es/)
- OMS (Noviembre de 2019). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- ONU Mujeres. (6 de Abril de 2020). *Violencia contra las mujeres: La pandemia en la sombra*. Obtenido de ONU Mujeres: <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic>
- Ortega, E, Chávez, A. y Palacios, M. (2016). "Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, enero 2016" (Tesis de licenciatura). Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Palomino C, (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(4), e1218. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4>.
- Pedrero, E y Arroyo, A. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación *anales de psicología* 2010, vol. 26, nº 2 (julio), 302-309. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/46183362>
- Ramírez, M.y Quezada, L. (2012).El papel de los estresores y las condiciones de estado civil para explicar la depresión y el estrés en adolescentes gestantes.

*Psicología desde el caribe* issn 0123-417x (impreso) issn 2011-7485 (on line)  
Vol. 29, n.º 1, enero-abril 2012

- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/172/17290110.pdf>
- Rodríguez, A. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: la influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Educación XX1*, vol. 21, núm. 1, 2018, pp. 87-108. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid, España
- Sampieri, R. (2014) Metodología de la investigación. Sexta edición. Editorial Mcgraw-Hill / interamericana editores, s.a. Recuperado de : <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Selye, H. (1983) The Stress Concept: Past, Present and Future. In: Cooper, C.L., Ed., *Stress Research Issues for the Eighties*, John Wiley & Sons, New York, 1-20.
- Solla E. & Morales, F. (2021) Evaluation of Anxiety, Suicidal Risk, Daily Stress, Empathy, Perceived Emotional Intelligence, and Coping Strategies in a Sample of Spanish Undergraduates- *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Feb 3;18(4):1418. doi: 10.3390/ijerph18041418. PMID: 33546459; PMCID: PMC7913637.
- Soriano, G. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology* . <https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/>
- Souza, E. (2020). A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento-*Cad. Saúde Pública* 2020; 36(4):e00074420
- Tapia, D., Cruz, C., Gallardo, I. & Dasso, M. (2007). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés - PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), en una población de adultos de escasos recursos que estudian carreras

técnicas en la comuna de San Joaquín, Región Metropolitana, Chile.  
*Psiquiatría y Salud Mental*, 24, 109-119

Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud*. México: McGraw Hill.

UNESCO-Uruguay (2020) COVID-19: Problemas sociales y psicológicos en la pandemia. *Boletín oficial de UNESCO-Montevideo*.  
<https://es.unesco.org/fieldoffice/montevideo/about>

Villar, J, (2020)-Revisão sobre regulação emocional, processos de enfrentamento e adaptação-. *Revista Centro Universitário da Região da Campanha – URCAMP*

Villarroel, A. (2018). Niveles de estrés percibido percepción de la autoeficacia en madres de niños con habilidades especiales. *Acta Psicológica Peruana*, 2(2), 457-475. Recuperado de  
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/141/124>

Walker, L. (2009). Battered Woman Syndrome *Psychiatric Times*, *Psychiatric Times* Vol 26 No 7, Volume 26, Issue 7. Recuperado de :  
<https://www.psychiatrictimes.com/view/battered-woman-syndrome>

West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. (2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Ann Behavior Med*. 2004 Oct;28(2):114-8. doi: 10.1207/s15324796abm2802\_6.

## **ANEXOS**

# La Casa de la Mujer

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chimbote, 03 de Junio del 2021

Señora

Ps. Matilde Robles Benavides

Presente

De Nuestra Consideración:

La presente es para saludarla, y a su vez dar respuesta a su solicitud, de llevar a cabo, la investigación *"Efectos del programa LIBERA-T sobre el estrés percibido de mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la Casa de la mujer, Chimbote, 2021"*.

Nos alegra que haya elegido a nuestra institución, para desarrollar este importante trabajo, que se puede constituir en un apoyo para lograr la recuperación de mujeres, que han sufrido violencia en su relación de pareja, problemática que afecta muchos hogares.

Asimismo, como nos manifiesta en su misiva, la comprometemos a alcanzarnos, una copia de los resultados encontrados, y nos haga llegar las sugerencias que considere, de modo que puedan apoyar nuestra labor.

En tal sentido, sírvase hacernos llegar el Plan de Trabajo que ha elaborado, coordinar los horarios de actividades, y de algunos detalles necesarios.

Deseándole éxitos en el desarrollo de su investigación, nos despedimos reiterando nuestra consideración y estima.

Atentamente,



Alicia Mendieta Gavirondo  
Coordinadora General



## Anexo 1. Operacionalización de las Variables

Variables de Estudio	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
<b>ESTRÉS PERCIBIDO</b>	“Grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes por las personas, percibiendo control o descontrol sobre las situaciones impredecibles o inesperadas”, según definición de Remor (2006)	Puntuación obtenida de la Escala de Estrés Percibido (EEP PSS-14) de Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983), en su adaptación en versión en español adaptado por González y Landero en 2007, en México, y adaptada en el Perú por Gómez (2015). Que califica como ausencia de estrés :(0 - 18), nivel bajo de percepción (19 - 28), nivel medio o moderado de percepción (29 - 38) y nivel alto de percepción (39 – 56).	Expresión del estrés (EE)	Pérdida de control frente a situaciones estresantes.	Ordinal Tipo Likert (0) Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
			Control del estrés (CE)	Satisfacción por su capacidad de manejo de las situaciones estresantes	Ordinal Tipo Likert  (4) Nunca (3) Casi nunca (2) A veces (1) Casi siempre (0) Siempre
<b>PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO LIBERA-T</b>	Es un programa de intervención psicológica, en el que se desarrolla un conjunto de sesiones, basada en principios y técnicas psicológicas, cognitivo conductuales, orientadas a desarrollar las estrategias de afrontamiento para mejorar la expresión y control del estrés, para reducir el estrés percibido.	Programa de intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual para reducir el estrés percibido de las mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. Consta de 12 sesiones, con una periodicidad de 2 veces a la semana y con una duración de 1 hora y media por sesión, en un periodo de 1 mes y medio.	<b>Psicoeducación</b>	Mujeres VRP: Mejoran sus conocimientos sobre el Estrés percibido, Violencia en la relación de pareja y el modelo cognitivo del estrés.	
			<b>Identificando la Expresión del estrés</b>	Identifican indicadores de estrés en la respiración y tensión muscular, en los pensamientos distorsionados, y en la inadecuada gestión del tiempo.	
			<b>Habilidades para Control del estrés</b>	Practican la relajación muscular progresiva, técnicas de: reestructuración cognitiva, conducta asertiva, resolución de problemas.	

## **Anexo 2. Instrumento de Recolección de Datos**

**EEP PSS-14**

Nombre y Apellidos: .....

Edad: .....

