



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN  
PÚBLICA**

Propuesta de un Programa Psicoterapéutico para la mejora del  
bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo  
- 2022

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

Maestra en Gestión Pública

**AUTORA:**

Amanero Coronel, Claudia Carolina (ORCID: 0000-0002-4212-5691)

**ASESORA:**

Dra. Collazos Alarcon, Mercedes Alejandrina (ORCID: 0000-0002-5656-2243)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión de Políticas Públicas

CHICLAYO – PERÚ

2022

## Dedicatoria

A mis padres Juan y Rosa, por ese amor incondicional de siempre.

A mi hija Chie, que amo con todo mi ser y por ser mi espejo y maestra eterna.

A mi hermana Mónica y sobrinos, porque los amo.

A mi hermanito Juancho, que desde el cielo nos cuida y protege.

Y a mi abuelo Ricardo, por sentirlo y guiarme en mis pasos desde otra dimensión.

## Agradecimiento

Agradezco a la Universidad César Vallejo, por ser fuente de conocimiento y permitir a cada persona el crecimiento profesional.

A la Dra. Mercedes Alejandrina Collazos Alarcón por ser una maestra ejemplar y guiarme en este camino con sus enseñanzas y dedicación.

A las autoridades del Instituto Nacional Penitenciario por brindarnos el acceso a la población.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	v
Resumen.....	vi
Abstract .....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III.METODOLOGÍA .....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	15
3.2. Variables y operacionalización.....	16
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis .....	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
3.5. Procedimientos .....	18
3.6. Método de análisis de datos .....	19
3.7. Aspectos éticos .....	19
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN .....	27
VI. CONCLUSIONES .....	30
VII. RECOMENDACIONES .....	31
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS .....	32

## Índice de tablas

Tabla 1 Distribución de la población de mujeres del del establecimiento penitenciario de Chiclayo, Pisci – 2022.....	17
Tabla 2 Nivel de autoaceptación .....	20
Tabla 3 Análisis descriptivo de la dimensión de relaciones positivas.....	21
Tabla 4 Análisis descriptivo de la dimensión de autonomía .....	22
Tabla 5 Análisis descriptivo de la dimensión de dominio del entorno.....	23
Tabla 6 Nivel de la dimensión propósito de vida .....	24
Tabla 7 Nivel de la dimensión de crecimiento personal .....	25
Tabla 8 Nivel de bienestar psicológico .....	26

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Nivel de autoaceptación .....	20
<b>Figura 2</b> Nivel de relaciones positivas .....	21
<b>Figura 3</b> Nivel de autonomía.....	22
<b>Figura 4</b> Nivel del dominio del entorno .....	23
<b>Figura 5</b> Nivel de propósito en la vida .....	24
<b>Figura 6</b> Nivel de crecimiento personal .....	25
<b>Figura 7</b> Nivel de bienestar psicológica .....	26

## Resumen

La investigación se desarrolló en una realidad que ha vivenciado la violencia física y psicológica , además de su privación a la libertad, se estableció como objetivo general: Proponer un programa de psicoterapia para mejorar el bienestar psicológico en internas del establecimiento penitenciario de Chiclayo, la investigación fue de tipo descriptiva, con enfoque cuantitativo de diseño no experimental, contando con una muestra conformada por 30 mujeres internas, los resultados señalaron que 9 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 30 % de la población, 12 mujeres un nivel medio que corresponde al 40 % de la población y 9 mujeres representadas por el 30 % de la población que presentan un nivel alto referente al total del bienestar psicológico, es importante proponer la aplicabilidad del programa psicoterapéutico para mejorar el bienestar psicológico en mujeres violentadas por la importancia que abarca la variable teniendo en cuenta que la autoestima, la autoaceptación, la capacidad de relaciones interpersonales mejoran las habilidades internas, interpersonales y la capacidad para tomar decisiones propias evitando la violencia futura cuando estén libres.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, programa psicoterapéutico

## Abstract

The research was developed in a reality that has experienced physical and psychological violence, in addition to their deprivation of liberty, the general objective was established: Propose a psychotherapy program to improve psychological well-being in the inmates of the Chiclayo prison, the The research was descriptive, with a quantitative approach of non-experimental design, with a sample made up of 30 internal women, the results indicated that 9 women present a low level corresponding to 30% of the population, 12 women a medium level corresponding to the 40% of the population and 9 women represented by 30% of the population include that they present a high level of reference to the total psychological well-being, it is important to propose the applicability of the psychotherapeutic program to improve psychological well-being in women violated by the importance that the variable considering that self-esteem, self-acceptance, The capacity for interpersonal relationships will improve internal, interpersonal skills and the ability to make their own decisions, preventing future violence when they are free.

**Keywords:** Psychological well-being, psychotherapeutic program

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente los estudios nos muestran que las personas víctimas de violencia no sólo sufren los daños físicos y sexuales que son los más evidentes sino también existe un impacto psicológico que no es visible, como lo señala Abdulah y Abdulla (2019) el impacto de la violencia es a mediano y a largo plazo el cual afecta a la familia, a la sociedad y a la persona misma, finalmente a la variable de bienestar psicológico.

La Organización mundial de la salud (en adelante O.M.S.) en el año 2022, ha señalado en su portal virtual, que la violencia cuando tienen como víctima a la mujer, ya sea de tipo física o sexual, proviene de su pareja o por un tercero, el cual constituye un acuciante problema de impacto en la salud pública y el mancillamiento a los derechos humanos del género femenino.

Según la Organización panamericana de la salud (en adelante O.P.S.) (2018) en su estudio sobre la prevalencia estimada de la violencia cuando ataca a mujeres, en Latinoamérica, menciona que el veinticinco por ciento de ellas, entre las edades de quince a cuarenta y nueve años han sufrido algún tipo de violencia por parte de sus parejas, y a nivel mundial el veintisiete por ciento, en total unos cincuenta y tres millones de mujeres, de la misma manera el siete por ciento de la población de mujeres en Latinoamérica ha sufrido de violencia en general y a nivel mundial el doce por ciento.

A nivel nacional en el Perú, se presenta que el treinta y ocho por ciento de mujeres han sufrido en algún momento una conducta violenta por parte de la pareja y en los últimos doce meses al 2018 un once por ciento.

Builes y Bedoya (2020), estudiaron catorce programas psicológicos de prevención de la violencia así mismo de la intervención en cinco naciones latinoamericanas donde se diagnosticó que la atención se da la primera infancia y en los tutores del niño. Teniendo en cuenta la crianza positiva que deben de tener ellos, pero por la cultura, crianza y pensamientos se sigue recreando los patrones de comportamiento



y de pensamiento. El cual nos hace tener comportamientos de corrección reactivos siendo amenazantes e incluso se llega a una corrección física hacia nuestros hijos.

Alonso y Castellanos (2018), han precisado que los programas de intervención psicoterapéuticos referidos a la violencia familiar, tienen una solidez de autoayuda para la persona afectada mejorando su calidad de vida, en un enfoque integral, considerando el bienestar psicológico en su propio entorno.

Salas et al. (2018) determina que la violencia es una problemática de salud pública, en su estudio realizó una búsqueda de ciento tres artículos sobre la intervención de programas psicoeducativos para la prevención e intervención en problemas de violencia, desde distintas perspectivas tales como la de género, piramidal, adolescentes y profesionales, estos programas buscan hacer reflexión sobre las creencias incrustadas en la sociedad respecto al comportamiento violento en el rol de género, en conclusión el autor menciona la efectividad de las intervenciones en esta variable pero con dificultades para realizar el seguimiento hasta la etapa final que vendría hacer la evaluación del impacto.

En la población de estudio del establecimiento penitenciario de Chiclayo se sigue un protocolo de atención en cuanto a la admisión de las personas, atención médica, legal, social y psicológica. Sin embargo, en la parte psicológica se carece de atención psicoterapéutica ya que solo se conocen protocolos de diagnóstico y más no de tratamiento, es por esta razón la propuesta de un área de tratamiento psicoemocional, para que en el futuro se instaure un programa psicoterapéutico para el mejoramiento del bienestar psicológico.

En el establecimiento penitenciario de Chiclayo, exactamente en el pabellón de mujeres existe una carencia de un seguimiento psicoemocional a las mujeres diagnosticadas como víctimas de violencia o que en algún momento han sufrido de violencia. Si bien es cierto se sabe que alguna vez existió violencia en las internas, pero no hay una intervención para el problema lo cual es importante para la reinserción a la sociedad de la población en estudio. Teniendo en cuenta que para la reinserción social no solo es necesario estar bien físicamente o nutricionalmente, el lado psicoemocional es de vital importancia ya que de ahí surgen las conductas ya sean positivas o negativas en la sociedad.

En tal sentido la investigación presenta el siguiente cuestionamiento ¿Cuál es la propuesta del programa psicoterapéutico para la mejora del bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo -2022?

El desarrollo de esta investigación será útil en el aspecto teórico y práctico en los profesionales de la salud mental en general, autoridades del establecimiento penitenciario y la población como objeto de estudio.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se sustenta en los principales aportes de autores en cuanto a teorías, constructos, enfoques y definiciones actuales de acorde a la bibliografía especializada tanto para la propuesta del programa psicoterapéutico y la variable dependiente denominada bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022.

Desde el aspecto práctico, la investigación impactará sobre la gerencia de la institución sugiriendo alternativas de mejora en el tratamiento psicoterapéutico, se pueden replicar en demás ciudades donde haya la necesidad de intervención, de la misma manera ayudará a los familiares de la población en estudio a generar herramientas de soporte y cohesión, finalmente la presente investigación brindará estrategias de soporte psicoemocional en la población del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022.

Desde el aspecto metodológico, se aplicó un instrumento creado por Carol Ryff para el diagnóstico del bienestar psicológico el cual propondrá y diseñará un programa psicoterapéutico para el bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022.

El objetivo de la investigación es proponer un programa psicoterapéutico para el bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022, los objetivos específicos son Diagnosticar el nivel de bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022, diseñar el programa psicoterapéutico para el bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022 y validar el programa psicoterapéutico para el bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Según lo recopilado de diversas investigaciones, tenemos los siguientes antecedentes:

Habigzang, Ferreira y Zamagna (2019) en su tesis "Terapia Cognitivo Conductual en mujeres víctimas de violencia por parte de sus convivientes", tuvo como objetivo crear el proceso y dar resultados de un protocolo de intervención conductual, esta investigación de tipo descriptiva y de estudio de caso en mujeres que sufrieron violencia, la población fue constituida por cuatro mujeres, se utilizó el inventario de ansiedad y depresión de BECK y una entrevista estructura basada en el manual diagnóstico del DSM IV, cuya conclusión fue que los resultados del método aplicado JT, mostraron cambios positivos en las cuatro participantes, la intervención grupal se realizó en Sao Paulo empezó con dos evaluaciones, esta intervención no afectó el riesgo de los participantes, el programa se planificó en base a nueve sub intervenciones, cada sub intervención se dio una vez a la semana por un lapso de tres horas, durante tres meses, cada sub intervención contó con cuatro partes referidas a la inclusión, confrontación, afecto y cierre. El periodo de inclusión empieza con la génesis del grupo, donde las mujeres tienen la necesidad de ser incorporadas por el resto. Se ponen reglas, el nivel de compromiso, el cotejo del participante se establece de alguna manera, surge la necesidad de saber cuál es la problemática, tener responsabilidad y guiar la conducta de identificar el problema y tomar decisiones positivas. El afecto se inició en los grupos como la unión, apoyo y confianza. Es la representación de los factores emocionales, los mismos que pueden tener un carácter negativo o positivo, en oportunidades puede resultar un problema y complicado para el grupo, como último punto se tiene el cierre y el feedback, se dio mediante constantes relaciones comunicacionales entre la persona que facilitó el taller y los miembros participantes, de alguna manera resulta difícil llevar adecuadamente los contenidos, se pudo concluir que la terapia fue positiva en el mejoramiento de las relaciones interpersonales, intrapersonales y a nivel de pareja.

Villamarin y Garcia (2019), en su investigación denominada autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica, se analizó un enfoque cuantitativo, de diseño correlacional, de corte preexperimental longitudinal en el

Ecuador. Se constituyó la población probabilísticamente teniendo conveniencia en la elección de las personas con un número de dieciséis, víctimas de convivencia violenta por parte de sus familias, que acuden de manera muy seguida al centro de atención integral. Aplicaron una ficha sociodemográfica, denominada el cuestionario de Coopersmith y una prueba de escala de medición de satisfacción. Esta investigación corroboró, la efectividad que conlleva aplicar una terapia grupal, para fortalecer la autoestima en mujeres que fueron violentadas, mejorando su afectividad.

Jaramillo y Ripoll (2018), en su investigación denominada “Adaptación de un programa de intervención para violencia situacional de parejas” cuya investigación fue de tipo descriptiva en Colombia, el objetivo fue adaptar un programa interventivo, sistémico y centrado en soluciones para el problema, que tuvo como variable a la violencia de pareja, la investigación tuvo una tipología experimental conformada por 28 personas, que tenían un vínculo de pareja, se utilizó un check list sobre conductas de Lehman, Simmons y Pillai (2012). Se tuvo como finalidad eliminar la violencia en las parejas y aumentar la satisfacción en la relación.

