



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en
mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Chozo Cajusol, Karolina Elizabeth (ORCID: : 0000-0001-5750-8655)

Saldaña Yovera, Laura Liseth (ORCID: 0000-0002-8622-603X)

ASESOR:

Mgtr. Espinoza Yong, Nelson Pacífico (ORCID: 0000-0002-2077-7082)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

CHICLAYO — PERÚ

2022

DEDICATORIA

Yo Laura dedico mi trabajo de tesis a mi amada madre Mirta y a mis adorables abuelos Máximo y Florencia, quienes han sido mi soporte y motivación durante estos años de formación y que, gracias al gran amor y apoyo incondicional, junto a los valores que me inculcaron en el hogar, estoy logrando culminar y a la vez iniciar una etapa muy bonita en mi vida profesional.

Yo Karolina dedico mi trabajo de tesis a mis queridos padres Víctor y Teresa, además de mi amado abuelo José y mi hermano Miguel, quienes han sido mi apoyo en todo mi proceso de vida y formación universitaria, además de brindarme su cariño incondicional y valores que me hacen mejor persona. A mis grupos de artistas BTS, SKZ y SVT quienes con su música permitieron que pueda seguir adelante y esforzarme para ser una mejor persona. Mi familia y mis artistas fueron el pilar importante para poder seguir cada peldaño en esta bonita etapa en mi vida profesional.

AGRADECIMIENTO

Yo Laura agradezco infinitamente a Dios que siempre me ha bendecido y guiado por el sendero de la sabiduría y la paz, asimismo a cada uno de mis familiares que nunca dejaron de darme ánimos, deseándome cosas positivas y maravillosas para mi vida, haciendo de este recorrido académico uno de las más importante para mí.

Yo Karolina agradezco a Dios porque siempre me ha bendecido y guiado en el camino de la sabiduría y paz junto a mis familiares que siempre me han motivado a seguir mis metas y queriendo lo mejor para mí, así mismo agradezco a Chan y Nam porque siempre brindaron increíbles palabras a través de sus canciones y mostraron que a pesar de lo difícil de cualquier situación de puede salir aprendiendo y ganando. Contribuyendo en mi desarrollo personal y profesional es por ello que les agradezco infinitamente.

A nuestra estimada docente Dra. Guerrero Carranza Virginia Rosemary, quien fue parte fundamental durante toda nuestra formación profesional, y a quien admiramos y queremos mucho.

A nuestra docente Mgtr. Gozzer Minchola Marissa Jessica, quién inició junto a nosotras esta aventura académica de proyecto y de quien adquirimos grandes conocimientos.

A nuestro docente Mgtr. Espinoza Yong, Nelson Pacífico por habernos orientado durante todo el transcurso de la ejecución de la investigación, brindando toda su experiencia profesional para así culminar con éxito esta bonita aventura académica.

Índice de contenidos

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
Índice de contenidos	iv
Resumen	v
Abstract.....	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	19
3.1 Tipo y diseño de investigación	19
3.2 Variables y operacionalización	19
3.3 Población, muestra y muestreo	21
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos	23
3.5 Procedimientos	24
3.6 Método de análisis de datos:	25
3.7 Aspectos éticos:.....	26
IV. RESULTADOS	28
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES.....	40
VII. RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS	42
ANEXOS	

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad. La ejecución requirió utilizar el diseño pre experimental de un solo grupo con pre y post test. La muestra a trabajar se conformó con 28 participantes, con muestreo no probabilístico intencional por conveniencia. El instrumento que se utilizó para medir las habilidades sociales ha sido el Inventario de Habilidades Sociales de Golstein adaptado por Mori en el 2018. Los resultados evidencian que el programa innovando mi vida, demostró su efectividad y significancia en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, mediante la aplicación de sesiones activo – participativo, mediante el cual las mujeres aprendieron y adquirieron mejoras de sus habilidades sociales, mediante la aplicación de técnicas y estrategias, así como la psicoeducación, permitiéndoles vivir una mejor calidad de vida en sus diferentes entornos. Asimismo, los valores estadísticos los cuales permite afirmar la eficacia del programa es $W = -4,066$, siendo el valor de probabilidad menor a 0.00, el cual no supera al nivel de significancia 0,005 (5%).

Palabras Clave: Programa, mujeres víctima de violencia, habilidades sociales.

Abstract

The objective of the study was to determine the effect of the innovating my life program on social skills in women victims of violence in a health center, La Libertad. The execution required the use of a single-group pre-experimental design with pre- and post-test. The working sample consisted of 28 participants, with non-probabilistic intentional sampling by convenience. The instrument used to measure social skills was the Golstein Social Skills Inventory adapted by Mori in 2018. The results show that the innovating my life program demonstrated its effectiveness and significance in women victims of violence in a health center, La Libertad, through the application of active-participatory sessions, through which women learned and acquired improvements in their social skills, through the application of techniques and strategies, as well as psychoeducation, allowing them to live a better quality of life in their different environments. Likewise, the statistical values which allow affirming the efficacy of the program is $W = -4.066$, being the probability value less than 0.00, which does not exceed the significance level 0.005 (5%).

Keywords: Program, women victims of violence, social skills.

Índice de tablas

Tabla 1: Población de estudio conformada por mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.....	21
Tabla 2: Muestra de estudio conformada por mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, con puntajes bajos en el pre test.....	22
Tabla 3: Resultados de la aplicación del pre test en la población para determinar los niveles bajos, medios y altos, según sus dimensiones en mujeres víctimas de violencia.....	28
Tabla 4: Extracción de la muestra a trabajar después de la aplicación del pre test a la población, con niveles bajos y medios según sus dimensiones para la ejecución del programa en mujeres víctimas de violencia.....	29
Tabla 5: Diseño del programa innovando mi vida.....	30
Tabla 6: Validación por juicios de expertos del programa innovando mi vida.....	31
Tabla 7: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test.....	32
Tabla 8: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades Sociales Avanzadas.....	33
Tabla 9: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades para hacer Frente al Estrés.....	34
Tabla 10: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades de Planificación.....	35

Índice de figuras

Figura 1: Resultados de la aplicación del pre test en la población para detectar los niveles bajos, medios y altos, según sus dimensiones en mujeres víctimas de violencia.....	28
Figura 2: Extracción en la población después de la aplicación del pre test de la muestra a trabajar con niveles bajos y medios según sus dimensiones para la ejecución del programa en mujeres víctimas de violencia.....	29
Figura 3: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test.....	32
Figura 4: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades Sociales Avanzadas.....	33
Figura 5: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades para hacer frente al Estrés.....	34
Figura 6: Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades de Planificación.....	35

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad se evidencian casos donde la violencia hacia la mujer se encuentra en aumento con porcentajes elevados y siendo aún más en estos tiempos en donde la mujer está vulnerable a ser agredida en sus distintas modalidades siendo los autores las parejas de las mismas, por otro lado, esta acción involucra a todas las clases sociales ya sea en nuestro país o en el mundo, es por ello que según la OMS (2018) afirma que la violencia hacia la mujer sigue sobresaliendo en el contexto física y/o sexual causada por la pareja en algún momento de su vida, este varía desde 1 de cada 7 mujeres, representando en un 14 a 17%, entre las edades de 15 a 49 años de edad en los países de Brasil, Panamá y Uruguay, a 6 mujeres de cada 10 representando en un 58,5% evidenciados en los países de Bolivia y Perú.

Por otro lado, las Naciones Unidas (2021) refiere que las agencias de la OMS y la ONU MUJERES, explican que existen 736 millones de mujeres que han sido agredidas por su pareja, manifestando que el hecho no ha retrocedido durante los 10 últimos años y más aún se ha incrementado durante el confinamiento por la pandemia COVID – 19. Así mismo, menciona que los datos sobre las acciones de violencia son parciales, pues algunas no realizan la denuncia por temor, también que los ataques frecuentes son de tipo sexual y físico, teniendo como resultado de 641 millones de agredidas.

Así mismo, MIMP (2020) explica que, El Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - AURORA, refiere que, en setiembre del 2020, hubo un registro de 86% de casos en donde se realizaron atenciones a causa de violencia. Por otro lado, explica que una de las causas es el tema económico 72,5%, en las modalidades de violencia sexual denotado en un 67%, así como violencia física 78% y psicológica en un 56%, mostrándose como las formas en las que se conlleva a ejercer la violencia en ellas.

También MIMP (2018) refiere que la mujer ha sido parte de la discriminación dentro de nuestro país, evidenciándose en un 82% y el 89% el machismo, y una disminución del 40% al 26% de aparición de la mujer dentro del hogar, denotando que los problemas de maltrato se adjunta a un tema social; siendo la violencia como parte de una tradición ya que permanece en el tiempo, por lo que debido a la minimización genera en ella baja confianza en sus capacidades y habilidades, por lo

que, la respuesta que tengan ante estas situaciones dependerá de sus propias capacidades de afronte en relación a sus habilidades sociales, las que han adquirido en su proceso de desarrollo personal, por lo tanto, al no evidenciar una alta capacidad de las mismas se ve reflejado los índices elevados de mujeres violentadas.

Por otro lado, INEI (2018) 6 de cada 10 mujeres han sido víctimas de violencia, dentro del cual existe un 58,9% en modalidad psicológica, violencia física evidenciada en un total de 30,7% y en relación a la violencia sexual alcanza un 6,8%. Es por ello, que en la región de la sierra denota un 72.1% siendo un porcentaje mayor a diferencia de otras regiones, así mismo, el 47,8% no buscaron ayuda, 16.0% mencionaron que no era necesario, el 7,5% tuvieron miedo de ser nuevamente agredidas, el 14,7% por vergüenza y por último un 3,4% dijo tener la culpa, así como no tener confianza en las instituciones del estado, aquello deja en clara evidencia la ausencia de habilidades sociales tales como, vencer el miedo, hacer frente al estrés, defender el derecho, resolver problemas y la iniciativa para hacer frente a estas situaciones.

Según los datos estadísticos revisados, se observa que la violencia ejercida sobre la mujer en nuestra sociedad viene desde años atrás, siendo permanente en nuestros días. Es por ello que, nuestra población beneficiaria quienes se atienden en un centro de Salud de La Libertad, ubicado en el departamento en mención se ha detectado casos de violencia que han sido atendidas y otras denunciadas, según el diario La Industria (2020) refiere que en la Libertad se ha evidenciado un total de 3868 casos de violencia hacia la mujer en sus diferentes modalidades, aunado a ello se presentaron 12 casos de intentos de feminicidios en el departamento en mención, ocupando el segundo lugar de todas las regiones, con casos de violencia a nivel nacional, agregando que la Defensoría del Pueblo, manifiesta que en mayo hubieron 6 muertes de mujeres en el país, de las cuales 3 sucedieron en la Libertad. Dejando en evidencia que esta situación aqueja en esta zona y que aún no se ha puesto en marcha acciones necesarias para ayudar a disminuir ello, como en algunos programas que se efectuaron en poblaciones vulnerables y obtuvieron resultados positivos como, Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja, en España, en el que a partir del desarrollo del programa se evidenció una mejora de habilidades sociales. Asimismo, Efectos de un programa de

prevención de la violencia en Brasil, dentro del cual se evidenció un incremento para las respuestas a nivel emocional, así como para la práctica de las habilidades sociales en el que se ven involucradas la asertividad y empatía.

Por lo tanto, de acuerdo a la indagación de la realidad problemática se formula la siguiente pregunta:

¿Cuál fue el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad?

Por lo que se diseñó y presentó el programa que tuvo como finalidad mejorar las habilidades sociales en mujeres que han recibido violencia para que puedan tener una adecuada reacción cuando estén inmersas en estas situaciones, es así que desde la perspectiva de relevancia social, el programa brindó beneficios que sean positivos para la población, pues se harán acreedoras a gozar de una vida más satisfactoria, esperando que apliquen por medio de la práctica, todo aquello que se enseñó en el mismo, ya que esta realidad social es una problemática que viene aquejando con el pasar de los años y ahora aunado con la pandemia y confinamiento, ya que se conoce que muchas de las víctimas tienen que convivir con su agresor, por lo que se quiso que el programa sea un mejor medio para generar cambios que les permita vivir sin violencia, esperando ser un gran paso para que las mujeres se concienticen y tomen buenas decisiones para contribuir de manera positiva en su vida personal y social.

Así mismo, el programa se considera como una herramienta, pues servirá como referente para trabajos similares que busquen sumarse en beneficio y el buen desarrollo de las habilidades sociales en mujeres, también permitirá presentar información actualizada sobre cómo se encuentran los índices de violencia y el desenvolvimiento de sus habilidades sociales, permitiendo que otros profesionales de la salud mental y demás disciplinas, tengan un reciente antecedente de la situación y puedan continuar trabajando en ello, llevando a la práctica sus conocimientos, aplicando nuevas técnicas y estrategias en beneficio de las mujeres. Es por ello, que para el desarrollo del programa se cuenta con el respaldo de la teoría propuesta por Goldstein (1989) utilizada también por Mori en el año 2018, siendo este el *aprendizaje estructurado*, el cual trabaja en relación a lo presentado por el medio social, ya que el ser humano siempre está en una constante búsqueda de

relacionarse, sostener los vínculos con su entorno y desarrollar sus habilidades para aplicarlas en su vida diaria, puesto que le permite avanzar en su desarrollo como persona.

También, se planteó como objetivo general, determinar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad y como objetivos específicos: Diseñar y validar el programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, Identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales avanzadas en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, Identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades para hacer frente al estrés en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad e Identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades de planificación en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.

A partir de ello, se planteó la siguiente hipótesis general, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad. Y como hipótesis específicas 1: Si se diseña y valida el programa innovando mi vida se llevará a cabo la aplicación del mismo sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, así mismo como hipótesis específica 2: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementarán las habilidades sociales avanzadas en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, también como hipótesis específicas 3: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades para hacer frente al estrés en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad y por último hipótesis específicas 4: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades de planificación en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.

II. MARCO TEÓRICO

Para desarrollar el proyecto de estudio se realizó una revisión de diferentes antecedentes, es por ello que prestamos a nivel internacional

Vera & Cardona (2020) en su investigación *Autoconcepto de mujeres migrantes maltratadas víctimas de violencia machista: una propuesta para ayudar a recuperar el equilibrio emocional y social por medio de la danza*, realizaron un programa de enfoque terapéutico, que tuvo como objetivo conocer las necesidades sociales y delinear un plan de intervención para contribuir en la recuperación del autoconcepto y equilibrio social por medio de la danza, su diseño fue cuasi experimental, la población con la que se trabajó fueron 34 mujeres, 15 extranjeras con historial de violencia y 19 sin historial, usaron el instrumento test AF5 de autoconcepto, en el cual se consideró el autoconcepto emocional, físico, familiar y social con la finalidad de mejorar su aceptación y proximidad con su medio social, pues se interesaron en trabajar con espacios y cercanías para optimizar sus relaciones interpersonales en los entornos que se desarrollan, utilizaron la técnica ANOVA 2x2 para realizar el análisis factorial el cual permitió determinar la varianza de ambos grupos, los datos revelan que las mujeres víctimas de violencia, presentaban relaciones sociales significativamente bajas y medias con un porcentaje de 37,07 % para aquellas mujeres maltratadas y un 43,32 % en las que no presenten historial de violencia. La edad, sin embargo, no influía en las relaciones sociales, esto quiere decir, que en las mujeres mayores como en las menores de 30 años, las relaciones sociales consideradas en todas sus dimensiones eran más bajas en las que habían sufrido agresión que en las que no pasaron por ello. Específicamente en la dimensión de relación social muestra que la agresión afecta en el mantenimiento de lazos de amistad, datos que manifiestan que las mujeres que han sido maltratadas presentan pocos amigos evidenciando en un 5,0% que las que no lo han sufrido representado en un 6,8%. Así mismo, dentro de la dimensión de relaciones sociales generales, se perciben como amigables y alegres, sin embargo, presentan dificultades para hacer amigos, hablar con otros que son de su entorno cercano y mantener las amistades, siendo evidentes en las edades mencionadas. Es por ello que, las mujeres violentadas necesitan potencializar sus habilidades para recuperar sus relaciones sociales y bienestar psicológico, por medio del fortalecimiento socioemocional aplicando la danza contemporánea que brinda la opción de originar ambientes para reforzar no solo con ellas, sino también con su entorno más próximo.

Por lo que al culminar el programa se presentó una disminución significativa de los niveles bajos y medios, representados en un 19% nivel bajo, 31% nivel medio y 51% representado por un alto nivel. El programa posee la capacidad de colaborar en su empoderamiento, así como la orientación en su toma de decisiones para combatir la escasa iniciativa de una interacción social.

Vaca, Ferro & Valero (2020) en su investigación *Eficacia de un programa de intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género en el marco de las terapias contextuales*, realizado en España, tuvieron como objetivo generar la participación en las mujeres para que tengan un dominio óptimo de su vida e inicien vínculos de relaciones sociales próximas, con enfoque terapéutico y diseño cuasi experimental, realizado con un pre y post test, la población con la que trabajaron fueron 74 mujeres, usaron como instrumento el cuestionario en la versión española de Feixas, con porcentajes iniciales en el pretest de 15,5% evidenciando un alto nivel en la dimensión de funcionamiento general, que evalúa relaciones sociales y actividades cotidianas, por consiguiente en el postest se presentaron resultados de un 12,62% mostrando un nivel bajo en la misma área, concluyendo que al realizar las sesiones las mujeres que fueron a más del 80% de las actividades, desarrollaron aún mejor sus relaciones sociales y actividades diarias para con los demás, los cuales están inmersos en las habilidades que permiten a la mujer desarrollarse en el entorno social.

Muñoz, Redondo & Ronzón (2019) en su investigación *Prevención de violencia en mujeres jóvenes: evaluando el programa PREVIO*, desarrollado en España, tuvieron como objetivo prevenir la violencia en mujeres jóvenes y evidenciar la validez del programa en busca de mejorar las actitudes de relaciones sociales, trabajaron con un enfoque cognitivo - conductual y diseño cuasi experimental, contaron con una muestra de 509 mujeres, dividiéndose en dos grupos, experimental de 239 y control de 270, los instrumentos que utilizaron fueron la escala de información demográfica - relacional y la escala de tácticas de conflicto modificada. En el momento de la evaluación pre-test el 24.7% no presentaron adecuada capacidad para resolver dificultades, evitar problemas y mantener relaciones interpersonales y el 71% informó haber pasado por ello. Los resultados para el postest del programa, demuestran que hay desigualdades significativas entre ambos grupos, posteriormente se realizó un análisis por medio de la prueba ANOVA,

indicando que hubo una disminución estadística en el pre y post test, tanto en resolver conflictos en el grupo experimental con un 13,46%, como para el grupo control con un 6.73%. Sin embargo, para mantener relaciones interpersonales se observa una reducción del nivel bajo en el grupo experimental a un 3.99 %, no presentando cambios en el de control demostrado en un 1.49 % a partir de los resultados anteriormente mostrados, se considera que el uso de programas presenta mayor eficiencia en aquellos que muestran dificultades para resolver conflictos y mantener adecuadas relaciones interpersonales con su entorno social.

Matud, Padilla, Medina, Fortes (2017) en su investigación *Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja*, desarrollado en España, tuvieron como objetivo valorar la eficacia de la intervención psicológica con mujeres violentadas, utilizaron un enfoque cognitivo - conductual con diseño cuasi-experimental, tuvieron una población de 107 féminas, distribuidas en dos grupos, experimental y control, la recolección de datos se conoció por medio de la entrevista semiestructurada, el inventario de apoyo social, escala de gravedad de TEPT y el inventario de maltrato a la mujer ejercida por la pareja. El análisis de ANOVA para el Inventario de Apoyo Social no evidenció interacciones altamente significativas entre los grupos y la temporalidad con un 0.93%, ya que al finalizar la intervención fueron evaluadas nuevamente a los 3 y 6 meses de haber culminado el programa, presentando su gran importancia de los efectos en la evaluación evidenciando un 17.25 % para el primer grupo y un 25.73 % para el segundo, a pesar de que ambos grupos evidencian mayor apoyo social, en la segunda evaluación éste incremento fue elevado en mujeres que formaron parte del primer grupo, mostrando un 26,8% y 16,9% para el segundo grupo, es por ello, que tras el desarrollo del programa se evidenció una mejora de habilidades sociales, considerándolo al programa satisfactorio.

Aguilar & Parra (2017) en su investigación *Implementación de un programa terapéutico en féminas que sufrieron violencia en los Servicios Municipales de Bolivia*, presentaron como objetivo evaluar la implementación de los procesos terapéuticos a mujeres que sufrieron violencia, trabajaron con el enfoque terapéutico y diseño experimental, siendo la muestra 186 mujeres entre 18 a 65 años, quienes evidenciaban dificultades para expresar afecto, interesarse por los demás, vencer sus miedos, resolver sus problemas, tomar decisiones o habilidades para hacer

frente al estrés, el cual se demostró por medio de una evaluación psicológica, entrevistas y pruebas proyectivas, es así que 106 mujeres permitieron llevar sesión terapéutica en la gestión del 2017 y 80 en el 2018. Después del desarrollo del programa, se muestra que en 2017 hubo un 30% de mujeres que abandonaron la misma, el cual cambió para el 2018 pues sólo se mostró un 6% de abandono del programa, cabe precisar que en 2017 el índice de mujeres referido en un 56% presentaron mejoras pasada la sexta sesión, razón por la cual ya no continuaron, por lo que el número de mujeres que asistieron a más de 12 sesiones fue muy bajo representado en un 11%. Y, por último, la totalidad de mujeres que culminaron el programa terapéutico en 2017 se demostró mejoras en un 88% y en el 2018 incrementó a un 91%, en su mayoría optimizaron sus habilidades de expresión afectiva, interés por los demás, superar sus miedos, resolver sus problemas, tomar decisiones e incrementar sus habilidades para hacer frente al estrés, permitiendo que puedan ser absueltas del programa. Es por ello que, el programa demuestra la apertura y posibilidad de que varias mujeres sean beneficiarias, ya que se comprueba que les ayuda en su mejora de calidad de vida, incremento de habilidades sociales, estabilidad socioemocional y repercute positivamente en su desarrollo diario en la interrelación con su entorno familiar, social o laboral.

Liranzo, Noboa, Moreno (2018) en su investigación *Me transformo: efectos de los talleres psicoeducativos y clínicos en mujeres víctima de abuso psicológico*, se llevó a cabo en República Dominicana, tuvieron como objetivo presentar a la población beneficiaria técnicas y recursos fundamentales para incentivar al desarrollo y reforzamiento de habilidades sociales positivas para la comunicación, así mismo, fomentar sus actitudes de protección y afronte cuando se encuentren inmersas en abusos, trabajaron un enfoque cognitivo - conductual con diseño explicativo secuencial DEXPLIS, su muestra fueron 24 mujeres, utilizaron el inventario de asertividad de gambrell & richey (GRAI) (1975), adaptada al español por Carrobles, Costa & del Ser (1975) y la realización de talleres intervención clínica y psicoeducativos (TICPSI), evidenciando espacios de recolección y análisis utilizando la técnica de observación participativa, en el cual se desarrolló 4 talleres de intervención con el fin de entrenar sus habilidades asertivas para prevenir violencia. Como resultado del inventario de asertividad de gambrell & richey (GRAI), en su dimensión de malestar presentaron un 94.57%, en la dimensión de probabilidad de respuesta puntuaron 112.00%, por otro lado, en los factores asertivos de la Escala

de Malestar se mostró resultados altos, en Confrontación presentó un 11.71%, en involucramiento en conversaciones evidenció 13.29% y en rechazar peticiones mostró 11.43%, todo ello ante la presencia de violencia, así mismo en los factores asertivos de la escala de probabilidad de respuesta, en confrontación evidenció un 17.14%, por otro lado, en involucramiento de conversaciones 16.71% y en rechazar peticiones denotó un 16.43% esto durante el curso de la existencia de violencia. Es por ello, que como resultado en el análisis de las expresiones directas y las manifestaciones proyectivas de las beneficiadas se dio a conocer que muestran déficit en comunicación, expresión emocional y defender sus derechos ante su entorno, así como la dificultad para tomar decisiones. Al término de los talleres su efecto en la escala de malestar fue pequeño en un 21%, mientras que para la escala de respuesta fue moderado con un 57%. Por ende, concluyeron que la asertividad en las escalas anteriormente mencionadas se encontró un déficit, así mismo se confirma que los talleres realizados de intervención clínicos y psicoeducativos evidenciaron efectividad en los participantes, ante la expresión de emociones, así como la optimización de las habilidades sociales asertivas en la comunicación y las actitudes para una adecuada respuesta frente a una situación de violencia.

Giadini, Alberto, Vilela, Alves, Dos Santos, Torres & Galdino (2017) en su investigación *Efectos de un programa de prevención de la violencia en Brasil*, tuvieron como objetivo valorar la efectividad de la intervención para hacer frente a la violencia, poder controlar las emociones y la práctica de las habilidades sociales durante el periodo del programa, trabajaron un enfoque cognitivo - conductual y diseño cuasi experimental, la población fue de 45 mujeres y utilizaron la escala de dificultades para la regulación de emociones, los datos iniciales de la escala para el grupo control fue de 67% y para el experimental de 60% considerándose en un nivel bajo, sin embargo después de llevar a cabo las sesiones obtuvieron puntajes de 68% en el grupo control y 71% para el grupo experimental, demostrando resultados positivos para el grupo experimental, con actitudes asertivas para afrontar violencia y control de emociones. En la evaluación de resultados se usó ANOVA mixta presentando 0,79% para hacer frente a la violencia, así mismo para el control emocional en un 0,32%, evidenciando que existen efectos significativos en ambos grupos. Concluyeron que hubo un incremento para las respuestas a nivel emocional, así como para la práctica de las habilidades sociales en el que se ven involucradas la asertividad y empatía.

Habigzag, Schneider, Petrolí & Pinto (2018) en su investigación *Evaluation of the Impact of a Cognitive-Behavioral Intervention for Women in Domestic Violence Situations In Brazil*, tuvieron como objetivo valorar y desarrollar la intervención por medio de la terapia cognitivo - conductual, el diseño fue de tipo cuasi experimental, siendo su población 120 mujeres víctimas de violencia dentro del hogar, los instrumentos utilizados fueron la entrevista inicial estructurada, inventario de ansiedad y depresión de Beck y la escala de satisfacción de la vida SWLS. Con puntuaciones iniciales en un pre test en la Escala de SWLS (jerarquización y resolución de conflictos) un 14,7% así mismo, después de realizar las sesiones en donde se vieron inmiscuidos el fortalecimiento de habilidades sociales referente a la resolución de conflictos se presentaron resultados de un 20,3%, así mismo, se realizó un análisis para conocer la efectividad del impacto de la intervención utilizando la prueba de McNemar (0.45) y la prueba de Wilcoxon (2,29) evidenciando que disminuyeron de manera significativa entre el inicio y culminación de la intervención. Concluyeron que incorporar un programa de intervención permite la disminución significativa de los niveles no favorables en las habilidades sociales de su grupo intervenido.

Alva, Ruvalcaba, Orozco y Bravo (2019) en su investigación *Evaluación del impacto de un programa de educación emocional en mujeres mexicanas*, presentaron como objetivo, evaluar el impacto de un programa para el desenvolvimiento de habilidades socioemocionales en mujeres de la zona metropolitana de Guadalajara, Jalisco, trabajaron con un enfoque cognitivo - conductual, tuvieron una población de 163 mujeres, entre los 18 y los 65 años, como instrumento utilizaron el Inventario de Competencias Socioemocionales de EQi- Bar-On para evaluar las habilidades de la persona en hacer frente a las presiones de su entorno, obteniendo en la aplicación del pretest un 26.78% ante las habilidades de manejo de estrés, puntuaciones que mostraron una mejora después de la intervención realizada, evidenciando en el postest un 29.06%, demostrando su incremento favorable en capacidad de gestión en sus habilidades socioemocionales en situaciones de tensión y estrés, manteniendo actitudes positivas ante eventos desfavorables que muestran un riesgo en la estabilidad de vida en la persona.

Por otro lado, a nivel nacional

Ayala (2018) en su investigación *Efectividad de un programa sobre la autoestima y construcción de género en víctimas de violencia de pareja*, el cual se desarrolló en Perú, tuvo como finalidad identificar la eficiencia de un programa de reeducación para mujeres violentadas, trabajaron con un enfoque cognitivo conductual y diseño cuasi- experimental, con una muestra de 35 mujeres violentadas, la recolección de datos se dio por medio del cuestionario de Autoestima de Coopersmith y el inventario de construcción de creencias de género para mujeres violentadas, en los cuales se realizó un pre test donde se obtuvieron puntajes de 38,6% y 11,26%, respectivamente y los resultados en el post test son de 38,31% y 20,74%, así mismo, para evaluar la diferencia estadística entre autoestima y construcción de género se aplicó la prueba t de student obteniendo datos de 0,142 y 0,759 respectivamente, cabe precisar que estos resultados son después de la aplicación del programa, ya que las sesiones 5, 6 y 12 fueron relacionados al incremento de autoestima, búsqueda de autonomía y toma de decisiones, siendo estas las principales dentro de las habilidades sociales, por lo que concluyen que la viabilidad del programa resultó efectivo y beneficiario para la población donde se aplicó ya que hubo reacciones positivas.

Pizango & Zapata (2019), Efectos del programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia, Trujillo, en el que tuvieron como objetivo determinar el efecto de la aplicación el programa Warmi en bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia, tuvo un enfoque cognitivo conductual y su diseño de investigación fue cuasi experimental de un solo grupo, realizado con un pre y post test , la población con la que se trabajó fueron 21 mujeres, el instrumento que utilizado fue el cuestionario de Carol Ryff de bienestar psicológico. Tuvo puntajes en el pre test de 48% ubicándose en un nivel medio en relación a sus dimensiones las cuales son autoconcepto, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, por consiguiente después de realizado el post test se obtuvo como resultado un 14% evidenciando una mejora significativa, además de ello se realizó también la t de student de la variable con lo que se obtuvo un -2.219 ; $p < 0.05$, ya que considerando el instrumento al presentar una reducción se infiere que el programa tuvo efecto positivos puesto que las sesiones realizadas, se vieron inmiscuidas el refuerzo y desarrollo de habilidades en relación a la comprensión de entorno social próximo.

Para llevar a cabo la investigación se recopiló la siguiente base teórica:

Alvira en (1999) refiere que los programas son procesos realizados de manera sistemática que tiene metas establecidas con la finalidad de dar una mejor calidad de vida, incrementar actitudes y comportamientos de manera positiva, así como los conocimientos que estén errados, puesto que se centra en un área específica y trabaja a modo de prevención y promoción.

Los programas están compuestos por los siguientes elementos:

Inputs, considerada como entrada, ya que se refiere a la población beneficiaria, recursos humanos y materiales que serán empleados y equipos a utilizar.

Throughputs, se considera a los procedimientos, en ella se involucran las actividades que se realizarán, la metodología, forma de intervención y el diseño de las sesiones.

Outputs, considerado como el producto, se refiere a la aplicación total del programa de la población beneficiaria. Ya que consiste en brindar información, recepcionar la perspectiva de la población a trabajar, procesarla e intervenir a medida que se requiera.

Outcome, considerado como el resultado, en este punto se evalúa el cambio en la población donde se realizó la intervención y si tuvieron un efecto positivo.

Por otro lado, en los programas se debe tener en cuenta algunos puntos importantes como es el caso del diseño y validación. En relación al primero, De Simone (2012) refiere que el diseño de un programa es ideal porque su importancia permanece en que las actividades desarrolladas deben ser de acuerdo a las necesidades de los beneficiarios a quienes está dirigido, de tal manera que les ayude a prevenir, disminuir o erradicar la problemática percibida. Y con respecto al segundo, Maquilón (2005) manifiesta que la validación del programa como tal, se centra en su finalidad para el cual fue construido, cumpliendo cada característica y objetivo que se plantea en el contenido del programa, el cual se desarrolla mediante la valoración de expertos.

Enfoques de programas para la intervención en habilidades sociales

Anguita (2017) refiere que un enfoque cognitivo conductual, estima los pensamientos y conductas ante las respuestas que pueda tener una persona frente a situaciones de mucha presión. Asimismo, se encuentran los programas cognitivos conductuales basado en experiencias. Además, contribuye a disminuir conductas y desarrolla la capacidad para hacer frente a situaciones complejas. Lo define como un entrenamiento basado en sesiones y aprendizajes de técnicas, brindando herramientas de intervención.

Fajardo, N (2018) refiere que este enfoque permite conocer la forma como el ser humano aprende su comportamiento, encargándose del proceso de evaluación, alteraciones de la conducta, realzando el comportamiento observado y los factores ambientales en el cual mantiene un comportamiento, detallando que las diferencias del comportamiento entre los individuos, es el aprendizaje, pues los sucesos dentro del lugar en el que se desarrolla la persona es importante la adaptación de un comportamiento.

Villegas (1982) plantea el *Enfoque humanista propuesto por Carl Rogers*, en la que refiere, centrarse en las personas desde su propia realidad y aceptar que puede darse un cambio adecuado decidido por el propio sujeto, además plantea que los aprendizajes brindados conllevan a orientarse positivamente en su entorno social.

Villegas (1982) plantea que el *Enfoque de habilidades sociales*, considera las habilidades y estilos de respuesta que surgen en la persona y la capacidad de afronte, así como el uso de las mismas para la resolución de problemas.