Fecha: .....

Las preguntas de la siguiente escala se refieren a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes pasado. Indique con qué frecuencia usted se sintió o reaccionó de determinada manera. A pesar de que algunas preguntas son similares, existen diferencias entre ellas. Se le solicita responder lo más rápido posible, con sinceridad y lo más cercano a su vivencia. Marque con una (X) su respuesta.

1. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió mal por algo que le sucedió inesperadamente?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que era incapaz de controlar las cosas importantes que le estaban sucediendo en su vida?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
3. En el último mes ¿cuántas veces se sintió nerviosa o estresada?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
4. En el último mes ¿cuántas veces ha superado con éxito las situaciones difíciles de la vida?	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5. En el último mes ¿cuántas veces sintió que estaba haciendo frente a algo, en forma eficaz, a algún cambio de su vida?	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
6. En el último mes ¿cuántas veces se sintió confiada en su habilidad para manejar sus problemas personales?	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
7. En el último mes ¿cuántas veces sintió que las cosas iban a tener un resultado positivo para Ud.?	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
8. En el último mes ¿cuántas veces sintió que no podía hacerles frente a todas las cosas que le estaban sucediendo?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
9. En el último mes ¿cuántas veces pudo controlar las situaciones difíciles de su vida?	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
10. En el último mes ¿Cuántas veces sintió que no tenía que preocuparse por ciertas situaciones?	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
11. En el último mes ¿cuántas veces se enojó por cosas que no podía controlar?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
12. En el último mes ¿cuántas veces estaba preocupada por las cosas que aún le quedaba por hacer?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
13. En el último mes ¿cuántas veces se sentía capaz de controlar la forma en que usaba su tiempo?	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
14. En el último mes ¿cuántas veces sintió que se le juntaban todos los problemas y no había forma de solucionarlos?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre



**PROGRAMA QUE FUE VALIDADO:**

**Nombre:** PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS PERCIBIDO LIBERA-T

**Objetivo:** Reducir el nivel de estrés percibido de las mujeres violentadas en su relación de pareja, beneficiarias de la Casa de la mujer, Chimbote, 2021.

**FECHA DE VALIDACIÓN:** 31 de mayo del 2021

**JUECES QUE VALIDARON EL PROGRAMA:**

<b>JUEZ N° 1</b>	Nombres y apellidos del juez: Erica Lucy Millones Alba Años de experiencia profesional :25 años Institución de referencia: Universidad César Vallejo Grado académico: Doctor en Psicología
<b>JUEZ N° 2</b>	Nombres y apellidos del juez: Luis Alberto Sosa Aparicio Años de experiencia profesional: 18 años (Judicial, clínica y educativa) Institución de referencia: Universidad César Vallejo Escuela de Posgrado Grado académico: Doctor en psicología
<b>JUEZ N° 3</b>	Nombres y apellidos del juez: Manuel Alva Olivos Años de experiencia profesional: 22 años Institución de referencia: Universidad San pedro Grado académico: Doctor en psicología
<b>JUEZ N° 4</b>	Nombres y apellidos del juez: Silvia Liliana Lam Flores Años de experiencia profesional: 16 años Institución de referencia: Universidad San pedro Grado académico: Doctor en psicología
<b>JUEZ N° 5</b>	Nombres y apellidos del juez: Julio Enrique Urrunága Ramírez Años de experiencia profesional: 18 años Institución de referencia: particular Grado académico Doctor en psicología

**Nota:** Se adjunta formatos de calificación

## VALIDACIÓN DE PROGRAMA POR JUEZ N° 1

- NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: Erica Lucy Millones Alba
- AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL 25 años
- INSTITUCIÓN DE REFERENCIA Universidad César Vallejo
- GRADO ACADEMICO Doctor en Psicología

N° sesión	Aprobada	Desaprobada	Sugerencias
1	x		
2	x		
3	x		Corrección en el detalle de la presentación del video.
4	x		
5	x		
6	x		
7	x		
8	x		
9	x		
10	x		

*Erica Lucy Millones Alba.*

---

Firma

**VALIDACIÓN DE PROGRAMA POR JUEZ N° 2**

- NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: Luis Alberto Sosa Aparicio
- AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: Judicial 2 años, docencia universitaria 11 años; clínica, 2 años y educativa 3 años
- INSTITUCIÓN DE REFERENCIA: Universidad Cesar Vallejo Escuela de posgrado
- GRADO ADADEMICO Doctor en Psicología

N° sesión	Aprobada	Desaprobada	Sugerencias
1	x		
2	x		
3	x		
4	x		
5	x		
6	x		
7	x		
8	x		
9	x		
10	x		



---

Firma

**VALIDACIÓN DE PROGRAMA POR JUEZ N° 3**

- NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: Manuel Alva Olivos
- AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: 22 años
- INSTITUCIÓN DE REFERENCIA: Universidad San Pedro
- GRADO ADADEMICO Doctor en Psicología

N° sesión	Aprobada	Desaprobada	Sugerencias
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		



---

**Dr. Manuel A. Alva Olivos**  
CPs.P No. 8472  
DNI No. 32906833



### VALIDACIÓN DE PROGRAMA POR JUEZ N° 4

- NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: Silvia Liliana Lam Flores
- AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: 16 .años
- INSTITUCIÓN DE REFERENCIA: Universidad San Pedro
- GRADO ADADEMICO Doctor en Psicología

N° sesión	Aprobada	Desaprobada	Sugerencias
1	X		
2	X		
3	X		
4	X		
5	X		
6	X		
7	X		
8	X		
9	X		
10	X		

---

Firma

### VALIDACIÓN DE PROGRAMA POR JUEZ N° 5

- NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: Julio Enrique Urrunaga Ramírez
- AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: Clínica
- INSTITUCIÓN DE REFERENCIA: Particular
- GRADO ACADEMICO Doctor en Psicología

N° sesión	Aprobada	Desaprobada	Sugerencias
1	X		
2	X		
3	X		
4	X		
5	X		
6	X		
7	X		
8	X		
9	X		
10	X		