Corbo (2017), estudió la “Propuesta de Intervención para la Dependencia Emocional”, y aplicó un programa para superar la dependencia emocional después de una ruptura amorosa, la investigación fue de tipo descriptiva, y se desarrolló en la Universidad Autónoma de Madrid, constó de veinte sesiones de una hora cada una, teniendo como fases, el diagnóstico, educación psicológica y entrenamiento de habilidades, regulación de emociones, manejo de recaídas. El estudio presentó sesenta y cinco participantes femeninas, que fueron abandonadas por sus parejas, y su resultado fue la baja significativa de la dependencia emocional y elevación de la autoestima, tal como lo corrobora (World Health Organization – WHO, 2019).

Correa (2021) en su tesis denominada “Propuesta de un programa psicoterapéutico para la reducción de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén 2020”, tuvo como finalidad realizar una propuesta de un programa para mejorar la dependencia emocional femenina en personas que han sufrido violencia en la ciudad de Jaén – Perú, el estudio fue de corte cuantitativo, no experimental y transversal, se constituyó la población con 88 mujeres de un sector rural en la provincia de Jaén en Perú, las

edades oscilaron entre 20 y 40 años, se utilizó una escala para medir actitudes violentas que fue creada por Aponte (2015), se tuvo como resultado que 48 % encuestadas tienen dependencia como tendencia, mostrando niveles disfuncionales en todas las dimensiones evaluados como la percepción de la eficacia, abandono de planes, entonces a partir de ello se elaboró una propuesta para disminuir lo expuesto. (Borum, 2018)

Apari et al. (2021) en su investigación denominada “Dependencia emocional y bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja de la provincia de Ica, 2021”, busco hallar la relación entre ambas variables, esta investigación de tipo descriptivo correlacional, en 138 mujeres entre 18 a 25 años, víctimas de violencia conyugal, se aplicaron dos inventarios, el primero fue el inventario (IDE) para medir la dependencia emocional y el segundo la escala para medir el bienestar psicológico de BIEPS. Finalmente se halló una relación muy significativa e inversa entre las variables en mención, tal como lo corrobora Allsopp (2020).

Grados y Paiva (2019) en su investigación denominada “Efectos del programa Warmi en el Bienestar psicológico de mujeres víctimas de Violencia” en la ciudad de Trujillo cuyo fin fue hallar el efecto de la variable independiente en este caso el programa Warmi sobre la variable dependiente que vendría a ser el bienestar psicológico, esta investigación de tipo pre experimental, en 25 mujeres que han sido víctimas de violencia que oscilan entre los 25 y 60 años, para obtener los resultados se utilizó el inventario de RYFF el cual midió el bienestar psicológico tanto para el pre test como el post test, existen diferencias significativas entre el pre test y el post test, concluyendo que el programa en mención tiene efecto sobre la variable dependiente bienestar psicológico, siguiendo la misma línea de Machover (2000)

Jimenez y Nuñez (2019) en su investigación denominada “Programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en adolescentes mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa Pública de la Ciudad de Piura”, tuvo como objetivo determinar la influencia del programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa Pública en la ciudad de Piura, esta investigación fue de tipo experimental, de diseño cuasiexperimental, con un grupo experimental y un grupo control, un pre test y un post test, en una muestra de veinte estudiantes,

el procedimiento fue administrar el pre test y el post test. Los instrumentos utilizados para la investigación fue la Escala de Maltrato Psicológico de Elida Gonzaga y la Escala de Bienestar Psicológico de María Casullo. Los resultados que se obtuvieron, evidenciaron el antes y después de la aplicación del programa, del bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato, a favor del grupo experimental con una T de Student de (- 6,991) con lo que se aceptó así la hipótesis de investigación mediante el cual existen diferencias significativas después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato, en comparación con un grupo control.

Instituto de asuntos públicos de la Universidad de Chile (2018), en su investigación denominada, programa de Tratamiento C.R.E.O, Construyendo Rutas de Esperanza y Oportunidades – FO.CO.S. Fortalecimiento de Competencias Sociales para víctimas de tratamiento por violencia en la ciudad de Lima, exactamente en el establecimiento penitenciario de Chorrillos, el estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, de corte preexperimental longitudinal. La población, estuvo conformada por muestra no probabilística por conveniencia, consistente en cuarenta y seis mujeres con vivencia de conflictos de violencia intrafamiliar, población que está privada de su libertad, La intervención C.R.E.O. permitió la generación de espacios dentro de los establecimientos penales, con grupo de internos focalizados y organizados en actividades estructuradas, en la etapa extramuros F.O.C.O.S., la unificación de criterios de intervención permitió orientar el trabajo de los diferentes profesionales hacia el objetivo de avanzar en la reinserción social positiva en las usuarias que son víctimas de violencia como lo ha referido Buhler (2017)

Mera y Ríos (2018) en su investigación denominada “Propuesta de un programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar en la ciudad de Chiclayo”, tuvo como objetivo principal indagar la necesidad de conocer los niveles de autoestima de las doscientas mujeres víctimas de violencia familiar del asentamiento humano en el distrito de Chongoyape, cuyas edades oscilaban entre veinte y cincuenta años. El estudio fue de tipo descriptivo propositivo, la muestra estuvo constituida por doscientas mujeres violentadas, las cuales fueron evaluadas con la Escala de Autoestima de Stanley Coopersmith y los intervalos para cada categoría de autoestima constan de

niveles alto, medio y bajo. Los resultados determinaron que las mujeres violentadas presentan niveles de medios y bajos, en autoestima general. Con respecto a las áreas SÍ MISMO y SOCIAL presentan niveles bajos y medios. Mientras que en el área HOGAR poseen niveles medios seguido de niveles bajos.

Marcelo (2019), en su investigación denominada “Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017”. El objetivo fue hallar el efecto del programa sobre la variable dependiente, la investigación fue de tipo descriptiva propositiva - transversal y se utilizó el diseño no experimental, la población estuvo constituida por ciento dos mujeres que oscilan entre los dieciséis y sesenta años, para obtener los resultados se utilizó el instrumento de depresión de Beck, se llegó a la conclusión de que 34 personas de la población muestra niveles elevados a nivel afectivo, cognitivo, conductual evidenciándose algunas dificultades en algunas relaciones interpersonales.

En cuanto a la teoría referente a la psicoterapia que deriva de la psicología influenciada por el entorno social hacia la mente, siendo esta actualmente interactiva y centrada en la relación interpersonal con el paciente (Enrigh, 1989), es decir descartando el antiguo paradigma de que el personal de salud mental solo tendría que estar en un consultorio, en las víctimas de violencia hubo una afectación física y psicológica incidiendo en su bienestar psicológico teniendo en cuanto algunas variables asociadas como el autoestima, las relaciones interpersonales, problemas depresivos, ansiedad, miedo. (Casullo, 2018). Es importante que la población con estas características tengan y posean el soporte necesario para conseguir y utilizar por sus propios medios los recursos internos a través de la autoexploración, donde el enfoque Gestalt propuesto en esta investigación permitirá el autoconocimiento, conocer sus necesidades para responder adecuadamente, asumiendo siempre la responsabilidad de nuestras acciones y el compromiso de la mejora continua, cabe señalar que existe ausencia en la investigación sobre la intervención psicoterapéutica desde el enfoque gestáltico en la variable bienestar psicológico en víctimas de violencia. (Labrador, 2019)

El enfoque gestáltico se encuentra dentro de las psicoterapias humanistas, que son consideradas como tercera fuerza luego del psicoanálisis y del conductismo donde se comparte una serie de principios teniendo una base filosófica del existencialismo y la fenomenología, tomando en cuenta a Sartre, Buber, Heidegger y Hursel (Martin, 2012). La Gestalt considera a la psicoterapia como un canal para el desarrollo humanístico e integral de las personas enfatizando el comportamiento en el presente, descartando la enfermedad mental, despersonalización y responsabilidad personal como un antecedente hereditario, postula que el ser humano enferma mentalmente por la influencia social y la carencia de herramientas, el objetivo de este enfoque es la recuperación de la libertad y responsabilidad en los proyectos personales, grupales y de vida (Salama, 2006), dentro de sus influencias teóricas la Gestalt toma en cuenta el existencialismo para referirse a la persona como un ser en situación preocupándose por la existencia, la responsabilidad, la libertad y la dignidad humana. Pearls (1997) citado por Peñarrubia (2000), manifiesta que este enfoque toma importancia de que el sujeto se haga responsable de su vida, conducta y sea libre para poder construir su línea de vida integral y coherente, de la misma manera Peñarrubia (2000) cita a Biswanger (1956) el cual manifiesta que el hombre es el que debe de tomar conocimiento de su existencia, asumir experiencias propias que le permitan descubrir la autodeterminación, por otro lado se cita a Sartre (1956) donde manifiesta que el hombre es condenado a la libertad propia, estando expuesto a elegir varias opciones y responsabilidad de su existencia, teniendo en cuenta que el hombre emite conductas por lo que es en el presente y no por lo que vendría a ser, esto hace referencia que la Gestalt el hombre enferma mentalmente por estar amarrado en pensamientos pasados o preocupado por situaciones futuras que no se encuentran en el presente, desencadenando problemas en la salud psicológica, Joyce y Sills (2013), mencionan que la fenomenología es otro soporte teórico – filosófico que toma la terapia Gestalt teniendo en cuenta los fenómenos de la conciencia, el interés se centra en descubrir la vivencias e interacción del sujeto de los sucesos externos y de los procesos internos.

Pearls (1997) citado por Sinay y Blasberg manifiesta que los principios de la gestalt están basados como una alternativa de abordaje psicológico en las dificultades socioemocionales puesto que tiene como finalidad facilitar el



crecimiento personal, desarrollar recursos propios del sujeto valorando las fortalezas intrínsecas y extrínsecas, logro de autodescubrimiento personal en base a actitudes en aras de ser escuchado, sentirse reconocido por los demás para mejorar la interacción social, toma énfasis en la creatividad del sujeto en la visión que se tiene para el crecimiento continuo. Pearls (2008) manifiesta que los trastornos mentales tienen como génesis la incapacidad del sujeto para realizar la integración positiva de su personalidad en un todo saludable.

En cuanto a la variable bienestar psicológico se ha tomado la definición Ryff (1989) la cual menciona que es un estado por el cual el sujeto tiene un comportamiento positivo en el desarrollo de la habilidad, teniendo indicadores el ajuste psicológico, construyendo emociones beneplácitos y saludables, el termino deriva de la psicología positiva por el cual existe la filiación de estado de salud mental que es personal en el sujeto, Cuadra y Florenzano (2003), manifiestan que la finalidad de la psicología positiva es estudiar los componentes positivos que el sujeto presenta en su vida y el ambiente que lo rodea, finalmente estudiar los patrones psicológicos que permitirán que el sujeto desarrolle las capacidades positivas en vez de mirar los patrones negativos de conducta, teniendo en cuenta la preocupación siempre por el bienestar y dejando de lado la enfermedad, en cuanto a los factores asociados al bienestar psicológico Salvador (2016) menciona que hay dos factores que se vinculan al bienestar psicológico, el primero es el cognitivo que se refiera a la valoración propia del sujeto y la integridad. El segundo hace referencia al factor afectivo teniendo la experimentación de diversas emociones a lo largo de su vida, la suma de estos dos factores da como consecuencia el nivel del bienestar psicológico ya sea positivo o negativo, los autores Rangel y Alonso (2010) manifiestan otros factores como el biológico que tiene que ver con lo hereditario para la predisposición de alguna enfermedad mental, el factor de personalidad que tiene relación directa con los rasgos que vendrían a ser las características de comportamiento y pensamiento que diferencian a las personas y las hacen únicas, teniendo en cuenta el comportamiento para situaciones específicas, de la misma manera influye el conjunto de creencias referidas a que los pensamientos generan emociones ya sean positivas o negativas y finalmente el factor sociocultural asociándose con la etnia, estrato socio económico, genero, sexo mediante el entorno de desenvolvimiento, todos los factores mencionados influyen directa o