Villegas (1982) manifiesta que el *Enfoque del aprendizaje*, considera que las intervenciones deben ser propuestas desde la perspectiva de la información, de tal manera que todos puedan procesar, adquirirla y aplicarla en su vida.

Para el presente trabajo de investigación se adoptó *el enfoque cognitivo - conductual* ya que como O'Donohue & Krasner (1995) refieren que, los programas basados en fortalecer las habilidades sociales, deben estar organizados y aplicados en los diversos contextos: clínicos, organizacionales, sociales y escolares.

Es por ello que el programa será desarrollado y orientando en sesiones desde el marco cognitivo - conductual, ya que contribuirá a la población beneficiaria a identificar situaciones negativas y valorar la magnitud de lo que repercute en ellas,

para que luego puedan modificar esas percepciones y centrarse en la solución de problemas, así como cambios de conductas y pensamientos.

Según Díaz, Ruíz & Villalobos (2012) señalan que este enfoque permite comprender los problemas e irlos fraccionando y correlacionarlos entre sí para conocer cómo les afecta. Estos podrían ser de una situación difícil, o algún evento desagradable que derivan pensamientos, emociones, sensaciones físicas y comportamientos que puedan afectar el crecimiento físico y emocional de las personas.

Para llevar a cabo el programa de habilidades sociales en un enfoque cognitivo conductual se desarrolla en tres fases:

Preparación, es aquella que consiste en informar a la población beneficiaria sobre los resultados que tendrá la intervención, se explicará las habilidades que no están desarrolladas en su totalidad y que por consiguiente serán reforzadas. Así mismo, justificar su participación, procedimientos, técnicas e instrucciones que involucran el desarrollo del programa.

Adquisición, involucra la recepción y procesamiento de información brindada para mejorar sus habilidades sociales.

Generalización, involucra adaptación y aparición de conductas semejantes a las mencionadas en el desarrollo de las sesiones.

Según Luca (2001), manifiesta que las generalizaciones se dan en tres aspectos:

Generalizaciones en el tiempo, consiste en sostener una conducta a través del tiempo, inclusive pasando el programa de intervención.

Generalización a diferentes ambientes, indica la aparición de la habilidad aprendida y entrenada en los diferentes ambientes sociales en los que las personas se desenvuelven.

Generalización a situaciones interpersonales distintas, hace referencia a que las habilidades deben ser adoptadas de acuerdo al contexto en el que se encuentren, a través del juego de roles.

Del Prette & Del Prette (2002) Técnicas de entrenamiento, permite adquirir habilidades que les ayude a interactuar con el entorno social, están divididas en conductual, cognoscitiva y mixta.

Conductual, trabaja a modo de refuerzo, donde explica que una consecuencia seguida de una conducta refuerza positivamente en el entorno social e incluyen reforzadores sociales y materiales.

En cuanto a las habilidades sociales, Monjas (2004) refiere que son conductas importantes para establecer relaciones de índole interpersonal, ya que estos comportamientos son adquiridos durante su proceso del desarrollo personal, las mismas que les permiten expresar sentimientos, deseos, opiniones y derechos de manera asertiva, así como la resolución de conflictos ante situaciones de estrés y que su respuesta no conlleve a más problemas.

Por otro lado, en cuanto a las teorías de habilidades sociales se presentan las siguientes:

Goldstein en (1989) considera a las habilidades sociales como un conjunto de comportamientos y emociones dados por el individuo frente a demandas del entorno social (p. 30).

Goldstein (como se citó en Mori, 2018) refiere que las habilidades sociales son vistas como un conjunto de acciones demostrados por el individuo ante las dificultades de una situación interpersonal.

La *teoría del aprendizaje social* de Bandura & Walters (1974) que refiere al ser humano como alguien social, en su aporte explica que existe una relación de la persona - ambiente. Resalta que el ser humano tiene un comportamiento que es adquirido por medio de la observación del exterior y aprendizaje continuo, explica el término modelaje puesto que la persona suele responder y reproducir cada acto que permitan el desarrollo de habilidades e interactuar con el entorno social.

Caballo en su *teoría interpersonal* (1993) detalla que el comportamiento social, es un grupo de conductas realizadas por la persona en el contexto social que implica la manifestación de sentimientos, ideas, actitudes y derechos en el que el sujeto se acopla al contexto, respetando a los demás y con la capacidad para solucionar conflictos de forma rápida. Por consiguiente, en el año 1999 refirió que es

la capacidad de afrontar situaciones que se evidencian de manera cotidiana demostrando educación y sinceridad.

Fernández & Carrobles en su *modelo de psicología social* (1981), en la *teoría de roles* expresan que las habilidades sociales es la capacidad para comprender, descifrar y emitir una respuesta ante situaciones en el entorno social (p.5), además que contribuye en la aceptación de reacciones verbales y no verbales del ambiente que lo rodea, en conclusión, son las percepciones de la propia persona y de los demás.

Maslow (1943) dentro de la *teoría humanista* en donde encontramos la pirámide de necesidades básicas divididas en fisiológicas, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización, razón por la que las habilidades sociales se encuentran dentro de afiliación y afecto pues el ser humano es sociable y por ende tiende a relacionarse con las personas.

Ladd & Mize (1983) en la *teoría cognitiva* refiere a las habilidades sociales como la capacidad de organizar comportamientos que son expresados en el medio interpersonal y que son aceptadas para la sociedad, así mismo se necesita conocer la forma de interacción, las estrategias y objetivos que permitan desarrollarte con la sociedad, así como conocer el contexto donde se encuentra (p.8)

Argyle & Kendon (1967) en su *teoría de percepción social*, expresan que leer el entorno es comprender las normas y convivencias dentro del contexto, aquello contribuye en la comprensión de mensajes externos, así como percibir emociones e intenciones del entorno que lo rodea (p.7).

Es por ello, que para el presente trabajo de investigación se adoptó la teoría propuesta por Goldstein (1989) utilizada también por Mori en el año 2018, siendo este el *aprendizaje estructurado* puesto que, es la que respalda al instrumento que se va aplicar, el cual explica que tiene cuatro componentes los cuales son moldeamiento, escenificación de roles, retroalimentación del rendimiento y transferencia de conocimiento, que en conjunto forman una base de aprendizaje para llevar una vida saludable, pues se trabaja en relación a lo presentado por el medio social, ya que el ser humano siempre está en una constante búsqueda de relacionarse, sostener los vínculos con su entorno y desarrollar sus habilidades para

aplicarlas en su vida diaria, puesto que le permite avanzar en su desarrollo como persona.

Goldstein las divide en 6 grupos:

El primero, comprende la escucha, poder establecer una conversación, así como generar preguntas, realizar una presentación hacia tu entorno social y poder describirte a ti mismo.

El segundo, nos habla de las habilidades sociales avanzadas, como participar en actividades sociales, convencer a los demás, cumplir actividades que demuestren tu desarrollo en cualquier ámbito ya sea laboral, social o académico.

En el tercero, se involucran los sentimientos donde implica la expresión de los mismos, comprensión de los sentimientos del entorno que nos rodea, autocomprensión y control de emociones, aquello permite avanzar en el proceso de desarrollo personal y contribuye a definirte como individuo único que posee intereses y necesidades propias.

El cuarto grupo, nos habla de la solución de conflictos, el poder negociar, poder estar frente a situaciones de problema, compartir ideas y defender las propias, así como los derechos del individuo, evitar peleas y no inmiscuirse en una, aquello hace una convivencia sana con el exterior.

El quinto grupo, refiere a la habilidad para hacer frente al estrés, poder explicar un motivo en el que estés en desacuerdo, control sobre situaciones vergonzosas, hacer frente a situaciones donde persista la presión ya sea individual o de grupo y poder responder asertivamente frente al fracaso, aquellas habilidades son de vital importancia para controlar las emociones que permitan condescender la frustración para controlar el estrés.

Finalmente, el sexto grupo nos explica de las habilidades de planificación, aquí implica decidir, fijarse metas, discriminar la magnitud de un problema, jerarquizar la resolución de un problema según el grado de importancia.

Goldstein (1989), en la versión adaptada por Mori en el 2018. Explica sobre las dimensiones que tuvo en cuenta para su investigación el cual consta de 3, siendo estas:

Las habilidades sociales avanzadas: Evalúa la participación en actividades sociales, convencer a los demás, cumplir actividades que demuestren el desarrollo en cualquier ámbito ya sea laboral, social o académico.

habilidades para hacer frente al estrés: Evalúa la forma de poder explicar un motivo en el que se está en desacuerdo, control sobre situaciones vergonzosas, hacer frente a situaciones donde persista la presión ya sea individual o de grupo y poder responder asertivamente frente al fracaso, aquellas habilidades son de vital importancia para controlar las emociones que permitan condescender la frustración para controlar el estrés.

Las habilidades de planificación: Evalúa la mera en decidir, fijarse metas, discriminar la magnitud de un problema, jerarquizar la resolución de un problema según el grado de importancia.

Peñafiel & Serrano (2010) manifiesta que las habilidades sociales, permiten una interacción positiva dentro de un contexto, con la finalidad que sean aceptadas, valoradas y respetadas por el entorno social, obteniendo beneficios para expresar de manera asertiva sus ideas y evitar consecuencias desfavorables que genere incomodidad al medio próximo. Aquel resultará ser favorable para las personas que no hayan desarrollado sus habilidades sociales puesto que aquello les impide desenvolverse de manera satisfactoria en el entorno.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Baena (2014) plantea que la investigación aplicada centra su interés en las acciones concretas de emplear y llevar a cabo las teorías destinadas a solucionar las dificultades que se evidencian en la sociedad. Es por ello que la presente investigación es de tipo aplicada, pues busca resolver un problema de la realidad y se nutre de la investigación básica tomándose en cuenta los principios, leyes y teorías planteada por esta, para poder explicar un problema de la realidad.

Diseño de investigación:

Diseño pre – experimental: Fernández, Hernández & Baptista (2014) hace referencia al diseño de un solo grupo con pre y post test, explicando que este presenta un grado de control mínimo, en el cual se aplica un pre test antes del tratamiento, luego se lleva a cabo dicho tratamiento y posteriormente se aplica el pos test, con la finalidad de tener conocimiento del nivel que evidencia el grupo respecto a las variables dependientes antes y después de la aplicación del tratamiento. Es por ello, que este proyecto de investigación dentro del cual se aplicó el programa innovando mi vida, presentó un control mínimo de variables ya que se trabajó con un solo grupo de experimento o estudio, desarrollados en ambientes naturales, llevando a cabo el trabajo a través de mediciones ya sea antes o al final de la aplicación del pre y post test.

3.2 Variables y operacionalización

El proyecto de investigación contó con una variable independiente y otra dependiente.

Variable Independiente Programa “Innovando mi Vida”

Definición operacional (VI)

En el programa INNOVANDO MI VIDA, es una herramienta que está dirigida especialmente a mujeres víctimas de violencia el cual tuvo como objetivo fomentar las habilidades sociales en la población en mención, se diseñaron y aplicaron sesiones las cuales se desarrollaron por medio de la participación activa de la población beneficiaria, con el fin de buscar la optimización de sus habilidades sociales en sus diferentes dimensiones tales como las avanzadas, para hacer frente al estrés y de planificación, así como concientizar en ellas su

capacidad de afrontamiento dentro de las situaciones de violencia, se llevaron a cabo por medio de la plataforma Zoom, esta constó de 10 sesiones divididos de acuerdo a las dimensiones, para la dimensión de Habilidades sociales avanzadas se encontraron los siguientes temas: “Te comprendo” teniendo como objetivo: Concientizar en la población beneficiaría la comprensión de sentimientos frente a su entorno, así mismo “Yo me quiero y me engrío” siendo su objetivo: Fomentar en la población beneficiaría la expresión asertiva de afecto y estima propia, también “Te doy una mano” presentando como objetivo: Incentivar en la población beneficiaria la colaboración y apoyo para con los demás y por último “atrévete” mostrando como objetivo: Promover en la población beneficiaria la expresión de temores. En Habilidades sociales para hacer frente al estrés, se evidenció los siguientes temas: “Unidas defendemos lo nuestro” teniendo como objetivo: Motivar en la población beneficiaría el reforzamiento para la capacidad de afronte ante eventos estresantes, así mismo “Pensar antes de actuar” evidenciando como objetivo: Promover en la población beneficiaría el control de impulsos y por último “Un problema, una solución” presentando como objetivo: Promover en la población beneficiaria estrategias para identificar y evitar conflictos y en la última dimensión Habilidades de planificación muestra los siguientes temas: “La mejor decisión” demostrando como objetivo: Brindar a la población beneficiaría estrategias para una adecuada toma de decisiones, por otro lado “Conociendo lo nuestro” evidenciando como objetivo: Psicoeducar a la población beneficiaría en el incremento de habilidades sociales y por último “Mi proyecto de vida” teniendo como objetivo: Incentivar en la población beneficiaria establecer futuras metas con objetivos positivos, llevándose a cabo en un tiempo estimado de 60 minutos por sesión, realizándose 1 vez por semana.

Cabe resaltar que la validación de contenido del programa se llevó a cabo con la participación de 5 jueces especializados en la variable para la calificación en claridad, coherencia y relevancia en las 3 dimensiones por actividades, evidenciando un coeficiente V de Aiken de 0.98 en dicha validación.

Variable dependiente Habilidades Sociales

Definición conceptual (VD)

Goldstein (como se citó en Mori, 2018) refiere que las habilidades son conjunto de acciones mostrados por el individuo ante las dificultades de una situación interpersonal.

Definición operacional (VD)

La variable Habilidades Sociales será medida a través del Inventario de Habilidades Sociales Goldstein (1989), en la versión adaptada por Mori en el 2018. El cual consta de 3 dimensiones siendo estas las habilidades sociales avanzadas, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

Indicadores: Éstos se encontraron distribuidos de la siguiente manera: comprender a los demás, expresar afecto, comprender los sentimientos de los demás, interesa por los demás, vence el miedo, auto compensarse, pedir permiso, compartir y ayudar, incluido desde el ítem 1 al 9, acuerdos, control de carácter, defender derecho, autocontrol, evitar problemas, formas de resolver problemas e iniciativa de cambio, comprendidos desde los ítems 10 al 16 y determinar la causa de un problema, establecer objetivos, determinar sus habilidades, reunir información, resolver los problemas, tomar una decisión y concéntrese en una tarea, el cual está constituido desde los ítems 17 al 23.

Escala de Medición: Evidencia una escala de medición ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

El proyecto de estudio fue constituido por una población de 100 mujeres víctimas de violencia de un centro de salud de La Libertad, sin embargo cuando se realizó un primer contacto con la población se logró obtener comunicación con 95 de las 100 mujeres, puesto que no se pudo contactar con 5 mujeres debido a que las líneas telefónicas estaban fuera de servicio, quienes presentaron como características lo siguiente: oscilaron entre las edades de 20 a 40 años, con un estado civil – conviviente, religión católica, nivel cultural de educación primaria - secundaria, nivel económico medio, desempeñándose como amas de casa y comerciantes independientes.

Tabla 1

Población de estudio conformada por mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad

Población	cantidad	%
Mujeres víctimas de violencia	95	100
Total	95	100

Fuente: Base de datos de Excel

Criterios de inclusión

- Mujeres que presenten bajos y medios niveles de habilidades sociales.
- Aquellas que cuenten con acceso a red de internet.

Criterios de exclusión

- Aquellas que presenten altos niveles de habilidades sociales.
- Aquellas que no cuenten con acceso a red de internet.
- Mujeres que sufran de alguna discapacidad cognitiva.
- Mujeres que no vivan en un distrito de La Libertad.

Muestra

A partir de la aplicación del pre test a toda la población beneficiaria, se delimitó la muestra en base a los resultados obtenidos en el que se tomaron en cuenta aquellos que se ubicaron en un nivel bajo y medio respecto a las habilidades sociales que practiquen cotidianamente, aquellas que formaron parte del grupo experimental.

Tabla 2

Muestra de estudio conformada por mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, con puntajes bajos y medios en el pre test

Muestra	cantidad	%
Total de mujeres víctimas de violencia con puntajes bajos y medios	28	29,5

Fuente: Base de datos de Excel

Muestreo

Se utilizó el muestreo no probabilístico - intencional por conveniencia, Sayago (2014) explica que se basa en las características de la investigación ya que será de aporte para el investigador, enfocándose en los objetivos planteados para una contribución científica. Porque se consideró llevar a cabo un previo análisis por medio de la aplicación del pretest, el cual nos permitió seleccionar la muestra que se encontraron en un nivel bajo en las habilidades sociales quienes se consideró para la aplicación del programa, así como nos refieren Otzen & Manterola el

muestreo no probabilístico intencional por conveniencia contribuye a seleccionar la muestra en base a sus características, además de aceptar su participación y ser incluidos dentro de la investigación, basándose en el criterio del investigador. Otzen & Manterola (2017) que el muestreo es el proceso de seleccionar a la población basado en características para luego ser incluidas, es por ello que en nuestra investigación estimaremos aquellas que presenten características de haber sufrido violencia.

Unidad de Análisis

En lo que corresponde a la unidad de análisis para esta investigación se tomó a cada mujer víctima de violencia de un centro de salud de La Libertad.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos

Se utilizó la técnica de la encuesta, que según refiere Alshahrani (2019) es un instrumento que permitirá recopilar información para una muestra determinada, usada de diversas formas tanto físicas como digitales. Es por ello, que nos permitió recolectar información determinada de nuestra muestra llevándose a cabo por medio de la plataforma virtual WhatsApp.

Así mismo, se utilizó el Inventario de Habilidades Sociales de Goldstein adaptado por Mori en el 2018, su objetivo fue evaluar las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia, el instrumento consta de 3 dimensiones y están subdivididas en indicadores. Como primera dimensión se encuentran las Habilidades sociales avanzadas, quienes a su vez presenta los siguientes indicadores: comprender a los demás, expresar afecto, comprender los sentimientos de los demás, se interesa por los demás, vence el miedo, auto compensarse, pedir permiso, compartir y ayudar, incluido desde el ítem 1 al 6, luego se encuentra la dimensión de Habilidades para hacer frente al estrés, fragmentado en indicadores, tales como: acuerdos, control de carácter, defender derecho, autocontrol, evitar problemas, formas de resolver problemas e iniciativa de cambio, comprendidos desde los ítems 10 al 16 y por último, se encuentra la dimensión de Habilidades de planificación, con los siguientes indicadores: determinar la causa de un problema, establecer objetivos, determinar sus habilidades, reunir información, resolver los problemas, tomar una decisión y concéntrese en una tarea, el cual está constituido desde los ítems 17 al 23. Así mismo, presenta 5 alternativas de respuestas siendo las siguientes, nunca usa

esta habilidad con un valor de 1, rara vez usa esta habilidad con un valor de 2, a veces usa esta habilidad con un valor de 3, a menudo usa esta habilidad con un valor de 4 y siempre usa esta habilidad con un valor de 5, encontrándose en una escala de medición ordinal y se aplica de manera individual o colectiva.

Este inventario fue aplicado en el año 2018, tuvo como población a 367 mujeres, siendo su muestra de estudio 188 mujeres víctimas de violencia del Centro de Salud C.M.I “Santa Anita”. Por otro lado, el instrumento en cuanto a la validación del contenido de adaptación de ítems, se realizó con la participación de 3 jueces especializados en la variable para la calificación en pertinencia, relevancia y claridad en los 23 ítems que conforman el inventario, evidenciando un coeficiente V de Aiken de 1 en dicha validación. **(Ver anexo 4)**

Además, para su confiabilidad usó la prueba de correlación de alfa de Cronbach, obteniendo en la dimensión 1 una puntuación de 0.86, así mismo en la dimensión 2 mostró 0.92, también en la dimensión 3 presentó 0.88 y a nivel general de las habilidades sociales evidenció una puntuación de 0.89, indicando que el instrumento es confiable y significativo para su estudio. **(Ver anexo 5)**

Así mismo, para reafirmar la prueba y brindar mayor base al instrumento se aplicó una prueba piloto a 64 mujeres, en la que se llevó a cabo por medio de la participación de 5 expertos, teniendo en cuenta para la calificación en pertinencia, relevancia y claridad, en el que se evidenció un coeficiente V de Aiken de 0.97, para la validación de contenido. **(Ver anexo 6)**

Por otro lado, para obtener su confiabilidad se utilizó el alfa de Cron Bach, teniendo como resultado, en la dimensión 1 una puntuación de 0.72, así mismo en la dimensión 2 un 0.88, también en la dimensión 3 presentó un 0.85 y a nivel general de las habilidades sociales evidenció una puntuación de 0.92, indicando que el instrumento es confiable, ya que presenta la capacidad de medir el propósito para el cual fue creado. **(Ver anexo 7)**

3.5 Procedimientos

La investigación se llevó a cabo con el propósito de fomentar las habilidades sociales en las mujeres víctimas de violencia, por lo que se coordinó una reunión con la licenciada encargada del departamento de psicología de un centro de salud de La Libertad, para que conozca el proyecto y posteriormente se solicitó la base de datos de las mujeres que han accedido al centro de salud por casos de violencia siendo un total de 100 mujeres, al realizar un primer contacto con la

población se logró obtener comunicación con 95 de las 100 mujeres, puesto que no se pudo contactar con 5 mujeres debido a que las líneas telefónicas estaban fuera de servicio. Al momento de realizar el primer contacto con la población se explicó los fines del trabajo a desarrollar y se envió el consentimiento informado el cual se realizó por medio de la plataforma Google Forms.

Por consiguiente se aplicó el pre test a la población para recolectar datos e información necesaria para la investigación, siendo un total de 95 mujeres quienes respondieron a las preguntas del inventario de Habilidades Sociales en la versión adaptada de Mori en el 2018, quedando con puntajes bajos y medios un total de 35 mujeres, sin embargo se consideró los criterios de exclusión los cuales fueron, aquellas mujeres que presenten altos niveles de habilidades sociales, quienes no cuenten con acceso a red de internet, las que sufran de alguna discapacidad cognitiva, así como aquellas que no vivan en un distrito de La Libertad, por lo que al realizar la aplicación de estos criterios se obtuvo un total de 28 mujeres quienes fueron participes del programa innovando mi vida.

Para el inicio de las sesiones se realizó un grupo a través de la plataforma de WhatsApp, en el que se remitió un video a modo de explicación cuyo contenido fue comunicar la finalidad del programa, así como el número de sesiones, el tiempo establecido en cada una de ellas y la coordinación de la plataforma a utilizar para el desarrollo del programa.

Posteriormente se aplicó el programa Innovando mi vida que tuvo como finalidad fomentar las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia, el cual constó con un número de 10 sesiones llevándose a cabo en un tiempo estimado de 60 minutos por sesión, realizándose 1 vez por semana a través de la plataforma Zoom.

3.6 Método de análisis de datos:

Para el presente proyecto de investigación se utilizó el programa Excel versión 2019, este se usó para adquirir la sábana de datos del Google Forms y el programa SPSS versión 25, se empleó el procesamiento de la información adquirida en el programa Excel, por otro lado, se hizo uso de la estadística inferencial pues se llevó a cabo la identificación de la relación de causa – efecto entre la variable independiente y la dependiente, analizando y estudiando los datos de la muestra extraída, en el que se mostró la relación de los datos obtenidos entre el pre y post test por medio de la prueba estadística Wilcoxon y

por último los resultados que se obtuvieron se presentaron por medio de tablas y figuras.

3.7 Aspectos éticos:

Para determinar los aspectos éticos que rigieron esta investigación se tomó en cuenta, Código de Ética en Investigación de la Universidad Cesar Vallejo (2017), Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano (2017) y Principios Éticos de los Psicólogos Y Código De Conducta American Psychological Association (Apa, 2010), se consideró los siguientes aspectos:

Lo que refiere el Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2017), Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano (2017) y los Principios Éticos de los Psicólogos y Código De Conducta American Psychological Association (2010) el principio de beneficencia y no maleficencia, consiste en buscar el bien de quienes están participando del proceso de investigación, prevaleciendo la salud psicológica de éstos y con la finalidad de ayudarlos de acuerdo a sus necesidades. El cual se reflejó en la justificación del presente proyecto pues tuvo como finalidad mejorar las habilidades sociales en mujeres que han recibido violencia y sirvió como referente para trabajos similares que busquen sumarse en beneficio y el buen desarrollo de las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia.

Para el Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2017), Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano (2017) y Principios Éticos de los Psicólogos y Código De Conducta American Psychological Association (2010) refieren que el consentimiento informado, es el documento en el que se redacta de manera comprensible, la aprobación de formar parte de la investigación, en donde las personas tienen la total libertad de decidir si participan o no en ello. Dentro de la investigación se evidenció mediante el consentimiento plasmado al inicio de la elaboración del cuestionario de habilidades sociales.

El Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2017), menciona que la honestidad, se refiere a la presentación de datos e información verídica que permita demostrar la originalidad y transparencia del trabajo de investigación, anulando toda acción de plagio. En este caso se mostró con la presentación de los resultados obtenidos del pre y post test, así como en las tablas y figuras.

El Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2017) refiere que el rigor científico, es la acción de llevar a cabo el trabajo a través de una metodología establecida, el cual permita tener un proceso de información y datos adecuados para dicho estudio. Dentro del trabajo se evidenció con el uso metodológico en el cual se mostró criterios de inclusión y exclusión, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, la información obtenida a partir del instrumento seleccionado y la aplicación del programa, así como las fuentes de orientación científica que respalden nuestro trabajo. Adaptados al contexto, programa validado al programa.

El Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2017), Principios Éticos de los Psicólogos y Código De Conducta American Psychological Association (2010), explican que la responsabilidad, consiste en realizar una investigación cumpliendo requisitos éticos, legales y de seguridad, siendo conscientes de las responsabilidades profesionales y científicas con la sociedad y comunidad de estudio, procurando realizar acciones que eviten conflictos en la población a estudiar. En el trabajo se evidenció demostrándose por medio de la transparencia, durante y después del proceso, además de ser objetivos en el desarrollo del programa.

El Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2017), Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano (2017) mencionan que la confidencialidad es tener precaución con la información de cada persona con la que se trabajará, además de que la exposición oral, escrita de las investigaciones, deberá hacerse sin identificación de las personas, grupo o institución. En el presente trabajo de investigación se realizó por medio de la aplicación del instrumento en el que se asignaron su nombre, primera inicial de su apellido y número de celular a cada participante para desarrollar el programa y así proteger su integridad e identidad.

IV. RESULTADOS

Tabla 3

Resultados de la aplicación del pre test en la población para determinar los niveles bajos, medios y altos, según sus dimensiones en mujeres víctimas de violencia

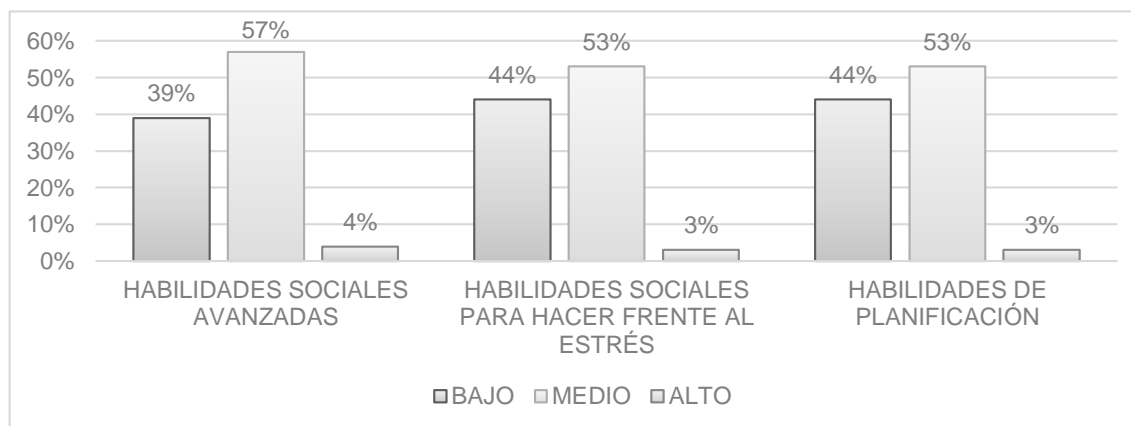
NIVELES	HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS		HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS		HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	
	n	%	n	%	n	%
BAJO	37	39%	42	44%	42	44%
MEDIO	54	57%	50	53%	50	53%
ALTO	4	4%	3	3%	3	3%
TOTAL	95	100%	95	100%	95	100%

Fuente: Inventario de Habilidades Sociales que mide niveles bajos, medios y altos

Elaboración: Propia

Figura 1

Resultados de la aplicación del pre test en la población para detectar los niveles bajos, medios y altos, según sus dimensiones en mujeres víctimas de violencia



La figura 1, a partir de la aplicación del pre test, en relación a la dimensión de habilidades sociales avanzadas, se evidenció un 39% ubicándolo en un nivel bajo, así mismo se obtuvo un 57% ubicándose en el nivel medio y sólo un 4% en el nivel alto, por otro lado, en las dimensiones habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, hubo una igualdad de un 44%, situándolas en un nivel bajo, 53% localizándolas en un nivel medio y por último evidenciando un 3% por lo que se le asignó en un nivel bajo respectivamente. Denotando que hay ciertas igualdades y algunas diferencias entre las dimensiones, las cuales demuestran que los porcentajes de dificultades que presentan son considerables, evidenciando que existe un inadecuado manejo de las habilidades, ya que aquellas no les permite disfrutar de una adecuada calidad de vida, existiendo en su mayoría eventos en las que se vulnera su salud física, psicológica y/o sexual.

Tabla 4

Extracción de la muestra a trabajar después de la aplicación del pre test a la población, con niveles bajos y medios según sus dimensiones para la ejecución del programa en mujeres víctimas de violencia

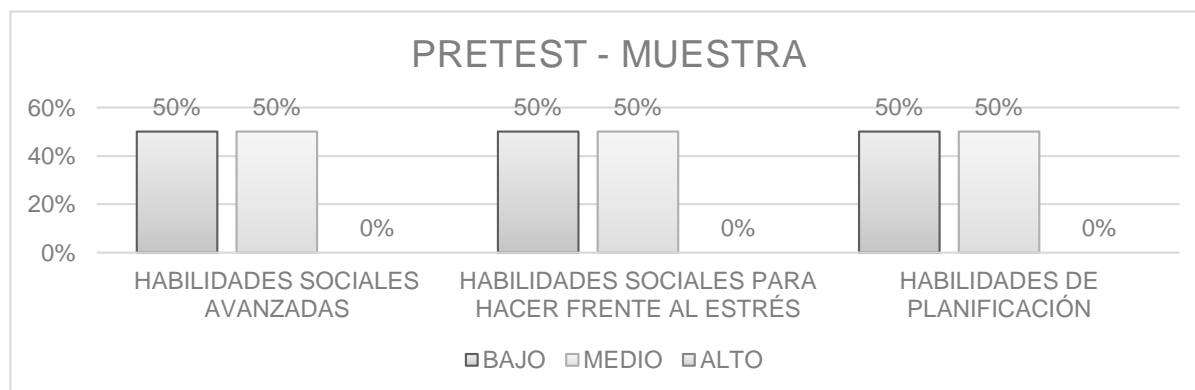
NIVELES	HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS		HABILIDADE PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS		HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	
	n	%	n	%	n	%
BAJO	14	50%	14	50%	14	50%
MEDIO	14	50%	14	50%	14	50%
ALTO	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	28	100%	28	100%	28	100%

Fuente: Inventario de Habilidades Sociales que mide niveles bajos y medios.

Elaboración: Propia

Figura 2

Extracción en la población después de la aplicación del pre test de la muestra a trabajar con niveles bajos y medios según sus dimensiones para la ejecución del programa en mujeres víctimas de violencia



La figura 2, al llevarse a cabo la aplicación del pre test, se consideró como muestra para el desarrollo del programa, participantes con puntajes bajos y medios y aquellas con otros criterios de inclusión, no tomando a los que no se ajustaron a lo anteriormente indicado. Es por ello que, en las dimensiones de habilidades sociales avanzadas, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación alcanzaron para el nivel bajo y medio un 50% y un 0% dentro del nivel alto. Evidenciando que, en todas las dimensiones, los niveles bajos y medios lideraran las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia, demostrando un déficit ya que no existe un dominio y aplicación permanente en su desenvolvimiento cotidiano, el cual no les permite hacer frente a situaciones en las que se encuentren en riesgo, afectando su bienestar socioemocional.

Tabla 5:

Diseño del programa innovando mi vida

PROGRAMA INNOVANDO MI VIDA				
DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	SESIONES	NOMBRES	OBJETIVOS
HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	Comprender a los demás.	1	Te comprendo	Concientizar en la población beneficiaría la comprensión de sentimientos frente a su entorno.
	Comprender los sentimientos de los demás.			
	Expresar afecto.	2	Yo me quiero y me engrío	Fomentar en la población beneficiaría la expresión asertiva de afecto y estima propia.
	Auto compensarse.			
	Interesarse por los demás. Interesarse por los demás. Ayudar.	3	Te doy una mano	Incentivar en la población beneficiaría la colaboración y apoyo para con los demás.
	Vencer el miedo.			
	Pedir permiso.	4	Atrévete	Promover en la población beneficiaría la capacidad de expresar temores generados por eventos estresantes.
HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	Acuerdos.	5	Unidas defendemos lo nuestro	Reforzar en la población beneficiaría su capacidad de afrontar ante eventos estresantes.
	Defender derechos.			
	Control de carácter.			
	Auto control. Iniciativa de cambio.	6	Pensar antes de actuar	Promover en la población beneficiaría el adecuado control de impulso.
	Solucionar problemas.			
	Formas de resolver problemas.	7	Un problema, una solución	Promover en la población beneficiaría estrategias para identificar y evitar conflictos.
HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	Determinar la causa de un problema.	8	La mejor de decisión	Brindar a la población beneficiaría estrategias para una adecuada toma de decisiones.
	Resolver un problema.			
	Tomar una decisión. Determinar sus habilidades.	9	Conociendo lo nuestro	Psicoeducar a la población beneficiaría sobre el desarrollo de las habilidades sociales.
	Reunir información.			
	Establecer objetivos. Concentrarse en una tarea.	10	Mi proyecto de vida	Incentivar en la población beneficiaría establecer futuras metas con objetivos positivos.