  
**Dr. Julio Enrique Urrunaga Ramírez**  
PSICÓLOGO.  
C. Ps. P. 16729

---

Firma

## **FORMATOS DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA POR JUEZ**















Sesión 08	Control del estrés: Reestructurando distorsiones cognitivas				<b>JUICIO DE EXPERTOS</b> De acuerdo (A) En desacuerdo (D)							
OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO	EVALUACIÓN								
					A	D	A	D	A	D	A	D
Aplicar técnicas de reestructuración cognitiva para cuestionar las distorsiones cognitivas asociados al estrés percibido.	Presentación  Dinámica de Motivación y análisis  Desarrollo  Evaluación  Cierre	Identificación de distorsiones cognitivas	Bienvenida y presentación de objetivos Se presenta la historia de Dolores ( Caso en el que se puede identificar pensamiento catastrófico). Se analiza el pensamiento que guía la conducta. Se presenta imágenes con las principales distorsiones cognitivas, en sala zoom se indica 3 tipos de distorsiones para cada grupo y se socializa en plenaria. Luego individualmente, utilizando el formato de registro de pensamientos de la sesión 06, identifican el tipo de distorsión más frecuente en su experiencia personal. Se socializa estrategias para confrontar los pensamientos distorsionados. En forma voluntaria se plantea un caso y las participantes plantean múltiples alternativas para corregir distorsión cognitiva. Se registra el autoformato de evaluación y la tarea para casa. Despedida.	Autoregistro de evaluación  ¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué distorsiones cognitivas son más frecuentes en tu vida cotidiana?  <b>Tareas para casa:</b>  Utilizando el formato: "Modificando mis distorsiones cognitivas" Aplicar a un evento en la semana								





**BASE DE DATOS**

\*Datos completos.sav [Conjunto\_de\_datos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Part	Cadena	3	0	Participante	Ninguna	Ninguna	3	Lzquierda	Nominal	Entrada
2	Iniciales	Cadena	8	0	Iniciales	Ninguna	Ninguna	6	Lzquierda	Nominal	Entrada
3	Edad	Numérico	8	0	Edad	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
4	EC	Numérico	4	0	Estado civil	{1, Separad...	Ninguna	2	Derecha	Nominal	Entrada
5	VIF	Cadena	1	0	VIF	Ninguna	Ninguna	2	Lzquierda	Nominal	Entrada
6	i1pre	Numérico	2	0	i1 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
7	i2pre	Numérico	2	0	i2 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
8	i3pre	Numérico	2	0	i3 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
9	i4pre	Numérico	2	0	i4 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
10	i5pre	Numérico	2	0	i5 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
11	i6pre	Numérico	2	0	i6 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
12	i7pre	Numérico	2	0	i7 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
13	i8pre	Numérico	2	0	i8 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
14	i9pre	Numérico	2	0	i9 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
15	i10pre	Numérico	2	0	i10 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
16	i11pre	Numérico	2	0	i11 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
17	i12pre	Numérico	2	0	i12 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
18	i13pre	Numérico	2	0	i13 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
19	i14pre	Numérico	2	0	i14 Pretest	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
20	CEpre	Numérico	2	0	CE Pretest	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
21	EEpre	Numérico	2	0	EE Pretest	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
22	EPpre	Numérico	2	0	EP Pretest	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
23	NEPpre	Numérico	5	0	Nivel de EP Pretest	{1, Bajo}...	Ninguna	6	Derecha	Ordinal	Entrada
24	i1pos	Numérico	2	0	i1 Postest	Ninguna	Ninguna	4	Derecha	Ordinal	Entrada
25	i2pos	Numérico	2	0	i2 Postest	Ninguna	Ninguna	4	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos **Vista de variables**

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

ESP 17:47



	i1pre	i2pre	i3pre	i4pre	CE...	EE...	EP...	NEPpre	i1pos	i2pos	i3pos	i4pos	i5pos	i6pos	i7pos	i8pos	i9pos	i10pos	i11pos	i12pos	i13pos	i14pos	CEpos	EEpos	NEpos	NEPpos	Grupo	
10	2	4	4	2	14	16	30	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	3	2	4	4	2	14	16	30	2	1	
11	3	4	2	3	15	26	41	3	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	3	4	2	3	15	26	41	3	1	
12	4	4	4	3	15	19	34	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	0	4	4	4	3	15	19	34	2	1	
13	3	4	2	2	15	19	34	2	4	2	4	2	3	3	0	0	3	2	3	4	2	2	15	19	34	2	1	
14	4	3	1	3	15	25	40	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	3	1	3	15	25	40	3	1	
15	4	2	3	3	19	17	36	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	20	17	37	2	1	
16	4	4	2	4	15	21	36	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	2	2	13	16	29	2	2	
17	3	3	2	4	14	26	40	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	15	16	31	2	2	
18	3	4	2	4	14	24	38	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	14	18	32	2	2	
19	3	3	2	3	14	22	36	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	14	13	27	2	2	
20	3	3	2	3	14	21	35	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	13	19	32	2	2	
21	2	3	2	4	13	21	34	2	1	1	2	1	1	4	1	0	1	1	1	1	2	1	11	7	18	1	2	
22	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	15	17	32	2	2	
23	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	14	17	31	2	2	
24	3	4	1	4	15	22	37	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	15	14	29	2	2	
25	4	4	2	4	13	27	40	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	12	15	27	2	2	
26	3	3	2	2	14	17	31	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	9	9	18	1	2	
27	4	4	1	4	15	26	41	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	3	13	18	31	2	2	
28	4	4	1	4	13	27	40	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	1	3	2	3	13	18	31	2	2	
29	3	2	2	2	14	17	31	2	1	0	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	11	6	17	1	2	
30	3	4	1	2	14	20	34	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	9	9	18	1	2	
31																												
32																												



	i1pre	i2pre	i3pre	i4pre	CE...	EE...	EP...	NEPpre	i1pos	i2pos	i3pos	i4pos	i5pos	i6pos	i7pos	i8pos	i9pos	i10pos	i11pos	i12pos	i13pos	i14pos	CEpos	EEpos	NEpos	NEPpos	Grupo	
1	3	4	3	3	15	20	35	2	2	2	4	3	1	3	1	2	1	3	3	4	3	3	15	20	35	2	1	
2	3	3	2	4	15	19	34	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	15	19	34	2	1	
3	3	3	3	4	14	20	34	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	14	20	34	2	1	
4	2	4	2	3	16	20	36	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	16	20	36	2	1	
5	2	4	2	4	15	23	38	2	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	4	15	23	38	2	1	
6	4	4	3	3	13	26	39	3	4	4	4	1	2	2	2	3	2	1	4	4	3	3	13	26	39	3	1	
7	3	4	3	4	14	26	40	3	3	4	4	2	2	2	1	4	2	3	3	4	3	4	15	26	41	3	1	
8	4	3	2	4	17	23	40	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	4	17	23	40	3	1
9	4	4	2	4	15	25	40	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	4	15	25	40	3	1	
10	2	4	4	2	14	16	30	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	3	2	4	4	2	14	16	30	2	1	
11	3	4	2	3	15	26	41	3	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	3	4	2	3	15	26	41	3	1	
12	4	4	4	3	15	19	34	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	0	4	4	4	3	15	19	34	2	1	
13	3	4	2	2	15	19	34	2	4	2	4	2	3	3	0	0	3	2	3	4	2	2	15	19	34	2	1	
14	4	3	1	3	15	25	40	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	3	1	3	15	25	40	3	1	
15	4	2	3	3	19	17	36	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	3	20	17	37	2	1	
16	4	4	2	4	15	21	36	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	2	2	13	16	29	2	2	
17	3	3	2	4	14	26	40	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	15	16	31	2	2	
18	3	4	2	4	14	24	38	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	14	18	32	2	2	
19	3	3	2	3	14	22	36	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	14	13	27	2	2	
20	3	3	2	3	14	21	35	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	13	19	32	2	2	
21	2	3	2	4	13	21	34	2	1	1	2	1	1	4	1	0	1	1	1	1	2	1	11	7	18	1	2	
22	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	15	17	32	2	2	
23	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	14	17	31	2	2	