indirectamente, positiva o negativamente en el desarrollo del bienestar psicológico, por otro lado, también se habla de patrones negativos como el estrés post traumático trayendo como consecuencia la insatisfacción del individuo, Becerra y Ortero (2013), mencionan que la falta de herramientas de afrontamiento y un desarrollo personal inapropiado puede conllevar a enfermedades no solo mentales sino somáticas. Finalmente hacemos referencia a los hábitos y estilos de vida negativos tales como la ingesta de sustancias psicoactivas, malos hábitos en la alimentación, calidad de sueño, aislamiento social y cohesión negativa por parte de la interacción social. (Chico, Carballar, Estévez, García y Pernas, 2012), en cuanto a la medición cuantitativa del bienestar psicológico Ryff (1995) construyó una escala psicométrica para medir las variables la cual fue adaptada al español por Díaz(2006), esta escala no mide en ningún sentido el malestar de las personas como la mayoría de escalas basadas en diagnosticar problemas psicológicos y/o mentales, lo que hace la escala es lo contrario buscar el nivel positivo olvidando el antiguo paradigma de la búsqueda patológica, en cuanto a las dimensiones esta escala se divide en seis dimensiones las cuales se componen por la auto aceptación que vendría a ser una particularidad de la salud mental según Ryff y Singer (2008), teniendo en cuenta que las personas tienen que vivir en bienestar pleno, trabajando de forma saludable los comportamientos, motivaciones y la regulación emocional, la definición y razón de ser teóricamente hablando de la autoaceptación va más allá de solo hablar de autoestima, pues es la autoevaluación en tiempo, espacio y mejoría del conocimiento y aprobación de los defectos y virtudes del ser humano. Esto hace referencia al autoconocimiento perdurable a lo largo de los años, la segunda dimensión hace referencia a las relaciones positivas con las demás personas teniendo en cuenta el sentimiento del amor, las relaciones humanas positivas y los componentes íntimos o personales (Jahoda,1958 citado por Ryff,1989), de la misma manera la facultad para querer, tener sentimientos hacia alguien de manera saludable, ser empáticos, mantener emociones positivas, mantener la capacidad de amar (Maslow,1958 citado por Ryff,1989), el ser humano tiene la necesidad de entablar vínculos socioafectivos que tengan como consecuencia generar actitudes y percepciones positivas en las demás personas en proceso de interrelación, por otro lado el aislamiento, la ansiedad, la falta de cohesión social positiva trae como resultado el peligro de padecer

alguna patología y acrecentar la tasa de mortalidad (Vielma y Alonso, 2010), la tercera dimensión hace referencia a la autonomía la cual Rogers (citado por Ryff,1989) menciona que es la capacidad del ser humano de tomar sus propias decisiones y no seguir influencia ni aceptación externa, es la capacidad de evaluar personalmente sus acciones, lo que Jung (citado por Ryff,1989) dice, es que la autonomía hace referencia a que la persona sea libre sin ser influenciado por los pensamientos o actitudes negativas de los demás, las personas con mayor autonomía muestran menor posibilidad de ser cohesionados negativamente por los demás, en la cuarta dimensión se habla del dominio del entorno, (Johada, 1958 citado por Ryff,1989) habla de la destreza para preferir sitios psicológicamente adecuados para desarrollar su salud psicológica de manera satisfactoria, teniendo en cuenta la capacidad de dominar contextos dificultosos, la persona que controla el entorno muestra mayor madurez y contribución al desarrollo social, en la quinta dimensión se habla del propósito de la vida como factor primordial para que haya un rumbo y un camino adecuado en las acciones, pensamientos y relaciones circundantes teniendo siempre en cuenta el bienestar evitando pensamientos angustiantes y conductas percibidas como anómalas (Johada, 1958 citado por Ryff,1989), finalmente la última dimensión denominada crecimiento personal, hace referencia al cumplimiento integral de metas teniendo en cuenta el acceso a experiencias enriquecedoras que ayuden al hombre encaminar y cumplir sus metas, el impulso y la motivación son factores asociados a la dimensión teniendo como consecuencias la productividad personal en los estudios, en lo personal, para afrontar situaciones en las distintas etapas de vida desde la niñez hasta la vida adulta mayor (Ryff y Singer, 1998), el universo de estudio está conformado por mujeres víctimas de violencia la cual se define por la Organización Mundial de la Salud (2011) como la actitud en la que se ejerce intencionalmente del poder físico, amenaza, coacción o amenaza cometida, estas conductas pueden ser hacia uno mismo, en contra de otra persona, grupo de personas o hacia una comunidad, por otro lado Thapar, Samelius y Sanhera (2016), mencionan que la violencia aparece cuando una persona superior a otra abusa ejerciendo poder, esto puede suceder en un ambiente familiar donde un padre puede abusar de la esposa o de los hijos, la esposa de los hijos o los hermanos mayores de los hermanos menores, de la misma manera el presenciar violencia por parte de los menores de edad en

contextos familiares y sociales puede ser un factor para que se incruste la conducta violenta en esas personas teniendo en cuenta a la teoría del aprendizaje vicario la cual manifiesta que toda adquisición de comportamiento se adquiere por imitación, dentro de los tipos de violencia tenemos la simbólica que es definida como una conducta silenciosa donde la persona ejerce el poder autoritario hacia otra persona esto se puede evidenciar en hogares donde todos los quehaceres se hacen a razón de mandatos negativos condicionando a las personas víctimas, esto también puede suceder a nivel social y cultural haciendo referencia a los condicionamientos que se puedan ejercer (Bourdieu, 2001, como se citó en Thapar-Björkert, Samelius y Sanghera, 2016). La violencia psicológica se da mediante la humillación, amenazas de abandono y de conductas agresivas ante los demás, chantajes económicos causando resquebrajamiento psicológico (Díaz, Fornaris y Segredo, 2014), la violencia sexual es aquel comportamiento amenazante de realizar una conducta sexual, insinuar o hacer comentarios sexuales no permitidos por la otra persona, también sucede cuando las insinuaciones o amenazas sexuales se vuelven actos (W.H.O, 2017), finalmente la violencia física es definida como la acción o comportamiento violenta hacia una persona o grupo de personas donde se atenta contra el cuerpo y la salud física, sin olvidarnos de la afectación del componente moral o psicológico (Yontef, 2009), en cuanto a la legislación sobre la violencia hacia la mujer el Diario el Peruano, menciona que la Ley contra la Violencia Intrafamiliar N° 30364 tiene como objeto prevenir, erradicar y sancionar toda forma de violencia dado en todos los ámbitos, estratos sociales, espacios públicos y privados contra las mujeres, de la misma manera contra los integrantes de la familia, tomando en cuenta a las persona vulnerables por edad, discapacidad física o en menores de edad, en tal sentido se establecen actividades en base a medidas, políticas públicas, partes legales para la atención, prevención e intervención en la victimas teniendo en cuenta las futuras sanciones o reparaciones por los daños causados por medio de los agresores, de la misma manera la reeducación en comportamientos saludables dentro del marco del respeto y la igualdad entre hombres y mujeres.

Castillo (2013), manifestó que en la actualidad las internas que cumplen condena en un centro penitenciario en Perú, realizan deporte, talleres e incluso son entrevistadas por una psicóloga para que emita un informe de cómo van

avanzando en terapias ocupacionales, pero refiere que ha influenciado en la rehabilitación para prepararse para una futura reinserción, sin embargo eso no es suficiente, ya que una vez que el criminal cumpla condena, se encuentra sin apoyo social por parte de las autoridades una vez libre, esto puede ser un factor de recaída para nuevamente delinquir, en este sentido el autor manifiesta que no hay apoyo externo y tampoco interno dentro del contexto psicoterapéutico siendo este procesos importante ya que según Zinker (2000), manifiesta que la reinserción desde el punto de vista psicológico y jurídico es importante porque se busca que ambas ciencias trabajen de la mano para la consecución de la resocialización de la pena, surge la llamada psicología jurídica dentro de la gestión pública para estudiar, promover, intervenir, prevenir todo los casos en general de personas privadas de su libertad y luego de ello, la implementación de tratamiento psicológicos que ayudaran a humanizar el sistema penitenciario y apoyaría con la humanización del mismo.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### Tipo de estudio

La presente investigación es de tipo descriptiva

Hernández et al (2014) sostienen: “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”. (p. 92)

El presente trabajo de investigación es no experimental porque no se manipulan las variables de estudio durante la investigación. Y el nivel de estudio es de corte transversal porque se toman los datos en un solo momento.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen a la investigación no experimental como: “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p. 152).

De la misma manera la investigación es cuantitativa ya que según Landeao, Cruz, Olivares y González (2014) la investigación cuantitativa también llamada empírico-analítico, racionalista o positivista es aquella que se basa en los aspectos numéricos para investigar, analizar, comprobar información y datos.

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, no experimental y propositiva.

Estela (2020), señala que la investigación propositiva, se formula una solución al problema, previo diagnóstico y evaluación de un hecho o fenómeno. La solución planteada constituye una propuesta de cambio, adición o supresión, producto de un análisis y fundamentación de la teorías necesarias y suficientes, enfocadas en las variables diagnósticas (o dinámica) y variable propositiva (o estética), quienes deben conducir a un salto: El diseño de la propuesta en sí.

El diseño de investigación lo presenté en el siguiente gráfico:

Diseño de investigación:



Diseño descriptivo propositivo

M: Muestra en quién se va a estudiar.

O: Información relevante a recoger de investigados.

D: Diagnóstico y evaluación.

tn: Análisis y fundamentación de teorías

P: Propuesta de solución (Programa Psicoterapéutico)

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

#### **Variables:**

Independiente : Programa psicoterapéutico

Dependiente : Bienestar psicológico

#### **Definición conceptual**

Popper (1974) menciona que un programa psicoterapéutico, es considerado como una herramienta de tratamiento en la recuperación psico emocional de los individuos, el cual conlleva a prevenir la violencia en poblaciones vulnerables, mediante el reaprendizaje de sus propias habilidades y recursos, también mejora tener pensamientos positivos de las personas, para un mejor desarrollo personal. Ryff (2002), las personas tienen que vivir en bienestar pleno, trabajando de forma saludable los comportamientos, motivaciones y la regulación emocional, la definición y razón de ser teóricamente hablando de la autoaceptación va más allá de solo hablar de autoestima, pues es la autoevaluación en tiempo, espacio y mejoría del conocimiento y aprobación de los defectos y virtudes del ser humano.

### **3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis**

#### **Población**

Según Jany (1994), citado por Bernal (2010), sobre la población sostiene: “Es la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia” (p. 160), la presente investigación esta conformada por 30 mujeres privadas de su libertad que en algún momento sufrieron de violencia.

**Tabla 1**

*Distribución de la población de mujeres del del establecimiento penitenciario de Chiclayo, Pícsi – 2022.*

Categoría	Número	Porcentaje
18 a 21	4	13
22 a 24	7	23
25 a 27	8	27
28 a 30	3	10
31 a 33	5	17
34 a 36	2	7
37 a 39	1	3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tal como se puede apreciar en la tabla 1, la muestra tomada es de 30 mujeres privadas de su libertad del establecimiento penitenciario de Chiclayo, con un diagnóstico según la ficha social.

Se utilizó el muestreo por conveniencia, Quintana (2006). Refiere que tiene su origen en consideraciones de tipo práctico en las cuales se busca obtener la mejor información en el menor tiempo posible, de acuerdo con las circunstancias concretas que rodean tanto al investigador como a los sujetos o grupos investigados.

#### Definición operacional

Programa psicoterapéutico, está basado en 8 sesiones mensuales, de 2 horas con un enfoque gestáltico donde se emplearán técnicas basadas en la terapia Gestalt que permitirá a la población un desarrollo integral mejorando cada dimensión del bienestar psicológico.

#### Bienestar psicológico

Es vivir en armonía tanto en salud física, psíquica y emocional, para ello las personas realizan un conjunto de actividades aprendidas en el programa psicoterapéutico mejorando desde el pensamiento, actitudes y hábitos en las personas que permiten desarrollar sus niveles de autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.



### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En cuanto a las técnicas de recolección de datos se utilizó el cuestionario de Ryff (1995) adaptado por Díaz Et al (2006), el cual cuenta con 35 ítems de tipo Likert, con el fin de poder determinar el nivel de bienestar psicológico y sus 6 dimensiones.

Nombre: EBP. Escala de bienestar psicológico

Autor: Carol Ryff (1995)

Adaptado por: Díaz (2006).

Procedencia: TEA Ediciones (2006)

Aplicación: Individual y colectiva

Ámbito de aplicación: Adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años.

Duración: 20 – 25 minutos

Finalidad: Evaluación del bienestar psicológico subjetivo. Del bienestar material, del bienestar laboral y de las relaciones de pareja.

Baremación: Rangos y percentiles por edades

Materiales: Manual, cuadernillos y hojas de respuestas

Así mismo se efectuó la validez de criterio por medio de una validez convergente, utilizando la versión que conserva las seis sub-escalas del test: I. Auto Aceptación (6 ítems), II. Relaciones Positivas (6 ítems), III. Autonomía (8 ítems), IV. Dominio del Entorno (6 ítems), V. Propósito en la Vida (7 ítems), VI. Crecimiento Personal (6 ítems). Siendo el total de sus ítems 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1= Totalmente en Desacuerdo y 6= Totalmente de Acuerdo.

### **3.5. Procedimientos**

Para poder realizar la presente investigación se seleccionó la población en estudio, 30 mujeres víctimas de violencia del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022, pidiendo permiso a las autoridades de la institución para luego poder aplicar un test de bienestar psicológico estandarizado, luego efectuar el acopio de datos y tabularlos para obtener los resultados descriptivos que nos permitieron elaborar la propuesta psicoterapéutica validada por 3 expertos

psicólogos clínicos, que finalmente se esbozó en conclusiones y recomendaciones.

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

Se utilizó el software estadístico SPSS versión 21, y Excel con la finalidad de realizar los cuadros y gráficos correspondientes. Se aplicó la estadística descriptiva. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos estadísticas a fin de realizar el análisis e interpretación, considerando el marco teórico correspondiente.