Elaboración: Propia

Se diseñó el programa tomando en cuenta las 3 dimensiones de habilidades sociales, primero Habilidades sociales avanzadas; con las subdimensiones: Comprender a los demás, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, auto compensarse, interesarse por los demás, compartir, ayudar, vencer el miedo, pedir permiso, segundo habilidades para hacer frente al estrés; con las subdimensiones: Acuerdos, defender derechos, control de carácter, auto control, iniciativa de cambio, evitar problemas, formas de resolver problemas y por último habilidades de planificación, con las subdimensiones: Determinar la causa de un problema, resolver un problema, tomar una decisión, determinar sus habilidades, reunir información, establecer objetivos y concentrarse en una tarea.

Tabla 6*Validación por juicios de expertos del programa innovando mi vida*

Dimensiones	Expertos	N° de acuerdos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Total	Aplica
Habilidades Sociales Avanzadas	5	5	0.99	0.98	0.97	0.98	SI
Habilidades para hacer frente al estrés	5	5	1	0.98	0.98	0.98	SI
Habilidades de planificación	5	5	0.98	0.98	0.97	0.98	SI

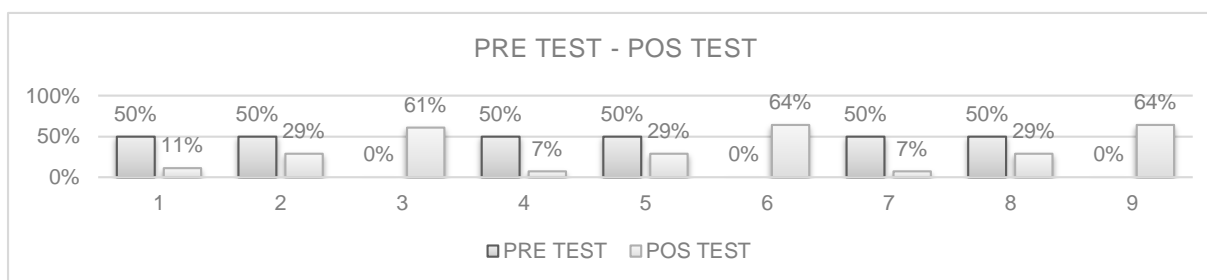
Para mayor consistencia de contar con un programa efectivo en su ejecución, se conllevó la validación por juicios de expertos con 5 jueces que permitieron llegar a la validez del programa tomando en cuenta las dimensiones anteriormente indicadas, demostrando un coeficiente V de Aiken de 0.98 en relación a las áreas de claridad, coherencia y relevancia. Denotando que el instrumento pretende desarrollarse dentro propósito para el cual fue creado por lo tanto aplicado, cumpliendo de tal manera la hipótesis específica 1, si se diseña y valida el programa innovando mi vida se llevará a cabo la aplicación del mismo sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.

Tabla 7*Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test*

PRE - TEST							POS - TEST						
NIVELES	HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS		HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS		HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN		NIVELES	HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS		HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS		HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%
BAJO	14	50%	14	50%	14	50%	BAJO	3	11%	2	7%	2	7%
MEDIO	14	50%	14	50%	14	50%	MEDIO	8	29%	8	29%	8	29%
ALTO	0	0%	0	0%	0	0%	ALTO	17	61%	18	64%	18	64%
TOTAL	28	100%	28	100%	28	100%	TOTAL	28	100%	28	100%	28	100%

Fuente: Inventario de Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

Figura 3*Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test*

En la figura 3 se registró en el pre test un 50% en los niveles bajo y medio en las dimensiones de habilidades sociales avanzadas, habilidades para hacer frente al estrés, así como en habilidades de planificación, además se obtuvo un 0% para el nivel alto en las dimensiones anteriormente mencionadas. Sin embargo después de la ejecución del programa se tuvo un descenso en el nivel bajo con un 11% para la dimensión de habilidades sociales avanzadas y un 7% en las dimensiones habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, así mismo en el nivel medio se registró un 29% para las tres dimensiones, pero en el nivel alto hubo un incremento de un 61% en la dimensión de habilidades sociales avanzadas y un 64% para las dimensiones de habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, por lo que se considera que la aplicación del programa evidenció resultados favorables y óptimos para nuestra investigación así como para la muestra participe. Afirmando la hipótesis general: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, ya que el valor es de $W=-4,066$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia α (0,05) teniendo en cuenta que la única diferencia entre ambas medidas es la aplicación de las sesiones del programa, ya que se puede afirmar que esta resulta efectiva para incrementar y fortalecer las habilidades sociales. **(Ver anexo 15)**

Tabla 8

Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades Sociales Avanzadas

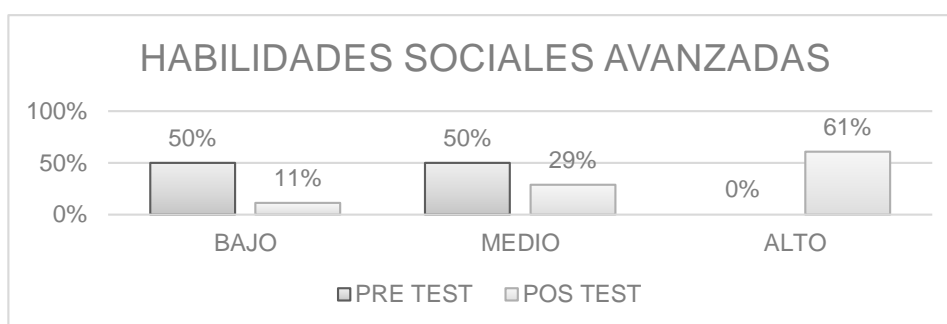
PRE - TEST			POS - TEST		
HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS			HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS		
NIVELES	n	%	NIVELES	n	%
BAJO	14	50%	BAJO	3	11%
MEDIO	14	50%	MEDIO	8	29%
ALTO	0	0%	ALTO	17	61%
TOTAL	28	100%	TOTAL	28	100%

Fuente: Inventario de Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

Figura 4

Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades Sociales Avanzadas



En la figura 4, se demuestra que en esta dimensión existe diferencia en el pre y pos test y evidenciando el efecto que se tuvo posterior a la ejecución del programa, ya que se presenta en el pre test un 50% ubicándolo en un nivel medio y bajo pero denotando 0% en el nivel alto, por lo que, al término de la investigación, los resultados fueron más favorables, disminuyendo el nivel bajo a un 11% y el nivel medio a un 25% pero resaltando el incremento de esta habilidad en el nivel alto con un 61%, afirmando la hipótesis específica 2, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades sociales avanzadas en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, pues el valor para esta dimensión es de $W=-3,886$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia α (0,05). dejando en evidencia que las actividades correspondientes a esta habilidad, fueron recibidas y aplicadas satisfactoriamente por cada una de las participantes en su desarrollando diario. **(Ver anexo 16)**

Tabla 9

Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades para hacer Frente al Estrés

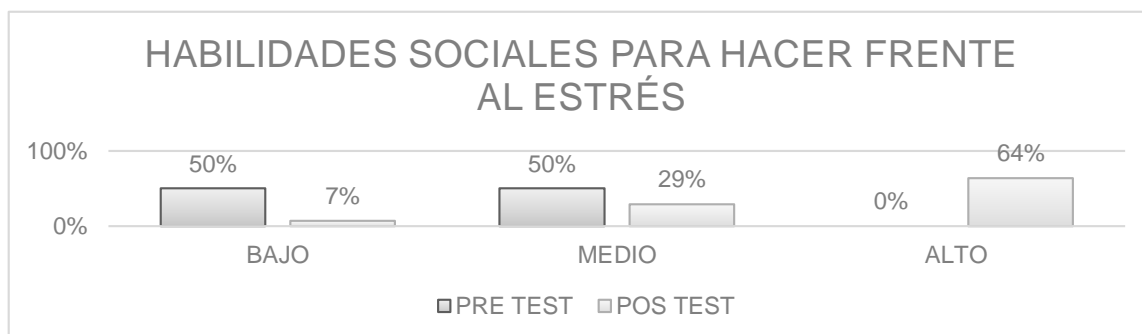
PRE - TEST			POS - TEST		
HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS			HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS		
NIVELES	n	%	NIVELES	n	%
BAJO	14	50%	BAJO	2	7%
MEDIO	14	50%	MEDIO	8	29%
ALTO	0	0%	ALTO	18	64%
TOTAL	28	100%	TOTAL	28	100%

Fuente: Inventario de Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

Figura 5

Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades para hacer Frente al Estrés



En la figura 5 de la aplicación del pre y post test dentro de esta dimensión, se evidencia que para el primer momento existió un 50% tanto para el nivel bajo como medio, sin embargo, al culminar con las actividades, se presentó un cambio significativo pues se demuestra que el nivel bajo descendió a un 7% y el medio a un 29%, denotando mayor alcance en el nivel alto con un 64% dentro de esta habilidad. Confirmando la hipótesis específica 3, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades sociales para hacer frente al estrés, pues para esta dimensión el valor de $W=-3,503$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia α (0,05), por lo que se muestra que, al continuar con el desarrollo de las sesiones, las participantes reafirmaron su interés y compromiso no sólo con el evento a desarrollarse, si no también con ellas mismas y su preocupación de querer y buscar su bienestar día a día. **(Ver anexo 17)**

Tabla 10

Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades de Planificación

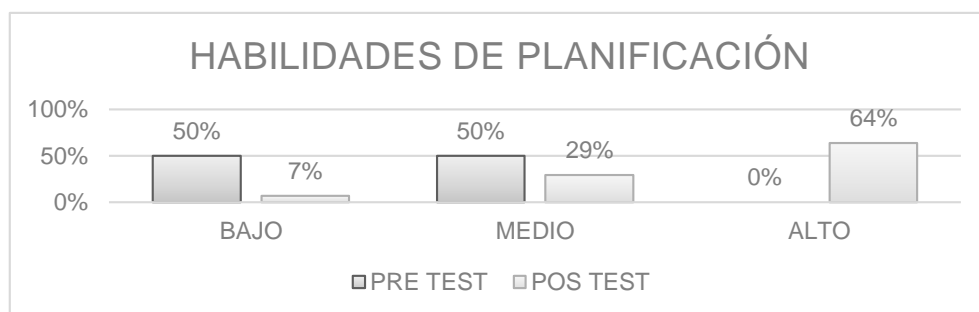
PRE - TEST			POS - TEST		
HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN			HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN		
NIVELES	n	%	NIVELES	n	%
BAJO	14	50%	BAJO	2	7%
MEDIO	14	50%	MEDIO	8	29%
ALTO	0	0%	ALTO	18	64%
TOTAL	28	100%	TOTAL	28	100%

Fuente: Inventario de Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

Figura 6

Resultados de la aplicación del programa en el pre y post test en la dimensión de Habilidades de Planificación



En la figura 6 de la aplicación del pre y post test en relación a la dimensión de Habilidades de Planificación, se presenta para el pre test un 50% asignándole un nivel bajo y medio, sin presentar un porcentaje del nivel alto, el cual se representa con un 0%, pero al aplicar el post se evidenció disminución de los niveles bajo y medio, siendo para e primero un 7% y un 29% para el segundo, pero demostrando un aumento en el nivel alto. Evidenciando al mismo tiempo la afirmación de la hipótesis específica 4, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades para hacer frente al estrés en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, ya que se presentó un valor de $W=-3,510$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia α (0,05), dejando en evidencia que tanto en la segunda dimensión como en la última se presenta una igualdad, esto debido a que a pesar de la aplicación del programa pueden existir algunos factores los cuales hacen que las actividades que desarrollan incrementen o permanezcan en un nivel o puedan disminuir según sea el caso. **(Ver anexo 18)**

V. DISCUSIÓN

Identificando los casos de violencia en la muestra a trabajar, se realizó actividades activo - participativo, mediante el diseño y aplicación de un programa orientado a determinar el efecto del mismo sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud de La Libertad.

Es así que como en base a nuestro objetivo general que es determinar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, es por ello que en la tabla 5 se registró en el pre test un 50% en los niveles bajo y medio en las dimensiones de habilidades sociales avanzadas, habilidades para hacer frente al estrés así como en habilidades de planificación, además se obtuvo un 0% para el nivel alto en las dimensiones anteriormente mencionadas. Sin embargo después de la ejecución del programa se tuvo un descenso en el nivel bajo con un 11% para la dimensión de habilidades sociales avanzadas y un 7% en las dimensiones habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, así mismo en el nivel medio se registró un 29% para las tres dimensiones, pero en el nivel alto hubo un incremento de un 61% en la dimensión de habilidades sociales avanzadas y un 64% para las dimensiones de habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, por lo que se considera que la aplicación del programa evidenció resultados favorables para nuestra investigación así como para la muestra participe, alcanzado su efectividad mediante la prueba de wilcoxon (-4,066), el cual se encuentra por debajo de .05, evidenciando que hay diferencia en el antes y después de la aplicación del programa, aceptando la hipótesis general. Por lo que, estos resultados se asemejan al estudio de Giadini, Alberto, Vilela, Alves, Dos Santos, Torres & Galdino (2017) que durante el pre test obtuvieron resultados de un 60% en prácticas asertivas de habilidades sociales que permiten hacer frente a situaciones de violencia y por consiguiente después de la aplicación del programa se registró un 71% en el pos test, por lo que se concluyó que hubo un incremento en las respuestas de nivel emocional y las practicas asertivas de las habilidades sociales. De la misma forma nuestra investigación tiene una similitud con el estudio de Habigzag, Schneider, Petroli & Pinto (2018) puesto que en primera instancia obtuvieron resultados iniciales en el pre test de un 14,7% y después de haber realizado el programa se obtuvo un 20,3% por lo que se consideró que el programa contribuyo de manera positiva en fortalecer las habilidades sociales y resolución de conflictos, puesto que aquello les permite un mejor desarrollo y respuesta ante las demandas que puedan existir en el entorno social en que la mujer se desenvuelve. Por otro lado nuestra investigación difiere con la de Aguilar & Parra (2017) ya que en el proceso de ejecución

del programa que contaba con 12 sesiones, parte de la muestra abandono su participación puesto que consideraban estar bien a la sexta sesión, razón por la que tuvieron un 30% de manera inicial, sin embargo después de abandonar el programa se obtuvo un 11% , aquello invita a considerar que la participación hasta el término de un programa contribuye de manera satisfactoria en el desarrollo personal, a tener una mejor calidad de vida y reforzar sus habilidades para responder de manera positiva ante situaciones de estrés o violencia.

Luego en nuestro primer objetivo específico de acuerdo al diseño y validación del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia, concuerda con lo señalado por la autora De Simone (2012) quien menciona que el diseño de un programa es ideal porque su importancia permanece en que las actividades desarrolladas deben ser de acuerdo a las necesidades de los beneficiarios a quienes está dirigido, de tal manera que les ayude a prevenir, disminuir o erradicar la problemática percibida. Por otro lado, Maquilón (2005) manifiesta que la validación del programa como tal, se centra en su finalidad para el cual fue construido, cumpliendo cada característica y objetivo que se plantea en el contenido del programa, el cual se desarrolla mediante la valoración de expertos.

Por otro lado, en el segundo objetivo específico, identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las Habilidades sociales avanzadas, según Goldstein (como se citó en Mori 2018) es aquella que evalúa la participación de actividades sociales las cuales se deben cumplir en cualquier ámbito de su vida, es así que en la tabla 6, se registró en el pre test un 50%, haciendo referencia a un nivel bajo y medio, y al finalizar se obtuvo un 11% como nivel bajo, 29% nivel medio y 61 % nivel alto, logrando visualizar su mejora y una efectividad mediante la prueba de wilcoxon (-3,886), el cual se encuentra por debajo de .05, demostrando que hay diferencia en el antes y después de la aplicación del programa, aceptando la hipótesis específicas 1, resultados que son similares al de Vera & Cardona (2020), quienes en su pretest, evidenciaron un porcentaje de 37,07%, encontrándose en el mismo nivel que nuestra investigación, indicando la existencia de relaciones sociales significativamente bajas, por ello la importancia de potencializar sus habilidades, recuperar sus relaciones sociales y bienestar psicológico, al finalizar su investigación se obtuvo un 19% nivel bajo, 31% nivel medio y 51% representado por un alto nivel, logrando una mejora en las habilidades para hacer amigos, hablar con otros de su entorno cercano y mantener amistades, determinando que el programa posee la capacidad de colaborar en su empoderamiento, así como la orientación en su toma de decisiones para combatir la escasa iniciativa de una interacción social. Asimismo, existe

similitud con la investigación de Ayala (2018) obteniendo inicialmente un 38,6%, y al finalizar un 30, 31%, resaltando las sesiones 5, 6 y 12, las cuales estuvieron relacionados al crecimiento de autoestima, búsqueda de autonomía, habilidades que se trabajaron dentro de nuestra segunda sesión, siendo muy importante iniciar con ello, ya que, para hacer frente a las situaciones difíciles de la vida, lo principal es conocerse a sí mismos y posteriormente a los demás, de tal manera que permita saber cómo y cuándo actuar. Por otro lado, difiere con Vaca, Ferro & Valero (2020) puesto que muestra inicialmente un 15,5% evidenciando un alto nivel en la dimensión de funcionamiento general, el cual evalúa relaciones sociales y actividades cotidianas, al finalizar las actividades se presentó un 12, 62% ubicándolo en un nivel bajo, demostrando en este estudio que, a menor porcentaje, mayor es la dificultad en las habilidades, situación diferente en nuestra investigación, puesto que aquí, a mayor resultado obtenido, menor capacidad se evidencia en la práctica de habilidades sociales avanzadas, pues las mujeres presentan dificultades en llevar a cabo actividades necesarias para el buen funcionamiento de relación interpersonal con su entorno más cercano, situación que mejora con la aplicación de las primeras sesiones en la muestra determinada.

Así mismo, en el tercer objetivo específico, identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las Habilidades para hacer frente al estrés, según Goldstein (como se citó en Mori 2018) es la forma de explicar los desacuerdos y situaciones en la que persista presión individual o grupal para responder asertivamente ante el fracaso, es así que en la tabla 7 se muestra un 50% indicando un nivel bajo y medio, liderando los niveles no significativos en esta dimensión, por lo que al finalizar el programa se presentó un 7% siendo un nivel bajo, 29% nivel medio y 64% nivel alto, obteniendo significancia y efectividad por medio de la prueba de wilcoxon (-3,503), ya que se evidencia por debajo de .05, denotando que hay diferencia en el pre y pos test, aceptando la hipótesis específica 3, es por ello que nuestros resultados que se asemejan al de Muñoz, Redondo & Ronzón (2019) evidenciando un 71%, representando un bajo nivel de las habilidades en mujeres agredidas, es así que al finalizar su estudio se presentaron mejoras favorables dentro de las habilidades, representando el nivel bajo en un 3,99%, y mejorando las habilidades como capacidad para resolver dificultades, evitar problemas y mantener relaciones interpersonales que expliquen sus opiniones o desacuerdos, como cuando son coaccionadas y presionadas ante un evento de violencia, considerando que el uso de programas presenta mayor eficiencia en aquellos que muestran mantener adecuadas relaciones interpersonales con su entorno social. Así mismo se asemeja a la investigación de Alva, Ruvalcaba, Orozco y Bravo (2019) puesto que evalúa las habilidades para hacer

frente a las presiones de su entorno obteniendo en el pre test un 26.78% y un 29.06%, demostrando su incremento favorable en capacidad de gestión en sus habilidades socioemocionales en situaciones de tensión y estrés, manteniendo actitudes positivas ante eventos desfavorables que muestran un riesgo en la estabilidad de vida en la persona.

Y por último, en el cuarto objetivo específico, identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las Habilidades de planificación según Goldstein (como se citó en Mori 2018) evalúa la magnitud de un problema, establecer metas, objetivos y jerarquizar la solución de dificultades según su importancia y gravedad, es así que en la tabla 8, evidencia un porcentaje de 7% siendo un nivel bajo, 29% nivel medio y 64% nivel alto, obteniendo significancia y efectividad por medio de la prueba de Wilcoxon (-3,503), ya que se evidencia por debajo de .05, denotando que hay diferencia al iniciar y culminar el programa, aceptando la hipótesis específica 3, es por ello que nuestros resultados que se asemejan al de Habigzag, Schneider, Petroli & Pinto (2018) siendo su porcentaje inicial en resolución de conflictos y jerarquización 14,7%, indicando bajo nivel de respuesta de las mujeres frente al desenvolvimiento de estas habilidades, después de realizar las sesiones en resolución de conflictos se presentaron resultados de un 20,3%, denotando la mejora de las mismas, y al realizar el análisis para conocer la efectividad del impacto de la intervención utilizando la prueba de Wilcoxon (2,29) evidenciando que disminuyeron de manera significativa entre el inicio y culminación de la intervención, concluyendo que incorporar un programa de intervención permite la disminución significativa de los niveles no favorables en las habilidades sociales de su grupo intervenido. Sin embargo, difiere con Ayala (2018) obteniendo inicialmente un 38,6%, en habilidades en la que se encuentran toma de decisiones y solución de conflictos, y al finalizar un 30,31% evidenciando que a pesar de trabajar en beneficio de las habilidades sociales en mujeres violentadas, los resultados que se adquieren serán reflejados de acuerdo a la intensidad de la dificultad que presenten y a la necesidad de la muestra en cuestión, afirmando lo indicado por la teoría del aprendizaje social de Bandura & Walters (1974) quienes explican que existe una relación de la persona - ambiente, puesto que la persona suele responder y reproducir cada acto que permitan el desarrollo de habilidades e interactuar con el entorno social.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye lo siguiente:

1. Se demostró que el programa innovando mi vida influyó de manera significativa para el fortalecimiento de las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, denotando desde la perspectiva psicológica al mejorar estas habilidades, contribuye que la persona disfrute de una mejor calidad de vida en sus diferentes entornos en las que se desarrolle.

2. Se diseñó el programa el programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, constó de 10 sesiones basado en las dimensiones habilidades sociales avanzadas, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, el cual fue validado por 5 expertos mediante el coeficiente V de Aiken, generando la validez de contenido.

3. Se demostró que el programa innovando mi vida influyó de manera positiva para la mejora de las habilidades sociales avanzadas, evidenciando que estas ayudan a las participantes del estudio a cumplir actividades que les permita involucrarse asertivamente consigo mismas y con su entorno próximo.

4. Se confirma que el programa innovando mi vida influyó de manera efectiva dentro de las habilidades para hacer frente al estrés, mostrando que presentan adecuada capacidad ante situaciones de presión y responder de manera asertiva en situaciones de fracaso, siendo importante para un desarrollo personal y mejora en su salud mental.

5. Finalmente se confirma que el programa innovando mi vida influyó de manera satisfactoria en las habilidades de planificación, en donde se encuentran establecerse metas a futuro, las cuales se reflejaron en cada una de las sesiones, así como la participación activa en el desarrollo de actividades para casa que les permitía reforzar lo aprendido en cada sesión y también en la planificación de un proyecto de vida personal de las participantes.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente

Primero: Brindar una continuidad en las charlas a modo de promoción siendo realizados de forma periódica por el centro de salud, que estén orientados al fortalecimiento de conductas positivas y respuesta asertiva ante situaciones de violencia ya que son parte del incremento de habilidades sociales.

Segundo: Se sugiere generar más diseños de programas que permitan abordar la variable habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia y ser validado por criterio de expertos para mantener una mayor consistencia del abordaje planteado.

Tercero: Coordinar con los psicólogos del departamento de psicología del centro de salud para que complementen charlas para un mejor refuerzo en las habilidades sociales en las mujeres víctimas de violencia, por medio del uso de tecnológicas informáticas ya sea Zoom, Meet, entre otras.

Cuarto: Coordinar con la muestra para una participación posterior en forma semestral, para monitorear si ha prevalecido lo enseñado en el programa.

Quinto: A modo general coordinar con profesionales de salud mental para la ejecución del programa en diversos centros de salud, La Libertad en donde haya índices de violencia hacia la mujer, puesto a que contribuirá a reducir los casos de violencia y una mejora en la comunidad.

REFERENCIAS

- Aguilar, E. & Parra, A (2017). Implementación de un programa terapéutico con mujeres víctimas de violencia de género en Servicios Municipales Bolivarianos. *Revista Apuntes de Psicología*, 34. 251-257.
- Alshahrani, W. (2019) Investigating knowledge, stress prevalence, and stressors in relation to stress and stress management practices among medical students in Saudi Arabia. (electronic doctoral thesis).
https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=kent1563408729106448&disposition=inline
- Alvira, M (1999). Manual para la elaboración y evaluación de programas. La Mar: España Recuperado de [file:///D:/Downloads/Manual%20para%20la%20elaboracion%20y%20evaluacion%20de%20Programas%20de%20Prevencion%20del%20Abuso%20de%20Drogas%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/Manual%20para%20la%20elaboracion%20y%20evaluacion%20de%20Programas%20de%20Prevencion%20del%20Abuso%20de%20Drogas%20(1).pdf)
- Alva, M. Ruvalcaba, N. Orozco, M. y Bravo, H. (2019) Evaluación del impacto de un programa de educación emocional en mujeres mexicanas. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación* Vol. 19 N° 39, abril, 2020 pp. 107 - 119.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rexe/v19n39/0718-5162-rexe-19-39-107.pdf>
- Anguita, A. (2017). Propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia emocional tras la ruptura de la pareja. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Madrid. España. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680162/anguita_corbo_alba_tfm.pdf?sequence=1
- Argyle, M. y Kendon, A. (1967). The experimental análisis of social performance. *Advances in Experimental Social Psychology*, 3, 55-98.

https://www.researchgate.net/publication/257304172_Aproximacion_conceptual_a_las_habilidades_sociales

- Ayala, F. (2018) Efectividad de un programa en la autoestima y construcción de género en víctimas de violencia de pareja. Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología ALFEPSI, 6(18). 125-121.
<https://www.integracion-academica.org/attachments/article/207/Integraci%C3%B3n%20Acad%C3%A9mica%20en%20Psicolog%C3%ADa%20V6N18.pdf#page=108>
- Baena, G. (2014) *Metodología de la investigación*. (3era. ed.). Ciudad de México, México: Grupo Editorial Patria
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Bandura, A. y Walters, R (1974). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Ed. Alianza.
https://www.academia.edu/6300073/APRENDIZAJE_SOCIAL_Y_DESARROLLO_DE_LA_PERSONALIDAD
- Barberá, G. (2020) Propuesta de un programa de intervención de violencia de género en mujeres son hijos(as). Tesis para obtener el grado de Licenciatura. Universidad Católica de Valencia. España. Recuperado de
<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1329/TFG%20Gemma%20Barbera%20Pavia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballo, V. (1993). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Siglo XXI. S.A.
- Código de Ética y Deontología. (2017). Colegio de Psicólogos del Perú.
<https://www.cpsp.pe/>

- Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2017).
<https://www.ucv.edu.pe/datafiles/C%C3%93DIGO%20DE%20C3%89TICA.pdf>
- De Simone, Y. (2012) Diseño y Validación Social de un Programa de Formación para el Docente en el Conocimiento Integral del Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad en el Salón de Clases. Universidad Central de Venezuela. Venezuela. Recuperado de <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/19806/1/Tesis%20corregida.pdf>
- Díaz, M., Ruiz, A. & Villalobos, L. (2012) La desensibilización sistemática y técnicas de relajación. *Revista Desclee UNED*. 237 - 274.
- Fajardo, N (2018) Programa cognitivo conductual en las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa privada. Tesis para obtener el grado de Maestra en Psicología educativa. Universidad César Vallejo. Perú. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25953/Fajardo_PNB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández, C., Hernández, R. & Baptista, M. (2014) *Metodología de la Investigación*. (6ta. ed.). México: Mc Graw Hill Education
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Fernández, R. y Carroble, J. (1981). *Evaluación Conductual: Metodología y Aplicación*. (3ª ed.). Madrid: Edit. Pirámide.
- Giadini, Alberto, Vilela, Alves, Dos Santos, Torres & Galdino (2017) Efectos de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo. *Paico-USF vol.21 no.2 Itatiba mai. /ago. 2017*.
<http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712016210214>
- Goldstein, A. (1989). Aprendizaje estructurado: origen y evolución. En Martínez Roca (Ed.) *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Un programa de enseñanza. 21-35.

- Habigzag, L., Schneider, J., Petroli, R. y Pinto, C. (2018). Evaluation of the Impact of a Cognitive-Behavioral Intervention for Women in Domestic Violence Situations In Brazil. *Revista Universitas Psychologica*, 17(3), 52-62. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-3.eicb>
- Instituto Nacional de Estadística (2018) https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1659/Libro.pdf
- Liranzo, P., Noboa, J. y Moreno, L. (2018). Me transformo: efectos de los talleres psicoeducativos y clínicos en mujeres víctima de abuso psicológico en República Dominicana. *Revista Ciencia y Sociedad*, 43(1), 51-72. <https://doi.org/10.22206/cys.2018.v43i1.pp51-72>
- La Industria (20 de octubre de 2020) La Libertad; más de 3000 casos de violencia durante estado de emergencia. *La Industria*. <http://www.laindustria.pe/nota/18332-la-libertad-ms-de-3000-casos-de-violencia-durante-estado-de-emergencia>
- Ladd, G & Mize, J. (1983) Un modelo de aprendizaje cognitivo de la formación en habilidades sociales. *Revisión psicológica, Revista Acta Colombiana de Psicología* 15(2), 21-28. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836011.pdf>
- Luca de Tena, C., Rodríguez, R. & Sureda, I. (2001). Programa de habilidades sociales en la enseñanza secundaria obligatoria. Madrid: Aljibe.
- Manso, C. (2018) Programa de prevención de la violencia de género en la pareja en adolescentes. Tesis para obtener el grado de Maestra. Universidad de Salamanca. España. Recuperado de https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/139381/TFM_MansoGomez_Programa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Matud, M., Padilla, V., Medina, L., Flores, D. (2017) Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Revista*

- Maquilón, J. (2005) La evaluación del diseño de programas mediante el juicio de expertos: propuesta técnica de un instrumento. Facultad de Educación – Universidad de Murcia
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/24733/Document_o_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maslow, A. (1943). Una teoría de motivación humana. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2018) Violencia en cifras, Informe estadístico. https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/publicaciones/informe-estadistico-02_2018-PNCVFS-UGIGC.pdf
- Monjas, M. (2004) Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niñas y niños en edad escolar. Ed. Madrid:CEPE
- Mori, M. (2018) Habilidades sociales superiores en la violencia familiar de mujeres maltratadas atendidas en el Centro de Salud C.M.I. Santa Anita, en el año 2017. (Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo).
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13589/Mor%c3%ad_DMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Muñoz, M., Redondo, N. y Ronzón R., (2019). Prevención de violencia en parejas jóvenes: evaluando el programa PREVIO. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(3). 1-6.
<https://www.revistapcna.com/sites/default/files/1926.1.pdf>
- Naciones Unidas (2021) Una de cada 3 mujeres en el mundo sufre violencia física o sexual desde que es muy joven.
<https://news.un.org/es/story/2021/03/1489292>

- O'Donohue, W., & Krasner, L. (1995). Psychological skills training. In: W. O'Donohue, & L. Krasner. Ed. Handbook of Psychological skills training. 1 – 19.
- Organización Mundial de la Salud (2018) https://www.paho.org/per/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=496
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017) Técnicas de muestreo sobre una población de estudio. Revista International Journal of Morphology 35 (1). 227 – 232 <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Peñañiel, E. & Serrano, C. (2010) Habilidades sociales. Ed. Editex. España. 8 – 12.
- Pizango, Y. & Zapata, C. (2019), (2019). Efectos del programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia-Trujillo. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37668/grados_py.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Del Prette, Z y Del Prette, A. (2002). Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación. México: El Manual Moderno.
- Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta American Psychological Association (2010). http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - AURORA (2020) <https://portalestadistico.pe/wp-content/uploads/2020/10/Cartilla-Estadistica-AURORA-16-de-marzo-al-30-de-setiembre-2020.pdf>
- Sayago, S. (2014). El análisis del discurso como técnica de investigación cualitativa y cuantitativa en las Ciencias Sociales. Cinta de Moebio, 1(49), 1-10.

- Vaca, R., Ferro, R. y Valero, L. (2020) Eficacia de un programa de intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género en el marco de las terapias contextuales. Revista Anales de Psicología, 36(2).189-199. <https://doi.org/10.6018/analesps.396901>
- Vera, M. y Cardona, M. (2020) Autoconcepto de mujeres migrantes maltratadas víctimas de violencia machista: una propuesta para ayudar a recuperar el equilibrio emocional a través de la danza. Revista Estudios Pedagógicos XLVI, (2). 421-445. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000200421>
- Villegas, M. (1982). Orígenes y fundamentos de la psicología humanista. Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista. 1, 115 - 120

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de Consistencia

TÍTULO: Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad				
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	M,ETODOLOGÍAS
¿Cuál es el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad?	<p>Objetivo General: Determinar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p> <p>Objetivos Específicos: Diseñar y validar el programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p>	<p>Hipótesis General: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p> <p>Hipótesis Específica 1: Si se diseña y valida el programa innovando mi vida se llevará a cabo la aplicación del mismo sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p> <p>Hipótesis Específica 2: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las</p>	<p>Variable Independiente: Programa Innovando mi vida.</p>	<p>Tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicada. <p>Diseño:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pre experimental. <p>Población:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 95 mujeres. <p>Muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 28 mujeres.