	Part	Iniciales	Edad	EC	VIF	i1...	i2...	i3...	i4...	i5...	i6...	i7...	i8...	i9...	i10p re	i11p re	i12p re	i13p re	i14p re	CE...	EE...	EP...	NEPpre	i1pos	i2pos	i3pos	i4pos	i5pos	i6pos	i7pos	i8pos	i9pos	i10pos	i11pos
10	C10	Q.L.R.	32	2 P		2	2	2	0	1	2	2	2	2	3	2	4	4	2	14	16	30	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	3	2
11	C11	A.P.	37	3 P		4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	3	4	2	3	15	26	41	3	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	
12	C12	R.H.K.	33	2 P		2	2	2	2	3	2	2	2	2	0	4	4	4	3	15	19	34	2	2	2	2	2	3	2	2	2	0	4	
13	C13	P.G.E.	23	2 P		4	2	4	2	3	3	0	0	3	2	3	4	2	2	15	19	34	2	4	2	4	2	3	3	0	0	3	2	
14	C14	T.I.A.	25	3 P		4	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	3	1	3	15	25	40	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	1	
15	C15	A.B.	25	2 P		2	2	2	2	3	3	3	2	1	4	4	2	3	3	19	17	36	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	
16	E1	H.A.A.	20	2 F		3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	15	21	36	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	
17	E2	A.F.C.	25	2 P		4	4	4	2	1	2	2	4	2	3	3	3	2	4	14	26	40	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
18	E3	A.P.L.	26	2 P		3	3	4	2	2	1	1	3	3	3	3	4	2	4	14	24	38	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	
19	E4	R.R.M.	28	2 P		3	3	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	14	22	36	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
20	E5	C.A.F.E.	29	2 S		2	3	4	2	2	1	1	3	2	4	3	3	2	3	14	21	35	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	
21	E6	D.E.M.	30	1 P		3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	4	13	21	34	2	1	1	2	1	1	4	1	0	1	1	
22	E7	R.L.	45	3 P		3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
23	E8	C.A.C.D.	37	2 P		4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
24	E9	C.E.J.	39	2 P		3	2	4	3	3	1	2	2	2	3	3	4	1	4	15	22	37	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	
25	E10	M.J.D.A.	39	2 P		4	4	4	2	2	1	1	3	3	2	4	4	2	4	13	27	40	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
26	E11	C.A.M.E.	39	2 P		2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	14	17	31	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	
27	E12	R.F.	25	2 P		4	3	4	2	2	1	3	3	3	3	4	4	1	4	15	26	41	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	
28	E13	R.F.S.	41	1 F		4	4	4	2	1	1	2	3	3	3	4	4	1	4	13	27	40	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	
29	E14	M.M.	44	3 P		3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	14	17	31	2	1	0	1	1	2	3	1	1	1	1	
30	E15	C.C.M.L.	45	3 P		2	3	4	3	2	1	2	2	2	3	3	4	1	2	14	20	34	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
31																																		
32																																		

Vista de datos Vista de variables



13: Visible: 42 de 42 variables

	Part	Iniciales	Edad	EC	VIF	i1...	i2...	i3...	i4...	i5...	i6...	i7...	i8...	i9...	i10p re	i11p re	i12p re	i13p re	i14p re	CE...	EE...	EP...	NEPpre	i1pos	i2pos	i3pos	i4pos	i5pos	i6pos	i7pos	i8pos	i9pos	i10pos	i11pos
1	C1	E.C.F.	45	1P	2	2	4	3	1	3	1	2	1	3	3	4	3	3	15	20	35	2	2	2	4	3	1	3	1	2	1	3	3	
2	C2	J.B.A.	44	2P	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	15	19	34	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	
3	C3	R.B.M.M.	45	2P	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	14	20	34	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	
4	C4	A.Z.L.	40	3F	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	16	20	36	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	
5	C5	R.P.F.	30	2P	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	4	15	23	38	2	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	
6	C6	R.Q.E.	29	1P	4	4	4	1	2	2	2	3	2	1	4	4	3	3	13	26	39	3	4	4	4	1	2	2	2	3	2	1	4	
7	C7	A.C.F.	32	2P	3	4	4	2	2	2	1	4	2	2	3	4	3	4	14	26	40	3	3	4	4	2	2	2	1	4	2	3	3	
8	C8	R.J.	35	2P	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	4	17	23	40	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4
9	C9	R.V.R.	44	2F	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	4	15	25	40	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	
10	C10	Q.L.R.	32	2P	2	2	2	0	1	2	2	2	2	3	2	4	4	2	14	16	30	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	3	2	
11	C11	A.P.	37	3P	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	3	4	2	3	15	26	41	3	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	3	
12	C12	R.H.K.	33	2P	2	2	2	2	3	2	2	2	2	0	4	4	4	3	15	19	34	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	0	4	
13	C13	P.G.E.	23	2P	4	2	4	2	3	3	0	0	3	2	3	4	2	2	15	19	34	2	4	2	4	2	3	3	0	0	3	2	3	
14	C14	T.I.A.	25	3P	4	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	3	1	3	15	25	40	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	
15	C15	AB	25	2P	2	2	2	2	3	3	3	2	1	4	4	2	3	3	19	17	36	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	
16	E1	H.A.A.	20	2F	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	15	21	36	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	
17	E2	A.F.C.	25	2P	4	4	4	2	1	2	2	4	2	3	3	3	2	4	14	26	40	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
18	E3	A.P.L.	26	2P	3	3	4	2	2	1	1	3	3	3	3	4	2	4	14	24	38	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	
19	E4	R.R.M.	28	2P	3	3	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	14	22	36	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
20	E5	C.A.F.E.	29	2S	2	3	4	2	2	1	1	3	2	4	3	3	2	3	14	21	35	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	3	
21	E6	D.E.M.	30	1P	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	4	13	21	34	2	1	1	2	1	1	4	1	0	1	1	1	
22	E7	R.L.	45	3P	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	
23	E8	C.A.C.D.	37	2P	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	14	25	39	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