Para evaluar el comportamiento de los datos recogidos y comprobar potenciales problemas en ellos, se procedió a la elaboración del análisis exploratorio de datos (EDA – exploratory data analysis). Con este análisis se verificó si algunos supuestos importantes (valores externos, valores perdidos, descriptivas iniciales, etc.,) se cumplen.

Para el análisis descriptivo de las variables, se obtuvieron puntajes y se organizó su presentación en medias, varianzas, desviación típica, máximos, mínimos, además de su distribución, confiabilidad.

### **3.7. Aspectos éticos**

En relación con los aspectos éticos que se consideraron en la presente investigación, se permitió guardar privacidad en cuanto a los nombres de las mujeres que formaron parte del estudio, complementando con la prevalencia del principio de no maleficencia teniendo siempre en cuenta el cuidado de la integridad, atendiendo los estatutos éticos de la Universidad Cesar Vallejo que tiene como fin ser un instrumento que proteja la confidencialidad, respeto, dignidad y bienestar de las personas que están participando en proyectos de investigación como población o universo de estudio. De la misma manera se ha procedido que los instrumentos al momento de ser aplicados serán anónimos y bajo consentimiento de las internas del Centro penitenciario de la ciudad de Chiclayo. La investigadora se compromete a mantener siempre la confidencialidad de los datos del universo de estudio teniendo en cuenta la responsabilidad, rigurosidad, honestidad, ética, prudencia y transparencia en el medio de investigación.

## IV. RESULTADOS

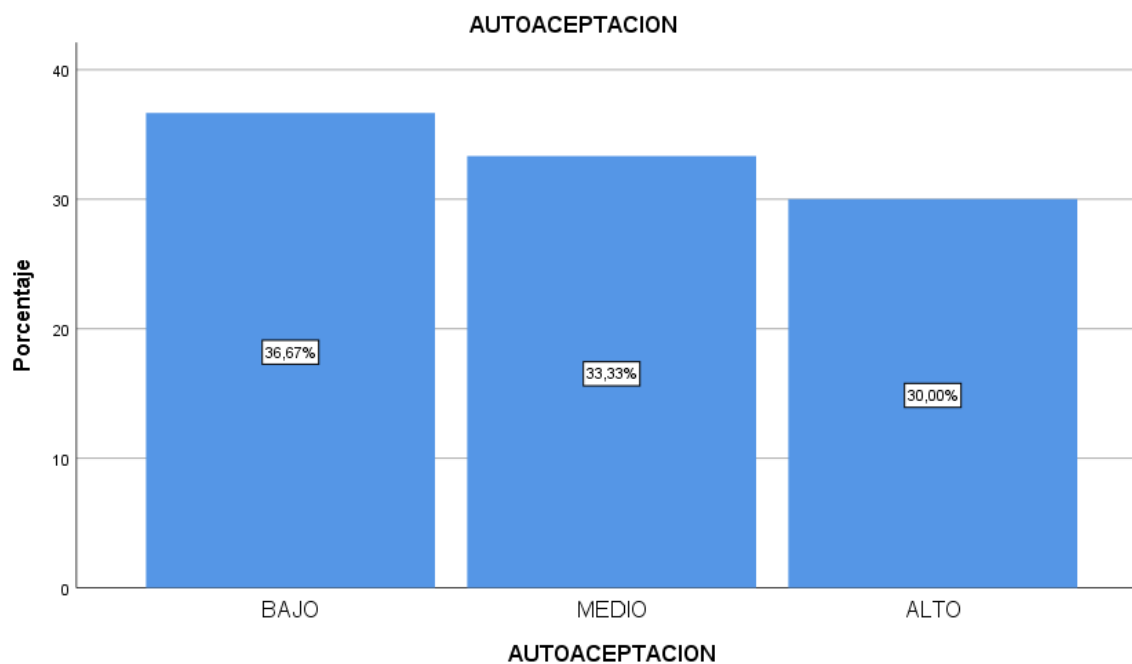
**Tabla 2**

*Nivel de autoaceptación*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
BAJO	11	36,7	36,7	36,7
MEDIO	10	33,3	33,3	70,0
ALTO	9	30,0	30,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Figura 1**

*Nivel de autoaceptación*



En la presente tabla y figura se puede observar que 11 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 36,67 % de la población, 10 mujeres un nivel medio correspondiente al 33,37 % de la población y 9 mujeres representadas por el 30% de la población que presentan un nivel alto en la dimensión de autoaceptación.

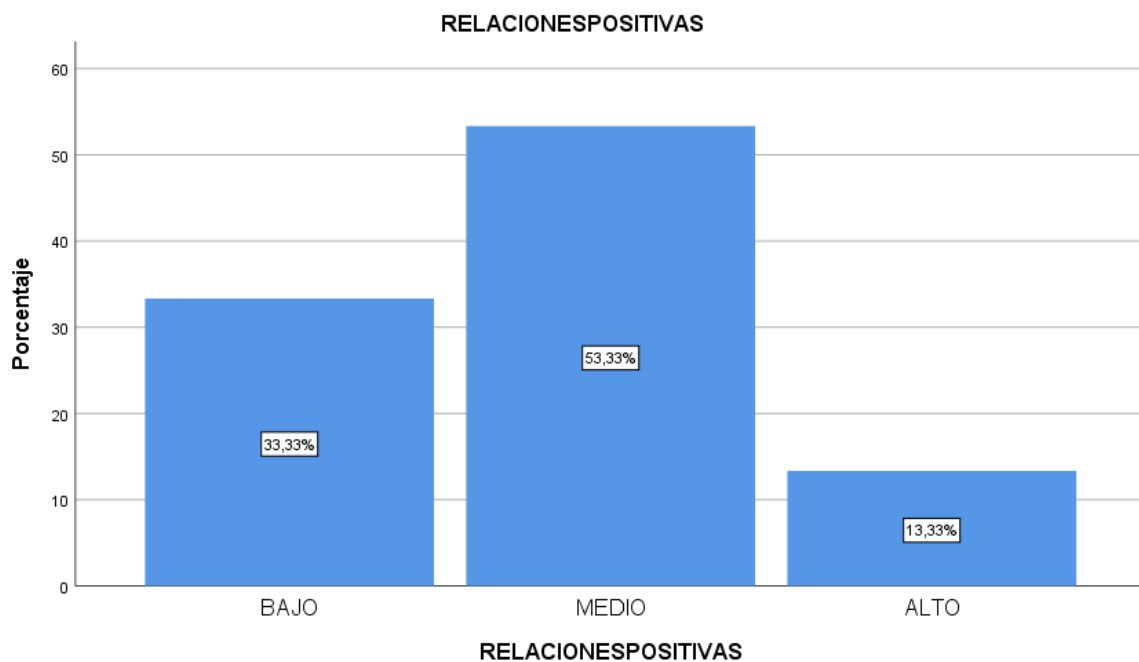
**Tabla 3**

*Análisis descriptivo de la dimensión de relaciones positivas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	10	33,3	33,3
	MEDIO	16	53,3	86,7
	ALTO	4	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

**Figura 2**

*Nivel de relaciones positivas*



En la presente tabla y figura se puede observar que 10 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 33,33 % de la población, 16 mujeres un nivel medio que es representado por el 53,33 % de la población y 4 mujeres representadas por el 13,33% de la población presentando un nivel alto en cuanto a la segunda dimensión llamada relaciones positivas.

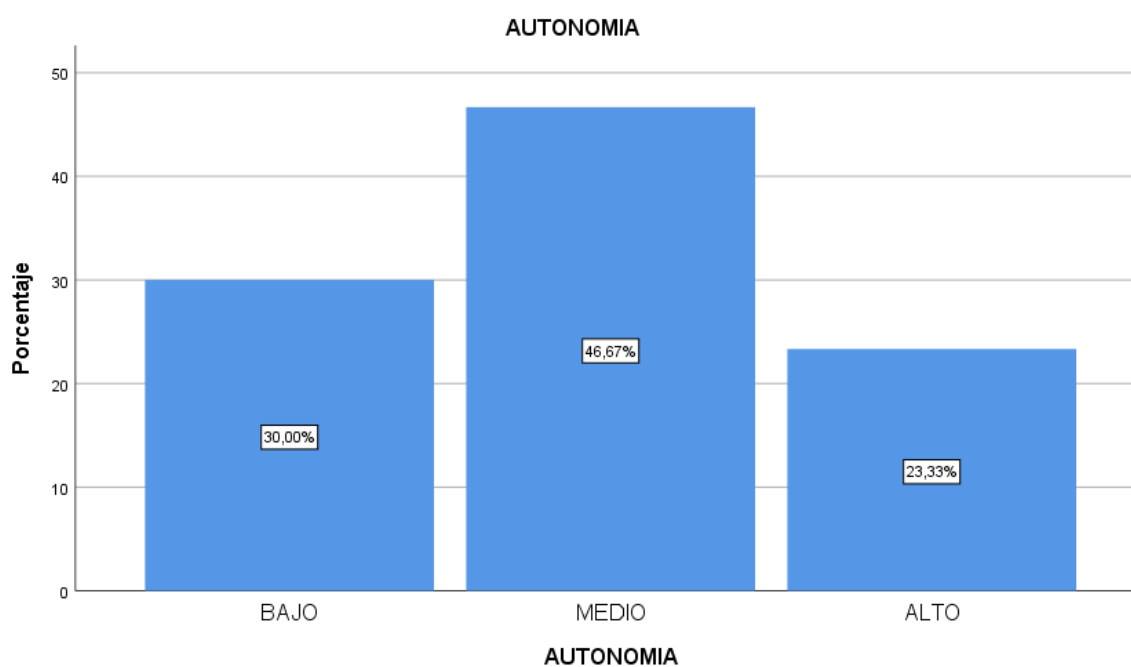
**Tabla 4**

*Análisis descriptivo de la dimensión de autonomía*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
BAJO	9	30,0	30,0	30,0
MEDIO	14	46,7	46,7	76,7
ALTO	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Figura 3**

*Nivel de autonomía*



En la presente tabla y figura se puede observar que 9 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 30 % de la población, 14 mujeres presentan un nivel medio correspondiente al 46,67 % de la población y 7 mujeres representadas por el 23,33% de la población que presentan un nivel alto en cuanto a la tercera dimensión de autonomía.

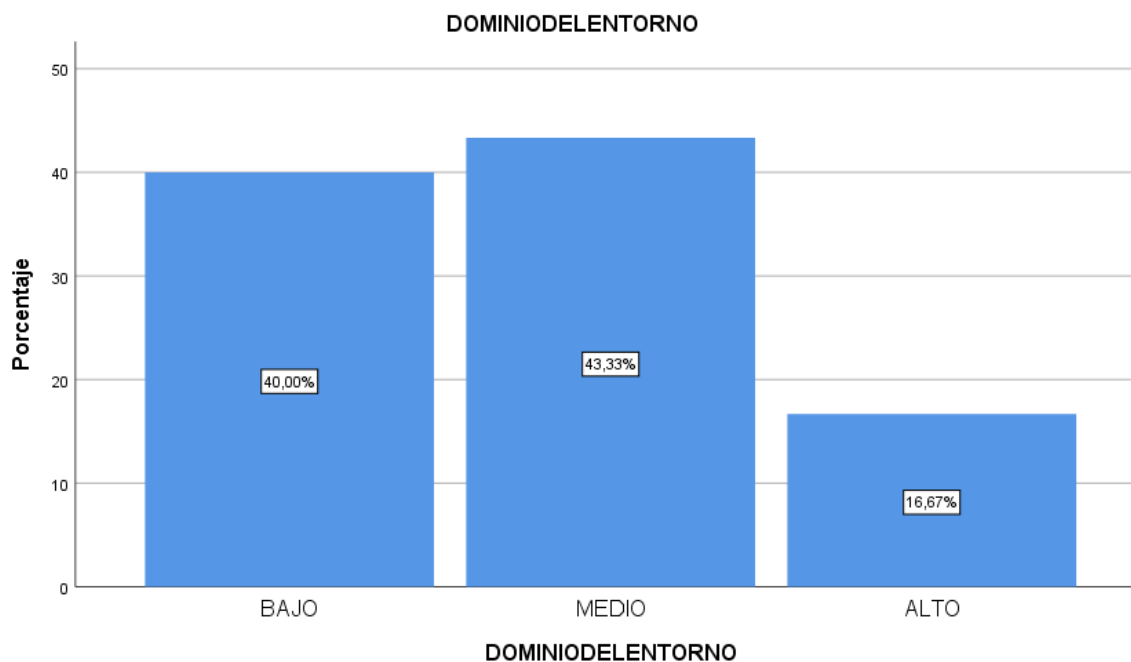
**Tabla 5**

*Análisis descriptivo de la dimensión de dominio del entorno*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	12	40,0	40,0	40,0
MEDIO	13	43,3	43,3	83,3
Válido ALTO	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Figura 4**

*Nivel del dominio del entorno*



En la presente tabla y figura se puede observar que 12 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 40 % de la población, 13 mujeres un nivel medio que correspondiente al 43,33 % de la población y 5 mujeres representadas por el 16,67 % de la población que presentan un nivel alto en cuanto al dominio del entorno representando a la cuarta dimensión.