	<p>Identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales avanzadas en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p> <p>Identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades para hacer frente al estrés en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p> <p>Identificar el efecto del programa innovando mi vida sobre las habilidades de planificación en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p>	<p>habilidades sociales avanzadas en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p> <p>Hipótesis Específica 3: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades para hacer frente al estrés en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p> <p>Hipótesis Específica 4: Si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades de planificación en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.</p>	<p>Variable Dependiente: Habilidades Sociales</p>	<p>Muestreo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No probabilístico por conveniencia. <p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encuesta. <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inventario de Habilidades Sociales de Golstein adaptado por Mori 2018.
--	--	---	--	--

ANEXO 2

Matriz de Operacionalización de la Variable Independiente

Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Sub Dimensiones	Sesiones	Objetivos	
VI: Programa INNOVAND O MI VIDA	En el programa INNOVANDO MI VIDA, es una herramienta que está dirigida especialmente a mujeres víctimas de violencia el cual tuvo como objetivo determinar el efecto del programa sobre las habilidades sociales en la población en mención, se diseñaron y aplicaron sesiones las cuales se desarrollaron por medio de la participación activa de la población beneficiaria, con el fin de buscar la optimización de sus habilidades sociales en sus diferentes dimensiones tales como las avanzadas, para hacer frente al estrés y de planificación, así como concientizar en ellas su capacidad de afrontamiento dentro de las situaciones de violencia, se llevó cabo por medio de las plataformas Zoom – Meet, esta constó de 10 sesiones divididos de acuerdo a las dimensiones desarrollados en un tiempo estimado de 45 minutos por sesión, realizándose 2 vez por semana.	Habilidades sociales avanzadas	Comprender a los demás.	Te comprendo	Concientizar en la población beneficiaria la comprensión de sentimientos frente a su entorno.	
			Comprender los sentimientos de los demás.			
			Expresar afecto.	Yo me quiero y me engrío	Fomentar en la población beneficiaria la expresión asertiva de afecto y estima propia.	
			Auto compensarse.			
			Interesarse por los demás. Compartir. Ayudar.	Te doy una mano	Incentivar en la población beneficiaria la colaboración y apoyo para con los demás.	
			Vencer el miedo. Pedir permiso.			
			Habilidades para hacer frente al estrés	Acuerdos. Defender derechos.	Unidos defendemos lo nuestro	Reforzar en la población beneficiaria su capacidad de afronte ante eventos estresantes.

	Control de carácter. Auto control. Iniciativa de cambio.	Pensar antes de actuar	Promover en la población beneficiaría el adecuado control de impulso.
	Solucionar problemas. Formas de resolver problemas.	Un problema, una solución	Promover en la población beneficiaria estrategias para identificar y evitar conflictos.
	Determinar la causa de un problema. Resolver un problema.	La mejor de decision	Brindar a la población beneficiaría estrategias para una adecuada toma de decisiones.
Habilidades de planificación	Tomar una decisión. Determinar sus habilidades. Reunir información. Establecer objetivos. Concentrarse en una tarea.	Conociendo lo nuestro Mi proyecto de vida	Psicoeducar a la población beneficiaría sobre el desarrollo de las habilidades sociales. Incentivar en la población beneficiaria establecer futuras metas con objetivos positivos.

Matriz de Operacionalización de la Variable Dependiente

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
VD: Habilidades Sociales	Goldstein (como se citó en Mori, 2018) refiere que las habilidades sociales son consideradas como el conjunto de desempeños presentados por el individuo frente a las demandas de una situación interpersonal.	La variable Habilidades Sociales será medida a través del Inventario de Habilidades Sociales Goldstein (1989), en la versión adaptada por Mori en el 2018.	Habilidades sociales superiores	1 al 9	Ordinal Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) A menudo (4) Siempre (5)
			Habilidades para hacer frente al estrés	10 al 16	
			Habilidades de planificación	17 al 23	

Nota: Las dimensiones e indicadores de Habilidades sociales han sido tomadas de Mori, M. (2018)

ANEXO 3

Inventario de Habilidades Sociales

A continuación Ud. encontrará enumerada una lista de habilidades que las personas usan en la interacción social más o menos eficiente.

Ud. deberá determinar cómo usa cada una de esas habilidades, marcando con un aspa (x) en la columna de la derecha y en la fila correspondiente, según el siguiente patrón: marque en la columna:

N Si Ud. Nunca usa esta habilidad.

RV Si Ud. Rara vez usa esta habilidad

AV Si Ud. A veces usa esta habilidad

AM Si Ud. A menudo usa esta habilidad

S Si Ud. Siempre usa esta habilidad

Trabaje rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada pregunta; queremos su primera reacción, no un proceso de pensamiento prolongado. Asegúrese de no omitir alguna pregunta. No hay respuesta “correcta ni respuesta “incorrecta”. Ahora comience.

N°	ÍTEMS	N (1)	RV (2)	AV (3)	AM (4)	S (5)
1	¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?					
2	¿Mediante tus expresiones las personas se dan cuenta si estás enojado o alegre?					
3	¿Intenta comprender lo que los demás sienten?					
4	¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?					
5	¿Cuándo siente miedo, intenta saber cuál es la razón y realiza algo para disminuirlo?					
6	¿Se da así mismo una recompensa después que hace algo bien?					
7	¿Cuándo quiere realizar alguna actividad considera necesario pedir permiso y lo hace con la persona indicada?					
8	¿Le gusta compartir sus cosas con los demás?					

9	¿Ayuda a quién lo necesita?					
10	¿Si Ud. y alguien están en desacuerdo sobre algo, trata de llegar a un acuerdo que le satisfagan a ambos?					
11	¿Controla su carácter de tal forma que no se le “escapan las cosas de las manos”?					
12	¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?					
13	¿Logra controlarse cuando le hacen bromas pesadas?					
14	¿Se mantiene al margen de situaciones que podrían ocasionarle problemas?					
15	¿Encuentra otras formas de resolver situaciones difíciles sin tener que pelear?					
16	¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?					
17	¿Si surge un problema, intenta determinar qué lo causó?					
18	¿Establece lo que le agradaría realizar, antes de iniciar alguna tarea?					
19	¿Considera que la actividad que realizará podría salir bien, incluso antes de iniciarla?					
20	¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?					
21	¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
22	¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
23	¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?					

ANEXO 4

Validez de contenido a través del juicio por expertos del Inventario de Habilidades Sociales Goldstein (1978), en la versión adaptada por Mori en el 2018 en mujeres víctimas de violencia.

COEFICIENTE V. DE AIKEN	
GENERAL	1

En cuanto a la validación del contenido de los ítems se realizó con la participación de 3 jueces especializados en la variable empleada para la calificación en pertinencia, relevancia y claridad en los 23 ítems que conforman el inventario, obteniendo un coeficiente V de Aiken 1% por el criterio de jueces – expertos, denotando buenos indicadores y mostrando validez del contenido.

ANEXO 5

Confiabilidad a través de la prueba de correlación del alfa de Cron Bach del Inventario de Habilidades Sociales Goldstein (1978), en la versión adaptada por Mori en el 2018 en mujeres víctimas de violencia.

DIMENSIÓN DE VARIABLE	ALFA DE CRONBACH	Nº DE ÍTEMS
Habilidades Sociales Avanzadas	0.86	9
Habilidades para hacer frente al Estrés	0.92	7
Habilidades de Planificación	0.88	7
Habilidades Sociales	0.89	23

El criterio para dar confiabilidad al instrumento fue a través de la prueba de correlación de Alfa de Cron Bach 0.89 Alto, siendo el instrumento altamente confiable y significativo, a nivel psicométrico, siendo generalizable para el estudio.

ANEXO 6

Reafirmación a través del juicio por expertos de la validez de contenido aplicando una prueba piloto del Inventario de Habilidades Sociales Goldstein (1978), en la versión adaptada por Mori en el 2018 en mujeres víctimas de violencia.

COEFICIENTE V DE AIKEN					
Indicadores	Ítems	Pertinencia	Relevancia	Claridad	General
HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	1	1	1	1	0.977777778
	2	1	1	1	
	3	1	1	1	
	4	1	0.6	1	
	5	1	0.8	1	
	6	1	1	1	
	7	1	1	1	
	8	1	1	1	
	9	1	1	1	
HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	10	0.8	1	1	0.980952381
	11	1	1	0.8	
	12	1	1	1	
	13	1	1	1	
	14	1	1	1	
	15	1	1	1	
	16	1	1	1	
HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	17	1	1	1	0.980952381
	18	1	1	1	
	19	1	1	1	
	20	1	1	0.8	
	21	1	0.8	1	
	22	1	1	1	
	23	1	1	1	
GENERAL					0.97989418

En cuanto a la validación del contenido de los ítems se realizó con la participación de 5 jueces especializados en la variable empleada para la calificación en pertinencia, relevancia y claridad en los 23 ítems que conforman el inventario, según ello se vació los resultados del coeficiente V de Aiken el cual dio una validez de 0.97% por el criterio de jueces – expertos, denotando buenos indicadores y mostrando validez del contenido. Puesto que Aiken (1996), refiere que si el porcentaje es mayor o igual a 0.80 los reactivos serán admitidos.

ANEXO 7

Reafirmación de la confiabilidad a través de la prueba de correlación del alfa de Cron Bach aplicando una prueba piloto del Inventario de Habilidades Sociales Goldstein (1978), en la versión adaptada por Mori en el 2018 en mujeres víctimas de violencia.

DIMENSIÓN DE VARIABLE	ALFA DE CRONBACH	Nº DE ÍTEMS
Habilidades Sociales Avanzadas	0.72	9
Habilidades para hacer frente al Estrés	0.88	7
Habilidades de Planificación	0.85	7
Habilidades Sociales	0.92	23

El criterio para dar confiabilidad al instrumento fue a través de la prueba de correlación de Alfa de Cron Bach 0.92 Alto, siendo el instrumento altamente confiable y significativo, a nivel psicométrico, siendo generalizable para el estudio.

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

Chiclayo, 13 de octubre del 2021

Carta de Autorización

Autor:

Dr. Marco Antonio Mori Doria

Presente. -

De nuestra consideración:

Es grato dirigirnos a usted para expresarle nuestro cordial saludo, somos Chozo Cajusol Karolina Elizabeth con N° de D.N.I 77132226 y Saldaña Yovera Laura Liseth con N° de D.N.I 73546506, estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo, quienes estamos realizando nuestro trabajo de investigación titulado **"Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad"** para obtener el título de licenciadas en Psicología, por lo que acudimos a usted para solicitarle el permiso correspondiente de hacer uso del instrumento **"Inventario de Habilidades Sociales"**, el cual empleó en su trabajo de investigación para obtener el grado académico de doctor en psicología en el año 2018, resaltando que este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno.

Agradecemos por antelación nos brinde las facilidades del caso proporcionando la presente carta de autorización para el uso del instrumento en mención, y así continuemos con el desarrollo de nuestra investigación.

En esta oportunidad hacemos propicia la ocasión, para renovar nuestros sentimientos de especial consideración y estima personal.

Atentamente



Firma

Investigador

Chozo Cajusol, Karolina
Elizabeth



Firma

Investigador

Saldaña Yovera, Laura Liseth



Firma

Autor de Instrumento

Dr. Mori Doria, Marco Antonio

CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL INSTRUMENTO Recibidos x



eliza chozo cajusol <elizachozocajusol1@gmail.com>
para MARCO_MORI14 ▾

jue, 14 oct 15:36 ☆ ▶ ◀ ⋮

Buenas días Doctor Marco Antonio Mori Doria, le escribe la estudiante de psicología Chozo cajusol Karolina quien en conjunto de Saldaña Yovera Laura, nos dirigimos a usted con el debido respeto pues deseamos obtener su permiso para hacer uso del instrumento de habilidades sociales el cual utilizó para obtener su grado académico de doctor en el año 2018.

Estaré atenta a su respuesta, muchas gracias.
Hasta pronto



4



Marco Mori
para mí ▾

jue, 14 oct 18:17 ☆ ▶ ◀ ⋮

Srtas. Estudiantes buenas tardes reciban mis cordiales saludos he recibido su carta solicitando la autorización del instrumento para la aplicación de su investigación para lo cual me siento complacido que el instrumento les pueda ser de interés para su trabajo de sustentación por lo cual doy la autorización a lo solicitado deseándoles los mejores exitos en su carrera profesional.

De: eliza chozo cajusol <elizachozocajusol1@gmail.com>

Enviado: jueves, 14 de octubre de 2021 22:36

Para: MARCO_MORI14@hotmail.com <MARCO_MORI14@hotmail.com>

Asunto: CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL INSTRUMENTO

⋮

⋮



eliza chozo cajusol <elizachozocajusol1@gmail.com>
para Marco ▾

14 oct 2021 19:50 ☆ ▶ ◀ ⋮

Agradezco su atención y amabilidad con la que nos ha brindado su apoyo. Muchas gracias y bendiciones para usted Dr.

⋮

◀ Responder

➡ Reenviar

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Pimentel, 16 de Setiembre de 2021

Mgtr. Linda Julca Sánchez

Jefa del Dpto. de Psicología del Centro de Salud California - Virú

Presente. -

ASUNTO: Solicito permiso para aplicación de instrumento

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle el saludo Institucional a nombre de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo – Campus Chiclayo, y a la vez, solicitarle el permiso correspondiente, para que nuestros estudiantes del XI ciclo **Srta. Chozo Cajusol Karolina Elizabeth y Srta. Saldaña Yovera Laura Liseth**, puedan aplicar los instrumentos denominados **“Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad ”** como parte de la experiencia curricular **Desarrollo del Proyecto de Investigación**. Es preciso mencionar que será aplicado a la población de su institución que dirige, asimismo indicar que estará bajo la asesoría del docente Mgtr. Nelson Pacifico Espinoza Yong.

Conocedor de su apoyo a los futuros profesionales de nuestra región no dudamos en que nuestra petición sea aceptada.

Esperando su atención al presente, nos despedimos de Usted no sin antes expresarle nuestras muestras de aprecio.

Atentamente



Dr. Marvin Moreno Medina
COORDINADOR
Escuela de Psicología – Campus
Chiclayo



Mgtr. Linda Julca Sánchez
Jefa del Dpto. de Psicología del
Centro de Salud California - Virú

ANEXO 10



Centro de Salud California



*“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de
Independencia”*

Virú, 20 de Setiembre de 2021

Dr. Marvin Moreno Medina

Coordinador de la escuela profesional de psicología de la Universidad César Vallejo
– Chiclayo.

Presente:

Por medio de este documento brindo autorización a las estudiantes Chozo Cajusol Karolina Elizabeth y Saldaña Yovera Laura Liseth del décimo primer ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad César Vallejo – Chiclayo para llevar acabo la aplicación del instrumento **“Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad”** a su muestra de 28 mujeres víctimas de violencia atendidas en el centro de salud California.

Atentamente,

Código: 33921

Mgtr. Linda Julca Sánchez
**Jefa del Dpto. de Psicología del
Centro de Salud California - Virú**

ANEXO 11

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Hola, quiénes se dirigen a usted en esta oportunidad, es el equipo de trabajo de investigación conformado por Chozo Cajusol Karolina Elizabeth y Saldaña Yovera Laura Liseth, estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo - Chiclayo, actualmente estamos llevando a cabo una investigación para obtener el grado académico de Licenciadas en Psicología, es por ello que nos dirigimos a usted con la finalidad de que sea partícipe de esta investigación académica.

Resaltando que su participación es de suma importancia para el logro de nuestro trabajo de investigación.

Su participación es voluntaria y los datos que se brindará serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceros, tampoco tiene fines de diagnóstico individual, y la información será utilizada únicamente para los propósitos de esta investigación, así mismo, se le pide responder con total sinceridad.

Pregunta*

Acepto participar voluntariamente:

SI

NO

ANEXO 12

RESOLUCIÓN DE CARRERA PROFESIONAL N°242-2021-UCV-VA-P26-F02/CCP

Pimentel, 30 de Julio 2021

Visto:

La solicitud de **Chozo Cajusol Karolina Elizabeth y Saldaña Yovera Laura Liseth**, además del informe final del Jurado evaluador del Proyecto de Tesis, la misma que es favorable en relación a las bondades del proyecto titulado: **“Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.”**

Considerando:

Que, el jurado evaluador del proyecto de tesis está conformado por docentes de la Escuela Académica de Psicología que tendrán la función de determinar el cumplimiento metodológico y científico en el proyecto de investigación,

Que, jurado evaluador del proyecto de tesis, declara como **aprobado** al proyecto de tesis y autoriza su inscripción, siendo requisito indispensable para su ejecución.

SE RESUELVE:

Primero: APROBAR el Proyecto de Investigación titulado **“Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad”** cuya Línea de Investigación es: violencia, a cargo del (los) Bachiller **Chozo Cajusol Karolina Elizabeth y Saldaña Yovera Laura Liseth**, del Programa Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo – Campus Chiclayo.

Segundo: DESIGNAR como docente asesore al siguiente profesional **Nelson Pacifico Espinoza Yong** del proyecto de investigación mencionado en el Artículo Primero.

Tercero: Dar el CONSENTIMIENTO necesario para la ejecución del Proyecto de Tesis antes mencionado, otorgando un plazo máximo de doce meses para la presentación del informe final.

Dr. Marvin Moreno Medina

COORDINADOR

Escuela de Psicología – Campus Chiclayo



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto nos presentamos a usted, somos Chozo Cajusol Karolina Elizabeth y Saldaña Yovera Laura Liseth estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo.

Remito a usted con total respeto como jefa del departamento de psicología, anteriormente brindado permiso para la realización del estudio. Nos otorgue la autorización para la aplicación de un estudio piloto con el objetivo de medir la Validez y Confiabilidad del instrumento psicológico; Inventario de Habilidades Sociales para nuestra futura Tesis de Investigación denominada; “Programa innovando mi vida sobre las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad”, el cual se pretende realizar en un centro de salud de la Libertad. Esperando una posible respuesta positiva y apoyo durante este proceso.

Gracias por su atención.

Yo Suárez Alvarado Evelyn con número de DNI; 45763478 acepto el desarrollo de la prueba piloto para beneficio de dicha entidad pública, esperando su gran compromiso para con la consecución de las metas de estudio.

Día; 23/09/2021

Firma
Investigador
Chozo Cajusol, Karolina
Elizabeth

Firma
Investigador
Saldaña Yovera, Laura Liseth

Firme
jefa del dpto. de psicología
Ps. Suárez Alvarado Evelyn
Centro Materno Infantil “Dr.
Walter Velarde Arteaga –
Curgos”

ANEXO 14

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Tatiana Portillas Guerrero

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad señor de sipan	Licenciada en psicología	2005 – 2010
02	Universidad señor de sipan	Magister en psicología clínica	2013 – 2015
03	Universidad Pedro Ruiz Gallo	Especialista en psicología forense	2014 - 2016

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	INPE	Psicóloga	Chiclayo	2012 - 2021	Psicóloga

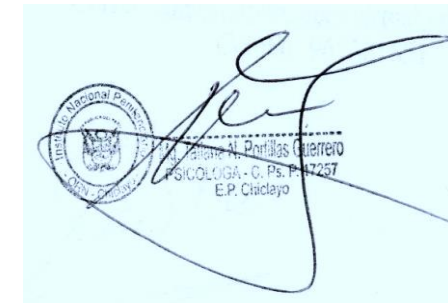
1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

20 octubre del 2021



Tatiana Portillas Guerrero
PSICÓLOGA - C. Ps. P. 17257
E.P. Chiclayo

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

Apellidos y nombres del juez validador MG. DIANA AGUILAR VELASCO

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Particular de Chiclayo	Licenciado en Psicología	2008 – 2013
02	Universidad Particular Daniel Alcides Carrión	Terapia Cognitivo Conductual	2015 – 2016
03	Universidad Católica de Trujillo	Psicología Clínica	2019-2021

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

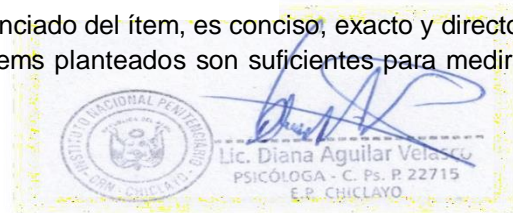
	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Oficina de la Mujer	Psicología	Jaén - Lima	2014 - 2021	Psicóloga

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



20 de octubre del 2021

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Nelson Pacifico Espinoza Yong

DNI: 45046719

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad señor de sipan	Licenciada en psicología	2005 – 2010
02	Universidad señor de sipan	Magister en psicología clínica	2013 – 2015
03	Universidad Pedro Ruiz Gallo	Especialista en psicología forense	2014 - 2016

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UCV /UPN	Asesor	Chiclayo – Cajamarca	2017 - 2021	Docente – Asesor de investigación

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

15 de octubre del 2021



NELSON ESPINOZA YONG
Psicólogo C.Ps.P. 17256
CHICLAYO

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Psic. Ademar Vargas Díaz DNI: 45046719

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad San Martín de Porres	Maestría en Docencia	2015-2017
02	Universidad autónoma del Perú	Maestría en Docencia	2013 – 2015

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad San Martín de Porres	Docente	Lima	2017 - 2021	Docente – Asesor de investigación

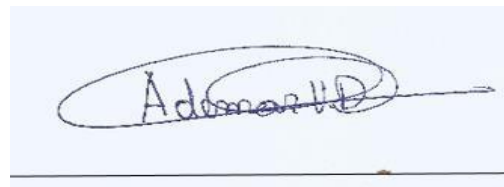
¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

15 octubre del 2021



MG. PSIC. Ademar Vargas Díaz
C. PS. P: 19428

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Psic. Doris del Milagro Cerna Díaz

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad de Chiclayo	Licenciada en psicología	2002-2006
02	Universidad César Vallejo	Maestría en Psicología Educativa	2011 – 2013

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Hospital Docente Las Mercedes	Psicóloga	Chiclayo	08 años	Atenciones Psicológicas (externas – hospitalización)

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

27 octubre del 2021



Firma del evaluador

MG. PSIC. Doris del Milagro Cerna Díaz

N° C. Ps. P. 14677

AENXO 15

Distribución de datos según resultado entre el pre y pos test en la muestra en relación a la prueba de Wilcoxon

	POST TEST - PRE TEST
Z	-4,066 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos positivos.

Al contrastar los resultados entre el pre y pos test en la muestra, el valor de $W=-4,066$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia $\alpha (0,05)$ por lo que se asume aceptar la hipótesis general, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad, teniendo en cuenta que la única diferencia entre ambas medidas es la aplicación de las sesiones del programa, ya que se puede afirmar que esta resulta efectiva para incrementar y fortalecer las habilidades sociales.

ANEXO 16

Distribución de datos según resultado entre el pre y pos test en la muestra en relación a la prueba de Wilcoxon para la dimensión de habilidades sociales avanzadas

	POST TEST D1 – PRE TEST D1
Z	-3,886 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos positivos.

Al contrastar los resultados entre el pre y pos test en la muestra, para la dimensión de habilidades sociales avanzadas el valor de $W=-3,886$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia $\alpha (0,05)$ por lo que se asume aceptar la hipótesis específica 2, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades sociales avanzadas en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.

ANEXO 17

Distribución de datos según resultado entre el pre y pos test en la muestra en relación a la prueba de Wilcoxon para la dimensión de habilidades para hacer frente al estrés

	POST TEST D2 – PRE TEST D2
Z	-3,503 b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos positivos.

Al contrastar los resultados entre el pre y pos test en la muestra, para la dimensión de habilidades para hacer frente al estrés el valor de $W=-3,503$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia $\alpha (0,05)$ por lo que se asume aceptar la hipótesis específica 3, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades para hacer frente al estrés en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.

ANEXO 18

Distribución de datos según resultado entre el pre y pos test en la muestra en relación a la prueba de Wilcoxon para la dimensión de habilidades de planificación

	POST TEST D3 – PRE TEST D3
Z	-3,510 b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos positivos.

Al contrastar los resultados entre el pre y pos test en la muestra, para la dimensión de habilidades de planificación el valor de $W=-3,510$ mientras que el $p_valor=0,00$ el cual no supera al valor del nivel de significancia $\alpha (0,05)$ por lo que se asume aceptar la hipótesis específica 4, si se aplica el programa innovando mi vida se incrementará las habilidades de planificación en mujeres víctimas de violencia de un centro de salud, La Libertad.

**PROGRAMA INNOVANDO MI VIDA SOBRE LAS HABILIDADES SOCIALES
EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA**

Fundamentación

Las habilidades sociales juegan un rol importante durante el desarrollo social de la persona en su vida cotidiana, dependiendo muchas veces de estas, la estabilidad socioemocional de cada individuo, ya que, al presentar su adecuado manejo, las personas mantienen saludables relaciones sociales y a su vez tienen la capacidad de poder retirarse de aquellas situaciones, contextos sociales o individuos que sean negativos y dañinos para su vida. Es por ello que cuando las mujeres pasan por situaciones de violencia y no han trabajado en el fortalecimiento de habilidades sociales durante su vida, ya sea porque han vivido durante todo el tiempo bajo este tipo de situaciones o se presentó sólo en algunas ocasiones, han generalizado tal hecho como algo normal, haciéndoles difícil enfrentar o erradicar estos eventos, conllevándolas a presentar afectaciones tanto física como psicológicas.

Es por ello que Kelly (como se citó en Manso 2018) refiere que las habilidades sociales son conductas que aprende el individuo a lo largo de su vida y que son relevantes al momento de enfrentar situaciones interpersonales para mantenerlas o eliminarlas según el contexto en las que sucedan.

Por otro lado, Bandura (como se citó en Manso 2018) expresa que las habilidades sociales al ser conductas aprendidas, el modelo, las expectativas de cognición, el reforzamiento, la subjetividad y retroalimentación son mecanismos que están inmersos en el aprendizaje los cuales deben ser usadas para reforzar las habilidades sociales, dejando en evidencia que, al emitir una conducta en una situación, puede haber sido determinante por el reforzamiento que haya tenido durante su vida sobre la conducta.

Asimismo, Roca (como se citó en Barberá 2020) manifiesta que las habilidades son conjuntos de conductas observables, pero al mismo tiempo de pensamientos y emociones, siendo favorables en las relaciones sociales positivas, brindando bienestar para sí mismas(os) y con su entorno cercano,

pero si evidencia déficit en sus habilidades sociales el individuo manifestaría rechazo, desvalorización o baja tolerancia a la frustración. Manifestando que las situaciones de violencia contribuyen negativamente en su desenvolvimiento y desarrollo de habilidades sociales en mujeres violentadas, haciendo que las víctimas se alejen de su entorno social y sus relaciones como tal, siendo factores muy contundentes dentro de su calidad de vida.

Por lo que a partir de la fundamentación establecida se presenta el siguiente programa para el fortalecimiento de las habilidades sociales en mujeres víctimas de violencia, en el que se adoptó el enfoque cognitivo - conductual ya que como O'Donohue & Krasner (1995) refieren que, los programas basados en fortalecer las habilidades sociales, deben estar organizados y aplicados en los diversos contextos: clínicos, organizacionales, sociales y escolares.

También Díaz, Ruíz & Villalobos (2012) señalan que este enfoque permite comprender los problemas e irlos fraccionando y correlacionarlos entre sí para conocer cómo les afecta. Estos podrían ser de una situación difícil, o algún evento desagradable que derivan pensamientos, emociones, sensaciones físicas y comportamientos que puedan afectar el desarrollo físico y emocional de las personas.

Por tal motivo, el programa será desarrollado y orientando en sesiones desde el marco cognitivo - conductual, ya que contribuirá a la población beneficiaria a identificar situaciones negativas y valorar la magnitud de lo que repercute en ellas, para que luego puedan modificar esas percepciones y centrarse en la solución de problemas, así como cambios de conductas y pensamientos.

Inicio

Para iniciar con las sesiones se tuvo que socializar con la población beneficiaria el programa denominado INNOVANDO MI VIDA, además de explicarles las normas de convivencia que permiten un mejor desarrollo en cada sesión, así mismo generar un compromiso para una participación activa en cada una de las diez sesiones que conforman el programa.

Objetivo:

Brindar información del programa, así mismo responder preguntas si la situación lo amerita.

Explicación del programa

Enlace para la visualización de programa.

https://docs.google.com/presentation/d/1ZIKGOvGzMu9jKcVkxxmP1ITEkS_68hY/edit?usp=sharing&oid=113024886851114928865&rtpof=true&sd=true

Así mismo un video con la explicación del programa

<https://drive.google.com/file/d/1m969N-Oq2hhBl2kiFyz9J6iOOgCdGzc2/view?usp=sharing>

TALLER N.º 01 “Comprensión hacia los demás”

SESIÓN N. 01 “Te comprendo”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California – Virú, La Libertad
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participante aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsables	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN

Salovey y Mayer (1990) indican que parte de la comprensión de sentimientos se debe a la inteligencia emocional ya que es la manera de supervisar los sentimientos y emociones de otros, así como las propias, además de diferenciarlos y usarlos en toma de decisiones.

Bryant (1992) define que la comprensión de sentimientos inicia desde la toma de punto de vista social ya que es la percepción que se da cuando te relaciones con el medio próximo.

Según Mestre, Samper y Frías (2004) refieren que la respuesta emocional procede de la comprensión de una situación que está pasando una persona. Es por ello que es considerado como una respuesta empática ya que la persona es capaz de comprender el sentimiento de otra sin desvalorar las propias, a partir de lo que observa y escucha, así como poder brindar el estado emocional de la otra persona.

Vitgosky (citado por Bodrova y Leong, 2004) refieren que el aprendizaje sociocultural se basa por medio de aprendizajes a través de experiencias personales y de la interacción con el medio que la rodea. En esta sesión se hará uso de la dinámica de “Me identifico con un animal” que les permitirá reconocer como perciben y comprenden las características de los animales y como se reflejan con ellos.

III. OBJETIVOS

Concientizar en la población beneficiaría la comprensión de sentimientos frente a su entorno.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
<p>Dar a conocer la importancia de participar en cada una de las sesiones, además de presentar las normas de convivencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de las encargadas del programa - Socializar las normas de convivencia 	02 min.	PPT
<p>Presentación de cada participante el cual permitirá establecer una adecuada comunicación con las participantes y encargadas de la sesión.</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámica: “Yo me identifico” 	8 min.	<p>Presentación de diapositivas, acompañado de pista musical</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Esx18epyPL0</p>
<p>Reconocer el nivel de conocimiento que tiene la población beneficiaria en relación a la comprensión de los sentimientos del entorno social.</p> <p>Brindar información sobre la comprensión de sentimientos mediante un video.</p>	<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar preguntas de conocimientos previos. ❖ ¿Qué conoces sobre la comprensión de sentimientos? ❖ ¿En qué ocasiones consideras que has comprendido los sentimientos de los demás? ❖ ¿Consideras que es importante? ✓ Proyección de video – “Comprender al otro: una lección de vida”. ✓ Aplicación y presentación de casos. 	30 min.	<p>Video</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=X-adLyMUmeE</p> <p>Imágenes</p> <p>PPT</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar sobre la comprensión de sentimientos. ❖ <i>¿Cómo comprender los sentimientos de los demás?</i> ❖ <i>¿Cómo desarrollar esta capacidad?</i> 		
<p>Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión.</p> <p>Motivar a las participantes así mismo inculcar la comprensión de sentimientos.</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - La respuesta debe iniciar con un “Lo que aprendí hoy es”...., para luego invitar a otra participante para que continúe con la dinámica. - Asistencia. - Actividad para casa. - Entrega de pastillas psicológicas virtuales. 	05 min.	<p>PPT</p> <p>Imágenes</p> <p>Link de asistencia</p> <p>Pastillas psicológicas</p>

V. EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Identificar situaciones en las que han podido comprender los sentimientos de los demás y aplicar lo aprendido en la sesión, además de saber que emoción originó en ellas.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

PRESENTACIÓN DE LAS ENCARGADAS DEL PROGRAMA

Y

SOCIALIZACIÓN DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA (ANEXO)

Objetivo: Dar a conocer la importancia de participar en el programa y las normas de convivencia.

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas tendrán que decir sus nombres y brindar algún mensaje de bienvenida a los participantes. Así mismo establecer las normas de convivencia que permitan realizar una sesión ordenada y satisfactoria en bien de la población beneficiaria.

Normas de convivencia. (Ver anexo 1)

DINÁMICA DE BIENVENIDA (ANEXO)

“Yo me identifico”

Objetivo: Presentación de cada participante el cual permitirá establecer una adecuada comunicación con las participantes y encargadas de la sesión.

Tiempo: 8 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Todo el grupo se presentará diciendo sus nombres y posteriormente mencionaran el nombre de un animal con el que se sientan identificadas, se le formulará la siguiente pregunta ¿Pueden decirme su nombre y con qué animal se identifican?, con la finalidad de saber cómo se perciben y que fortalezas evidencian en ellas mismas.

Esta dinámica irá acompañada con una pista musical.