Vista de datos Vista de variables

PRE-TEST						GRUPO EXPERIMENTAL														CE	EE	NE	Pre-test
Nº	Part.	Par	Edad	Est.civil	VIF	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14				
1	E1	H.A.A.	20	conv	F	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	15	21	36	medio
2	E2	A.F.C.	25	conv	s	4	4	4	2	1	2	2	4	2	3	3	3	2	4	14	26	40	alto
3	E3	A.P.L.	26	conv	P	3	3	4	2	2	1	1	3	3	3	3	4	2	4	14	24	38	medio
4	E4	R.R.M.	28	conv	P	3	3	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	14	22	36	medio
5	E5	C.A.F.E.	29	conv	p	2	3	4	2	2	1	1	3	2	4	3	3	2	3	14	21	35	medio
6	E6	D.E.M.	30	sep	P	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	4	13	21	34	medio
7	E7	R.L.	45	cas	P	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	4	14	24	38	medio
8	E8	C.A.C.D.	37	conv	P	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	14	25	39	alto
9	E9	C.E.J.	39	conv	P	3	2	4	3	3	1	2	2	2	3	3	4	1	4	15	22	37	medio
10	E10	M.J.D.A.	39	conv	P	4	4	4	2	2	1	1	3	3	2	4	4	2	4	13	27	40	alto
11	E11	C.A.M.E.	39	conv	P	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	14	17	31	medio
12	E12	R.F.	25	conv	P	4	3	4	2	2	1	3	3	3	3	4	4	1	4	15	26	41	alto
13	E13	R.F.S.	41	sep	F	4	4	4	2	1	1	2	3	3	3	4	4	1	4	13	27	40	alto
14	E14	M.M.	44	cas	P	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	14	17	31	medio
15	E15	C.C.M.L.	45	cas	P	2	3	4	3	2	1	2	2	2	3	3	4	1	2	14	20	34	medio

POSTEST						GRUPO EXPERIMENTAL														CE	EE	NE	Post test
Nº	Part.	Par	Edad	Est.civil	VIF	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14				
1	E1	H.A.A.	20	conv	F	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	2	2	13	16	29	medio
2	E2	A.F.C.	25	conv	s	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	15	16	31	medio
3	E3	A.P.L.	26	conv	P	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	14	18	32	medio
4	E4	R.R.M.	28	conv	P	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	14	13	27	medio
5	E5	C.A.F.E.	29	conv	p	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	13	19	32	medio
6	E6	D.E.M.	30	sep	P	1	1	2	1	1	4	1	0	1	1	1	1	2	1	11	7	18	bajo
7	E7	R.L.	45	cas	P	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	15	17	32	medio
8	E8	C.A.C.D.	37	conv	P	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	14	17	31	medio
9	E9	C.E.J.	39	conv	P	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	15	14	29	medio
10	E10	M.J.D.A.	39	conv	P	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	12	15	27	medio
11	E11	C.A.M.E.	39	conv	P	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	9	9	18	bajo
12	E12	R.F.	25	conv	P	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	3	13	18	31	medio
13	E13	R.F.S.	41	sep	F	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	1	3	2	3	13	18	31	medio
14	E14	M.M.	44	cas	P	1	0	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	11	6	17	bajo
15	E15	C.C.M.L.	45	cas	P	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	9	9	18	bajo







**DECLARACIÓN JURADA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo .....de.....años de edad y con DNI N°....., manifiesto que he sido informada sobre los objetivos y beneficios de participar en las sesiones grupales del programa de afrontamiento al estrés LIBERA-T, que será implementado como parte de la investigación denominada “ Efecto del programa de afrontamiento LIBERA-T sobre el estrés percibido de mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la Casa de la mujer, Chimbote 2021”, que se llevará a cabo durante los meses de Junio y Julio del 2021, en 12 sesiones, 2 por cada semana, en modalidad virtual, con el fin de reducir mi estrés percibido. Dicho programa ha sido elaborado por la Psicóloga Matilde Marisol Robles Benavides.

Tomando en consideración lo antes mencionado, OTORGO mi CONSENTIMIENTO a participar en dicho programa, comprometiéndome a asistir de forma voluntaria a las sesiones programadas.

Chimbote,de..... del 2021



## “LIBERA-T”

### I.GENERALIDADES

- 1.1. Título : Programa de afrontamiento para reducir el estrés percibido
- 1.2. Responsable: Mg. Matilde Marisol Robles Benavides
- 1.3. Beneficiarios: Mujeres violentadas en su relación de pareja beneficiarias de la Casa de la mujer.
- 1.4. Duración : 1 mes y medio
- 1.5. N° sesiones : 12 sesiones
- 1.6. Periodo : Junio-Julio 2021
- 1.7. Fecha de inicio: 05 de junio del 2021.

### II.OBJETIVOS

#### **Objetivo general**

Disminuir los niveles de estrés percibido en mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la Casa de la mujer Chimbote, 2021.

#### **Objetivos específicos**

Reducir el nivel de expresión del estrés percibido en mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la Casa de la mujer Chimbote, 2021.  
Incrementar el nivel de control del estrés percibido en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja, beneficiarias de la Casa de la mujer Chimbote, 2021.

### III.CONTENIDOS

- Sesión 0: Aplicación de Pre test
- Sesión 01: Reconociendo el estrés percibido.
- Sesión 02: Reconociendo la violencia en la relación de pareja.
- Sesión 03: El modelo cognitivo que explica el mantenimiento del estrés percibido.
- Sesión 04: Expresión del estrés: Alteraciones en la respiración y regulación emocional.,
- Sesión 05: Expresión del estrés: Pensamientos distorsionados.
- Sesión 06: Expresión del estrés: Manejo del tiempo
- Sesión 07: Control del estrés: Técnicas de relajación.
- Sesión 08: Control del estrés: Reestructurando distorsiones cognitivas.
- Sesión 09: Control del estrés: Habilidades para la conducta asertiva.
- Sesión 10: Control del estrés: Habilidades para la resolución de problemas.
- Sesión 0: Aplicación de Post test

#### IV. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA:

La modalidad de intervención es virtual, para ello se utilizará la plataforma de zoom, asimismo es grupal, participarán 15 mujeres VRP, en sesiones de 1 hora y 30 minutos, dos veces por semana.

La primera y última sesión, se orientan a la aplicación de las pruebas pre test y post test, en el desarrollo de la intervención del programa: Las 3 primeras sesiones, son psicoeducativas, las sesiones del 4 al 6, están orientadas a la identificación de la expresión del estrés y las sesiones del 7 al 10 están dirigidas al entrenamiento en habilidades para el control del estrés. Cada una de las sesiones cuenta con una estructura básica que incluye: Bienvenida y presentación, motivación y reflexión, desarrollo de tema central, evaluación y cierre.