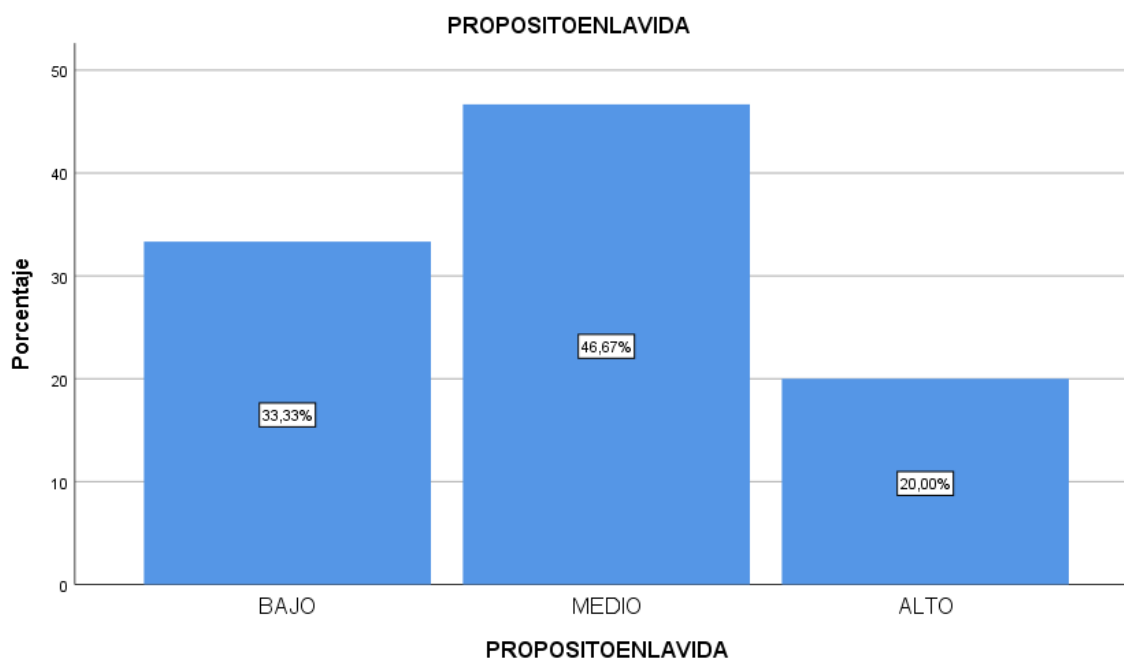
**Tabla 6**

*Nivel de la dimensión propósito de vida*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	10	33,3	33,3
	MEDIO	14	46,7	80,0
	ALTO	6	20,0	100,0
	Total	30	100,0	

**Figura 5**

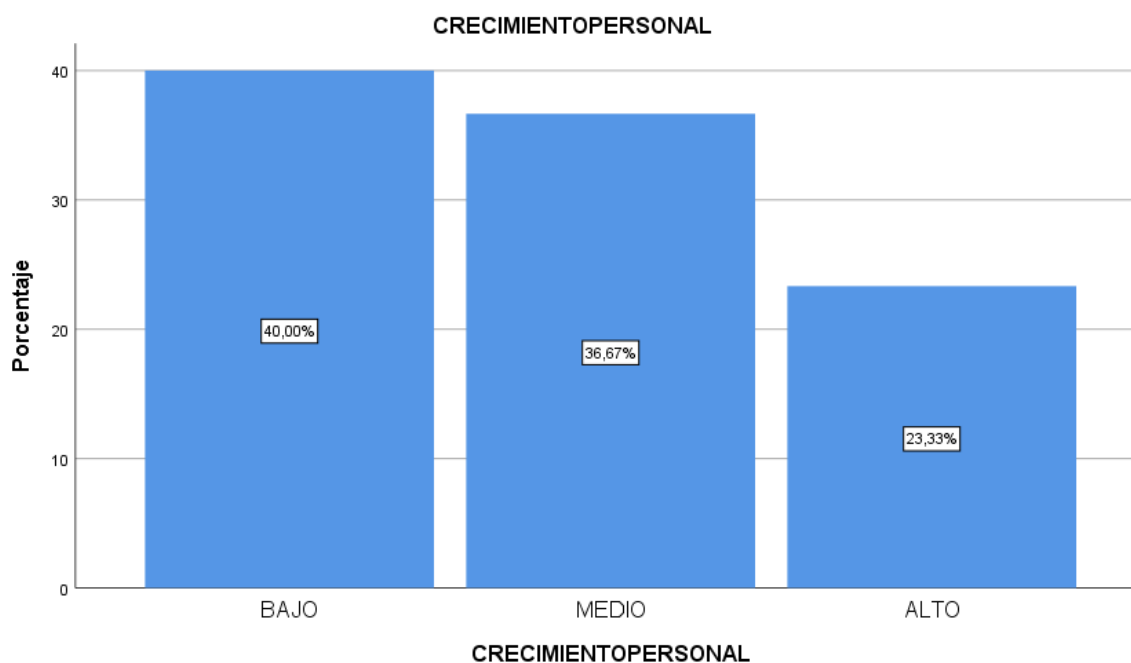
*Nivel de propósito en la vida*



En la presente tabla y figura se puede observar que 10 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 33,33 % de la población, 14 mujeres un nivel medio que correspondiente al 46,67 % de la población y 6 mujeres representadas por el 20,00% de la población que presentan un nivel alto en la quinta dimensión siendo esta el propósito en la vida.

**Tabla 7***Nivel de la dimensión de crecimiento personal*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	12	40,0	40,0
	MEDIO	11	36,7	76,7
	ALTO	7	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

**Figura 6***Nivel de crecimiento personal*

En la presente tabla y figura se puede observar que 12 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 40 % de la población, 11 mujeres un nivel medio que correspondiente al 36,67 % de la población y 7 mujeres representadas por el 23,33 % de la población que presentan un nivel alto, dando lugar a la sexta dimensión.



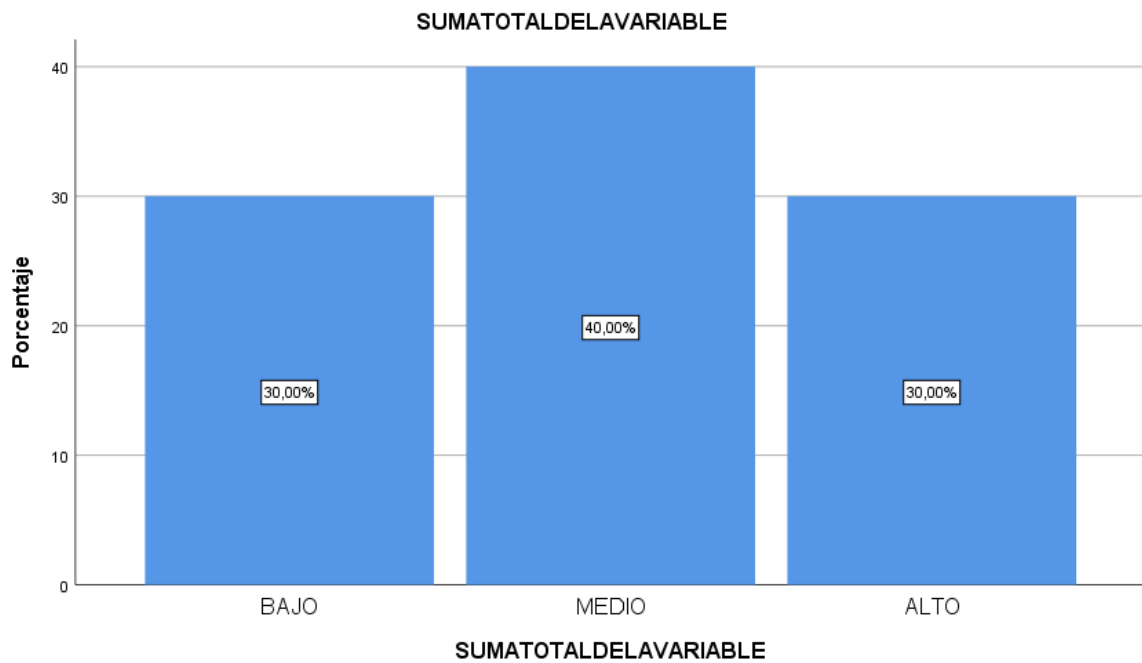
**Tabla 8**

*Nivel de bienestar psicológico*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	BAJO	9	30,0	30,0
	MEDIO	12	40,0	70,0
Válido	ALTO	9	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

**Figura 7**

*Nivel de bienestar psicológica*



En la presente tabla y figura se puede observar que 9 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 30 % de la población, 12 mujeres un nivel medio que corresponde al 40 % de la población y 9 mujeres representadas por el 30 % de la población que presentan un nivel alto referente al total del bienestar psicológico.

## V. DISCUSIÓN

En la investigación se puede observar que 9 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 30 % de la población, 12 mujeres un nivel medio que corresponde al 40 % de la población y 9 mujeres representadas por el 30 % de la población que presentan un nivel alto referente al total del bienestar psicológico, dato que se corrobora con Apari et al (2021), que en su investigación muestra un nivel bajo y medio en la variable de bienestar psicológico, estos resultados concuerdan con que la variable dependiente en estudio en las cárceles predominan los niveles medios y bajos de ésta, a pesar de que Castillo (2013), manifiesta que en la actualidad las reas realizan talleres ocupacionales, no es un factor directo para que el bienestar psicológico presente un correcto nivel, puesto que en los establecimientos penitenciarios no se cuentan con programa específicos en psicoterapias que ayuden a mejorar conductualmente a este tipo de mujeres, de la misma manera Grados y Paiva (2019) verifico que los programas para mejorar el bienestar psicológico si tienen un efecto positivo dato que se corrobora conceptualmente con lo expuesto por Pearls (1997) citado por Sinay y Blasberg manifestando los principios de la psicoterapia gestalt están basados como una alternativa de abordaje psicológico en las dificultades socioemocionales puesto que tiene como finalidad facilitar el crecimiento personal, desarrollar recursos propios del sujeto valorando las fortalezas intrínsecas y extrínsecas, logro de autodescubrimiento personal en base a actitudes en aras de ser escuchado, sentirse reconocido por los demás para mejorar la interacción social, toma énfasis en la creatividad del sujeto en la visión que se tiene para el crecimiento continuo, estos postulados teóricos resaltan también con lo encontrado por Jimenez y Nuñez (2019) determino que los programas en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato, tienen una relevancia positiva significativa, ya que se pudo comparar con un grupo control. Además, los programas psicoterapéuticos y de intervención tienen un efecto positivo en las patologías psicológicas el cual nuevamente Pearls (1997) manifiesta que los trastornos mentales se inician como incapacidades de la persona para integrar positivamente su personalidad y la integración del ser como un todo es el fin de la psicoterapia Gestalt. Con respecto a la dimensión de autoaceptación podemos

observar que 11 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 36,67 % de la población, 10 mujeres un nivel medio correspondiente al 33,37 % de la población y 9 mujeres representadas por el 30% presentan un nivel alto esto hace concordando con Villamarín y García (2019), registrando un nivel medio y bajo de la autoestima de la población que estudio y viendo mejoras luego de aplicar la intervención psicoterapéutica. A esto le sumamos lo indicado por Petersen, M. G. F., y otros (2019), quienes han referido que es importante educar a las mujeres en el tema de la psicoeducación, para que aprendan a comprender el propio funcionamiento de la violencia y cuando saber pedir ayuda.

Concerniente a la dimensión de relaciones positivas se encontró que 10 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 33,33 % de la población, 16 mujeres un nivel medio que es representado por el 53,33 % de la población y 4 mujeres representadas por el 13,33% de la población presentando un nivel alto, evidenciando a Garcia y Ripoll (2018) que demuestran la importancia de la realización interventora de un programa exclusivamente para disminuir la violencia en las parejas, teniendo como consecuencia la mejora en las relaciones.

Así mismo en la dimensión de autonomía se concluye que 9 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 30 % de la población, 14 mujeres presentan un nivel medio correspondiente al 46,67 % de la población y 7 mujeres representadas por el 23,33% de la población que presentan un nivel alto, dato que Habigzang, Ferreira y Zamagna (2019) muestra la efectividad del transcurso de las sesiones de intervención en la población víctimas de violencia teniendo mejoras en la toma de decisiones, identificación de los problemas y haciéndose cargo con responsabilidad.

Además de lo expuesto en cuanto a la dimensión dominio del entorno, 12 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 40 % de la población, 13 mujeres un nivel medio que correspondiente al 43,33 % de la población y 5 mujeres representadas por el 16,67 % de la población que presentan un nivel alto, concordando con Corbo (2017) donde refiere que la persona con dependencia emocional es incapaz de tener entornos saludables, refiriendo que es importante entrenar a la persona en habilidades sociales y una adecuada educación psicológica.