Adjunto pista musical: <https://www.youtube.com/watch?v=Esx18epyPL0>

DESARROLLO DEL TEMA

Preguntas para evaluar el conocimiento previo

Objetivo: Reconocer el nivel de conocimiento que tiene la población beneficiaria en relación a la comprensión de los sentimientos del entorno social.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas iniciarán la sesión con unas breves preguntas, para conocer el previo conocimiento al tema.

- ¿Qué conoces sobre la comprensión de sentimientos?
- ¿En qué ocasiones consideras que has comprendido los sentimientos de los demás?
- ¿Consideras que es importante?



**Proyección de Video – “Comprender al otro: una lección de vida”
(ANEXO – LINK)**

Objetivo: Brindar información sobre la comprensión de sentimientos mediante un video.

Tiempo: 04 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas deberán proyectar el video para que sea visualizada por las participantes.



Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=X-adLyMUmeE>

Aplicación y presentación de casos

Objetivo: Generar un análisis en las participantes, por medio de la presentación de casos.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas de la sesión presentarán un caso a modo de generar un análisis en las participantes y preguntarles que harían si estuvieran en una situación similar al caso presentado.

Se les enseñara una diapositiva en donde este el caso cuyo contenido es el siguiente.

Mary & Gavin (2021) Imagina encontrarte una situación en donde te encuentres: una amiga te invita a una reunión y te enteras que la mayoría de tus amigas

están invitadas, excepto María, ¿Cómo crees que se sentirá María al enterarse?, con aquella pregunta se incentiva a la participación.

- a) molesta
- b) afligida
- c) resentida
- d) excluida
- e) desorientada
- f) intranquila
- g) cohibida
- h) desganada

Tema: “Comprensión de sentimientos” (ANEXO)

Objetivo: Dar a conocer el tema para ser adquirido y aplicado por las beneficiarias.

Tiempo: 18 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Según Mestre, Samper y Frías (2004) refieren que la respuesta emocional procede de la comprensión de una situación que está pasando una persona. Es por ello que es considerado como una respuesta empática ya que la persona es capaz de comprender el sentimiento de otra sin desvalorar las propias, a partir de lo que observa y escucha, así como poder compartir el estado emocional de la otra persona.

¿Cómo comprender los sentimientos de los demás?

- Lectura del lenguaje corporal

La inteligencia emocional es saber leer las señales que manifiesta la persona, y tener en cuenta, las señales emocionales (lenguaje corporal, expresión facial).

- Interpretar las reacciones

Comprender a los demás permite pronosticar lo que otro puede sentir en una situación establecida, pero al mismo tiempo permite saber la forma en como las personas reaccionan.

Los individuos al tener la capacidad de comprender a los demás pueden sentir sus sentimientos "Tal vez se sentirá mal si le digo". Quizá comprendería por qué la persona reacciona de una manera.

"Comprendo a la perfección porque se incomodó tanto". "Exacto". Lograr entender lo que los demás sienten, la forma en la que reaccionan y se manifiestan, permite mantener mejores relaciones.

¿Cómo desarrollar esta capacidad?

Lograr entender significa saber observar y escuchar.

- Inician con la observación

Existen células cerebrales llamadas "neuronas especulares" que se estimulan cuando uno hace algo como cuando otra persona lo realiza.

Describir tu capacidad de observación:

- Contemplar la manifestación y el lenguaje del cuerpo de las personas.
- Mira el exterior y determina cómo se sienten las personas centrándote en el movimiento de cuerpo, las expresiones faciales y lo que realizan.
- Dar lecturas a libros u observar películas que demuestren emociones reales y tomar atención a la forma en que los personajes se sienten y actúan.
- Trata de deducir por qué los personajes se sienten diferentes, sobre la base de esas emociones, trata de presentir lo que llevaran a cabo los personajes.

- Mejora escuchando

Las personas que logran entender, saben escuchar. Las investigaciones refieren a más capacidad de escuchar, más compromiso siente esa persona con la que está dialogando. Esto produce un sentimiento de conexión e intimidad.

La mayoría refiere saber escuchar, ya que escuchar parece ser algo simple. Pero, estamos tan ocupados pensando lo que deseamos decir que no escuchamos en magnitud que deseábamos.

- Usa la escucha en las conversaciones diarias.
- Toma atención a lo que la otra persona manifiesta.

- Recuerda que escuchar es más importante que hablar.
- Cuando alguien te comenta alguna situación reflexiona de qué manera se ha sentido.
- Realiza comentarios que revelen que estas interesado en la experiencia de tu amigo; como, por ejemplo: "¡Debió ser genial!" o "Es situación te hizo sentir incómodo". Probablemente sientas mayor conexión con la otra persona
- Ten el tiempo suficiente para escuchar a otro(a) con mucha atención.
- Habla con una persona cercana a ti y pregúntale sobre una fecha especial en su vida y ofréceles que expliquen más sobre cómo se sintieron.

DINÁMICA DE CIERRE

“Lo que aprendí hoy es.”

Objetivo: Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión

Tiempo: 2 min.

Materiales: Imágenes, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se procederá a preguntar, la respuesta debe iniciar con un “Lo que aprendí hoy es”., para luego invitar a otra participante para que continúe con la dinámica.

Asistencia (ANEXO)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 02 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviaran el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas. (Ver anexo 2)

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión

Tiempo: 01 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se les indicará a las participantes que en una hoja anoten los compromisos que desean tener para su beneficio propio del entorno social. (Por ejemplo, Me comprometo a llevar a cabo las actividades enseñadas”, además de anotar si hubo casos en los que aplicaron la comprensión de sentimientos, aquellas serán socializadas en la siguiente sesión.

Entrega de pastillas psicológicas virtuales (ANEXO)

Objetivo: Motivar a las participantes así mismo inculcar la comprensión de sentimientos.

Tiempo: 01 min.

Materiales: Tarjetas virtuales

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas mostrarán unas tarjetas motivadoras con fines de poder incentivar a la población y reforzar su desarrollo personal. (Ver anexo 3).

ANEXOS

Anexo 1 – normas de convivencia

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO 

Normas de convivencia

<p>Respetar las opiniones de los otros</p> 	<p>Apagar sus micrófonos y la cámara durante las exposiciones.</p> 
<p>Usar un lenguaje apropiado</p> 	<p>Participar en las actividades asignadas</p> 
<p>Conectarse con puntualidad a las sesiones</p> 	<p>Solo prender el micrófono para participar</p> 
<p>Levantar la mano para participar con preguntas o utilizar el chat de la plataforma zoom.</p> 	<p>Solo encender la cámara cuando sea necesario</p> 

Anexo 2 – Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Anexo 3 – Pastillas psicológicas

Pastillas de comprensión Ψ

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”

DANIEL GOLEMAN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Pastillas de comprensión Ψ

Mas paz y menos odio.
Mas amor y menos miedo.
Mas comprensión y menos peleas
en nuestras vidas y
en nuestro mundo.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Pastillas de comprensión

Ψ



La vida es muy corta
para ocultar tus
sentimientos, no
tengas miedo a
expresar lo que
sientes.

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Pastillas de comprensión

Ψ



Si alguien te
trata mal,
recuerda que hay
algo mal en ellos,
no contigo.
La gente sana no
anda por ahí
destruyendo a
otros seres
humanos.

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N°1

<https://docs.google.com/presentation/d/1geviAfb78XlwOrhkqvpCgKE5uTU-eXk9/edit?usp=sharing&ouid=113024886851114928865&rtpof=true&sd=true>

TALLER N.º 02 “Expresar afecto y auto compensación”

SESIÓN N. 02 “Yo me quiero y me engrío”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California – Virú, La Libertad
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participantes aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsable	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN

Las personas expresan su afecto a través de palabras, acciones e incluso gestos, ya que aquello permite generar una adecuada interacción social, sin embargo, el ser humano en ocasiones no logra desarrollar en su totalidad su expresión afectiva de manera asertiva y aquello no permite que se desenvuelva y tenga un mejor desarrollo personal. Las razones de que no puedan expresar afecto pueden ser por muchos factores tales como: inseguridad que te brinda el mismo entorno social, pensamientos erróneos de que se puedan estar equivocando o simplemente no poder decirlo ya que considera no poseer las palabras adecuadas para decirlo. En el caso de mujeres víctimas de violencia en su mayoría persiste la dificultad para expresar afecto ya que, al pasar por episodios de violencia en cualquier modalidad, su autonomía, confianza y seguridad se ven afectadas, siendo estos algunos factores que actúan como impedimento a que puedan expresarse de manera asertiva. Así mismo se ve perjudicada la estima propia ya que aquellas mujeres presentan pensamientos negativos en los que se cuestionan su valía como persona, generando que no puedan sentirse bien consigo mismas.

Según Pick & Vargas (1990) refiere que la expresión de sentimientos explica que para ser una persona asertiva en primer lugar se deben aceptar y valorar tal y como son, también respetar a sus semejantes, mostrarse seguros en sus manifestaciones, informar con precisas y de manera directa en los lugares y situaciones adecuadas, de manera apropiada, lo que se desea y quiere comunicar.

Asimismo, Rodríguez y Serralde (1991) expresan que el individuo asertivo se percibe con libertad para expresarse, manifestando con sus propias palabras lo que siente, quiere y piensa; teniendo con frecuencia una comunicación explícita, directa y adecuada.

Maslow (como se cita en Santrock, 2002) refiere que el papel de autoestima es importante puesto que se encuentra dentro de la pirámide de necesidades, en lo que valora dos tipos la estima propia y la que proviene de otras personas, es por ello que considerando lo que refiere Mézerville (2004), en el que menciona que por medio de la expresión se afirma el concepto que se tiene de sí mismo, razón por la que usamos la dinámica un halago para mí.

III. OBJETIVOS

Fomentar en la población beneficiaría la expresión asertiva de afecto y estima propia.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
<p>Conocer cómo se encuentran y dar apertura la sesión</p> <p>Reforzar el respeto y cumplimiento de las normas de convivencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Retroalimentación de las normas de convivencia 	02 min.	PPT
<p>Reforzar lo aprendido la sesión anterior.</p> <p>Incentivar a las participantes a autogenerarse una estima propia.</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Solicitar la participación de la actividad para casa</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámica: “Un halago para mí” 	5 min.	<p>Presentación de diapositivas, acompañado de pista musical</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cw86CUC5Exg</p>
<p>Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con la expresión de afecto y estima propia.</p> <p>Brindar información sobre la expresión de afecto y estima propia.</p>	<p>DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Realizar de apertura al tema. ❖ ¿Te engrías con palabras de cariño a ti misma? ❖ ¿En qué ocasiones consideras que te cuesta expresar situaciones que te agradan o desagradan? ❖ Proyección de video – “Expresión de afecto”. 	30 min.	<p>PPT</p> <p>Video</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs</p> <p>Imágenes</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación del tema ❖ <i>Elementos de la comunicación asertiva</i> ❖ <i>Dimensiones del afecto</i> ❖ <i>Tipos de afecto</i> ❖ <i>Tipos de afecto básicos propuestos por Tomkins:</i> ❖ <i>Formas de expresar afecto:</i> ❖ <i>Estima propia</i> ❖ <i>Factores de la estima propia</i> ❖ <i>Mejora de la estima propia</i> ❖ <i>Distorsiones cognitivas</i> 		
<p>Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión.</p> <p>Motivar a las participantes e inculcar la expresión de afecto y estima propia.</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le mostraran palabras claves en relación al tema, para que puedan mencionar conceptos sobre el tema y luego invitar a otra participante para que continúe con la dinámica. - Asistencia. - Actividad para casa. - Entrega de pastillas psicológicas virtuales. 	<p>08 min.</p>	<p>PPT</p> <p>Imágenes</p> <p>Link de asistencia</p> <p>Pastillas psicológicas</p>

VII. EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Identificar situaciones en donde han surgido buenos pensamientos y negativos que se evidencien sobre ellas para trabajarlos en la próxima sesión.

VIII. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO

Objetivo: Saber cómo se encuentran y dar apertura la sesión

Tiempo: 01 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.



RETROALIMENTACIÓN DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA (ANEXO)

Objetivo: Reforzar el respeto y cumplimiento de las normas de convivencia.

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas deben mencionar nuevamente las normas de convivencia que permitan realizar una sesión ordenada y satisfactoria en bien de la población beneficiaria. (Ver anexo 1)

INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada, con la finalidad de reforzar la sesión anterior.

Dinámica “Un halago para mí”

Objetivo: Incentivar a las participantes a autogenerarse una estima propia.

Tiempo: 3 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas de la sesión invitan a las participantes a que se saluden entre sí, así mismo que mencionen algo que les guste de su persona, con la finalidad de saber la capacidad de autogenerarse una estima propia.

Por lo que se solicitará a las participantes que mencionen atributos físicos y de personalidad que le gustan.

- De mi cuerpo me gusta...
- De mi persona me gusta....

Esta dinámica irá acompañada con una pista musical.

Adjunto pista musical:

<https://www.youtube.com/watch?v=cw86CUC5Exg>



DESARROLLO DEL TEMA

Preguntas para evaluar el conocimiento previo

Objetivo: Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con la expresión de afecto y estima propia.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas iniciarán la sesión con unas breves preguntas, para conocer saberes previos y la percepción que tiene de afecto

- ¿Te engrías con palabras de cariño a ti misma?
- ¿En qué ocasiones consideras que se dificultaría expresar afecto?

Proyección de Video – “Expresión de afecto” (ANEXO – LINK)

Objetivo: Brindar información sobre la expresión de afecto.

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas deberán proyectar el video para que sea visualizada por las participantes.

Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs>



Tema: “Expresión de afecto y estima propia”

Objetivo: Brindar información sobre la expresión de afecto y estima propia.

Tiempo: 18 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Naranjo (2008) refiere que la expresión asertiva de afecto conlleva a tener una comunicación adecuada en la que se presenta una igualdad entre la agresividad en un extremo y no afirmar en lado contrario, razón por la que se ve inmiscuido el respeto por uno mismo y con el entorno que lo rodea. La finalidad del comportamiento y expresión asertiva es comunicarse honesta y directamente con los demás, además de pedir, negarse, negociar y reflexionar para poder lograr lo que quiere, considerando el derecho del otro expresando los propios de forma clara.

La forma de manifestar los sentimientos se ve observada por los patrones de conducta y valores designados por el rol de género y la dinámica interna de la familia. Para que sea funcional y promueva la salud de los individuos debe fomentar la manifestación libre de la afectividad, ser capaz de decir las emociones positivas y negativas, y transmitir afecto. Es el suceso por medio del cual se dicen las ideas y sentimientos de forma: consciente, directa y equilibrada. Sin perjudicar, actuando desde la autoconfianza.

Elementos de la comunicación asertiva

- Ser directo con lo que se necesite expresar.
- Hacer frente al conflicto no a la persona.
- Ser contundente y tratarlo, sin ir a lo general.
- No excederse con las explicaciones.
- No disculparse más de lo debido.

Russell & Barrett (como se cita en Alcalá, Camacho, Giner, Giner & Ibáñez, 2006) refiere que el afecto es una experiencia psicológica

elemental ya que se sienten por medio de experiencias ya se un sucesos complejo o satisfactorio, como una rememoración, imagen, una armonía, como positivo o negativo, adecuado o inadecuado, bonito o feo, grato fastidioso.

Dimensiones del afecto

Morales (2016) refiere que está compuesto por:

- ❖ Fisiología: percepciones físicas y señales que conduzcan a las manifestaciones de amor.
- ❖ Conducta: manifestaciones externas que demuestran el cariño
- ❖ Cognición y percepción: contenidos de la memoria, pensamientos y juicios que se presentan en el transcurso de la afectividad, referente al aspecto en el que la persona manifiesta afecto a su pareja, tal y como la recibe.

Tipos de afecto:

Watson, Clark y Tellegen (como se cita en Alcalá, et al., 2006) menciona que existen dos tipos de afecto, los cuales son el afecto positivo (AP) se refiere a una dimensión en la que se caracterizan por tener alta energía, concentración completa y agradable dedicación, mientras que el bajo afecto positivo se caracteriza por la tristeza y el letargo. El afecto negativo (AN) refleja un estado emocional que incluye la ira, la culpa, el temor y el nerviosismo, mientras que el bajo afecto negativo es un estado de calma y serenidad.

Tipos de afecto básicos propuestos por Tomkins:

- ❖ Sorpresa/sobresalto. El sobresalto hace un movimiento en el cuerpo que amplía tanto la visión rápida como la disminución del estímulo. La sorpresa es menos inesperada, y cualquier otro afecto puede llegar posteriormente. Por ejemplo, un tope repentino en el hombro puede conllevar a sorprender: si el individuo que toca es conocido, pero sí en cambio se tratara de un efectivo policial, cabe la posibilidad de inquietarse.

- ❖ Miedo/terror. Se aceleran por cualquier situación amenazante para el sujeto (ej. cohete que se acerca) o una gran cantidad de cambios internos (ej. dolores de cuerpo), activándose ante cualquier incremento inmediato del pensamiento, debido a un evento externo o recuerdo inquietante.
- ❖ El interés/excitación. Se moviliza ante las fuentes de activación neuronal, siendo la emoción a veces muy intensa para ampliar las sensaciones (ej. acción sexual, deporte)
- ❖ Sufrimiento/ angustia. Se muestra por una pluralidad de fuentes, internas o externa, que conllevan al llanto de intranquilidad (ej. dolor, hambre o pérdida) la tolerancia ayuda a la persona a dar solución a sus problemas y cuando sea muy necesario pedirá ayuda.
- ❖ Enfado/ira. Este afecto incrementa la urgencia de lo que se está suscitando, creando la sensación de ser demasiado lo sucedido.
- ❖ Disfrute/alegría. Es el único afecto que se activa mediante estimulación tiene que ser muy fuerte para que se genere la alegría.
- ❖ Vergüenza. Disminución del interés o la emoción. Cumple la función de inhibir específicamente los afectos. Su activación interfiere en la continuidad del interés.
- ❖ Repugnancia y asco. Respuesta de defensas que nacen con la persona, las cuales está relacionado con el hambre, sed y tomar aire. Si algo huele mal, o cuando uno ingiere un alimento en mal estado experimentará asco, lo que puede provocar nauseas o vómitos. Si las respuestas se delimitaran a estas funciones, entonces no se definirían como afectos.

Formas de expresar afecto:

- ❖ Como refiere Lanza (2009) las formas de expresar afecto son:
 - La escritura expresiva, permite y favorece el desahogo de sentimientos y propicia el poder pensar sobre los mismos.
 - Las cartas para no enviar, sugiere realizar una carta en donde expreses emociones donde se escribe ideas que surgen de manera. Si bien no se enviara genera la intención de expresar aquellas pensamientos o emociones, siento un punto medio entre la acción y pensamiento.
 - Otras maneras de expresar las emociones son realizar manualidades, generar una canción o hablar frente a la persona que se desea expresar algún pensamiento, idea o emoción.

- ***Estima propia:***

Es un factor importante a considerar como refiere Rice (citado en Naranjo, 2007) ya que es el valor que se tiene así mismo, dado a partir del desarrollo de relaciones interpersonales, Maslow (citado en Naranjo, 2007) aquellas personas que no desarrollan en su totalidad la estima se les dificultaría autor realizarse como individuo, existiendo dos tipos de estima la generada de la persona y la que se viene del entorno que le rodea.

- ❖ Factores de la estima propia:

La estima propia, está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, siendo aquellos que radican por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas. Y los factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos:

Rice (citado en Naranjo, 2007), explica que existen 4 componentes:

- Actitud, referido en la forma que piensa, actúa, ama y siente para con otras personas y consigo mismo.
- Cognitivo, expresado en las ideas, lo que se puede creer y percibir, además de cómo se recibe la información que posee en relación a su persona y con los demás.

- Afectivo, se ve inmiscuido el valor que se brinda a si mismo.
- Conducta: infiere la decisión de actuar o poner en práctica un comportamiento que se coherente y aceptable.

❖ Mejora de la estima propia

Para lograr una adecuada estima es importante generar un buen autoconcepto que sea aceptado para poder ofrecer a los demás, se debe considerar las siguientes pautas:

- Cree en tus valores
- Toma decisión adecuadas
- Vive en ahora
- Realiza una resolución de problemas
- Considera a los demás como iguales, sin sentirse superior o inferior.
- Da un valor personal a ti mismo
- Disfruta de diversas actividades personales.
- Respeta a tu entorno, así como las normas impuestas en la sociedad.
- Apoya a los demás.

Vázquez (1999) refiere en la situación de mujeres maltratadas es importante trabajar en base a las distorsiones cognitivas puesto que son malos hábitos del pensamiento que se usan de manera constante, justificando de manera irreal situaciones que puedan ser negativas perjudicando la autoestima, la falta de confianza y que no se pueda recuperar con facilidad.

Aquellos aparecen cuando sigue en una constante convivencia con la persona agresor o que infieren estos pensamientos negativos, ya que son acciones que van en dirección a minimizar el acto violento y a considerarse que no tiene una valía como persona. Aquellas distorsiones no se van cuándo se aleja del agresor y no que se sostiene y permanecen dañando la autoestima ya que se torna como un tipo de costumbre he ahí la importancia de trabajar en base a ello y reforzar la autoestima para evitar futuras recaídas.

DINÁMICA DE CIERRE

“Palabras claves”

Objetivo: Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión

Tiempo: 2 min.

Materiales: Imágenes, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se procederá, con la formulación de frases significativas, lo que conllevará a que mencionen definiciones y conceptos en relación al tema para luego invitar a otra participante para que continúe con la dinámica.

Asistencia (ANEXO)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 02 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviarán el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas. (Ver anexo 2)

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión

Tiempo: 01 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se les indicará a las participantes que durante la semana vayan anotando pensamientos buenos y malos que les van aconteciendo sobre ellas mismas para trabajarlos en la próxima sesión, para luego socializarlas en la siguiente sesión.

Entrega de pastillas psicológicas virtuales (ANEXO)

Objetivo: Motivar a las participantes así mismo inculcar la expresión de afecto y estima propia.

Tiempo: 01 min.

Materiales: Tarjetas virtuales

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas mostrarán unas tarjetas motivadoras con fines de poder incentivar a la población y reforzar su desarrollo personal. (Ver anexo 3).

ANEXOS

Anexo 1 – normas de convivencia

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO 

Normas de convivencia

Respetar las opiniones de los otros 

Usar un lenguaje apropiado 

Conectarse con puntualidad a las sesiones 

Levantar la mano para participar con preguntas o utilizar el chat de la plataforma zoom. 

Apagar sus micrófonos y la cámara durante las exposiciones. 

Participar en las actividades asignadas 

Solo prender el micrófono para participar 

Solo encender la cámara cuando sea necesario 

Anexo 2 – Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Anexo 3 – Pastillas psicológicas

Pastillas psicológicas

Lo mejor para la autoestima es el té.

quiére - te
perdóna - te
áma - te
sonríe - te
regála - te
consiénte - te
edúca - te
cúida - te
supéra - te
valóra - te



gananci.com



Pastillas psicológicas



ME QUIERO TANTO QUE...

- ★ Cuidaré de mi misma.
- ★ Seré honesta conmigo misma.
- ★ No me dejo llevar por mis miedos.
- ★ No me importa lo que pienses de mí.
- ★ Perseguiré lo mejor.
- ★ Me rodearé de personas honestas y constructivas.
- ★ Me dedicaré tiempo a mi misma.
- ★ Si no quiero algo, diré que "no".



Pastillas psicológicas

*No te compares con
nadie, ten la cabeza
bien alta y recuerda,
no eres ni mejor ni
peor, simplemente
eres tú y eso nadie
lo puede superar.*



Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N°2

<https://drive.google.com/file/d/10JsgmOU4cbg28xB633VY4AmonJ7F2SHR/view?usp=sharing>

TALLER N.º 03 “Colaboración y apoyo hacia los demás”

SESIÓN N. 03 “Te doy una mano”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California - Virú
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participantes aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsable	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN:

Según Centeno (2010) refiere que, como actitud humana, la colaboración y apoyo es una forma noble, el cual mueve a la persona a convivir en armonía con su medio y que es una respuesta asertiva del medio ambiente. Puesto que ser humano implica una contribución con su medio que lo rodea.

Dentro de la sociedad existen casos en los que se evidencia la baja colaboración y apoyo para con el prójimo, las personas se interesan tanto por sí mismas olvidando de que, así como ellos, hay otros que necesitan de su solidaridad para sobrellevar algunas situaciones de su vida, momentos que desean compartirlos y no guardárselos para sí mismos, puesto que, por ser humanos, son seres sociables con la gran necesidad de impartir sucesos que están dañando su vida y estado de salud socioemocional, como es el caso de todo tipo de violencia, los cuales son eventos que no les permite seguir adelante, es decir desarrollarse con total seguridad y firmeza, demostrando comportamientos que afectan su bienestar social y personal. Es por ello, que brindar apoyo o un soporte a alguien que está pasando por situaciones difíciles es muy importante, ya que puede poner un alto al sufrimiento, dándole una segunda opción para tomar la elección que favorezca su vida y bienestar, dejando de lado

pensamientos o ideas que sólo perjudica su salud y genera un desequilibrio emocional y actitudinal.

III. OBJETIVO:

Incentivar en la población beneficiaria la colaboración y apoyo para con los demás.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Objetivos	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de participar y retroalimentar las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Retroalimentación de las normas de convivencia 	03 min	PPTS
Conocer situaciones en que las participantes han puesto en práctica la ayuda y colaboración con su entorno más cercano	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámica: “Ruleteando voy contando” 	08 min.	Ruleta virtual
Saber las diferentes maneras en que la población beneficiaria colabora y apoya en su entorno cercano.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lluvia de preguntas 	10 min.	PPTS
<p>Presentar por medio de un video, información relevante acerca del apoyo hacia los demás.</p> <p>Dar a conocer el tema para ser adquirido y aplicado por las beneficiarias</p>	<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyección de Video – “Solidaridad” ✓ “Colaboración y apoyo hacia los demás” - Presentación y desarrollo de 2 historietas - Ayudar al prójimo como ser humano y profesional: <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, redimensiona sus sufrimientos.</i> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, reduce su propio egoísmo y egocentrismo.</i> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, se hace agente de transformación social.</i> 	20 min.	<p style="text-align: center;">Video</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=aF4IMplHxfk</p> <p style="text-align: center;">Imágenes</p> <p style="text-align: center;">PPT</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, se capacita y adquiere una mirada más profunda sobre la sociedad.</i> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, desarrolla todas sus potencialidades.</i> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, promueve la contracultura del involucrarse y comprometerse con el prójimo.</i> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, aprende a vivir y colaborar con los demás.</i> ❖ <i>Quien ayuda al prójimo, es promotor de esperanza para todos.</i> 		
<p>Conocer la forma en cómo actúan, ante una situación que requiera apoyo.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: “El reflejo de mi apoyo” - Asistencia - Actividad para casa 	15 min.	<p>PPT</p> <p>Imágenes</p>

V. EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Identificar eventos en la que han brindado apoyo, a quien, de qué manera y como se sienten después de realizar la acción.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO –

RETROALIMENTACIÓN DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA (ANEXO)

Objetivo: Dar a conocer la importancia de participar y retroalimentar las normas de convivencia.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión, de tal manera que puedan ser recordadas para ponerse en práctica durante todas las sesiones. Por lo que las responsables proyectarán las diapositivas, donde se encontrarán plasmadas las normas y luego se irá exponiendo cada una de ellas.

DINÁMICA DE INICIO (ANEXO)

“Ruleteando voy contando”

Objetivo: Conocer situaciones en que las participantes han puesto en práctica la ayuda y colaboración con su entorno más cercano.

Tiempo: 08 min.

Materiales: Ruleta Virtual

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se le presentará una ruleta en la cual se encontrarán 5 preguntas, siendo estas las siguientes: ¿Has ayudado alguna vez a alguien? ¿De qué manera?; ¿Cómo te sentiste al realizar tal acción?, ¿El ayudar a alguien te ha traído consecuencias negativas?; ¿Alguna vez te has negado a brindar ayuda a

una persona? ¿Por qué?; ¿En qué momentos de tu vida has recibido ayuda y por parte de quién?, luego se invitará a 5 de las participantes para realizar la dinámica, la moderadora girará la ruleta y pulsará stop en cualquiera de las preguntas, inmediatamente será leída y posteriormente respondida por la beneficiaria, y así sucesivamente se irá desarrollando con las demás.

Lluvia de Preguntas

Objetivo: Saber las diferentes maneras en que la población beneficiaria colabora y apoya con su entorno cercano.

Tiempo: 10 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las responsables presentarán en la sesión 3 preguntas para que sea respondido por cada una de las asistentes.

- ¿Conoces sobre colaboración y apoyo hacia los demás?
- ¿Ha realizado algún acto de colaboración u apoyo hacia algo o alguien?
- ¿Crees que es fundamental ayudar a los demás?



DESARROLLO DEL TEMA

Proyección de Video – “Solidaridad” (ANEXO – LINK)

Objetivo: Presentar por medio de un video, información relevante acerca del apoyo hacia los demás.

Tiempo: 06 min.

Materiales: Video

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas proyectarán el video para que sea visualizado por las participantes.



Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=aF4IMplHxfk>

Tema: “Colaboración y apoyo hacia los demás” (ANEXO)

Objetivo: Dar a conocer el tema para ser adquirido y aplicado por las beneficiarias.

Tiempo: 14 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Ayudar al prójimo como ser humano y profesional

Marín (2018) refiere que **brindar ayuda a personas que necesitan es reflejado a la solidaridad**, ya que es una ayuda sin esperar nada a cambio, además es estar atento a problemas o circunstancias del medio que lo rodea, pero sin esperar algo en beneficio propio, pues tiene como finalidad salvaguardar a la persona a la cual se tiene estima.

- **Quien ayuda al prójimo, redimensiona sus sufrimientos.** El encuentro con quien sufre cuestiona nuestros pequeños sufrimientos y frustraciones, redimensiona nuestros pequeños e insignificantes dramas cotidianos; pone a luz nuestra inmadurez que exagera nuestras dificultades y transforma los pequeños altibajos en grandes problemas.
- **Quien ayuda al prójimo, reduce su propio egoísmo y egocentrismo.** El sufrimiento ajeno nos desinstala de nuestras comodidades y se convierte en un “llamado” a salir de nosotros mismos y de nuestro egoísmo; es una “provocación” a hacer algo, a compartir lo que podemos y, por lo menos, nuestro afecto con quien necesita apoyo y cercanía.
- **Quien ayuda al prójimo, se hace agente de transformación social.** La acción voluntaria nos pone en contacto con las múltiples injusticias

sociales y nos ayuda a detectar las señales del sufrimiento escondido y darnos cuenta de que muchas realidades no son dignas de la persona humana. El voluntariado suscita una sana indignación frente al sufrimiento injusto, innecesario o que se puede aminorar: esta indignación se convierte en motor de una acción de transformación social.

- ***Quien ayuda al prójimo, se capacita y adquiere una mirada más profunda sobre la sociedad.*** El voluntariado exige formación para hacer frente a los desafíos. Las necesidades que se descubren, junto con el descubrimiento de nuestra incapacidad para hacerles frente, nos obligan a buscar nuevos métodos de intervención, a cuestionar prácticas obsoletas, a innovar y a ser creativos.
- ***Quien ayuda al prójimo, desarrolla todas sus potencialidades.*** La práctica exige la conyugación de la mente, el corazón y las manos; llama en causa la capacidad de afecto, de amor desinteresado, la capacidad concreta de cuidar. Para el voluntario eso significa un desarrollo de todas sus facultades.
- ***Quien ayuda al prójimo, promueve la contracultura del involucrarse y comprometerse con el prójimo.*** En el mundo de la salud prevalece una actitud de distanciamiento del sufrimiento ajeno; a los estudiantes se les repite la advertencia de no involucrarse, de mantener una saludable distancia para ser más lúcidos y lógicos, más “profesionales”. Podemos poner en duda esta postura; tal vez se ayuda más cuando se dejan caer las barreras del rol y el poder, para acercarse con afecto, de persona a persona con quien sufre una dificultad, con empatía y calidez, con amor y cariño.
- ***Quien ayuda al prójimo, aprende a vivir y colaborar con los demás.*** Ser voluntarios nos obliga a trabajar codo a codo con colegas, a discutir, a buscar juntos formas de intervención más adecuadas. El voluntario se fragua en la dialéctica del diálogo, del debate con los demás; nos vemos como obligados a escuchar puntos de vista y estrategias diferentes; nos educa a encontrarnos, a planear juntos, a determinar los pasos futuros, a verificar los logros y los fracasos.
- ***Quien ayuda al prójimo, es promotor de esperanza para todos.*** Una mentalidad derrotista socava las perspectivas del mañana. El voluntariado

va contracorriente: es una proclama de esperanza, un himno al futuro; cultiva el optimismo. Sin embargo, no lo hace porque no se dé cuenta de los problemas, los riesgos y peligros; ni siquiera porque le falte la capacidad de análisis y mantenga una visión ingenua de la realidad. El voluntariado es animado por la esperanza, entendida como la actitud activa de quien no se resigna, de quien es capaz de entrever entre rendijas nuevas posibilidades, de quien busca sin desanimarse hasta encontrar soluciones viables.

DINÁMICA DE CIERRE

“El reflejo de mi apoyo” (ANEXO 1)

Objetivo: Conocer la forma en cómo actúan ante una situación que requiera apoyo.

Tiempo: 10 min.

Materiales: Imágenes, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se procederá a proyectar imágenes en la que se evidenciarán situaciones, donde las participantes mencionarán que es lo que realizarían para ayudar o colaborar con el personaje, ante la situación que presenten.