#### Cronograma de ejecución del programa

Actividades	JUNIO					JULIO			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Sesión 0: Aplicación del pre test									
Sesión 01: Reconociendo el estrés percibido.									
Sesión 02: Reconociendo la violencia en la relación de pareja.									
Sesión 03: El modelo cognitivo que explica el mantenimiento del estrés percibido.									
Sesión 04: Expresión del estrés: Alteraciones en la respiración y regulación emocional.,									
Sesión 05: Expresión del estrés: Pensamientos distorsionados.									
Sesión 06: Expresión del estrés: Manejo del tiempo									
Sesión 07: Controlando el estrés: Técnicas de relajación.									
Sesión 08: Controlando el estrés: Reestructurando distorsiones cognitivas.									
Sesión 09: Controlando el estrés: Habilidades para la conducta asertiva,									
Sesión 10: Controlando el estrés: Habilidades para la resolución de problemas.									
Sesión 0: Aplicación del Post test									

# **SESIONES**

Sesión 01



“Reconociendo el estrés percibido”

<b>Duración:</b>	1 hora y 30 minutos	<b>Facilitadora:</b>	Psic. Matilde Marisol Robles Benavides	
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
Identificar conceptos básicos del estrés y las dimensiones del estrés percibido.	Psicoeducación	<p>Dinámicas de reflexión</p> <p>Exposición dialogada</p> <p>Autoanálisis</p>	<p>Bienvenida al programa, presentación de la facilitadora y participantes con un saludo creativo”.</p> <p>Presentación de: objetivos del programa, normas de convivencia, pautas de trabajo (Horarios, modalidad, registro de asistencia).</p> <p>Dinámica “El globo”: se lee circunstancias que comúnmente generan estrés en la vida de las mujeres, y las participantes deben inflar el globo que recibieron, con la intensidad que consideren les genera tensión. Al reventarse un primer globo, se socializa la experiencia relacionándolo con la vivencia del estrés.</p> <p>La facilitadora expone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de estrés-Causas y consecuencias-Qué es el estrés percibido y cuáles son sus dimensiones.</li> </ul> <p>Se entrega formatos para identificar 2 situaciones que en estos últimos meses le generan mucho estrés y cómo les afecta. Se socializa sus respuestas para que identifiquen estresores comunes en el grupo. Sala zoom (grupos de 5).</p> <p>Se aplica el auto registro de evaluación “Midiendo mis avances” (en formulario Google drive)</p> <p>Se brinda orientaciones para la tarea de casa y Despedida</p>	<p>Auto registro de evaluación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué aprendiste hoy?</li> <li>¿Qué era lo que no sabías del estrés?</li> <li>¿En una escala de 0 a 10, cómo percibes tu expresión e estrés y cuanto tu control de estrés?</li> </ol> <p><b>Tareas para casa:</b></p> <p>Utilizando el formato: “Identificando mis estresores”, identificarán los estresores en 1 semana y luego los ordenarán en prioridad del 1(mayor intensidad) a 5(menor intensidad)</p>

Sesión 02				
	<b>“Reconociendo la violencia en la relación de pareja”</b>			
<b>Duración:</b>	1 hora y 30 minutos	<b>Facilitadora:</b>	Psic. Matilde Marisol Robles Benavides	
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
Identificar conceptos básicos de violencia en la relación de pareja y su relación con el estrés percibido.	Psicoeducación	Juego interactivo  Exposición dialogada  Línea de tiempo	Saludo de bienvenida y presentación de los objetivos de la sesión. Análisis sobre “Mito” o “Verdad” respecto a frases asociadas a la violencia en la relación de pareja. (Aplicación Kahoot) Facilitadora expone: • Definición de violencia en la relación de pareja-Formas de violencia-•El ciclo de la violencia-Factores que permiten la permanencia en este tipo de relación violenta. Visualizando una línea de tiempo de un caso de violencia en la relación de pareja, se les pide que, usando formato de línea de tiempo, realicen el mismo ejercicio tomando como referencia su experiencia personal. Se socializa en plenaria en base a: ¿Cómo puede continuar esta línea en el futuro y de qué depende el cambio? Se aplica el auto registro de evaluación “Midiendo mis avances” (en formulario Google drive) Se brinda orientaciones para la tarea de casa y Despedida	Auto registro de evaluación devuelto vía google drive wasap: ¿Qué aprendiste hoy? ¿En una escala de 0 a 10, cuanto estrés te genera tu relación de pareja? <b>Tareas para casa:</b> Escribir una carta para la pareja, expresando los pensamientos y sentimientos que le genera el trato que le da. Luego de leerlo a solas, puede: quemarla, romperla, etc.

**Sesión 03**



**Modelo cognitivo que explica el estrés**

<b>Duración:</b>	1 hora y 30 minutos	<b>Facilitadora:</b>	Psic. Matilde Marisol Robles Benavides	
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
Reconocer los factores cognitivos y afectivos involucrados en la percepción de estrés.	Psicoeducación	<p>Dinámica de animación y reflexión</p> <p>Análisis de caso</p> <p>Exposición dialogada</p> <p>Trabajo Grupal</p> <p>Evaluación</p> <p>Cierre</p>	<p>Bienvenida y presentación de los objetivos.</p> <p>Afiche: “La vida es un 10% lo que no s ocurre y 90% como reaccionamos frente a ello”. Comentarios sobre interpretación.</p> <p>Se presenta una imagen en la cual deben identificar qué es lo que le genera estrés a una mujer en una escena de pareja.</p> <p>Usando la ruleta flipi, se elige a 4 participantes, para respondan la pregunta de la escena y se genera reflexión al respecto.</p> <p>La facilitadora usando la escena inicial de análisis, se expone el modelo ABC de la conducta y su relación con el estrés percibido. Se explica el uso del formato de registros de pensamientos.</p> <p>Se organizan 3 salas zoom, y registran los detalles de 1 caso de estrés, usando el formato de análisis de conducta, identificando, pensamientos emociones y conducta. Se identifica los puntos en común y los desacuerdos.</p> <p>Se registra evaluación: “Midiendo mis avances”</p> <p>Se indica la tarea para casa y se despide.</p>	<p>Auto registro de evaluación vía formulario google drive: ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué pensamientos son los que me generan más estrés?</p> <p>Tarea para casa: “Auto registro de pensamientos que generan estrés en una semana”.</p> <p>Envío de foto un día antes de próxima sesión.</p>