En el caso de la quinta dimensión siendo esta el propósito en la vida se evidencia que, 10 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 33,33 % de la población, 14 mujeres un nivel medio que correspondiente al 46,67 % de la población y 6 mujeres representadas por el 20,00% de la población que presentan un nivel alto resultado similar que fue obtenido por Correa (2021) donde evidencia que el 48% de las encuestadas presentan en varias dimensiones niveles disfuncionales siendo una de ellas el abandono de planes. Por último, se concluye que 12 mujeres presentan un nivel bajo correspondiente al 40 % de la población, 11 mujeres un nivel medio que correspondiente al 36,67 % de la población y 7 mujeres representadas por el 23,33 % de la población que presentan un nivel alto en la dimensión del crecimiento personal en el cual Becerra y Otero (2013) señalan la importancia que tiene esta área ya que sin ella habría dificultad para afrontar la vida conllevando a enfermedades tanto físicas como somáticas.

## VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto al bienestar psicológico, se puede apreciar que entre las edades desde los 22 a 27 años representan al 50% de la población víctimas de violencia y privadas de su libertad, siendo una población joven que delinque a temprana edad.
2. En cuanto a la dimensión de autoaceptación nos indica que, del total de la población representada por 30 internas, sólo 9 se encuentran en un nivel alto en esta área, lo cual nos muestra que está bajo el nivel de autoestima y además del conocimiento de sí mismas, siendo ésta primordial para el desarrollo de la salud mental.
3. Concerniente a las relaciones positivas se aprecia que, sólo 4 internas tienen un nivel alto en esta dimensión, lo que nos sugiere que se necesita un trabajo de psicoterapia para que las penadas mejoren en esta área ya que es de suma importancia mantener vínculos afectivos sólidos.
4. Además, en la dimensión de autonomía solo 7 penadas tienen un nivel alto, 14 de las internas se encuentran en un nivel medio, y 9 en un nivel bajo reflejando que es necesario el trabajo personal, ya que aquí hace hincapié a valerse por sí mismas, lo cual se relaciona con los lineamientos del INPE, siendo el principal objetivo que las penadas se integren positivamente a la sociedad.
5. También se aprecia en la dimensión dominio del entorno que 5 personas del total de la población se encuentran en un nivel alto lo cual nos da a conocer que, no tienen la mayoría la capacidad para elegir entornos saludables relacionándose que se encuentran privadas de su libertad.
6. En cuanto el propósito de la vida, se establece que de 30 internas solo 6 están en un nivel alto, teniendo a las 24 penadas entre los niveles medios y bajos mostrando que es necesario establecer metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo para que se fortalezca en sentido de vida.
7. Por último, la dimensión del crecimiento personal, se establece que 7 internas se encuentran en un nivel alto, 11 mujeres se encuentran en un nivel medio y siendo más elevado el nivel bajo contando con 12 internas evidenciando que no se encuentran autorrealizadas siendo de suma importancia ya que se relaciona con ser productivas en la vida con nuestras capacidades y potencialidades.

## VII. RECOMENDACIONES

1. En la autoaceptación se recomienda dentro del programa de intervención psicoterapéutica trabajar la autoevaluación de las internas del establecimiento penitenciario, teniendo en cuenta las virtudes, defectos y aprobándolos teniendo un nivel desarrollado de autoconocimiento.
2. Con respecto a la dimensión de relaciones positivas se recomienda en las internas del establecimiento penitenciario realizar entrenamientos psicoterapéuticos en relaciones humanas positivas que permitirá mejorar la inteligencia interpersonal en las internas
3. Con respecto a la dimensión de autonomía se sugiere que se trabajen programas donde las internas interioricen la toma de decisiones propias sin influencias negativas, esto permitirá menos riesgo de recaída con respecto al delito, teniendo en cuenta que la mayoría de delitos surgen debido a la cohesión social que existe.
4. En cuanto al dominio del entorno, se sugiere dentro del programa trabajar con las internas, proponiendo cambio en los esquemas mentales para evitar permitir violencia de donde venga, eligiendo espacios saludables desde el punto de vista relacional, buscar sitios donde no se resquebraje la salud psicológica producto de los comportamientos violentos.
5. En la dimensión propósito en la vida se recomienda tener en cuenta proyectos de vida donde las internas se sientan importantes para poder emprender proyectos personales alejadas de la violencia, teniendo en cuenta los seguimientos a corto plazo, mediano y largo plazo.
6. En la dimensión se recomienda estrategias de afrontamiento a las recaídas de la dependencia emocional que muchas mujeres pudieran tener, y que como consecuencia recaigan en la conducta violenta por parte de terceras personas, evitando conductas violentas.
7. Proponer la aplicabilidad del programa psicoterapéutico para mejorar el bienestar psicológico en mujeres violentadas por la importancia que abarca la variable teniendo en cuenta que la autoestima, la autoaceptación, la capacidad de relaciones interpersonales mejoran las habilidades internas, interpersonales y la capacidad para tomar decisiones propias evitando la violencia futura cuando estén libres.

## REFERENCIAS

- Abdulah, E. y Abdulla, T. (2019). *El impacto de la violencia intrafamiliar: transitando de la desesperanza a la recuperación del derecho a vivir libres de violencia*. Tesis para obtener el grado de licenciado en psicología – Lima.
- Allsopp, J. F. y Feldman, M.P. (2020). Personality and antisocial behaviour in schoolboys: Item analysis of questionnaire measures. *British Journal of Criminology*, 16, 337-351.
- Alonso J.M. y Castellanos J.L. (218). Por un enfoque integral de la violencia familiar. Towards a comprehensive approach of family violence. En [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592006000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000300002)
- Apari (2021). Dependencia emocional y bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia de pareja de la provincia de Ica, 2021. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/62096?show=full>
- Aponte (2015) Escala para medir actitudes violentas.
- Becerra y Ortero (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte. Vol. 30 (1): 123-145, 2013
- Biswanger, I. (1956) *Erinnerungen an Sigmund Freud*. Bern
- Borum, R., Fein, R., Vossekuil, B. y Berglund, J. (2018). Threat assessment: defining an approach for evaluating risk of targeted violence. *Behavioral Sciences and the Law*, 17, 323-327.
- Buhler, A., Schoroder, E., & Silbereinsen, R. (2017). The role of life skills promotion in substance abuse prevention: a mediation analysis. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

- Builes Correa, M. V. y Bedoya Hernández, M. (2020). La familia contemporánea: relatos de resiliencia y salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(3),344-354. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80611205005>
- Castillo (2013). Sistema penitenciario en Perú. Lima.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica . Buenos Aires: Paidós.
- Chico, Carballar, Estévez, García y Pernas, (2012) Factores que influyen en el bienestar psicológico de pacientes con artritis reumatoide. *Revista Cubana de Medicina*.
- Corbo, R. (2017). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional: superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja*. España – Barcelona.
- Correa, E. (2021). *Propuesta de un programa psicoterapéutico para la reducción de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén 2020*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62160/Correa\\_BD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62160/Correa_BD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cuadra L. y Florenzano U. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. doi:10.5354/0719-0581.2003.17380
- Díaz, Fornaris y Segredo, (2014), Violencia intrafamiliar en estudiantes de primer año de la Escuela Emergente de Enfermería. *Revista cubana*.
- Díaz, K. (2006). Psicología de la Gestalt. [Blog en línea]. Disponible: <http://my.opera.com/fprsceux/blog/show.dml/187091>. [Consulta: 2011, Mayo 9].
- Enright, J. (1989). Introducción a las técnicas gestálticas. En J. Fagan e I. Shepherd (Comps.), *Teoría y Técnica de la psicoterapia ggestáltica* (pp. 112-129). Argentina: Amorrortu
- Grados, Y. y Paiva, C. (2019). *Efectos del programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia – Trujillo*.



[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37668/gradus\\_py.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37668/gradus_py.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Habigzang, L. F., Gomes Ferreira, P. y Luisa Zamagna, M. (2019). Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 249-264. <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v13i2.1882>

Hernández, R., Fernández, C. y Bautista, P. (2014). *Metodología de Investigación*. (6.ª ed.). México: Mc. Graw Hill.

Instituto de asuntos públicos de la Universidad de Chile (2018), Programa de Tratamiento C.R.E.O, Construyendo Rutas de Esperanza y Oportunidades – FO.CO.S. –Perú, Open society foundations, en [http://cesc.uchile.cl/buenaspracticasenprevencion/bbp\\_docs/29\\_programa\\_de\\_tratamiento\\_CREO\\_y\\_FOCOS.pdf](http://cesc.uchile.cl/buenaspracticasenprevencion/bbp_docs/29_programa_de_tratamiento_CREO_y_FOCOS.pdf)

Jaramillo, A. L. y Ripoll, K. (2018). Adaptación de un programa de intervención para violencia situacional de parejas. *Revista de Estudios Sociales*, 66(1): 55-70. En <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n66/0123-885X-res-66-00055.pdf>

Jimenes y Nuñez (2018). Programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en adolescentes mujeres víctimas de maltrato de una institución educativa pública de la ciudad de Piura

Jimenez, D. y Nuñez, G. (2019) “Programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en adolescentes mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa Pública de la Ciudad de Piura”, n <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41111>

Joyce y Sills (2013) *Habilidades en counselling y psicoterapia gestálticos*. Editor Desclée De Brouwer, ed.21

Labrador, F. (2002). Trastorno de estrés postraumático en víctimas de maltrato doméstico: Evaluación de un programa de intervención. *Análisis y modificación de conducta*, 28, 905-932.

- Lehmann P., Simmons C.A., and Pillai V.K. (2012): The validation of the checklist of controlling behaviors (CCB): Assessing coercive control in abusive relationships. *Violence Against Women.* ; 18: 913-33
- Machover, K. (2000). *Personality projection in the drawing of the human figure.* Springfield: Charles C. Thomas.
- Macias, L. (2010). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Colombiana de psicología*, 10(1), 222.
- Marcelo, E. (2019), "Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017, En <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/6937#:~:text=Los%20resultados%20principales%20muestran%20que,8.8%25%20corresponde%20a%20depresi%C3%B3n%20m%C3%ADnima>.
- Martín R. (2012) Fritz Perls Creador De La Psicoterapia Gestalt, en <https://www.psicologiamadrid.es/fritz-perls-creador-de-la-psicoterapia-gestalt/#:~:text=Para%20Fritz%20Perls%20la%20persona,como%20lo%20hace%20el%20conductismo>.
- Martín, L. (2012). *Manual Practico De Psicoterapia - 2016.* México: Desclee de Brouwer.
- Mera, S. y Ríos, L. (2018). *Propuesta de un programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar.* <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7025/B-C-TES-TMP-970%20MERA%20VALLEJOS-RIOS%20VILCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización mundial de la salud (O.M.S.) (2022) La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres, en el portal virtual <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

- Organización panamericana de la salud (2018). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*. Madrid: PP18.
- Pearls, F. (1997) reeditado Sueños y existencias. Terapia gestal. Salamanca.
- Peñarrubia, F. (2000). *Terapia Gestalt: La Vía Del Vacío Fértil*. España: Alianza editorial.
- Perls, F. (2008). El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia. Chile: Cuatro Vientos.
- Petersen, M. G. F., y otros (2019). Psicoterapia cognitivocomportamental para mulheres em situação de violência doméstica: revisão sistemática. *Psicologia Clínica*, 31(1), 145- 165. <https://dx.doi.org/10.33208/PC1980-5438v0031n01A07>
- Popper (1974) programa psicoterapéutico, herramienta de tratamiento en la recuperación psicológico.
- Rangel y Alonso (2010) El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Universidad de los andes. Merida.
- Rodríguez, M. (2017). *Ética y delitos de corrupción en la Municipalidad de los Olivos, 2016-2017* [Tesis para pregrado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú].
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Salama, H. (2006). TPG. Manual del test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama. México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.
- Salanova, M., Agut, S., y Peiró, J. (2005). Linking Organizational Resources and Work Engagement to Employee Performance and Customer Loyalty: The Mediation of Service Climate. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 1217- 1227

- Salas (2018). *Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja - Huaraz, 2017*. Horizonte Médico (Lima), 18(2), 47-52.
- Salvador, D. (2016). Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo. En <https://hdl.handle.net/20.500.12759/1971>
- Sartre (1956) Bosquejo de una teoría de las emociones.
- Sinay y Blasberg (2000). *Gestalt Para Principiantes*. Barcelona: Alianza editorial.
- Thapar, Samelius y Sanhera (2016), Explorando la violencia simbólica en lo cotidiano: desconocimiento, condescendencia, consentimiento y complicidad.
- Vielma, I. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(1), 265 -275.
- Villamarín, M. y García, M. (2019) Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica. Vol.3, Num. 7. En <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/302>
- World Health Organization (WHO) (2019). "Putting Women First: Ethical and Safety Recommendations for Research on Domestic Violence against Women". <http://apps.who.int/iris/handle/10665/65893>
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2000). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Paidós.