Asistencia (ANEXO LINK DE ASISTENCIA)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 03 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviaran el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas.

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión

Tiempo: 02 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes que durante la semana identifiquen eventos en la que han brindado su apoyo, a quien, de qué manera y como se sintieron después de realizar la acción, para que en la próxima sesión estas situaciones sean comentadas en la sala virtual.

ANEXOS

Anexo 1 – Dinámica de cierre



Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó.
(Lc 10, 30)



Cayó entre ladrones que le robaron todo lo que llevaba, lo hirieron gravemente y se fueron dejándolo medio muerto.
(Lc 10, 30)



Un sacerdote bajaba por aquel camino; al verlo, dio un rodeo y pasó de largo.
(Lc 10, 31)



Igualmente un levita, que pasaba por allí, al verlo, dio un rodeo y pasó de largo.
(Lc 10, 32)



Pero llegó un samaritano, que iba de viaje, y al verlo, se compadeció de él.
(Lc 10, 33)



Se le acercó.
(Lc 10, 34)



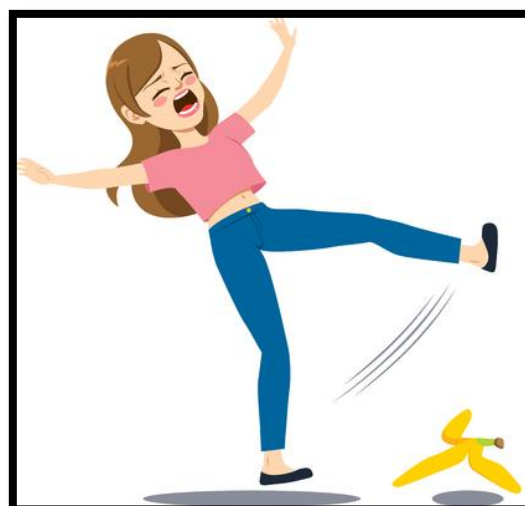
Le vendó las heridas.
(Lc 10, 34)



Lo montó en su cabalgadura, lo llevó a una posada y cuidó de él.
(Lc 10, 34)



Al día siguiente sacó dinero y se lo dio al posadero diciendo: Cuida de él, y lo que gastes de más yo te lo pagaré a la vuelta.
(Lc 10, 35)



Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N°3

<https://drive.google.com/file/d/1xiv1XFigdwPEukajUPDqwu1DjG1VTWQI/view?usp=sharing>

Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCKMJ8aNh9>

TALLER N.º 04 “Expresión de temores”

SESIÓN N. 04 “Atrévete”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California - Virú
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participante aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsable	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las personas por lo general, tienden a expresar sus ideas y opiniones en su vida diaria, con la finalidad de comunicarse, desarrollarse y lograr lo que desean adquirir por medio de la expresión, sucesos que en su mayoría pueden lograr, ya que son ideales y muy positivos para su vida, sin embargo también existen episodios que no son tan favorables y que se muestra en la vida de las personas ya sea como un obstáculo o interferencia que no les permite avanzar, como son los diferentes temores que estos puedan tener a lo largo de su vida y en las diferentes situaciones a las que se enfrentan, es así que hay personas quienes se les complica expresar sus temores y sólo tratan de evadirlos y no de superarlos, el cual sería lo indicado, es por ello, que viven sumergidos en la más profunda incertidumbre y miedo, ya que algunos piensan ser mofa de las personas y que no son lo suficientemente capaces de lograr vencer todo tipo de pavor. Es así que existen algunos casos en los que se evidencia la falta de expresión de temores a su máximo esplendor, como en la situación de mujeres que son víctimas de violencia, predominando en ellas el miedo a las represalias que puedan tener por parte del agresor o el pensamiento de que ellas no son capaces de detener todo lo que les pueda estar pasando, así como el temor a que sean señaladas por la sociedad, siendo estos algunos factores que actúan como impedimento a que puedan

expresar todo lo que les sucede y cada episodio que tienen que pasar con los que les causan daño.

Rebolledo (2015) refiere que en una dimensión del miedo es que persista el temor a que se tomen represalias, ya que existe la posibilidad de ser agredida, generando inseguridad.

III. OBJETIVO:

Promover en la población beneficiaria la capacidad de expresar temores generados por eventos estresantes.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Objetivos	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Saber cómo se encuentran y aperturar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida 	03 min	PPTS
<p>Reforzar lo aprendido en la sesión anterior</p> <p>Identificar el temor ante distintos eventos que puedan presentarse en la vida cotidiana.</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Solicitar tarea de la sesión anterior ✓ Dinámica: “El museo del terror” 	10 min.	<p style="text-align: center;">IMÁGENES</p> <p style="text-align: center;">PPTS</p>
Identificar en la población beneficiaria sus previos conocimientos sobre la expresión de temores.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preguntas para evaluar el conocimiento previo. 	05 min.	PPTS
<p>Mostrar información sobre la expresión del temor por medio de un video.</p> <p>Dar a conocer el tema para ser adquirido y aplicado por las beneficiarias</p>	<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyección de Video – “Expresión del temor” ✓ Dinámica “Presentación de historias” ✓ Miedo <ul style="list-style-type: none"> - Partes del miedo. - Miedo positivo y negativo. - Identificación de los miedos 	20 min.	<p style="text-align: center;">VIDEO</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=r3-Wybbb5o4&t=37s</p> <p style="text-align: center;">IMÁGENES</p> <p style="text-align: center;">PPTS</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Consecuencia de los miedos. - ¿Cómo afrontar el miedo? ✓ Dinámica de Explicación 		
<p>Reconocer su capacidad de expresar sus temores y saber enfrentar cada uno de ellos por medio de sus propios recursos.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: “Un lugar especial en mi cuerpo” - Asistencia - Actividad para casa 	15 min.	<p>PPT</p> <p>LINK DE ASISTENCIA</p> <p>IMÁGENES</p>

EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Identificar eventos que le ocasionen temor y que, ante ellos, resalten que acciones pueden tomar para enfrentarlas y disminuir tal emoción. Todo ello será registrado en el diario “**eventos temerosos**”, para que en la próxima sesión estas situaciones sean comentadas en la sala virtual.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO

Objetivo: Saber cómo se encuentran y dar apertura a la sesión

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.

INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada dentro de la sala de asistentes, con la finalidad de reforzar la sesión anterior.

Dinámica: “El museo del terror” (ANEXO)

Objetivo: Identificar el temor ante distintos eventos que puedan presentarse en la vida cotidiana.

Tiempo: 05 min.

Materiales: IMÁGENES, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Esta dinámica consistirá en que las participantes se encontrarán en un museo antiguo dentro de éste estarán diferentes imágenes que despertarán emociones negativas, se irá explicando cada una de ellas, acompañada de un sonido musical, asimismo se resaltarán que deben observarlas con detenimiento para luego preguntar las siguientes interrogantes: *¿Cómo te has sentido al observar las imágenes? ¿Cuál de ellas te impactó más y por qué? ¿Qué emoción percibiste? ¿Qué sentiste en tu cuerpo al observar dichas imágenes? ¿Serías capaz de enfrentar aquella imagen y de qué manera?* (Anexo 1)

Preguntas para evaluar el conocimiento previo

Objetivo: Identificar en la población beneficiaria conocimientos sobre la expresión de temores.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las responsables presentarán en la sesión 3 preguntas para que sea respondido por cada una de las asistentes.

- ¿Conoces la manera de expresar tus temores?
- ¿En algún momento has expresado tus temores sin dificultad alguna?
- ¿Consideras que expresar tus miedos es importante en tu vida?
- ¿Por qué?



DESARROLLO DEL TEMA

Proyección de Video – “Expresión del temor”

Objetivo: Mostrar información sobre la expresión del temor por medio de un video.

Tiempo: 03 min.

Materiales: Video

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas deberán proyectar el video para que sea visualizada por las participantes



Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=r3-Wybbb5o4&t=37s>

Dinámica “Presentación de historias” (ANEXO)

Tiempo: 03 min.

Materiales: Imágenes, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se comentarán dos historias en la que los personajes evidencien una situación de temor, se indicará que presenten atención a ello para luego identificar por medio de imágenes de rostros, la emoción que ha presentado el personaje, y al mismo tiempo responder a 3 interrogantes: *¿Qué ha sentido el personaje de la historia? ¿Cuál fue su comportamiento? ¿Qué consecuencias tuvo la actitud del personaje?* (Anexo 2)

Tema: "Expresión de temores" (ANEXO)

Objetivo: Dar a conocer el tema para ser adquirido y aplicado por las beneficiarias.

Tiempo: 10 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Según la Asamblea militarista de Madrid – España (2010), explica que el miedo es una emoción positiva desde la perspectiva, que permite la supervivencia a modo que el sujeto pueda responder en situaciones de estrés, conflicto, teniendo un modo de respuesta de forma rápida y sin complicaciones, es normal poder sentir miedo pero dependerá de la reacción que se tendrá ante ello, es por ello que se debe trabajar para evitar que el organismo no pueda responder, además de tomar decisiones por nosotros mismos.

Partes del miedo:

- **Sentir vulnerable:** persiste la sensación de que puede hacerte daño y no contar con protección.
- **Estado de alerta:** consiste en estar atento ante cualquier situación.
- **Impotencia de forma individual:** pesar que no depende de ti y que no puede realizar nada.
- **Altera la realidad:** se percibe bajo una amenaza difusa, donde no hay límite de lo que ocurre o no.

Miedo "positivo" y "negativo":

El miedo no siempre será negativo, sino que permite estar en un estado de alerta y colocarte en seguridad y salvaguardar tu integridad.

Negativamente puede producir:

- Ψ **Parálisis**, no reacciona ante alguna situación violenta y no moverse de algún sitio.
- Ψ **Obsesión**, sensación de persecución o querer atentar contra tu integridad.
- Ψ **Culpabilidad**, sentir culpa por que no reaccionaste en su debido momento.

Identificación de los miedos

Según la Asamblea Antimilitarista de Madrid (2010) debemos reconocer el miedo **¿A qué sentimos miedo?**, y saber lo que genera en nosotros, **¿Qué sensaciones nos está provocando el miedo?**

En primer lugar, se debe aceptar que se tiene miedo y saber es un síntoma para poder afrontarlo, para después identificar los factores que generar aquel miedo.

Consecuencias del miedo

Consecuencias del miedo

Según la Asamblea Antimilitarista de Madrid (2010)

- ✚ **Reconocer el riesgo** (hasta dónde se puede llegar)
- ✚ **Respuestas corporales** (palpitaciones, sensación de ahogos, respiración rápida, opresión en el estómago)
- ✚ **Fantasías** (a causa del miedo se visualiza la situación desde otra perspectiva algo confusa).
- ✚ **Desorganización de la conducta** (implica hacer las cosas sin detener a pensar)

¿Cómo afrontar el miedo?

Las reacciones son: evitar, huir, afrontar.

- Ψ **Evitar:** desaparece el miedo, pero modifica mi vida.
- Ψ **Huir:** desaparece la situación, pero no se resuelve.
- Ψ **Afrontar:** puede que el problema no mejore, pero se persuade para que al menos se minimice.

Mantener una postura activa. - Para evitar el consumo de energía vital generado por angustia, afrontando la situación que la produce (quizá es posible tomar precauciones, cambiar hábitos) y afrontando las consecuencias o intentando mantener el control y evitando comportamientos impulsivos (relajarse, pensar repitiéndote que puedes mantener el control)

Trabajar los miedos. - Tratándolos al menos desde cuatro fases: **reconocerlos** (el paso inicial para afrontarlos es ser consciente de ellos), **analizarlos** (para evaluar su base real), **socializarlos** (para hacerlos conscientes y liberarse de la imagen deteriorada de una misma por sentir miedo) y **descomponerlos** (para ver en qué riesgos se centran y ver que se puede hacer para hacerles frente).

Evitar posturas rígidas. - los miedos se niegan (para no sentirse mal), se ocultan (para no preocupar al resto o no ser mal consideradas) y se hace como si no existieran, evitándolos o rehuendo temas o situaciones que los provoquen.

Compartir los sentimientos. Generan sentimientos y emociones que no pueden ser calificados de negativos, genera prejuicios y complica aún más la situación de quienes los sufren. Compartir a un nivel más emocional de la lucha nos alivia y fortalece.

Promover la solidaridad. - Favorece el refuerzo, generando un espacio de apoyo mutuo, creando fuerzas, controlando las reacciones impulsivas.

Dinámica de explicación (ANEXO)

Tiempo: 04 min.

Materiales: Imágenes

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se compartirá por medio de imágenes diversas situaciones, en donde las mujeres podrán visualizar estos acontecimientos, luego mediante la lluvia de ideas expresarán algunas opiniones en donde plasmarán que pueden hacer para disminuir el miedo en cada una de ellas. (Anexo 3)

CIERRE

Dinámica: “Un lugar especial en mi cuerpo” (ANEXO)

Objetivo: Reconocer su capacidad de expresar sus temores y saber enfrentar cada uno de ellos.

Tiempo: 06 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas mencionará a las participantes que cierren sus ojos, se cntrn y piensen en un lugar que les traiga tranquilidad, esto acompañado de un sonido relajantes, posteriormente pasarán de un estado de tranquilidad a pensar en una situación que les haya generado miedo en algún momento de su vida, luego se les

pedirá que abran los ojos y tomen una hoja, la doblen por la mitad y en el lado izquierdo, dibujen o escriban tal situación, plasmarlo ahí tal y como deseen, una vez ubicado el miedo se le pedirá que lo lean u observen con total detenimiento, después se les pedirá que escojan una parte de su cuerpo que les transmita una sensación especial. Cogerlo, tocarlo, sentirlo, mirarlo y conectarse con esa parte de su cuerpo, luego en el lado derecho de la hoja escribir o dibujar esta parte del cuerpo elegida, después doblarla a la mitad de forma que la representación del miedo y de la parte del cuerpo se toquen, y es aquí donde se les plantean las siguientes preguntas: **¿Qué le dice la parte de tu cuerpo elegida a tu miedo? ¿Te ayuda a sentirte con más tranquilidad?**

Asistencia (ANEXO LINK DE ASISTENCIA)

Objetivo: Reconocer su capacidad de expresar sus temores y saber enfrentar cada uno de ellos.

Tiempo: 06 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviarán el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas.

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión.

Tiempo: 03 min.

Materiales: Ninguno

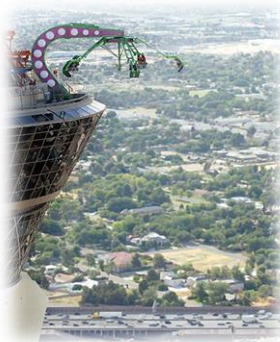
Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes que durante la semana identifiquen eventos que le ocasionen temor y que, ante ellos, resalten que acciones pueden tomar para enfrentarlas y disminuir tal emoción. Todo ello será registrado en el diario **“eventos temerosos”**, para que en la próxima sesión estas situaciones sean comentadas en la sala virtual.

ANEXOS

Anexo 1 – Dinámica: “El museo del terror”



Anexo 2 – Dinámica “Presentación de historias”



2. Yoduloso

Hace unos años, en un campamento, hubo un grupo de jóvenes que, durante una excursión, se perdió. Tras varias horas perdidos, encontraron a un hombre solitario: llevaba un hacha a la espalda y no les daba buena espina pero, desesperados, le preguntaron cómo se llegaba al pueblo. A pesar de la primera impresión, el hombre resultó ser supergradable: les dijo que se llamaba Yoduloso y les acompañó hasta el pueblo, donde se despidió. Antes, se hizo una foto junto a los jóvenes.

El grupo de jóvenes contó en el pueblo que el hombre que los había llevado hasta allí se llamaba Yoduloso, pero los vecinos de la localidad dijeron que aquello era imposible. El único Yoduloso que había habido en el pueblo falleció hace más de 100 años, y murió de una forma horrible: un grupo de niños jugaba a la pelota y se le escapó, y Yoduloso fue a por ella. Llevaba un hacha en la mano y tuvo la mala suerte de tropezar y cortarse su propia pierna. Murió desangrado.

Los jóvenes escucharon incrédulos y pensaron que, incluso a pesar de las coincidencias del nombre y de que aquel señor también llevaba un hacha, era imposible que se trata de la misma persona. Sin embargo, cuando revelaron aquella foto que se habían hecho al llegar al pueblo, se percataron de algo que les hizo cambiar de parecer: Yoduloso había desaparecido de la fotografía.



Un día, un niño estaba cavando en el jardín de su abuela cuando encontró una raíz que se asemejaba al dedo gordo peludo de un pie. El niño intentó varias veces arrancarla, pero esta estaba atascada en la tierra y no se movía. Así que, tiró con todas sus fuerzas hasta que desprendió la raíz por completa, fue en ese momento que escuchó un gemido espectral y salió corriendo.

El niño llevó la raíz a casa y se la mostró a su abuela.

—Esta raíz se ve deliciosa —dijo la abuela, sin darle importancia a tan extraña apariencia.

Entonces, la cortó en dos pedazos y la echó en la sopa.

A la hora de cenar, la abuela sirvió la sopa y puso un pedazo de raíz en cada plato. Luego, lavaron los platos, conversaron un buen rato y cuando oscureció, se fueron a la cama.

El niño se quedó dormido. Pero en medio de la noche, fue despertado por una voz muy extraña desde su ventana:

—¿Dónde está mi dedo gordo peludo? —decía la voz entre gemidos.

El niño se asustó mucho, pero pensó que era producto de su imaginación.

Sin embargo, oyó la voz una vez más, esta vez más nítida y cerca.

—¿Dónde está mi dedo gordo peludo? —decía la voz entre gemidos.

El niño cerró los ojos y pensó: "Esto es un mal sueño, mañana despertaré y todo habrá pasado".

Pero pronto escuchó el sonido de la puerta de la casa abrirse y la voz nuevamente decir entre gemidos:

—¿Dónde está mi dedo gordo peludo?

Luego, el niño oyó pasos en la cocina, la sala, el comedor y hasta en el baño. Los pasos se acercaban más y más hasta llegar al pasillo. ¡Ahora estaban al frente de su puerta!

—¿Dónde está mi dedo gordo peludo? —decía la voz entre gemidos.

El niño miró con horror cuando la puerta de su habitación se abrió. Temblando de miedo, cubrió su cabeza con las mantas y escuchó mientras los pasos se movían lentamente a través de la oscuridad hacia su cama.

Luego se detuvieron.

—¿Dónde está mi dedo gordo peludo? —la voz gimió estruendosamente—. ¿LO TIENES TÚ?

Hasta el día de hoy, nadie en el pueblo volvió a saber del niño y su abuela.

Anexo 3 – Dinámica de Explicación

SITUACIÓN 1:

**Tu hijo está gravemente enfermo,
te encuentras lejos y tienes miedo
de que muera.**



SITUACIÓN 2:

Vives en Perú, estás cumpliendo servicio militar de pronto te mandan a la selva donde está más caliente el conflicto armado. Te da miedo hacer guardias nocturnas por si aparece terroristas y te mata.



SITUACIÓN: 3

El pueblo vecino fue destruido por una creciente de ríos, te da miedo que pueda pasar lo mismo con el tuyo en la próxima temporada de lluvias.



SITUACIÓN: 4

Hace unos días, cuando estabas de paseo por el parque con tu amiga, un perro la mordió de su pierna, días después te das cuenta que un perro está ladrándote y te da miedo que suceda la misma situación.



Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N°4

https://drive.google.com/file/d/1vTH5iq0YkthG20OZ_JBMY3IzWm5luDVo/view?usp=sharing

TALLER N.º 05 “Capacidad de afronte ante eventos de estrés”

SESIÓN N. 05 “Unidas defendemos lo nuestro”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California - Virú
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participantes aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsable	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN:

Macías, Madariaga & Zambrano (2013) manifiestan que las formas de afrontar son medios psicológicos que contribuyen a que una persona pueda afrontar situaciones de estrés. Sin embargo, no siempre garantizará el logro propio, pero permite a que el individuo pueda afrontar, eludir y aminorar situaciones de conflicto generando un desarrollo y fortaleciendo aspectos positivos en la persona. Adicionalmente, McCubbin, Cauble & Patterson (1982) advierten que los procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social. De esta forma, al interior del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar crisis, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros (Olson, 2011).

Según McCubbin & McCubbin (1993) el afrontamiento individual como el familiar implica esfuerzos de comportamiento y cognición que están orientados a manejar una situación de estrés.

En 1986, la propuesta de Lazarus & Folkman; refiere que una perspectiva cognitivo sociocultural, s la manera de hacer frente a situaciones, siendo el afrontamiento un proceso en constante cambio, como referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno.

Durante toda la vida se presenta una variedad de situaciones donde a algunos les transmite mucha felicidad y tranquilidad y otros que sólo siguen dañando o lastimando la vida de quien lo ha padecido, ya que son eventos muy desagradables y muy complicados de sobrellevar o erradicarlos por completo, cada persona muestra una forma distinta de observar las cosas y defender lo suyo, cuando sienten la seguridad de poder lograrlos, sin embargo, existen otras personas que no pueden enfrentar eventos que han sido muy complicados de vencer, que sólo dañan su salud socioemocional y están arraizados en su vida. Es así que algunos eventos que evidencian muchas complicaciones son las que se acompañan de daños físicos, psicológicos, sexuales, entre otros, los cuales se convierten en eventos muy difíciles de enfrentarlos y solucionarlos ya que implica de mucha valentía y fuerza de voluntad para realizarlo, pero a veces puede ser apoyado por alguna otra persona que sea una guía o soporte para quien lo está padeciendo, ya que esto ayuda a disminuir la presión de la situación, evitando que la persona no se sienta sola al momento de hacerlo frente o que a partir de ello se genere otros eventos difíciles o imposibles de solucionar.

III. OBJETIVO:

Reforzar en la población beneficiaria su capacidad de afrontar ante eventos estresantes.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Objetivos	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Saber cómo se encuentran y aperturar la sesión	- Saludo y bienvenida	03 min	PPTS
<p>Reforzar lo aprendido en la sesión anterior</p> <p>Lograr ingresar en un estado de relajación al encontrarse inmersos ante eventos estresantes</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>✓ Solicitar tarea de la sesión anterior</p> <p>✓ Dinámica: “Relajación progresiva de Jacobson”</p>	10 min.	<p style="text-align: center;">MÚSICA DE RELAJACIÓN</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY&t=4s</p> <p style="text-align: center;">PPTS</p>
Identificar en la población beneficiaria conocimientos sobre la capacidad de afronte ante eventos de estrés	✓ Preguntas para evaluar el conocimiento previo.	05 min.	PPTS
Mostrar información sobre estrategias de afrontamiento por medio de un video.	<p>DESARROLLO DEL TEMA:</p> <p>✓ Proyección de Video – “Estrategias de afronte”</p>		<p style="text-align: center;">VIDEO</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=LAL8fK_MpeM&t=152s</p>

<p>Exponer sobre la capacidad de afrontar ante eventos estresantes.</p> <p>Dar a conocer el tema para ser adquirido y aplicado por las beneficiarias</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámica “Dando a conocer mis habilidades” ✓ Estrés ✓ Afrontamiento <ul style="list-style-type: none"> - Las estrategias centradas en el problema. - Centrada en el problema. - Centrada en la emoción. 	<p>20 min.</p>	<p>PPTS</p>
<p>Identificar las cualidades que presenta su entorno cercano, para el apoyo que necesite ante el afrontamiento de eventos estresantes.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión.</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: “Ojos claros y positivos para el apoyo de un amigo” - Asistencia - Actividad para casa 	<p>15 min.</p>	<p>PPTS</p> <p>LINK DE ASISTENCIA</p> <p>IMÁGENES</p>

EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Solicitar a las participantes que durante la semana realicen un listado con las personas con las que se podría contar y que le brindaran su apoyo, siendo estos amigos, familia, vecinos. ¿Describir en que momentos serían y a quienes acudirían?

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO - BIENVENIDA

Objetivo: Saber cómo se encuentran y apertura la sesión

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.

INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada dentro de la sala de asistentes, con la finalidad de reforzar la sesión anterior



Dinámica: “Relajación progresiva de Jacobson”

Objetivo: Lograr ingresar en un estado de relajación al encontrarse inmersos ante eventos estresantes

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las evaluadoras solicitarán a las participantes se acomoden en un lugar muy cómodo de casa y luego que enciendan sus cámaras y, posteriormente se pondrá una música de relajación y se invitará a cada una de ellas que se concentren un lugar favorito como una playa, el campo, sonido de las olas, el olor del mar, entre otros) luego se procederá a explicar que cada una de ellas deben tensar y relajar sus musuclos, sostenido en un tiempo de 10 a 15 segundos, agrupados en 4 grupos musculares (cabeza, tronco, brazos y piernas).

1. Rostro

Frente: fruncir el ceño y, luego, relajarlo de forma lente.

Ojos: cerrarlos, apretarlos y, luego, aflojar.

Labios y mandíbula: apretar labios y muelas y relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.

2. Cuello y hombros

Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, dándose cuenta de la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.

Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante y llevar los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original.

Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, para luego destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.

3. Abdomen

Tensar los músculos abdominales, para luego relajarlos.

4. Piernas

Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente.

Preguntas para evaluar el conocimiento previo

Objetivo: Identificar en la población beneficiaria conocimientos sobre la capacidad de afrontar ante eventos de estrés

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las responsables presentarán en la sesión 3 preguntas para que sea respondido por cada una de las asistentes.

¿Sabes cómo afrontar eventos estresantes?

¿Has afrontado eventos estresantes en algún momento?

¿Crees que afrontar los eventos estresantes serán muy beneficiosos en tu vida? ¿Por qué?

DESARROLLO DEL TEMA

Proyección de Video – “Estrategias de afronte”

Objetivo: Mostrar información sobre estrategias de afrontamiento por medio de un video.

Tiempo: 03 min.

Materiales: Video

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth



Link del video:

https://www.youtube.com/watch?v=LAL8fK_MpeM&t=152s

Dinámica “Dando a conocer mis habilidades”

Objetivo: Exponer sobre la capacidad de afronte ante eventos estresantes.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Presentando mis habilidades ante los eventos estresantes, se solicitará que las participantes manifiesten sus habilidades que poseen, se realizará un listado de éstas y luego se mostrarán algunos eventos estresantes y relacionaran las habilidades que se encuentren en la lista con cada uno de los acontecimientos. Luego responderán las siguientes preguntas: ***¿Cómo se sintieron al realizar ésta dinámica? ¿Qué pensaste al observar dichas imágenes? ¿Crees que las habilidades son importantes para afrontar los eventos estresantes?***

Tema: Estrés

Objetivo: Dar a conocer el tema para ser adquirido y aplicado por las beneficiarias

Tiempo: 14 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Como refiere Mateo (2013), el estrés se ve inmerso en ocasiones donde el individuo no puede hacer un adecuado control y siente al medio externo como un modo amenazador, por lo cual se ve reflejado a través de sentimientos negativos. Se puede presentar por diversas situaciones de la vida cotidiana siendo esta en el ambiente personal, de familia, trabajo y medio social.

Así mismo McKay, Davis & Fanning (1988), explica que la combinación de emociones desfavorables y reacciones físicas contribuyen a que una persona pueda presentar ansiedad, enojo o incluso depresión. Se puede explicar por medio de dos fórmulas:

- a. Incentivo del ambiente – activaciones fisiológicas – ideas negativas = emoción que causa dolor
- b. Incentivo del ambiente – ideas negativas – activaciones fisiológicas = emoción que causa dolor

Afrontamiento

Castagnetta, O. (2015) refiere que afrontar es una manera cognitiva y conductual, que se utiliza para responder ante las demandas externas o internas, que son percibidas por el sujeto. Estudio en el campo psicológico afirman que existen tres grandes características siendo: **(1) La valoración**, búsqueda del significado del evento crítico; **(2) el problema**, intenta confrontar la realidad, controlando eventos que se nos presentan; y **(3) la emoción**, regular las emociones de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en dos clases:

- Centrada en el Problema

Carver, Scheier, & Weintraub (1989) contribuye a la resolución de conflictos por medios de estrategias planteadas.

- ❖ **Afronte directo:** como la persona enfrenta y reprime el estrés.
- ❖ **Realizar actividades con antelación:** hacer frente a un problema dependerá de una buena planificación y organización para evitar que el estrés perjudique al individuo
- ❖ **Priorizar actividades:** centrarse en la resolución del problema y abandonando otras actividades, priorizando una en especial.
- ❖ **Aplazar el afrontamiento:** indica que se actuara en el momento que se considere el adecuado.

- ❖ **Buscar ayuda en tu medio social:** es el confort que se pueda recibir del medio que te rodea pueden ser amigos, familia que brinden un consejo para dar solución a la dificultad que se te presente.

- **Centrada en la Emoción**

Carver, Scheier, & Weintraub (1989) manifiesta que prioriza disminuir el problema minorando las acciones cognitivas a través de diversas formas:

- ❖ **Buscar un apoyo emocional:** es la obtención de la comprensión de entorno minimizando los sentimientos negativos que puedan estar presentes.
- ❖ **Analizar y darle una interpretación positiva:** buscar un lado que sea favorable y que te permita seguir
- ❖ **Aceptarse:** implica aprender aceptar la situación y buscar un medio para salir de ello.
- ❖ **Religión:** hacer uso del lado espiritual para mejorar las tensiones.
- ❖ **Liberarse de emociones:** haz uso de la expresión de tus emociones ante algún problema que te aqueje.

CIERRE

Dinámica: “Ojos claros y positivos para el apoyo de un amigo”

Objetivo: Identificar las cualidades que presenta su entorno cercano, para el apoyo que necesite ante el afrontamiento de eventos estresantes.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las evaluadoras iniciarán la dinámica realizando hincapié de que la mayoría de veces notamos más los defectos que virtudes de las personas que nos rodean. Por ejemplo “vamos donde un vecino y pedimos que nos preste una cebolla, el vecino nos hace el favor y juzgamos su espacio. Posteriormente se les indicará que miren a alguna de sus compañeras participantes con ojos claros y positivos para un apoyo, pensando que ella se lo merece. Luego se proyectará la pizarra y se solicitará de manera voluntaria que cada una mencione **tres cualidades o rasgos positivos** que

a su parecer caracteriza mejor a una de sus compañeras (anónima). Después se indicará a una participante diferente de la que indicó las cualidades para que las lea en voz alta y se lo asigne a alguna participante del grupo que a su entender cumple con esas cualidades. Y manifiesta brevemente **por qué ve en ella esas cualidades**. Pero al final, cada uno dirá públicamente las cualidades que asignó a la persona indicada (anónima).

Después tener un dialogo se realizará las siguientes preguntas: **¿Cómo se sintieron al escuchar las cualidades que les asignó su compañera? ¿Les costó encontrar cualidades en las demás personas? ¿Cómo se sintieron asignando cualidades a sus compañeros?**

Asistencia (ANEXO LINK DE ASISTENCIA)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 05 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviaran el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas.

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión.

Tiempo: 05 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes que durante la semana realicen una lista de las personas con las cuales pueden contar en momentos que necesiten de apoyo, ya sea vecinos, amigos o familiares. Y, ¿Describir en que momentos, puede necesitar apoyo de los vecinos, amigos o familiares y a quien acudiría?

Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N° 5

https://drive.google.com/file/d/1fpCLnlcR284c0Gs2Ho_pk7bpxExGKs3u/view?usp=sharing

TALLER N.º 06 “Control de Impulsos”

SESIÓN N. 06 “Pensar antes de actuar”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California - Virú
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N N.º participantes aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsable	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN:

Según Giner (2012) refiere que el control del impulso, es la habilidad para resistir un impulso o tentación actual el cual implica la capacidad para aceptar impulsos agresivos y controlarlos. Los impulsos salen de nuestro subconsciente con mucha intensidad, los cuales suelen ser muy dañinos y oros de ayuda.

Al existir diferencias para controlar un impulso se evidencia una disminución de tolerancia frente a la frustración, incluso irritable por el cual la persona que lo sufre se ve incapaz de controlar y resistir sus impulsos. Tratándose de sujetos que se enfadan e inician discusiones mostrándose desafiantes y vengativos.

Según Capia (2015) menciona que el control de los impulsos ocasiona una pérdida de calma en las relaciones, y genera sentimientos de rencor hacia los demás. Asociado a una incomodidad en el individuo que lo padece, así como en las personas de su entorno (familia, amigos, compañeros), teniendo un impacto negativo en las diferentes áreas del individuo.

Existen situaciones en donde las personas no pueden manejar sus acciones con total tranquilidad, mostrando una reacción inadecuada ante diferentes eventos, que generan en ellos molestia, incomodidad, dificultando su desenvolvimiento personal e interfiriendo en sus relaciones sociales ya que pueden dañar los vínculos con quienes interactúa en su vida diaria, de tal

manera que se puede evidenciar distanciamiento entre las personas, así como problemas que pueden conllevar a generar eventos desagradables donde se encuentren inmersos daños físicos, psicológicos, emocionales, sexuales, entre otros, como se presenta en los casos de violencia, donde por lo general, la mujeres, niños y ancianos son los afectados y crecen dentro del entorno de las agresiones. Esto en su mayoría, debido a la baja capacidad de las personas para sobrellevar sus ideas, decisiones, acciones y actuando de forma inesperada, así como dejando de lado, el tomarse su tiempo para dar un siguiente paso frente a la situación, mostrando que cada uno tiene una forma distinta de elegir acciones y que poseen temperamentos y personalidades distintas, así como el acompañamiento de diversos factores que pueden imponerse en el crecimiento de la persona y cumplen un rol primordial en la vida de cada una de ellas.