<b>Sesión 04</b>					
	<b>Expresión del estrés: Descubriendo los beneficios del manejo de la Respiración-tensión muscular</b>				
<b>Duración:</b>	<b>1 hora y 30 minutos</b>	<b>Facilitadora:</b>	<b>Psic. Matilde Marisol Robles Benavides</b>		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>EVALUACIÓN</b>	
Identificar los beneficios de aplicar los ejercicios básicos de respiración, relajación muscular para reducir la expresión del estrés.	Presentación		Bienvenida y presentación de los objetivos. Se les indica que en estos momentos reciben la llamada de su pareja muy enojado porque está en el programa y no está de acuerdo. Cómo estarán los latidos de su corazón (acelerado)(estable)(lento), y su respiración (acelerada)(estable) (lento), y cómo estará tu musculatura (tensa) (relajada). Se demuestra y se brinda instrucciones para practicar la respiración profunda.	Auto registro de evaluación via formulario google drive: ¿Qué beneficios tendría de aplicar las técnicas de respiración y manejo de la tensión muscular de forma habitual? Tareas para casa: Auto registro: Con apoyo de guía de audio se solicita aplicar: Técnicas de relajación progresiva (Fase I) en una semana. Envío de foto de formato y de su aplicación en hogar.	
	Dinámica de Motivación y análisis		Se demuestra y se brinda instrucciones para observar su tensión y relajación muscular. Cada participante utilizando su cámara demuestra como aplica la técnica de respiración profunda. Se demuestra y se practica la fase I de relajación muscular progresiva (Cabeza y miembros superiores) Se socializa la participación en base a la pregunta: ¿Qué descubrí de mi respiración profunda y de mi relajación muscular? Registro de evaluación y tarea para casa Despedida		
	Desarrollo	Modelado de técnicas básicas de respiración y relajación muscular progresiva			
	Evaluación				
	Cierre				

Sesión 05				
	Expresión del estrés: Descubriendo los pensamientos detrás del estrés			
Duración:	1 hora y 30 minutos	Facilitadora:	Psic. Matilde Marisol Robles Benavides	
OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO	EVALUACIÓN
Aplicar técnicas de reestructuración cognitiva para cuestionar pensamientos disfuncionales asociados al estrés percibido.	<p>Presentación</p> <p>Dinámica de Motivación y análisis</p> <p>Desarrollo</p> <p>Evaluación</p> <p>Cierre</p>	Cuestionamiento socrático	<p>Bienvenida y presentación de objetivos.</p> <p>Retroalimentación de la sesión anterior sobre aportes de las participantes.</p> <p>Dinámica: El elefante estresado. Se pregunta: ¿Qué hizo que este animal tan fuerte no se libere?</p> <p>Se socializa el aporte de las participantes.</p> <p>Se muestra un video de un caso en el que una mujer es orientada para cuestionar pensamientos disfuncionales.</p> <p>Se pregunta en plenaria, cuál era el pensamiento disfuncional en el caso. Analizando el caso.</p> <p><i>¿Qué pruebas hay a favor de este pensamiento?</i></p> <p><i>¿Qué evidencias tiene de que es verdad lo que ella piensa?</i></p> <p><i>¿Pensar así le ayuda a sentirse mejor?</i></p> <p>Luego se pregunta:</p> <p><i>¿Pará que fue útil aplicar estas preguntas?</i></p> <p>Se explica que esta forma de cuestionar los pensamientos se llama cuestionamiento socrático.</p> <p>Cada participante elige una situación de su formato sesión 03, para aplicar el cuestionamiento socrático.</p> <p>Registro de evaluación y tarea para casa</p> <p>Despedida</p>	<p>Auto registro de evaluación vía formulario google drive:</p> <p>¿A qué conclusiones llegó luego de aplicar los 3 filtros al principal pensamiento negativo que le genera estrés?</p> <p><b>Tareas para casa:</b></p> <p>Aplicación termómetro del estrés durante 1 semana.</p>

<p><b>Sesión 06</b></p>				
<p>Expresión del estrés: Gestión inadecuada del tiempo</p>				
<p><b>Duración:</b></p>	<p><b>1 hora y 30 minutos</b></p>	<p><b>Facilitadora:</b></p>	<p><b>Psic. Matilde Marisol Robles Benavides</b></p>	
<p><b>OBJETIVO</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD</b></p>	<p><b>TÉCNICA</b></p>	<p><b>PROCEDIMIENTO</b></p>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p>
<p>Aprender a gestionar el tiempo para fortalecer la autoeficacia y sensación de bienestar.</p>	<p>Presentación  Dinámica de Motivación y análisis  Desarrollo  Evaluación  Cierre</p>	<p>Técnica de gestión del tiempo</p>	<p>Bienvenida y presentación de objetivos Retroalimentación de sesión anterior y socialización de las participantes. Se pide a las participantes que, en el formato del reloj de 24 horas, registren el uso de su tiempo. Luego la facilitadora les muestra un círculo modelo que indica las horas mínimas para actividades esenciales para una mejor calidad de vida. Se reúnen en sala zoom (grupos de 5) y socializan: ¿Cuántas coinciden, cuántas tienen deficiencias en algunas áreas, que actividades les toma mayor parte del tiempo en su vida diaria? Se orienta la aplicación de la matriz de gestión del tiempo en su rutina diaria. Cada participante ubica una actividad en cada cuadrante de la matriz de gestión del tiempo. Se registra el autoformato de evaluación y la tarea para casa. Despedida.</p>	<p>Auto registro de evaluación vía google drive. ¿Qué descubriste respecto al uso de tu tiempo? ¿En qué áreas requieres mejorar el uso del tiempo para sentirte menos estresada?  <b>Tareas para casa:</b> Organiza tu tiempo considerando alternativas que pueden ayudarte a manejar mejor tu tiempo y mejorar tu calidad de vida</p>

Sesión 07				
	Control del estrés: Técnicas de relajación			
Duración:	1 hora y 30 minutos	Facilitadora:	Psic. Matilde Marisol Robles Benavides	
OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO	EVALUACIÓN
Reducir la tensión muscular aplicando la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.	Presentación	Técnica de relajación progresiva de Jacobson	<p>Bienvenida y presentación de objetivos de la sesión. Se presenta la metáfora de la olla a presión y la contención del estrés, asociando las técnicas de relajación como una válvula de escape de la olla de presión. En ruleta de flipi, se elige 2 participantes que demuestran el manejo que se tiene de relajación muscular del primer grupo de músculos trabajado en sesión 05.</p> <p>A continuación, se instruye la relajación del Segundo grupo de músculos (grupo (tórax y abdomen). Se practica la relajación y se compara el efecto de la relajación. Luego, se instruye la relajación de los grupos musculares inferiores. Finalmente se indica la relajación completa, y se envía audio, para ser usado como guía.</p> <p>Se registra el autoformato de evaluación y la tarea para casa.</p> <p>Despedida.</p>	Auto registro de evaluación en formato google drive: ¿Qué aprendió hoy? ¿Por qué es importante para Ud. aplicar las técnicas de relajación??
	Dinámica de Motivación y análisis			¿Qué aprendió hoy? ¿Por qué es importante para Ud. aplicar las técnicas de relajación??
	Desarrollo			<b>Tareas para casa:</b> Utilizando el formato de registro de relajación muscular, para la semana y midiendo con el estresómetro.
	Evaluación			
	Cierre			