## ANEXOS

<b>Variable Dependiente: Bienestar psicológico</b>						
<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Categoría</b>	<b>Criterios utilizados para asignar la categoría</b>
<b>Autoaceptación</b>	Medir el nivel de autoaceptación	1,7,8,11,17,25,34	Cuestionario	Ordinal	Totalmente en desacuerdo, poco de acuerdo, moderadamente de acuerdo, muy de acuerdo, bastante de acuerdo y totalmente de acuerdo.	Para asignar los criterios fue de acuerdo a la escala vigesimal.
<b>Relaciones positivas</b>	Medir las relaciones satisfactorias de las personas con los demás	2,13,16,18,23,31				
<b>Autonomía</b>	Medir la capacidad de ser autónomos en los quehaceres diarios	3,5,10,15,27				
<b>Dominio del entorno</b>	Mide la capacidad de interrelación con los demás	6,19,26,29,32				
<b>Propósito en la vida</b>	Medir las metas y aspiraciones de la persona	9,12,14,20,22,28,33,35				
<b>Crecimiento personal</b>	Medir el grado de crecimiento personal interno	4,21,24,30				

### ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO ( ) MASCULINO ( )

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Mis relaciones amicales son duraderas						
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
17. Comprendo con facilidad como la gente se siente						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
20. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
27. Mis amigos pueden confiar en mí						
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
29. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
30. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
34. Es importante tener amigos						
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

**INFORME DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DEL  
PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

**I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN**

“Propuesta de un Programa psicoterapéutico para la mejora del bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022”

**II. NOMBRE DEL PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

Estoy contigo

**III. MAESTRANTE**

Ps. Claudia Carolina Amenero Coronel

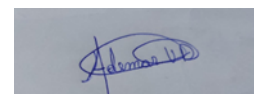
**IV. DECISIÓN**

**OBSERVACIONES:** Apto para su aplicación

APROVADO: SI  
NO

Lima, 19 de abril del 2022

Ps. Vargas Díaz Ademar  
D.N.I: 45476251  
Especialidad del Evaluador (Mención del grado)  
Magister en Docencia Universitaria



Díaz Vargas Ademar

D.N.I: 45476251



EXPERTO

**INFORME DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DEL  
PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

**I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

“Propuesta de un Programa psicoterapéutico para la mejora del bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022”

**II. NOMBRE DEL PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO:**

Estoy contigo / No estás sola

**III. MAESTRANTE O TESISISTA:**

Ps. Claudia Carolina Amenero Coronel

**IV. DECISIÓN:**

**OBSERVACIONES:** Apto para su aplicación

APROVADO: SI

NO

Chiclayo, 19 de abril del 2022

Mg. Rosa Anacelly Yovera Puican

D.N.I: 45477087

Especialidad del Evaluador (Mención del grado)

Magister en gestión del talento humano



Mg. Rosa Anacelly Yovera Puican

D.N.I: 45477087

EXPERTA

**INFORME DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DEL  
PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

**I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

“Propuesta de un Programa psicoterapéutico para la mejora del bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de Chiclayo – 2022”

**II. NOMBRE DEL PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO:**

Estoy contigo / No estás sola

**III. MAESTRANTE O TESISISTA:**

Ps. Claudia Carolina Amenero Coronel

**IV. DECISIÓN:**

**OBSERVACIONES:** Apto para su aplicación

APROVADO: SI

NO

Lima, 19 de abril del 2022

Dr. Victor Hugo Villanueva Acosta

D.N.I: 15594119

Especialidad del Evaluador (Mención del grado)

Dr. En Psicología



Villanueva Acosta Victor Hugo

D.N.I: 15594119

EXPERTO



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Jefe de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra previamente inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	VARGAS DIAZ
Nombres	ADEMAR
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	45476251

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES
Rector Usmp	JOSE ANTONIO CHANG ESCOBEDO
Secretario General	RODOLFO GAVILANO OLIVER
Director	FLORENTINO NORBERTO MAYURI MOLINA

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
Fecha de Expedición	26/04/19
Resolución/Acta	381-2019-CU-R-USMP
Diploma	0133021
Fecha Matrícula	15/07/2011
Fecha Egreso	13/12/2014

Lugar y fecha de emisión de la presente constancia:  
Santiago de Surco, 10 de Mayo de 2022

---

JESSICA MARTHA ROJÁS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 10/05/2022 22:54:44-0500

# CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Jefe de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra previamente inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

## INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	YOVERA PUICAN
Nombres	ROSA ANACELLY
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	45147087

## INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.
Rector	TANTALEÁN RODRÍGUEZ JEANNETTE CECILIA
Secretario General	LOMPARTE ROSALES ROSA JULIANA
Director	PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL

## INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAESTRA EN GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
Fecha de Expedición	10/11/21
Resolución/Acta	0678-2021-UCV
Diploma	052-134096
Fecha Matricula	11/04/2020
Fecha Egreso	07/08/2021

Lugar y fecha de emisión de la presente constancia:  
Santiago de Surco, 10 de Mayo de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000727670

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 10/05/2022 23:02:07-0600



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Jefe de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra previamente inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **VILLANUEVA ACOSTA**  
Nombres **VICTOR HUGO**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Número de Documento de Identidad **15594119**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA ASOCIACIÓN CIVIL**  
Rector **LUIS CERVANTES LIÑAN**  
Secretario General **OSCAR ROMERO AQUINO**  
Decano **JUAN CARLOS CORDOVA PALACIOS**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**  
Denominación **DOCTOR EN PSICOLOGIA**  
Fecha de Expedición **03/05/2012**  
Resolución/Acta **0396-2012-CU-UIGV**  
Diploma **631**  
Fecha Matriculación **Sin información (\*\*\*\*\*)**  
Fecha Egreso **Sin información (\*\*\*\*\*)**

Lugar y fecha de emisión de la presente constancia  
**Santiago de Surco, 10 de Mayo de 2022**



CÓDIGO VIRTUAL 0000727680

**JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA**  
JEFA  
Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de Agente automatizado.  
Fecha: 10/05/2022 23:14:24-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectores de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(\*\*\*\*\*) Ante la falta de información, puede presentar su consulta formalmente a través de la mesa de partes virtual en el siguiente enlace <https://enlinea.sunedu.gob.pe>













Establecimiento Penitenciario de Chiclayo  
Área de Psicología

**"Año del Fortalecimiento de la soberanía Nacional"**

**De** : Nelson Espinoza Yong  
Jefe de área de psicología (e) EP Chiclayo

**PARA** : Lic Claudia Carolina Amenero Coronel

**ASUNTO:** Permiso para aplicación de test psicológico

**FECHA** : Marzo del 2022



---

Mediante la presente es grato dirigirme a usted para contar con el visto bueno respecto para la aplicación del instrumento de bienestar psicológico, siendo el objetivo desarrollar la investigación denominada "propuesta de un programa psicoterapéutico para la mejora de bienestar psicológico."

Atentamente,

  
  
NELSON ESPINOZA YONG  
Psicólogo C.P.P. 17291

## **PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

### **“ESTOY CONTIGO”**

#### **Presentación**

Actualmente en la crisis sanitaria que viene atravesando el mundo entero a causa del COVID – 19, vemos que las personas permanecieron en sus hogares a la fuerza y denota que la violencia ha incrementado a nivel mundial y nacional, este problema en Perú ha aumentado tanto que, en la capital quieren declararlo como estado de emergencia por los índices elevados en general, así mismo existe un incremento de la violencia intrafamiliar, elevando las cifras de la incidencia de la violencia considerando este hecho como un problema de salud pública siendo un problema serio y grave para quienes lo atraviesan como la población más vulnerable que son los niños, niñas y mujeres así mismo los adultos mayores y discapacitados, sin embargo este programa se elaboró con la finalidad de que la población mujeres víctimas de violencia y privadas de su libertad tengan acceso a un servicio especializado de tratamiento psico emocional, donde puedan sanar a esa niña interior herida y puedan encontrar su verdadero yo y puedan desenvolverse óptimamente en sus vidas. Esto va de la mano con el objetivo principal del Instituto Penitenciario (INPE), de acuerdo a la constitución política del Perú en el inciso 22 del art. 139º desea la reinserción positiva a nivel personal, social y comunitaria. El penado cuenta con servicios multidisciplinarios para que exista una reeducación, rehabilitación y la reincorporación de manera saludable para los internos. A pesar de ello se ve la dificultad de no contar con un área de tratamiento psicoterapéutico para la recuperación total de la persona a nivel psíquico-emocional. Por ello la presente propuesta del programa psicoterapéutico es un instrumento basado en 8 sesiones semanales, para ser utilizado por profesionales de la salud mental especializado y/o con formación en psicoterapia, para brindar tratamiento psicoterapéutico de calidad a las internas del penal, de igual modo está basado en la revisión y análisis bibliográfico de otros programas psicoterapéuticos que han tenido óptimos resultados en diferentes poblaciones, así mismo será útil para los equipos técnicos del INPE y otros profesionales que aborden esta problemática.

## Contenido

**a. Población objetivo:** Internas víctimas de violencia intrafamiliar del INPE - Chiclayo.

**b. Diagnóstico:** Internas afectadas por violencia del cónyuge.

**c. Aspectos organizativos:**

**Localización:** INPE – Instituto Penitenciario - Chiclayo

**Escenario:** instalaciones del área psicológica

**Duración:** 12 meses.

**Total de sesiones:** 8 sesiones cada mes.

**Número de participantes:** mínimo 20 y máximo 35 mujeres que estén registradas en el INPE - Chiclayo.

**Horario:** Lo que disponga el INPE y de acuerdo al psicoterapeuta de turno.

**d. Objetivos:**

- Disminuir el riesgo de la violencia, promoviendo buenas prácticas de la salud mental.
- Aumentar el bienestar psicológico.

**e. Metodología:**

El programa psicoterapéutico se desarrolla en base a la terapia Gestalt, utilizando sus diversas técnicas y herramientas de la misma, destacando las siguientes:

**Trasmisión de la información:** presentación e información del trabajo interactivo - participativo tanto del psicoterapeuta como de las participantes.

**Reflexión personal:** se utiliza el principio del darse cuenta de la terapia gestalt, es comentar que sintió y de qué se da cuenta hablándolo en primera persona (no en tercera persona) frente al psicoterapeuta y/o demás participantes.

**Técnicas de la terapia gestalt:**

Técnicas supresivas: Aquí y ahora, proyecciones, exageraciones

Técnicas expresivas: Psicodrama, silla vacía, dialogo (yo- tu)

Técnicas integrativas: Polaridades, responsabilizándome.

Audiovisuales: videos y música.

**f. Materiales u otros recursos:**

Es necesario contar con el material psicoterapéutico adecuado como:

Un salón o espacio donde contenga colchonetas, cojines, sillas, y material de escritorio como hojas, colores, lápices.

**Sesión N° 1 "Aquí y Ahora"**

**1. Objetivos:**

- Enseñar a las participantes a vivir en el espacio del tiempo presente, sin estar fantaseando o imaginándose lo que sucederá en el futuro, ni estar pensando en el pasado, en lo que ya se vivió. Sino vivir en el presente y disfrutarlo.
- Aumentar el bienestar psicológico.

**2. Descripción de la sesión:** Respiración consciente

- Indicar a las participantes que se acuesten en las colchonetas individuales
- Se colocará la música o sin música, es opcional.
- Se le pedirá que cierren sus ojos
- Se les enseña a los participantes a respirar consciente.
- Luego se le induce a las participantes a una relajación corporal con consciencia de su propio organismo y/o cuerpo.

**3. Respiración consciente:** A cada participante se le enseña las 3 modalidades de respiración: clavicular o alta, torácica o intercostal y abdominal o profunda.

Se le enseña a la persona a poder adquirir la respiración abdominal o profunda que es la ideal para poder mantenerse tranquilos y ayuda a oxigenar todo nuestro organismo.

Respiración clavicular: Se indica que coloquen una o las dos manos sobre su clavícula y que se den cuenta que cuando inspiran esa zona sube y baja al espirar. Y esta es la respiración que lo hacemos en forma automática. No pensamos para respirar.

Respiración torácica: Se colocan las manos sobre el tórax o pecho y mientras inspiras comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia fuera y que mientras espiras, vuelve a su posición original. Mayormente esta respiración no es recomendable ya que tiende a agitarse y lo reproducen personas ansiosas, o estresadas.

Respiración abdominal: Es la más recomendada e ideal para oxigenar todo el cuerpo y para obtenerla tenemos que colocar las manos sobre el abdomen e intenta inflar la barriga, mantener unos 2 segundos la respiración y exhalar, todo este proceso se hace lentamente y profundo.

- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Se dará importancia a como un ejercicio tan simple puede llegar a relajarlas y a calmarlas, y si lo ponemos en práctica todos los días por unos 5 minutos mejorará la calidad de vida.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.

**Sesión N° 2 " polaridades" top dog- under dog  
(perro de arriba y perro de abajo)**

**1. Objetivos:**

- Integrar las polaridades sin negarlas.
- Mejorar el nivel de crecimiento personal.