III. OBJETIVO:

Promover en la población beneficiaría el adecuado control de impulso.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Saber cómo se encuentran y aperturar la sesión	- Saludo y bienvenida	03 min	PPTS
<p>Reforzar lo aprendido en la sesión anterior</p> <p>Ingresar en un estado de relajación para el mejor control de impulsos.</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Solicitar tarea de la sesión anterior ✓ Dinámica: : “Inhala y Exhala ¡Te sentirás mejor!” 	10 min.	<p style="text-align: center;">MÚSICA DE RELAJACIÓN</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=8V8sl3N3bDE</p> <p style="text-align: center;">PPTS</p>
Identificar en la población beneficiaria sus conocimientos acerca del control de impulsos.	✓ Preguntas para evaluar el conocimiento previo.	05 min.	PPTS
<p>Dar a conocer información acerca del control de impulsos a la población beneficiaria.</p> <p>Conocer las acciones, pensamientos y decisiones que toma la población</p>	<p>DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyección de Video – “Como dejar de ser impulsivo” ✓ Dinámica “Me controlo por medio del semáforo” ✓ Control de impulsos 	20 min.	<p style="text-align: center;">VIDEO</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=O9_npmM3ktY</p> <p style="text-align: center;">PPTS</p>

<p>beneficiaria ante un evento o situación que presenten.</p> <p>Brindar estrategias a la población beneficiaria para el mejor control de impulsos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Síntomas de la falta de control de impulsos. - Características previas ✓ Causas de la falta de autocontrol ✓ Consecuencias de la falta de autocontrol ✓ Estrategias para el control de impulsos 		
<p>Identificar qué acciones se evidencia cuando se activa la ira y que alternativas de solución pueden plantear para el control de esta.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión.</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: “Cuadro de la ira” - Asistencia - Actividad para casa 	15 min.	<p>PPTS</p> <p>LINK DE ASISTENCIA</p>

EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Durante la semana deben realizar los ejercicios de respiración 5 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en el mejor de los casos durante situaciones estresantes.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO - BIENVENIDA

Objetivo: Saber cómo se encuentran y apertura la sesión

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.

INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada dentro de la sala de asistentes, con la finalidad de reforzar la sesión anterior.

Dinámica: “Inhala y Exhala ¡Te sentirás mejor!”

Objetivo: Ingresar en un estado de relajación para el mejor control de impulsos.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas solicitarán que las evaluadas se sienten en un lugar en las que se encuentren cómodas, luego deberán encender las cámaras para la observación del proceso, el cual será acompañada de una pista musical a fin de relajar, después se pasará a explicar paso a paso el proceso

Respiración Profunda

Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general.

El ejercicio se realizará de 4 o 5 veces seguidas.

- Sentarse con mucha comodidad, colocando su brazo izquierdo en su estómago y la derecha en la izquierda.
- Luego pensarán en una bolsa vacía en su estómago, debajo de donde están sus manos. Luego inician a respirar y a notar como se infla la bolsa y asciende la onda hasta los hombros, luego inspira por un promedio de 3 a 5 segundos.
- Pensar en que el cuerpo está relajado y expresarlo verbalmente.
- Exhalar despacio y mencionando la tranquilidad que siente.

Preguntas para evaluar el conocimiento previo

Objetivo: Identificar en la población beneficiaria sus conocimientos acerca del control de impulsos.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las responsables presentarán en la sesión 3 preguntas para que sea respondido por cada una de las asistentes.



- ¿Qué es lo que conoces sobre el control de impulsos?
¿Has sabido controlar tus impulsos en todo momento?
¿Tus impulsos te han generado dificultades en tu vida diaria? ¿Por qué?

DESARROLLO DEL TEMA

Proyección de Video – “Como dejar de ser impulsivo”

Objetivo: Dar a conocer información acerca del control de impulsos a la población beneficiaria.

Tiempo: 03 min.

Materiales: Video

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:



Link del video:

https://www.youtube.com/watch?v=O9_npmM3ktY

Dinámica “Me controlo por medio del semáforo”

Objetivo: Conocer las acciones, pensamientos y decisiones que toma la población beneficiaria ante un evento o situación que presenten.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

“**Me controlo por medio del semáforo**”, se mostrará a las participantes un semáforo explicando cada color de éste, **el rojo** es el primer paso **PARAR** y se debe hacer cuando se experimenta un fuerte sentimiento de enojo o frustración y al que se tiene que hacerle frente. Se necesita parar para no ir más allá, pues aquí aparece la ira, se desborda, no se piensa con claridad, se

mueven ciegamente por sus impulsos (tiempo fuera, auto instrucciones positivas). **El amarillo** como segundo paso **PENSAR** y es cuando se puede pensar más con claridad en los hechos que le causa molestia y darse cuenta de la reacción y sentimientos, en este nivel son capaces de controlarse y dominar sus propios impulsos (respiraciones, distracciones). Y por último **el verde** es **ACTUAR buscando una SOLUCIÓN** y es cuando se usa esta pausa para pensar, buscando alternativas que ayude a solucionar el problema, sin actuar impulsivamente, agresividad o ira, teniendo en el pensamiento acciones positivas. Si les incomoda algún evento pueden realizar actividades como hacer deporte, escuchar música, ir al campo y en este estado, teniendo capacidad de mencionarle a la otra persona su incomodidad, de lo que ha dicho. Es momento de tranquilidad, ¡adelante! comunicarse de manera asertiva sin problemas.

Asimismo, junto al semáforo se presentará una ruleta con 6 casos donde las participantes escogerán uno de estos casos y manifestarán en cuál de los colores del semáforo se encontrarían respecto a la situación. Después se les indicará que describan como se encontrarían en cada uno de los colores y que acciones tomarían. Luego otra participante le estará observando desde el tono de voz que utiliza y los movimientos que ésta tiene al momento de la participación.

Y por último responderán las siguientes interrogantes: ***¿Cómo se sintieron al realizar ésta dinámica? ¿Te dio miedo, vergüenza o cólera al describir cómo te sentías en la situación? ¿Tuviste miedo, vergüenza o cólera al escuchar la descripción que te hizo tu compañera? ¿Crees que la técnica del semáforo te ayudará en el control de tus impulsos?***

Tema: Control de Impulsos

Objetivo: Brindar estrategias a la población beneficiaria para el mejor control de impulsos.

Tiempo: 14 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Según Psicoglobal (2015) Refiere que el autocontrol es la manera de regular impulsos de forma propia con la finalidad de lograr el equilibrio personal. Aquí se encuentran las emociones, los pensamientos y conductas. Por lo que los individuos que tienen dificultades en controlar sus impulsos evidencian dificultades en manejar sus habilidades y emociones. Lo cual provoca que los individuos con bajo control de impulsos pueden exhibir conductas irreflexivas y poco meditadas, sin medir las consecuencias.

Síntoma de la falta de control impulsos

Según Psicoglobal (2015)

Características previas:

- ❖ **Incremento de la tensión corporal,** Antes de la conducta impulsiva hay una hiperactivación del sistema nervioso generando incomodidad emocional.
- ❖ **Este aumento del malestar emocional,** teniendo conducta impulsiva sin mucha reflexión.
- ❖ **La persona se bloquea y es el "cerebro emocional"** La persona siente que entra en una especie de "trance" en el que pierde el control de su propia conducta.
- ❖ **Se genera la conducta impulsiva** dañina para ella misma y los demás.

Características posteriores:

- ❖ Al realizarse la conducta impulsiva, la persona evidencia sentimientos de culpabilidad
- ❖ A pesar de saber de la inapropiada conducta puede conllevar consecuencias negativas convirtiéndose en un patrón de conducta.

Causas de la falta de autocontrol

Siachoque (2017) refiere lo siguiente:

- ❖ **Déficit de habilidades sociales:** Dentro de la comunicación la asertividad, usa la persona para comunicar sus sentimientos, emociones y confianza tomando en cuenta sentimientos y derechos de los demás.
- ❖ **Déficit en la regulación de emociones:** Los mecanismos de regulación emocional son importantes para comportarse adecuadamente, ante las situaciones de su vida.
- ❖ **Baja tolerancia a la frustración:** Las personas con problemas para manejar sus impulsos, evidencian baja tolerancia.

Consecuencias de la falta de autocontrol

Siachoque (2017) refiere lo siguiente:

- ❖ **Conflictos en el entorno familiar y social:** Tienen problemas en sus diferentes entornos sociales, pues la persona se niega a aceptar sus conductas que emite a consecuencia del impulso.
- ❖ **Problemas legales:** Se relacionan con las dificultades judiciales por lo que cuando se emiten tienen problemas legales.
- ❖ **Depresión:** Este comportamiento es debido a sus sentimientos de incapacidad para controlar sus impulsos.
- ❖ **Baja autoestima:** Sentimiento de desvalorización pues tienen una perspectiva negativa de si mismas. Las personas con falta de control de impulsos se sienten desvaloradas incapaces de gestionar sus emociones.
- ❖ **Abuso de sustancias como las drogas y el alcohol:** Derivados en muchas ocasiones por problemas de salud.

Estrategias para el control de impulsos

Según American Psychological Association (2020) refieren lo siguiente

- **Relajación:**

Respiración profunda

Imaginación

Palabras positivas

- **Reestructuración cognitiva:**

Cambiar su forma de pensar, pues las personas que se enojan, maldicen, insultan hablando términos soeces, reflejando sus pensamientos internos. Al enojarse sus ideas son exageradas y dramáticas, por lo que se debe reemplazar aquellos pensamientos por otros con más raciocinio. Ej. "Ay, es horrible, es terrible, se arruinó todo," dígase "es frustrante y es comprensible que esté disgustado, pero no están grave todo tiene solución.

- **Resolución de problemas:**

Realice un plan de su desarrollo conforme avanza, aquellos que tienen problemas de planificación, consideran buscar una guía para manejar mejor sus tiempos. Debe darse lo mejor de sí misma, pero no auto recriminándose por lo que le sucede. Si puede abordar el problema con sus mejores intenciones y esfuerzo al hacer un intento serio para enfrentarlo directamente será menos probable que pierda la paciencia y que ceda a las ideas de todo o nada, aun cuando éste no se resuelva de inmediato.

- **Mejor comunicación:**

Las personas moletas sacan conclusiones bastante extremas. Al estar en una situación de incomodidad o discutiendo, debe iniciar tranquilizándose para pensar positivamente. No diga lo primero que pase por su mente, debe relajarse y pensar con cautela sobre lo que desea decir y al mismo tiempo escuchar con atención lo que la otra persona dice para brindarle una respuesta no inmediata si no positiva y adecuada.

- **Cambiar su entorno:**

Elegir el mejor momento oportuno.

Busca alternativas de solución. (Ver anexo) Diapositivas

CIERRE

Dinámica: “Cuadro de la ira”

Objetivo: Identificar qué acciones se evidencia cuando se activa la ira y que alternativas de solución pueden plantear para el control de esta.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se presentará un cuadro donde describan 4 puntos A, B, C Y D, siendo éstos los siguientes: Suceso negativo (A), pensamiento caliente (B), ira excesiva (C) y conductas violentas (D). Se solicitará la participación de cada una de ellas, describirán algunas situaciones que les genera enfado, de acuerdo a los puntos establecidos en el recuadro y ante esta situación brindar una forma de poder afrontar la misma. (ver anexo 1)

Asistencia (ANEXO LINK DE ASISTENCIA)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 05 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviaran el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas. (Ver anexo)

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión.

Tiempo: 05 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes que durante la semana deban realizar los ejercicios de respiración 5 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en el mejor de los casos durante situaciones estresantes.

Anexo

Anexo 1 – Dinámica “Cuadro de la ira”

IRA			
A	B	C	D
Suceso negativo	Pensamiento caliente	Ira excesiva	Conductas violentas (insultar, etc)

IRA			
A	B	C	D
Llego tarde	eso era que estaba con la otra, tomando, etc	Me enfado mucho	Gritar, insultar, reclamar

Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N° 6

https://drive.google.com/file/d/1C43S9uaf455ce0OF1gc_m5x1cX4fv_WG/view?usp=sharing

TALLER N.º 07 “Identificar y solucionar conflictos”

SESIÓN N. 07 “Un problema, una solución”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California - Virú
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participante aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsable	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN:

Fuquen (como se citó en Alavez 2018) Refiere que un indicio de disconformidad se basa entre la discrepancia de dos o más individuos, grupos, entidades, por lo que se presencia situaciones negativas en los que se puede incluir ataques físicos por ambas partes.

Ezequiel, E. (como se citó en Fuquen 2003) Explica que el conflicto se da entre dos o más sujetos en el que haya interés u objetivos distintos, o incluso formas de trabajo distinto generando posibles exclusiones del círculo social.

Bonilla, G. (como se citó en Fuquen 2003) refiere que es una situación que se puede dar en familia, trabajo estudios, en relaciones afectivas en el que está presente las contradicciones o diversos ideales o razones, generando una oposición y la lucha constante por querer ganar y no dejarse vencer.

Sin embargo, es precisamente a partir del conflicto que se genera una oportunidad muy importante para manejar procesos de aprendizaje en las cuales los actores del conflicto interactúan y promueven oportunidades para plantear viabilidades o alternativas frente a la diferencia.

En la sociedad existen personas que muestran muchas dificultades para que entre una y otra, puedan llegar a un acuerdo, luego optar por una alterativa adecuada y favorable para ambos, ante un conflicto o situación cualquiera, debido a que sólo centran sus ideas en el problema y no en los factores que provocaron el evento, demostrando su bajo potencial en la identificación de éstos conflictos, así como su elección para superarlos o evitarlos satisfactoriamente, los cuales originan una ampliación de estos problemas, afectando la salud socioemocional de quienes lo experimentan. Asimismo, los espacios en donde se puede observar los conflictos son, el trabajo, el vecindario, la escuela, y en su mayoría dentro del hogar, siendo los protagonistas los que forman parte de ella, y que, por lo general son afectados la mujer y miembros que forman parte de la familia, a causa de la aparición de diferencias, desacuerdos, el uso de alcohol, drogas o acciones que conllevan a la aparición del conflicto y los cuales si no son absueltos con la inteligencia suficiente, puede desencadenar grandes problemas en los diferentes entornos en la que la persona se desenvuelve e incluso perjudicar su integridad física y emocional.

III. OBJETIVO:

Promover en la población beneficiaria estrategias para identificar y evitar conflictos.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Saber cómo se encuentran y aperturar la sesión	- Saludo y bienvenida	03 min	PPTS
<p>Reforzar lo aprendido en la sesión anterior</p> <p>Identificar su propia forma de resolver un conflicto, reconociendo diferentes estrategias y elaborar un plan común.</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Solicitar tarea de la sesión anterior ✓ Dinámica: : “Fantasías de un conflicto” 	10 min.	PPTS
Reconocer en la población beneficiaria sus conocimientos sobre identificar y evitar conflictos	✓ Preguntas para evaluar el conocimiento previo.	05 min.	PPTS
Dar a conocer información acerca de la identificación y resolución de conflictos en la población beneficiaria.	<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyección de Video – “Identificación y resolución de conflictos” 		<p style="text-align: center;">VIDEO</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dUvsen5Quf4</p>

<p>Desarrollar la flexibilidad de opiniones, evaluar el grado de flexibilidad, la capacidad de diálogo y la conciliación de distintas posturas para identificar y solucionar un conflicto</p> <p>Exponer acerca de la identificación y solución de conflictos para un mejor conocimiento en la población beneficiaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámica “SI O NO” ✓ Identificación y solución de conflictos - Pasos a seguir para solucionar un conflicto. - Estrategias para evadir o solucionar problemas <ul style="list-style-type: none"> • Formas saludables • Formas no saludables 	<p>20 min.</p>	<p>PPTS</p>
<p>Identificar el conflicto, así como las ideas y estrategias que pondrían en práctica las beneficiarias ante eventos de conflictos en su vida diaria</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión.</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: “Dramatizando la anécdota” - Asistencia - Actividad para casa 	<p>15 min.</p>	<p style="text-align: center;">IMÁGENES DE ESCENA</p> <p style="text-align: center;">PPTS</p> <p style="text-align: center;">LINK DE ASISTENCIA</p>

V. EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Durante la semana realizar un diario o escribir en una hoja en la que plasmen las situaciones conflictivas que evidencien en la semana y que acciones e ideas estratégicas ponen en práctica para salir airoso del conflicto, posteriormente escribir que emociones sintieron antes y después de dar solución al problema.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO - BIENVENIDA

Objetivo: Saber cómo se encuentran y apertura la sesión.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.

INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada dentro de la sala de asistentes, con la finalidad de reforzar la sesión anterior.

Dinámica: “Fantasías de un conflicto”

Objetivo: Identificar su propia forma de resolver un conflicto, reconociendo estrategias diferentes estrategias y elaborar un plan común.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas procederán a comentar la siguiente historia: ***“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a alguien que crees que conoces. Te das cuenta te estas acercando a alguien con la que tuviste problemas. A medida que te vas acercando te sientes mucho más nerviosa porque no tienes idea de cómo actuar si esté al frente él o ella. Tienes en mente ciertas alternativas, ahora elige una de ellas y toma el tiempo correspondiente para imaginarlo y ver qué es lo que sucedería.*** Posteriormente, se mencionará estas palabras: ***“Ya ha pasado, esa persona se ha ido. ¿Qué sientes? ¿Cómo te comportaste con él o ella? ¿Estás satisfecha con la manera que te has comportado?”*** Luego se dejará a los participantes unos minutos para que reflexionen ***sobre las alternativas que consideraron para actuar, ¿cuál escogieron?, ¿qué motivos les incentivó a escogerla? y ¿cuán satisfecha te sentiste?***

Peguntas para evaluar el conocimiento previo

Objetivo: Reconocer en la población beneficiaria sus conocimientos sobre identificar y evitar conflictos.

Tiempo: 05 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth



Descripción:

Las responsables presentarán en la sesión 3 preguntas para que sea respondido por cada una de las asistentes.

¿Sabes cómo identificar y solucionar un conflicto?

¿Has identificado y solucionado algún conflicto en tu vida? ¿Con que frecuencia?

¿Identificar y solucionar conflictos te ha generado efectos positivos o negativos en tu vida diaria? ¿Por qué?

DESARROLLO DEL TEMA**Proyección de Video – “Identificación y solución de conflictos”**

Objetivo: Dar a conocer información acerca de la identificación y resolución de conflictos en la población beneficiaria.

Tiempo: 06 min.

Materiales: Video

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:**Link del video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=dUvsen5Quf4>

Dinámica “SI O NO”

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de opiniones, evaluar el grado de flexibilidad, la capacidad de diálogo y la conciliación de distintas posturas para identificar y solucionar un conflicto.

Tiempo: 07 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las evaluadoras desarrollarán la dinámica “**SI O NO**” la cual consiste en proyectar una ruleta con imágenes o frases, donde cada participante deberá elegir si está de acuerdo, o no, con la frase. Después cuando todas las participantes hayan dado su elección, deberán, una a una, argumentando porque se posicionó en ese sitio. Repitiéndose con cada una de las frases. Asimismo, durante la actividad, las personas si cambian de opinión, podrán manifestarlo in problema alguno y cambiarse de elección. Llevando a cabo la dinámica con la finalidad de desarrollar la flexibilidad de opiniones, evaluar el grado de flexibilidad, la capacidad de diálogo y la conciliación de distintas posturas. (ver anexos) frases (Ver anexo 1)

Tema: Identificación y Solución de Conflictos

Objetivo: Exponer acerca de la identificación y solución de conflictos para un mejor conocimiento en la población beneficiaria.

Tiempo: 14 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

IDENTIFICACIÓN DE CONFLICTOS

Arreguín, Ruiz & Herrera (2015) El conflicto es inevitable, pues es parte de las relaciones interpersonales, ajustándose a la realidad interna y externa dado que todo está en movimiento en los diferentes entornos sociales de la persona, todos los lugares a los que se acude y como personas se encuentran presentes se desarrollan rápidamente obligando a realizar ajustes, es decir conflictos.

Existen ciertas claves que permiten detectar los conflictos:

- ❖ **Ser visionario:** Acciones que encuentren causando cierto conflicto.
- ❖ **Hacer preguntas como:** Quien, que, cuando dónde, cómo, por qué.
- ❖ **Proporcionar retroalimentación:** Información que se proporciona a una persona puede ayudar a otra.
- ❖ **Obtener retroalimentación:** Tener tiempo suficiente para investigar lo que piensa y siente aquella persona.
- ❖ **Definir expectativas:** Determinar las metas, tareas, etc.
- ❖ **Revisar el nivel de rendimiento:** Comunicarse de cómo se trabaja o no se trabaja de manera conjunta.

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Solucionar problemas conlleva a tener la voluntad de encontrar una solución satisfactoria ante las diferentes circunstancias. Controlando ideas y sentimientos para evitar que las personas sigan enfrentándose. Siendo esta una necesidad por el conflicto surgido entre una o más personas. Donde cada persona puede impedir que el otro logre sus objetivos, siendo estas situaciones las que se evidencian en la vida diaria y en los diferentes entornos.

Pasos a seguir en la resolución de problemas

Según Carbajal (2015) refiere lo siguiente

1. Orientación hacia el Problema:

- Aceptar que los problemas forman parte de la vida y que existe la posibilidad de enfrentarlos positivamente.

- Reconocer las situaciones problemáticas cuando ocurran, evitar responder de manera impulsiva y evitar no hacer nada para enfrentarlas.

2. Definición y Formulación del Problema:

- Recabar información necesaria: ¿Qué sucede?, ¿Quién está implicado?, ¿Dónde?, ¿Cuándo?, ¿Cómo?
- Describir el problema para formular palabras específicas, concretos y claros.
- Proponer una meta que se encuentre dentro de la realidad. ¿Qué quiero lograr?, evitando metas inalcanzables.

3. Generación de Soluciones Alternativas:

- Proponer Alternativas que sean posibles, sin juzgar su validez.
- A mayor número de alternativas, más posibilidad de solucionarlos.
- **TODAS LAS OPCIONES SON VÁLIDAS**, lo importante es la calidad, no la cantidad de las alternativas.

4. Toma de Decisiones:

- Indicar las consecuencias positivas y negativas de las opciones de solución, así como el grado de satisfacción con el resultado.
- Comparar y juzgar todas las alternativas que tengan disponibles y elegir la mejor. (ver sus ventajas y desventajas)

5. Puesta en Práctica y Verificación de Soluciones:

- Poner en práctica la Solución elegida.
- Analizar si el resultado logrado es el esperado, en caso contrario, repetir el proceso.
- Reforzarse a sí misma por un trabajo bien hecho.

Estrategias para evadir o solucionar problemas

Según Segal, J. & Smith, M. (2018)

Mencionan las siguientes estrategias que permiten evadir o solucionar conflictos

- **Formas Saludables:**
 - Capacidad de ser empático con el punto de vista de la otra persona.
 - Actitud calmada y no defensiva y respetuosa.

- Disposición a perdonar y olvidar para superar el conflicto sin tener resentimiento o enojo.
 - La habilidad de buscar el compromiso y evitar el castigo.
 - La convicción de que afrontar el conflicto directamente es la mejor opción para ambas partes.
- **Formas No Saludables:**
- Incapacidad de reconocer y responder a las necesidades de la otra persona.
 - Reacciones de enfado, explosión emocional, intentar hacer daño y resentimiento.
 - Retirar el amor, dando resultado el rechazo, aislamiento, vergüenza y temor de abandono.
 - Incapacidad para comprometerse o aceptar el punto de vista del otro.
 - Tener miedo y evitar el conflicto, esperar que termine mal.

CIERRE

Dinámica: “Dramatizando la anécdota”

Objetivo: Identificar el conflicto, así como las ideas y estrategias que pondrían en práctica las beneficiarias ante eventos de conflictos en su vida diaria.

Tiempo: 07 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las evaluadas solicitarán la participación voluntaria de las beneficiarias, posteriormente se presentaran por medio de imágenes algunos conflictos que se dan en la vida cotidiana dentro del hogar, y se solicitará a las participantes voluntarias a interpretar el personaje de las protagonistas de la escena, de tal manera que puedan pensar, sentir y actuar como los personajes, y determinar según sus protagónicos ya sea inicia el conflicto o determinar ideas o estrategias para la identificación y solución del conflicto. Luego se plantarán las siguientes interrogantes *¿Cómo te sentiste al interpretar el personaje?, ¿Qué*

dificultades tuviste al interpretar el personaje? ¿En tu vida diaria vives estas situaciones dentro de tu familia?, ¿Crees que tomaste las alternativas correctas y suficientes para resolver el conflicto? (Ver anexo 2)

Asistencia (ANEXO LINK DE ASISTENCIA)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 04 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviaran el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas. (Ver anexo)

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión.

Tiempo: 04 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

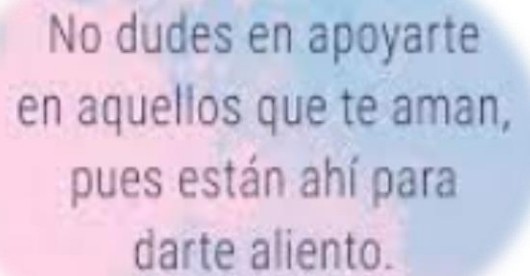
Durante la semana realizar un diario o escribir en una hoja en la que plasmen las situaciones conflictivas que evidencien en la semana y que acciones e ideas estratégicas ponen en práctica para salir airoso del conflicto, posteriormente escribir que emociones sintieron antes y después de dar solución al problema.

Anexo

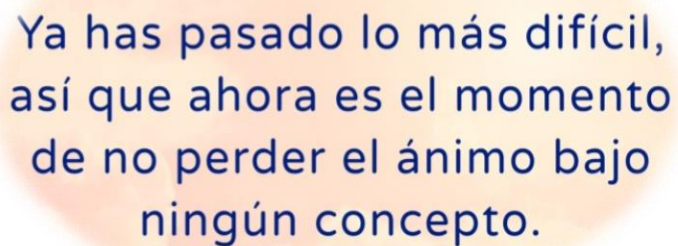
Aneo 1 – Dinámica “SI O NO”



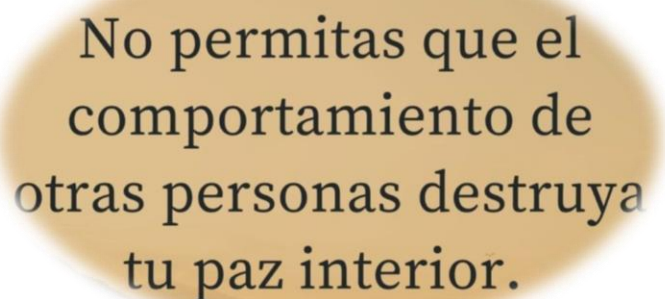
SEGUIR
cuando creas
que no puedes más,
es lo que te hará
diferente a los demás.



No dudes en apoyarte
en aquellos que te aman,
pues están ahí para
darte aliento.

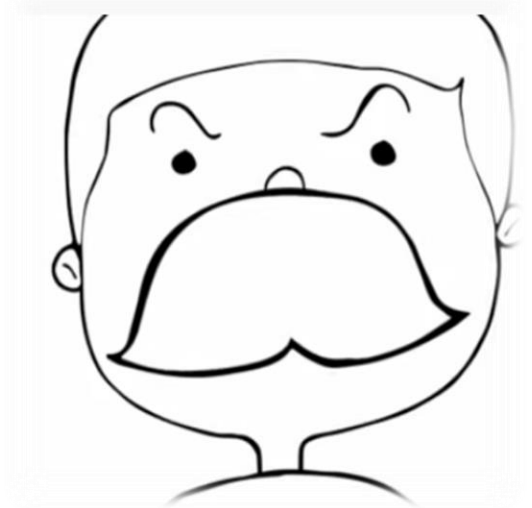
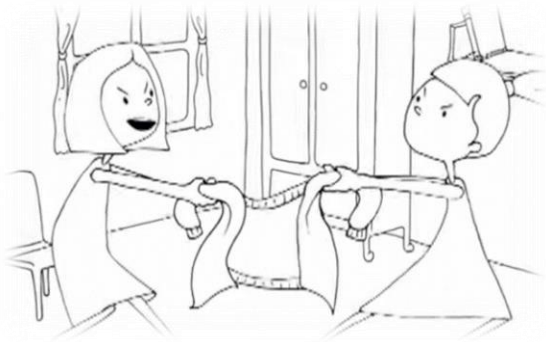


Ya has pasado lo más difícil,
así que ahora es el momento
de no perder el ánimo bajo
ningún concepto.



No permitas que el
comportamiento de
otras personas destruya
tu paz interior.

Anexo 2 – Dinámica: “Dramatizando la anécdota”



Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N° 7

<https://drive.google.com/file/d/19tmcVW7lcOSXDoCeqXoFRbBPv7zp-X47/view?usp=sharing>

TALLER N° 08 “Solución de problemas y toma de decisiones”

SESIÓN Nª 08 “La mejor decisión”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California – Virú, La Libertad
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participante aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsables	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN

La teoría del Aprendizaje Social, propuesta por Bandura (citado en Hamodi & Jimenez, 2018) considera que los diversos comportamientos surgen del resultado de un aprendizaje mediante la observación, así como la imitación. La violencia está en sus diversas formas, este hecho debilita el desarrollo personal, que consiste en la formación de mujeres que logren convivir en las sociedades de democracia donde se evidencie la participación social.

Lo que se pretende hacer con la sesión es sensibilizar acerca soluciones positivas y tener una adecuada toma de decisiones, ofreciendo estrategias prácticas en la toma de decisiones que deben ejercer las mujeres que son beneficiarias a este programa.

Tomar decisiones ya no es algo desconocido al contrario se hace todos los días. Es probable que al tomar tantas, algunas parezcan automáticas, por lo que hay que tener especial cuidado con éstas. Reconociendo siempre las decisiones adecuadas no se logran tener con facilidad, son el resultado de un arduo y ordenado proceso mental. La sesión va dirigido a mujeres víctimas de violencia con la finalidad de poner en práctica conocimientos y capacidades aprendidas e influir en la toma de decisiones en la convivencia interpersonal ya que es

una habilidad esencial en la vida. Además de una asertiva resolución de problemas que permita responder ante las demandas que existan en el entorno social.

Por ello, se utilizará diversas técnicas y herramientas con el fin de brindar información respecto al tema y pautas para tomar decisiones y resolución de problemas de manera adecuadas en pro del bien común. Resulta muy importante centrarse en este tema, informando y brindando las estrategias necesarias para no solo enfrentar una situación de riesgo, sino que también tener presente que en el día a día se toman diversas decisiones, cada una con diferente grado de dificultad, pero que en general fomentan una mayor convivencia.

III. OBJETIVOS

Brindar estrategias para una adecuada toma de decisiones.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
<p>Conocer cómo se encuentran y dar apertura la sesión.</p>	<p>- Saludo</p>	<p>02 min.</p>	<p>Presentación de diapositivas, acompañado de pista musical https://www.youtube.com/watch?v=3j2ma5tNnOo</p>
<p>Reforzar lo aprendido la sesión anterior.</p> <p>Incentivar a las participantes a generar una solución y tomar una decisión ante alguna situación que se les presente.</p>	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Solicitar la participación de la actividad para casa</p> <p>✓ Dinámica: “Situaciones imaginarias”</p>	<p>06 min.</p>	<p>PPT</p>
<p>Promover una adecuada toma de decisión en relación a respuestas rápidas.</p> <p>Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con una adecuada toma de decisiones y la respuesta ante la solución de un problema.</p> <p>Brindar información sobre una adecuada toma de decisiones y la</p>	<p>DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dinámica “El semáforo” ❖ Proyección de video – “Toma de decisiones”. ❖ Explicación del tema ❖ <i>Toma de decisiones</i> ❖ <i>Elementos que influyen en la toma de decisiones:</i> ❖ <i>Procesos existentes para la toma de decisiones</i> ❖ <i>Solución de problemas</i> 	<p>30 min.</p>	<p>Video https://www.youtube.com/watch?v=u87DVFUajr8</p> <p>PPT</p> <p>Imágenes</p>

<p>respuesta ante la solución de un problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Importancia de la toma de decisiones</i> ❖ <i>Solución de problemas</i> ❖ <i>Componentes de un conflicto</i> ❖ <i>Formas alternativas de resolución de conflictos</i> 		
<p>Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Reforzar lo aprendido en la sesión y que sea aplicado en su vida cotidiana.</p> <p>Motivar a las participantes e inculcar la toma propia de decisiones y solución de conflictos</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le mostraran una ficha metacognitiva, para conocer la información que aprendieron en la sesión. - Asistencia. - Actividad para casa. - Entrega de pastillas psicológicas virtuales. 	<p>07 min.</p>	<p>PPT</p> <p>Imágenes</p> <p>Link de asistencia</p> <p>Pastillas psicológicas</p>

V. EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Identificar por medio de las actividades que realizaron en casa y las soluciones que desarrollaron por medio de la toma de decisiones y solución de problemas.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO

Objetivo: Conocer cómo se encuentran y dar apertura la sesión

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.

Adjunto pista musical:

<https://www.youtube.com/watch?v=3j2ma5tNnOo>



INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada, con la finalidad de reforzar la sesión anterior.

Dinámica “Situaciones imaginarias”

Objetivo: Incentivar a las participantes a generar una solución y tomar una decisión ante alguna situación que se les presente.

Tiempo: 04 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas de la sesión invitan a las participantes a que planteen respuestas ante situaciones que se presentaran.