**Sesión 08**



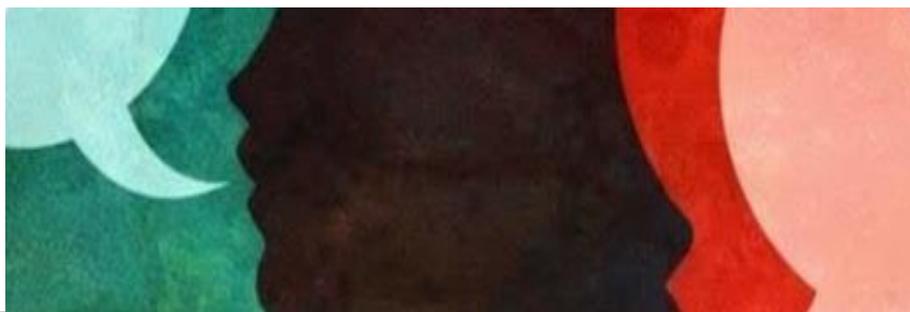
Control del estrés: Reestructurando distorsiones cognitivas

**Duración:** 1 hora y 30 minutos **Facilitadora:** Psic. Matilde Marisol Robles Benavides

OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO	EVALUACIÓN
----------	-----------	---------	---------------	------------

<p>Aplicar técnicas de reestructuración cognitiva para cuestionar las distorsiones cognitivas asociados al estrés percibido.</p>	<p>Presentación</p> <p>Dinámica de Motivación y análisis</p> <p>Desarrollo</p> <p>Evaluación</p> <p>Cierre</p>	<p>Identificación de distorsiones cognitivas</p>	<p>Bienvenida y presentación de objetivos</p> <p>Se presenta la historia de Dolores ( Caso en el que se puede identificar pensamiento catastrófico).</p> <p>Se analiza el pensamiento que guía la conducta.</p> <p>Se presenta imágenes con las principales distorsiones cognitivas, en sala zoom se indica 3 tipos de distorsiones para cada grupo y se socializa en plenaria.</p> <p>Luego individualmente, utilizando el formato de registro de pensamientos de la sesión 06, identifican el tipo de distorsión más frecuente en su experiencia personal.</p> <p>Se socializa estrategias para confrontar los pensamientos distorsionados. En forma voluntaria se plantea un caso y las participantes plantean múltiples alternativas para corregir distorsión cognitiva.</p> <p>Se registra el autoformato de evaluación y la tarea para casa.</p> <p>Despedida.</p>	<p>Autoregistro de evaluación</p> <p>¿Qué aprendiste hoy?</p> <p>¿Qué distorsiones cognitivas son más frecuentes en tu vida cotidiana?</p> <p><b>Tareas para casa:</b></p> <p>Utilizando el formato: "Modificando mis distorsiones cognitivas"</p> <p>Aplicar a un evento en la semana</p>
--	--	--	--	--

**Sesión 09**



**Control del estrés: Habilidades de conducta asertiva**

<b>Duración:</b>	<b>1 hora y 30 minutos</b>	<b>Facilitadora:</b>	<b>Psic. Matilde Marisol Robles Benavides</b>
------------------	----------------------------	----------------------	---

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
-----------------	------------------	----------------	----------------------	-------------------

<p>Desarrollar habilidades de conducta asertiva para afrontar situaciones de conflicto y generar conductas protectoras.</p>	<p>Presentación</p> <p>Dinámica de Motivación y análisis</p> <p>Desarrollo</p> <p>Evaluación</p> <p>Cierre</p>	<p>Role playing</p>	<p>Bienvenida y presentación de los objetivos.</p> <p>Se muestra escenas acerca de: "Una historia y 3 finales", en las cuales deben identificar en cual existe una conducta: pasivo-agresivo y asertivo. (En kahoot) Se socializa las ventajas y/o desventajas de estas respuestas.</p> <p>Se muestra un video con 3 estrategias para mantener una conducta asertiva</p> <p>Técnica del disco roto, banco de niebla, conducta no verbal asertiva.</p> <p>Se solicita que cada participante escriba una situación incómoda con su pareja que no sabe cómo responder o que es motivo de conflicto se sortea 1 caso.</p> <p>En sala zoom, el caso debe ser representado en juego de roles, 1 técnica en cada grupo.</p> <p>Se presenta en plenaria, orientando los aciertos y recomendaciones.</p> <p>Se registra el autoformato de evaluación y la tarea para casa.</p> <p>Despedida.</p>	<p>Auto registro de evaluación</p> <p>¿Qué aprendí hoy?</p> <p>¿Con quienes aplicaré la nueva técnica?</p> <p><b>Tareas para casa:</b></p> <p>Registro de formato de 2 situaciones que pudo responder con asertividad. Indicando técnica que uso.</p>
---	--	---------------------	---	---

Sesión 10				
	Control del estrés: Resolución de problemas			
Duración:	1 hora y 30 minutos	Facilitadora:	Psic. Matilde Marisol Robles Benavides	
OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO	EVALUACIÓN
Desarrollar habilidades para la resolución de problemas para afrontar el estrés percibido.	<p>Presentación</p> <p>Dinámica de Motivación y análisis</p> <p>Desarrollo</p> <p>Evaluación</p> <p>Cierre</p>	Técnica de Resolución de problemas	<p>Bienvenida y presentación de los objetivos.</p> <p>Se muestra afiche: “Ocuparse en lugar de preocuparse” Se socializa con las participantes: Cómo actúan frente a los problemas.</p> <p>En salas zoom, trabajo grupal para identificar como resuelven problemas relacionados a: G1 (conflictos de pareja), G2(convivencia familiar), G3 (sobrecarga trabajo)</p> <p>Se socializa los tres trabajos, y se compara con los pasos propuestos para afrontamiento efectivo.</p> <p>Se indica el uso del formato de 4 pasos para resolución de problemas:</p> <p>Se registra el autoformato de evaluación y se aplica post test</p> <p>Despedida.</p>	<p>Auto registro de evaluación vía formulario google drive:</p> <p>En relación a su situación de violencia en la relación de pareja:</p> <p>•¿Qué forma de resolver este problema usará adelante?</p>