**2. Descripción de la sesión:**

- Explicar a las participantes sobre las polaridades que tenemos, es decir de nuestros opuestos, ej: buena - mala.
- Realizar una lista de polaridades que consideran que utilizan.
- Indicar a las participantes que piensen en que momentos utilizan el top dog y el under dog
- Reconocer el sabotaje que realiza el under dog
- Reconocer las exigencias del top down
- Preguntar cómo en una situación pueden integrar a las polaridades, reconciliarse consigo mismas, y no caer en extremos.

**3. Explicación del top dog- under dog:**

Explicar con una metáfora que todos tenemos 2 caras de la misma moneda, por ejemplo: si somos agresivas también tenemos nuestra parte pasiva.

Up dog, significa perro de arriba, es decir nuestra parte de la personalidad que nos manda, que nos indica que hacer, con el sentido del debes hacer...o el tienes que hacer...con exigencia, se cree superior al perro de abajo, es decir es nuestro mandón, como un jefe autoritario que solo nos da órdenes. Veremos algunos ejemplos: nos juzga por estar en la cama en vez de ir a hacer ejercicios. Nos regaña por no vivir aparte de nuestros padres, etc.

El under dog, es aquella parte que nos dice lo opuesto del top dog, es el que nos auto sabotea, para que vas a hacer eso si es muy trabajoso, se victimiza ante las situaciones para no reconocer su verdadero potencial personal, es la parte dominada y vencida con los no puedo, las excusas y la pereza.

Entonces se explica que cuando hay una lucha constante de estos 2 aspectos de uno mismo, se genera un conflicto de opresor y oprimido, entonces hay que reconocerse y agradecer.

Se le brinda a cada participante una hojita para que la llenen:

Debo o tengo que hacer... o Es muy trabajoso hacer...
Ej: tengo que cocinar
Ej: es muy trabajoso cuidar a mi hijo

Escribir lo mismo, pero anteponer la palabra QUIERO...	Escribir lo mismo anteponiendo NO QUIERO...
Ej: quiero cocinar	No quiero cocinar
Quiero cuidar a mi hijo	No quiero cuidar a mi hijo
Escribir ¿cuál de estas dos frases las beneficia (quiero y/o no quiero) y elegir con cual se quedan?	
Me beneficia porque...	No me beneficia porque...
Ej: cocinar me beneficia porque ahorro en vez de comer afuera y cocino comida saludable.	Cocinar no me beneficia porque pierdo tiempo.
Cuidar a mi hijo me beneficia porque puedo conocerlo más, estar tiempo con él, conectarme con él.	Cuidar a mi hijo no me beneficia porque me enoja mucho, me cansa.

Reconocer la dinámica que cada parte nos genera en la actualidad.

Una vez reconocidas ambas partes se elige siendo responsable con cual quiere seguir sin negar, ni intentar imponerse la una con la otra.

- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.

## **Sesión N° 3 " Silla vacía "**

### **1. Objetivos:**

- Cambiar de perspectiva la misma situación conflicto.
- Encaminar el propósito de vida.

### **2. Descripción de la sesión:**

- Colocar una silla vacía frente de la participante.
- Guiada por la y/o el psicoterapeuta se realizará el diálogo interno emocional.

### **3. Guía de la silla vacía:**

- Se le pide a la participante que escoja un tema que desee trabajar, una situación inconclusa, algún problema con alguien o consigo misma(o).
- Se le indica a la participante que se siente frente a la silla vacía.
- Se le pide que cierre los ojos y que imagine en la otra silla a la persona que tiene una situación desagradable o un conflicto. (es válido visualizarse así misma).
- Se le pide que le diga todo lo que siente y piensa como si estuviera en frente la otra persona.
- Luego se le pide que cambie de sitio, se le ayuda a levantarse y sentarse en la silla vacía y que se convierta en la persona del conflicto, para ver lo que expresa como la otra persona, teniendo ese lugar.
- Se realizará los cambios de asientos necesarios hasta que haya un cierre de la Gestalt.
- El terapeuta a través de la escucha activa estará pendiente de guiar el dialogo para que la participante reflexione en beneficio de ella misma y para que pueda realizar un cierre de la Gestalt.
- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.



## Sesión N° 4 " responsabilizándome"

### 1. Objetivos:

- Asumir la responsabilidad de sus acciones, pensamiento y emociones.
- Dominar el entorno.

### 2. Descripción de la sesión:

- Explicar a las participantes el ciclo de las necesidades y/o experiencia de la gestalt
- Concientizar las interrupciones dejando gestaltens inconclusas

### 3. Explicación del ciclo de las necesidades de la Gestalt: Se recalca la diferencia que cuando uno misma les hace caso a sus necesidades es lo adecuado y se siente satisfecha y es lo natural en el organismo.



### Ejemplo del enamoramiento:

**1ª fase: SENSACIÓN:** Es la primera fase del ciclo de la experiencia de las necesidades. Aún no identificamos que sentimos, pero se experimenta a través de las sensaciones, por ejemplo, en el enamoramiento cada vez que hablamos de esa persona que nos atrae sentimos algo en el estómago (mariposas en el estómago).

**2ª fase: TOMA DE CONSCIENCIA:** En esta fase la persona se percata de la sensación y tiene sentido. Entonces al notar que cada vez que habla de esa persona y le gusta por ello de las mariposas en el estómago.

**3ª fase: ENERGETIZACIÓN:** Como su nombre lo dice es la energía que ponemos para satisfacer la necesidad ya que se hace consciente que te gusta esa persona, acá por ejemplo pensamos en una manera de hacer contacto con la persona que te agrada.

**4ª fase: ACCIÓN:** Es el momento de la energía ponerla en marcha con acciones. Podemos llamar o le escribir a la persona que nos atrae.

**5ª fase: CONTACTO:** hacemos realidad a la necesidad, en este caso salimos con la persona que te gusta en una cita.

**6ª fase: RETIRADA:** Una vez tenido contacto y solucionado la necesidad, nos separamos de ella o de la situación, ya que el ciclo ha sido completado. Entonces damos paso a una nueva necesidad o situación.

- Se le pide a la participante que escoja un tema que sienta una obligación y que haya utilizado la palabra "debo..."
- El terapeuta le pedirá a la participante que cambie la palabra debo por quiero o no quiero.
- Luego se le pide que añada al final de cada situación elegida las frases como: me hago responsable de... o me hago cargo de...o elijo...quiero o asumo ... y también en negativo: no quiero, no asumo, no elijo... etc. Ejemplo: me dí cuenta que le hable mal y me responsabilizo por ello, ya que en ese momento me era difícil hacerlo de una manera tranquila, me doy cuenta que estoy alterada o enojada y me responsabilizo por ello.
- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.

## **Sesión N° 5 " psicodrama – juego de roles"**

### **1. Objetivos:**

- Desarrollar la parte inhibida o que no reconocen las participantes de sí misma (relacionada a su polaridad).
- Mejorar la autonomía.

### **2. Descripción de la sesión:**

- Explicar a las participantes que van a jugar al papel del que no quieren ser o que de la polaridad inhibida.
- Por ejemplo, si es la persona miedosa se le pide que sea lo contrario, que juegue el papel de ser una persona muy valiente o que enfrenta.
- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.

### **3. Explicación del juego de roles de la gestalt:**

Esta técnica consiste en ponerte en la situación conflictiva, pero desde distintas posiciones, es decir ponerse en una situación problema real o no, representar ese rol o papel y los pueda intercambiar para verlo de diferentes perspectivas.

## Sesión N° 6 "exageración"

### 1. Objetivos:

- Darse cuenta de su expresión corporal.
- Aperturar la autoaceptación.

### 2. Descripción de la sesión:

- Cuando la y/o el psicoterapeuta vea que las participantes realizan movimientos involuntarios o inconscientes repetitivos, le dirá que lo realicen mucho más.
- Se le pide que exagere ese movimiento y se le pregunta de qué se da cuenta, o que siente al realizar eso.
- También puede exagerar alguna palabra y hacer consciente que significa para la participante, si es de ella o repite de alguien ello.
- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.

### 3. La técnica de exageración: sirve para hacer consciente la situación problema, ya que a la persona se le hace repetir ese movimiento para que se dé cuenta del significado, una vez que lo repite se le dice que exagere ese movimiento o frase repetitiva y así se percate para que lo hace. Ejemplos: "repite esa frase nuevamente", "haz otra vez ese gesto", etc.

## Sesión N° 7 "yo- tú"

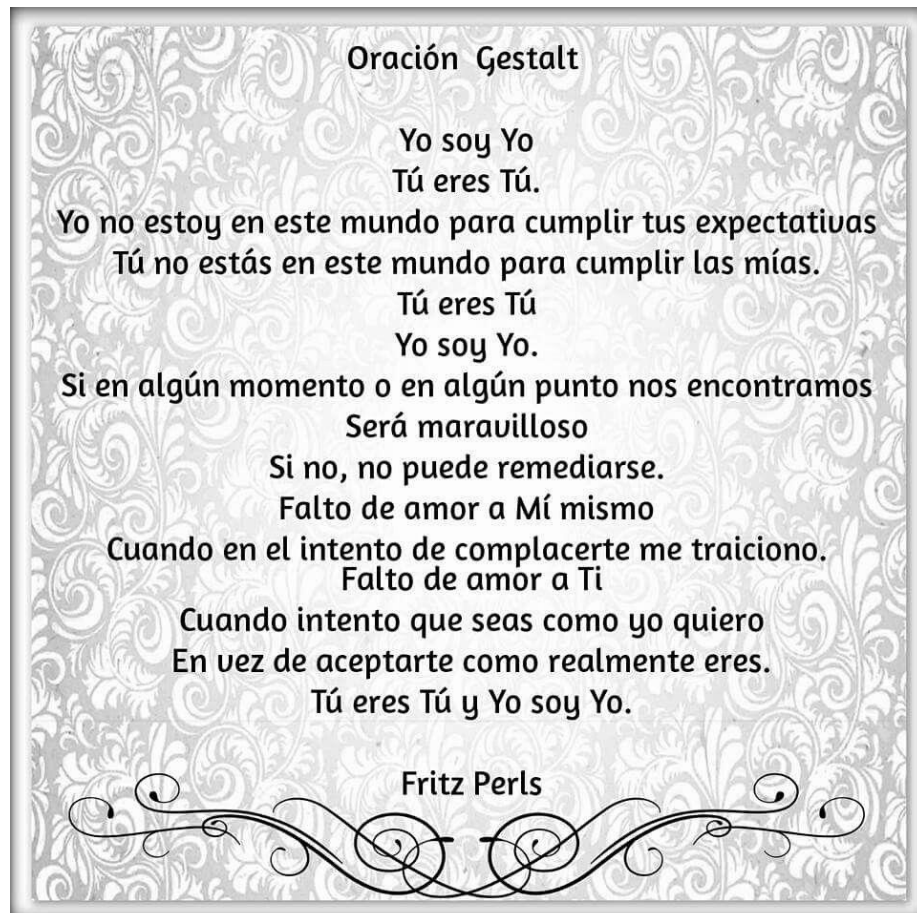
### 1. Objetivos:

- Reconocer su sentir – hacer y pensar.
- Examinar las relaciones positivas.

### 2. Descripción de la sesión:

- Se realiza una ronda con las participantes
- Se le pide que caminen por todo el salón pero que mantengan la mirada de alguien cuando se la encuentran
- Luego que se junten de dos y mantengan el contacto visual por 1 minuto
- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.

3. **Explicación de la oración de la Gestalt:** se le brinda a cada participante la oración de la Gestalt para que la coloquen en un lugar visual de sus casas y siempre o cada mañana lo lean y la apliquen a su vida. No sin antes recalcar que no mal interpreten esta oración y se piense que el otro no importa, sino que es una manera de ver al otro asertiva y empáticamente. Sin dañar a nadie.



## **Sesión N° 8 " proyecciones "**

### **1. Objetivos:**

- Ver y reconocer en los demás, lo que no puedo ver en mí misma.
- Asumir la Autoaceptación.

### **2. Descripción de la sesión:**

- Se les pide a las participantes que se sienten y formen un círculo.
- Se les da papel y lápiz para que enumeren a cada persona del grupo donde están participando, se les indica que en su hoja escriban una característica ya sea positiva o negativa de esa persona. (escribir lo que al mirar al otro le trasmite).
- Luego se les pide que revisen en silencio nuevamente su lista y hagan un check si reconocen en ellas mismas alguna característica propia pero que no veían en ellas.
- Ahora se les pide que se pongan de pie y una por una pasará al frente de la otra diciéndole la característica que colocó.
- El psicoterapeuta le preguntará a cada participante: cómo te sientes, de qué te das cuenta, y se resuelven dudas, realizando un feedback.
- Luego cada una resumirá en una sola palabra o frase que ha aprendido de esta sesión.

### **3. Explicación de las proyecciones en Gestalt:**

En Gestalt es un mecanismo de defensa para evitar ver lo que realmente no quiero reconocer en mí mismo, conllevando a la no autoaceptación y negando características que tenemos pero que no queremos reconocerlas como propias, por ejemplo: siempre desconfío de los demás porque hablan sobre mí a mis espaldas. Sin embargo, yo soy el que habla mal de los demás, no ayudando a reconocerse a sí mismo.