Por lo que se solicitará a las participantes que presten atención a situaciones imaginarias a las que deberán responder e intercambiar sus decisiones.

- Te enteras de que alguien está hablando a tu espalda ¿Qué harías?
- Te encuentras en la calle una gran cantidad de dinero, ¿Qué decides hacer?
- Una persona extranjera se acerca y te pide dinero para el metro ¿se lo das?



DESARROLLO DEL TEMA

Dinámica “El semáforo”

Objetivo: Promover una adecuada toma de decisiones en relación a respuestas rápidas.

Tiempo: 03 min.

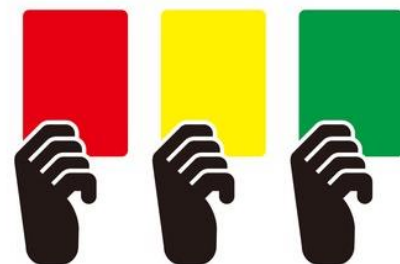
Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas iniciarán la sesión con unas breves palabras donde se menciona el control para una toma de decisiones.

- Detente, cálmate, y piensa antes de actuar. (rojo)
- Cuenta el problema y di cómo te sientes (amarillo)
- Proponte un objetivo positivo (amarillo)
- Piensa en las consecuencias posteriores (amarillo)
- Piensa en las consecuencias posteriores (amarillo)
- Adelante, y pon en práctica el mejor plan guiándote de tu mejor decisión (verde)



Proyección de Video – “Toma de decisiones” (ANEXO – LINK)

Objetivo: Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con una adecuada toma de decisiones y la respuesta ante la solución de un problema.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas deberán proyectar el video para que sea visualizada por las participantes.



Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=u87DVFUajr8>

Tema: “Toma de decisiones y solución de problemas”

Objetivo: Brindar información sobre una adecuada toma de decisiones y la respuesta ante la solución de un problema.

Tiempo: 24 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Toma de decisiones

Bisquerra (2017) refiere que es el proceso por medio del cual se obtiene como resultado muchas decisiones con el propósito de solucionar una situación. Su participación es de varias personas y se elige entre varias alternativas.

❖ Procesos existentes para la toma de decisiones

- Determinar la necesidad de una decisión.

Inicia con el reconocimiento de tomar una decisión. Generado por que existe un problema entre el estado deseado y la condición del momento.

- Identificar los criterios de decisión.

Al determinarse la necesidad de tomar una decisión, deben indicarse criterios que sean importantes para la misma.

- Asignar peso a los criterios.

Aquí es necesario saber de cada uno de ellos y su relevancia en la decisión.

- Desarrollar todas las alternativas.

El individuo que tome una decisión tendrá que elaborar una lista de todas las alternativas disponibles para dar solución al problema.

- Evaluar las alternativas.

La evaluación de cada alternativa se hace analizándola con respecto al criterio ponderado. Al identificarse las alternativas el tomador de decisiones tiene que evaluar de manera crítica cada una de ellas.

- Seleccionar la mejor alternativa.

. El tomador de decisiones sólo tiene que escoger la alternativa que tuvo la calificación más alta en el paso número cinco.

❖ Elementos que influyen en la toma de decisiones:

Refiere Vargas (2003)

- Resultado a futuro: temas en cómo podrán afectar a lo largo de la vida, así como su influencia a largo o corto plazo y saber cómo será su afectación.
- Reversa: Puede generar algún cambio en caso quisieras modificarlo, tornándose complicado al intentar invertirlo.
- Impacto: Evalúa en cómo puede perjudicar o mejorar otras áreas de la vida personal del sujeto,
- Calidad: Refiere las dificultades en las relaciones sociales, laborales.
- Estructura: Determina si la decisión está programada, generalmente éstas están definidas y requieren poco análisis, son de corto plazo, muy reversible teniendo baja complejidad, mientras que las decisiones no programadas son aleatorias, y necesitan de más análisis, son de largo plazo, irreversibles y complejas.

❖ Importancia de la toma de decisiones

Es importante porque mediante la toma de decisiones nos indica que un problema es valorado profundamente para elegir el mejor camino a seguir, dependiendo de las alternativas que se tengan para ello. En la toma de decisiones, existe la posibilidad de considerar un conflicto y llegar a una conclusión válida, el cual significa que se han examinado todas las alternativas eligiendo la correcta.

❖ Solución de problemas

Bonilla (1998) considera al problema en el que se involucre el ámbito social, familiar, afectivo, en el que se oponen las personas, grupos, la sociedad y cultura.

❖ Componentes de un conflicto

- Las partes del conflicto, se involucra varias personas que estén en desacuerdo. No obstante, dado los niveles en el que se involucra el conflicto, las partes asumen diversos papeles:
- El proceso, comprende la dinámica y la evaluación del conflicto, determinadas por las actitudes, estrategias y acciones que presentan los diferentes actores.
- Los asuntos, son los temas que conciernen a las partes dentro del conflicto, siendo esto que las partes no estén de acuerdo con los asuntos los cuales son la legítima fuente del problema, en que se ven sometidos los valores e intereses.
- El problema, hace referencia a la definición de la situación que origina el conflicto, los objetivos de la disputa y sus motivos.
- Los objetivos. corresponden a las decisiones conscientes, condiciones deseables y los futuros resultados.

❖ Formas alternativas de resolución de conflictos

- Negociación: Medio por el cual llegan a un acuerdo, consiste en la habilidad para poder comunicar de manera asertiva, comprender, escuchar y la búsqueda de solución que beneficie a ambas partes.
- Mediación: Consiste en que una persona intermedia influye para que ambas partes externas puedan llegar a algún acuerdo en el que ambos sean beneficiados.
- Arbitramento: En un proceso en el que se involucra un juez e involucra el ámbito legal.

DINÁMICA DE CIERRE

“Palabras claves”

Objetivo: Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión

Tiempo: 3 min.

Materiales: Imágenes, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se procederá a preguntar, a mostrar una ficha metacognitiva que les permita participar y explicar lo aprendido en la sesión.

- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Para qué me servirá lo aprendido



Asistencia (ANEXO)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 02 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviarán el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas. (Ver anexo 1)

Actividad para casa

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión y que sea aplicado en su vida cotidiana

Tiempo: 01 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se les indicará a las participantes que a lo largo de la semana anoten disintáis actividades que realizaron en su hogar y que solución desarrollaron ante ella por medio de la toma de decisiones y solución de problemas, aquellas serán socializadas en la siguiente sesión. (Ver anexo 2).

Entrega de pastillas psicológicas virtuales (ANEXO)

Objetivo: Motivar a las participantes e inculcar la toma propia de decisiones y solución de conflictos.

Tiempo: 01 min.

Materiales: Tarjetas virtuales

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas mostrarán unas tarjetas motivadoras con fines de poder incentivar a la población y reforzar su desarrollo personal. (Ver anexo 3).

ANEXOS

Anexo 1 – Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Anexo 2 – Actividad para casa

Solucionando mis conflictos

Nombre y apellidos:

Curso que enseña:

Grados:

Edad:

DÍAS	ACTIVIDADES	SOLUCION
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

Anexo 3 – Pastillas psicológicas

Ψ

A veces tomas la decisión correcta y a veces haces que la decisión sea correcta.
Phil McGraw

“
TOMA TUS DECISIONES,
ANTES QUE LAS DECISIONES DE LOS DEMÁS TE TOMEN A TI.

Ψ

La clave para una toma de decisiones más acertadas es estar en sintonía con nuestros sentimientos.
Daniel Goleman

Quien toma decisiones y elige su camino, controla su destino!

Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N°8

<https://drive.google.com/file/d/1kvg3EZIAS-HvKRag0CAwANIOWwM155gG/view?usp=sharing>

TALLER N.º 09 “Conocer y desarrollar nuestras habilidades sociales”

SESIÓN N. 09 “Conociendo lo nuestro”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California – Virú, La Libertad
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participante aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsables	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN

Como refiere Martínez (2013) el entrenamiento en habilidades sociales es un procedimiento cognitivo-conductual que cuenta con gran efectividad en muchos tratamientos. Ya que en el caso de las mujeres víctimas de violencia carecen o no desarrollan en su totalidad habilidades adecuadas para enfrentarse a situaciones sociales e interpersonales de la vida cotidiana. Estas deficiencias llevan a la aparición de condiciones de estrés que complican un afrontamiento adecuado y eficaz para resolver nuestros problemas. La teoría de la asertividad está basada en la premisa de que cada persona posee ciertos derechos humanos básicos y responsabilidades, como el derecho y la responsabilidad a controlar y dirigir su propia vida, construyendo su plan de vida y siguiéndolo mediante el cumplimiento de meta. El aprendizaje es un tema de interés, ya que la mayor parte de problemas y satisfacciones tienen que ver con nuestras relaciones interpersonales. Por tanto, cualquier mejoría en esta aptitud tan importante supondrá un incremento de nuestro bienestar y de nuestra calidad de vida. Monjas (1998) explica que las habilidades sociales implican interactuar y relacionarse con el medio que los rodea y con los adultos de forma efectiva y satisfactoria, por ello se dice que cumple un rol importante en el desarrollo óptimo de la sociedad

III. OBJETIVOS

Psicoeducar a la población beneficiaria sobre el desarrollo de las habilidades sociales.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Conocer cómo se encuentran y dar apertura la sesión.	- Saludo	02 min.	Presentación de diapositivas, acompañado de pista musical https://www.youtube.com/watch?v=i1OMkzE0ehl
Reforzar lo aprendido la sesión anterior. Incentivar a las participantes a generar una libre expresión ante situaciones de la vida cotidiana.	<p style="text-align: center;">INICIO</p> Solicitar la participación de la actividad para casa ✓ Dinámica: “Mis límites”	06 min.	PPT
Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con el tema de habilidades sociales y el desarrollo de la misma. Promover un análisis a través del video, en relación a las habilidades sociales. Brindar información sobre un adecuado desarrollo de las habilidades sociales, en la vida cotidiana	<p>DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntas previas al tema. ❖ Proyección de video – “Habilidades sociales”. ❖ Explicación del tema ❖ <i>Habilidades sociales</i> ❖ <i>Dimensiones de las habilidades sociales</i> ❖ <i>Técnicas para el mejoramiento de las habilidades sociales.</i> ❖ <i>Componente que lleva a un buen desarrollo de las habilidades sociales.</i> 	30 min.	Video https://www.youtube.com/watch?v=ozCZCj8MCZE PPT Imágenes

<p>Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Generar un análisis de los cambios producidos desde la primera sesión hasta la novena sesión.</p> <p>Motivar a las participantes e inculcar el desarrollo de sus habilidades sociales.</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le realizó la dinámica de Tarjetas gráficas de aprendizaje. - Asistencia. - Actividad para casa. - Entrega de pastillas psicológicas virtuales. 	<p style="text-align: center;">07 min.</p>	<p>PPT</p> <p>Imágenes</p> <p>Link de asistencia</p> <p>Pastillas psicológicas</p>
---	--	--	--

V. EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Identificar por medio de las actividades que realizaron en casa si desarrollaron sus habilidades sociales.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO

Objetivo: Conocer cómo se encuentran y dar apertura la sesión

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.

Adjunto pista musical:

<https://www.youtube.com/watch?v=i1OMkzE0ehI>



INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada, con la finalidad de reforzar la sesión anterior.

Dinámica “Mis límites”

Objetivo: Incentivar a las participantes a generar una libre expresión ante situaciones de la vida cotidiana.

Tiempo: 04 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas de la sesión invitan a las participantes a que planteen comentarios de libre expresión ante actividades que se le presenten en la vida cotidiana y la manera de cómo responder a ello.



- ¿Qué harías?
- ¿Cómo respondería ante una situación en la que no estoy de acuerdo?

DESARROLLO DEL TEMA**Preguntas para evaluar el conocimiento previo**

Objetivo: Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con el tema de habilidades sociales y el desarrollo de la misma.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas iniciarán la sesión con unas breves preguntas, para conocer el previo conocimiento al tema.

- ¿Qué conoces sobre las habilidades sociales?
- ¿Consideras que es importante desarrollarlas en su totalidad?



Proyección de Video – “Habilidades sociales” (ANEXO – LINK)

Objetivo: Promover un análisis a través del video, en relación a las habilidades sociales.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth
Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas deberán proyectar el video para que sea visualizada por las participantes.

Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ozCZCj8MCZE>



Tema: “Habilidades sociales y su desarrollo con el entorno”

Objetivo: Brindar información sobre un adecuado desarrollo de las habilidades sociales, en la vida cotidiana

Tiempo: 24 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Habilidades sociales

Roca (2014) refiere que las habilidades sociales son una serie de comportamientos que se pueden ver, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a sostener relaciones interpersonales satisfactorias.

- Las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar y pueden ser la mayor causa de estrés, sobre todo si tenemos dificultad en el desarrollo de las mismas.
- Las personas con pocas habilidades sociales, son propensas a padecer alteraciones psicológicas como ansiedad o depresión, así como enfermedades psicosomáticas.
- Ser socialmente hábil contribuye a mejorar la calidad de vida y ayuda a que las personas se sientan bien y pensar que hay un cariño propio.
- La falta de habilidades sociales conlleva a que se presenten pensamientos y emociones negativas, entre ellas la furia, frustración o sensación de rechazo, así como estar tranquilo en el entorno que los rodea.
- .

- Sostener relaciones positivas con sus pares para facilitar un desarrollo y una estima sana.

❖ Dimensiones:

- La conducta motora se observa externamente, se refiere a sus expresiones corporales en general aquellos son componentes más usado para el desarrollo de las habilidades sociales.
- Las cogniciones, refiere a los pensamientos, ideas o imágenes que puedan persistir en la mente de cada persona.
- Lo emocional, incluye la manera de comprender y autocontrolar las emociones de sí mismas y las de los demás para mejorar las relaciones interpersonales.

❖ Componente que lleva a un buen desarrollo de habilidades sociales

La asertividad, es esencial en las habilidades sociales y se define como una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, los de los demás. Ayuda a ser nosotros mismos y desarrollar una sana autoestima y mejorar la comunicación interpersonal.

Galassi considera que la asertividad incluye tres áreas principales:

- La autoafirmación, consiste en defender nuestros legítimos derechos, hacer peticiones y expresar opiniones personales.
- La expresión de sentimientos positivos, como hacer o recibir elogios y expresar agrado o afecto.
- La expresión de sentimientos negativos, que incluye

manifestar disconformidad o desagrado, en forma adecuada, cuando está justificado hacerlo.

- Características de las personas asertivas
 - Tiene conocimiento de ella misma, siendo consciente de sus sentimientos y deseos de su vida.
 - Tiene una aceptación incondicional, conservando su respeto y dignidad.
 - Se mantiene siempre firme con ella misma, así como en cualquier situación, sintiéndose responsable de su vida.
 - Comprende mucho sus sentimientos y los otros.
 - Puede aceptar limitaciones de cualquier tipo, pero también lucha por realizar sus posibilidades.
 - Tiene respeto y valoración por sí misma y es capaz de defender sus derechos, pero respetando el de los demás.
 - Se comunica con todas las personas de su entorno (amigos, familiares y extraños) siendo una comunicación abierta, directa y adecuada.

DINÁMICA DE CIERRE

“Tarjetas gráficas de aprendizaje”

Objetivo: Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión

Tiempo: 2 min.

Materiales: Imágenes, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se procederá a preguntar, a mostrar tarjetas con imágenes relacionadas al tema que les permita participar y explicar lo aprendido en la sesión.

- ¿Qué aprendiste hoy?



Asistencia (ANEXO)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 02 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviaran el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas. (Ver anexo 1)

Actividad para casa

Objetivo: Generar un análisis de los cambios producidos desde la primera sesión hasta la novena sesión.

Tiempo: 01 min.

Materiales: Ninguno

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se les indicará a las participantes que a lo largo de la semana vayan anotando los cambios que se han ido dando con cada una de las sesiones, aquellas serán socializadas en la siguiente sesión.

Entrega de pastillas psicológicas virtuales (ANEXO)

Objetivo: Motivar a las participantes e inculcar el desarrollo de sus habilidades sociales.

Tiempo: 01 min.

Materiales: Tarjetas virtuales

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

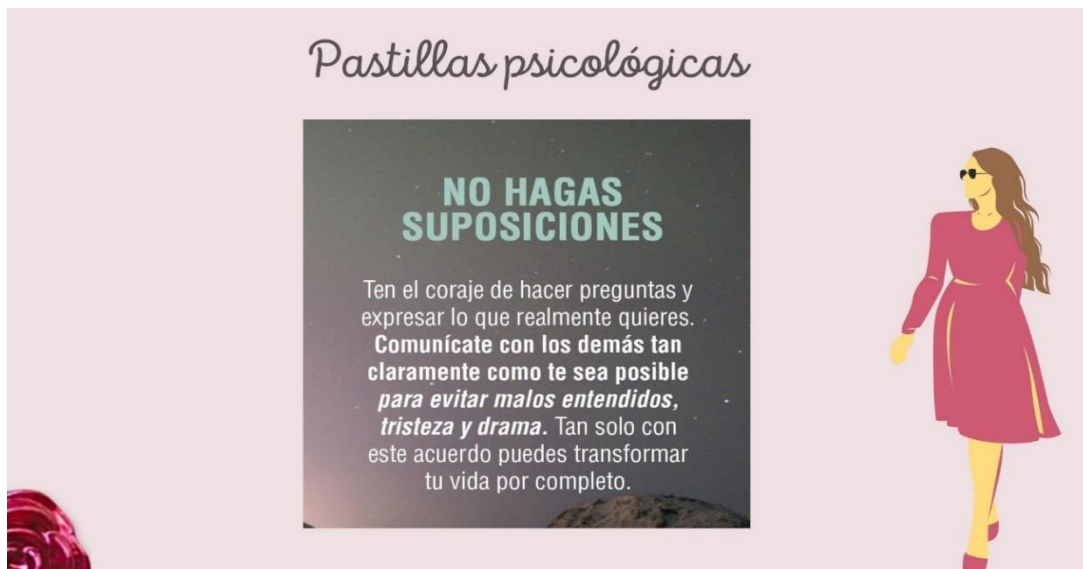
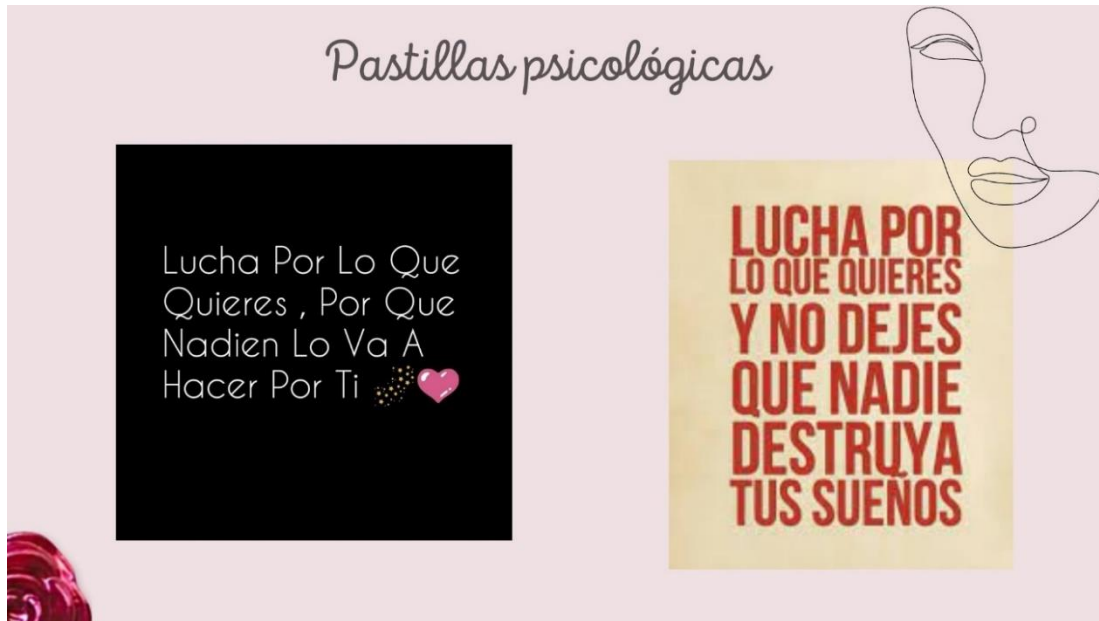
Descripción:

Las encargadas mostrarán unas tarjetas motivadoras con fines de poder incentivar a la población y reforzar su desarrollo personal. (Ver anexo 2).

ANEXOS

Anexo 1 – Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>



Anexo 2 – Pastillas psicológicas

Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N°9

<https://drive.google.com/file/d/18lpvfmSjFO0S5NT7jrfDj7HAZMFPhSvP/view?usp=sharing>

TALLER N.º 10 “Establece objetivo a largo plazo”

SESIÓN N. 10 “Mi proyecto de vida”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: C.S California – Virú, La Libertad
Dirigido a	: Mujeres víctimas de violencia
N.º participante aprox.	: 28
Tiempo de sesión	: 60 min.
Responsables	: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth Saldaña Yovera Laura Liseth
Ps. Supervisor	: Mg. Espinoza Yong Nelson Pacífico

II. FUNDAMENTACIÓN

Según Ángelo (como se cita en Rodríguez, 2018) desde la perspectiva psicológica y social- integran las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación-aportación dentro del marco de las relaciones entre la sociedad y el individuo. Además de ser estructuras psicológicas que expresan las direcciones esenciales de la persona, en el contexto social. El Proyecto de Vida apertura a la persona hacia un mejor dominio de su futuro, en sus diferentes direcciones y aspectos de su vida los cuales esenciales para su desarrollo. Por lo que, su contenido y dirección del Proyecto de Vida, así como su situación y origen está centrado en las necesidades sociales y situación por lo que está pasando la persona, así como en sus acontecimientos futuros.

III. OBJETIVOS

Incentivar en la población beneficiaria a establecer futuras metas con objetivos positivos.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Conocer cómo se encuentran y dar apertura la sesión.	- Saludo	02 min.	Presentación de diapositivas, acompañado de pista musical https://www.youtube.com/watch?v=i1OMkzE0ehI
Reforzar lo aprendido la sesión anterior. Incentivar a las participantes a generar un análisis de los cambios producidos en la participación del programa.	<p style="text-align: center;">INICIO</p> Solicitar la participación de la actividad para casa ✓ Dinámica: “Mis aprendizajes”	06 min.	PPT
Incentivar a las participantes a que describan una mejor versión de ellas mismas. Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con el tema de proyecto de vida. Brindar información sobre el proyecto de vida y establecer objetivos que se quieran realizar a futuro.	<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dinámica: “El espejo” ❖ Preguntas previas al tema. ❖ Proyección de video – “Proyecto a futuro”. ❖ Explicación del tema ❖ <i>Establecer objetivos</i> ❖ <i>Crear un proyecto de vida</i> ❖ <i>Pasos para un proyecto de vida.</i> 	30 min.	Video https://www.youtube.com/watch?v=ozCZCj8MCZE PPT Imágenes

<p>Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión e incentivar la despedida y bienvenida a una mejor versión.</p> <p>Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.</p> <p>Motivar a las participantes e inculcar la mejora en un desarrollo personal propio.</p>	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le realizó la dinámica de Tarjetas gráficas de aprendizaje y carta de despedida. - Asistencia. - Entrega de pastillas psicológicas virtuales. 	<p style="text-align: center;">07 min.</p>	<p>PPT</p> <p>Imágenes</p> <p>Link de asistencia</p> <p>Pastillas psicológicas</p>
--	---	--	--

V. EVALUACIÓN:

Actividad para casa:

Identificar por medio de las actividades que realizaron en casa si desarrollaron sus habilidades sociales.

VI. DESARROLLO DEL TEMA

SALUDO

Objetivo: Conocer cómo se encuentran y dar apertura la sesión

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se saludará a cada una de las participantes por su asistencia a la nueva sesión y se les preguntará como les ha ido durante la semana.

Adjunto pista musical:

<https://www.youtube.com/watch?v=i1OMkzE0ehI>



INICIO

Solicitar tarea de la sesión anterior

Objetivo: Reforzar lo aprendido en la sesión anterior

Tiempo: 02 min.

Materiales: PPT y pista musical

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Se solicitará a las participantes compartir la actividad que se dejó en la sesión pasada, con la finalidad de reforzar la sesión anterior.

Dinámica “Mis aprendizajes”

Objetivo: Incentivar a las participantes a generar un análisis de los cambios producidos en la participación del programa

Tiempo: 04 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas de la sesión invitan a las participantes a que realicen lluvia de ideas de lo que se aprendió en el desarrollo y ejecución del programa.

- ¿Qué me aprendí en cada una de las sesiones?



DESARROLLO DEL TEMA

Dinámica “El espejo”

Objetivo: Incentivar a las participantes a que describan una mejor versión de ellas mismas.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas iniciarán la sesión describiéndose así mismo, como se quieren ver a futuro o lo que quieren mejorar en su persona, desde una perspectiva positiva.

Preguntas para evaluar el conocimiento previo

Objetivo: Reconocer si la población beneficiaria está familiarizada con el tema de proyecto de vida.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas iniciarán la sesión con unas breves preguntas, para conocer el previo conocimiento al tema.

¿Qué conoces sobre un proyecto de vida?



Proyección de Video – “Proyecto a futuro” (ANEXO – LINK)

Objetivo: Promover un análisis a través del video, en relación a proyectos a futuro.

Tiempo: 03 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Las encargadas deberán proyectar el video para que sea visualizada por las participantes.

Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ozCZCj8MCZE>



Tema: “Proyecto de vida a futuro”

Objetivo: Brindar información sobre el proyecto de vida y establecer objetivos que se quieran realizar a futuro.

Tiempo: 24 min.

Materiales: PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Establecer objetivos

Paramo (2012) En el contexto personal los objetivos y proyectos de vida se toman como orientadores y determinantes de los valores vitales de cada individuo, sintetizando sus necesidades y aspiraciones. La autorrealización personal del sujeto es el resultado de la proyección de sus objetivos de vida en cada uno de sus ámbitos. Así mismo son una relación directa entre el bienestar, los planes personales, los objetivos y proyectos de vida de la misma realizar cada proyecto de vida determina la satisfacción vital; colocando este constructo como punto de anclaje con las variables de personalidad más estables.

¿Cuál es el objetivo de mi vida?

Los objetivos personales son metas que se proponen las personas y cumplirlas. Visualizándolos como desafíos que se proponen las personas considerando que sus vidas serán mejores. Ej. bajar de peso, aprender el idioma de inglés.

Crear un proyecto de vida

Para desarrollar un proyecto de vida, la persona relaciona todos los aspectos de su vida (físicos, sociales, emocionales, entre otros) desde la perspectiva de situaciones bajo la situación crítico – reflexivo – creativo, en los diferentes entornos de su vida, por lo que la propuesta de un proyecto de vida se centra en el autodesarrollo, relaciones interpersonales, sociales y vida profesional.

Pasos para un proyecto de vida.

- Haz una lista detallada con las metas que quieres conseguir.
- Establece un plazo para conseguir cada objetivo.
- Identifica el propósito detrás de cada objetivo.
- Desglosa cada objetivo en tareas a realizar.
- Toma acción inmediatamente.
- Realiza algo todos los días que te mueva hacia el objetivo
- Piensa en tus objetivos diariamente y realiza seguimiento del progreso periódicamente (con alguien si es posible)

DINÁMICA DE CIERRE

“Tarjetas gráficas de aprendizaje y carta de despedida”

Objetivo: Conocer lo que se aprendió en el desarrollo de la sesión e incentivar la despedida y bienvenida a una mejor versión.

Tiempo: 2 min.

Materiales: Imágenes, PPT

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción: Se procederá a preguntar, a mostrar tarjetas con imágenes relacionadas al tema que les permita participar y explicar lo aprendido en la sesión y que hagan mención de una breve carta de despedida, en la que se incita a buscar una mejor versión de si y poder mejorar dentro de su desarrollo personal.

- ¿Qué aprendiste hoy?



Asistencia (ANEXO)

Objetivo: Registrar a las beneficiarias que asisten a las sesiones semanales.

Tiempo: 02 min.

Materiales: Link de asistencia

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas enviaran el Link de asistencia a la sesión, en el que deberán completar con sus datos, a modo que se permita registrarlas. (Ver anexo 1)

Entrega de pastillas psicológicas virtuales (ANEXO)

Objetivo: Motivar a las participantes e inculcar el desarrollo de sus habilidades sociales.

Tiempo: 01 min.

Materiales: Tarjetas virtuales

Responsables: Chozo Cajusol Karolina Elizabeth

Saldaña Yovera Laura Liseth

Descripción:

Las encargadas mostrarán unas tarjetas motivadoras con fines de poder incentivar a la población y reforzar su desarrollo personal. (Ver anexo 2).

ANEXOS

Anexo 1 – Link de asistencia

<https://forms.gle/AzqJGtdDCkMJ8aNh9>

Anexo 2 – Pastillas psicológicas



Enlace de acceso a las diapositivas a usar en la sesión N°10

<https://drive.google.com/file/d/1MvpTrXUuU05oBQBiYHnSGEGtDiSgNKET/view?usp=sharing>

ANEXO 21

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Dinámica "Palabras claves"

- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Para qué me servirá lo aprendido?

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Desactivar audio Iniciar video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Aplicaciones Finalizar

Participants: Laura Saldaña, Sandra, KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAJ., KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAJ.

SESIÓN 1 - COMPRENSIÓN DE SENTIMIENTOS - PowerPoint

ARCHIVO INSERTAR DISEÑO TRANSICIONES ANIMACIONES PRESENTACIÓN CON DIAPOSITIVAS REVISAR VISTA

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ACTIVIDAD DE DESARROLLO

- ¿Qué conoces sobre la comprensión de sentimientos?
- ¿En qué ocasiones consideras que has comprendido los sentimientos de los demás?
- ¿Consideras que es importante?

Desactivar audio Iniciar video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Aplicaciones Finalizar

Participants: Laura Saldaña, Sandra, KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAJ., KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAJ.

Grabando...

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

TOMA DE DECISIONES

BISQUERRA (2017) REFIERE QUE ES EL PROCESO POR MEDIO DEL CUAL SE OBTIENE COMO RESULTADO UNA O MÁS DECISIONES CON EL PROPÓSITO DE DAR SOLUCIÓN A UNA SITUACIÓN. PUEDEN PARTICIPAR UNO O MÁS ACTORES Y SE ELIGE ENTRE VARIAS ALTERNATIVAS.

Desactivar audio Iniciar video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Aplicaciones Finalizar

Participants: Laura Saldaña, Sandra, KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAJ., KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAJ.

Zoom Meeting

Abierto Edición Ver Sistema Ayuda

Laura Saldaña Sandra KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAL... KAROLINA ELIZABETH CHOZO CAL...

DIAS	ACTIVIDADES	SOLUCION
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SABADO		
DOMINGO		

Activar Windows

Desactivar audio Iniciar video Seguridad Partes rápidas Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Aplicaciones Finalizar

Zoom Reunión

Grabando

PowerPoint - Dinámica de Inicio

Laura Saldaña KAROLINA ELIZABETH CHOZO Sandra KAROLINA ELIZABETH CHOZO...

DINÁMICA DE INICIO "SJ e AC"

Reservar tiempo para un momento de reflexión y silencio.

No permitas que el comportamiento de otras personas destruya tu paz interior.

La vida de cada día es un regalo que hay que aprovechar.

No dudes en agarrarte en aquellos que te amas pues están ahí para darte apoyo.

Nada en esta vida es más irremediable que tener paz mental y tranquilidad en el corazón.

Desactivar audio Iniciar video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Aplicaciones Finalizar

Zoom Reunión

Grabando

Laura Saldaña KAROLINA ELIZABETH CHOZO CALUSO Gladis Aguirre

¿Crees que afrontar los eventos estresantes serán muy beneficiosos en tu vida? ¿Porque?

Desactivar audio Iniciar video Seguridad Participantes Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Aplicaciones Finalizar

Grabando

Identificación y resolución de conflictos

Conflicto

- Es inherente al ser humano
- Lo importante es cómo lo gestionamos
- Una gestión eficaz es una oportunidad de cambio
- Acompañado de factores (estructurales y psicológicos) que influyen en la gestión de cada persona

0:13 / 6:36

30 Participantes

Finalizar

15:58 5/12/2021

Laura Saldaña
KAROLINA ELIZABETH CHOZO...
Sandra
Sandra
KAROLINA ELIZABETH CHOZO...

Grabando

WISN 7: Presentación (Ejerc de activación de productos)

Identificación y Solución de Conflictos

CLAVES

- Ser consciente: Identificar acciones que mejor o peor le va en la interacción cuando alguna situación se presenta.
- Hacer preguntas como: ¿Cuál, qué, cuando, cómo, cómo se sintió?
- Preparar un rol: Preparar un rol para representar la situación que se está viviendo, a través de un guion.
- Buscar alternativas: Buscar alternativas para resolver la situación que se está viviendo.
- Buscar alternativas: Buscar alternativas para resolver la situación que se está viviendo.
- Buscar alternativas: Buscar alternativas para resolver la situación que se está viviendo.

16:09 5/12/2021

Laura Saldaña
KAROLINA ELIZABETH...
Sandra
KAROLINA ELIZABETH...
Gladis Aguirre

Grabando

DINÁMICA DE CIERRE

"Dramatizando la anécdota"

16:25 5/12/2021

Laura Saldaña
KAROLINA ELIZABETH...
Gladis Aguirre
Sandra
Sandra
KAROLINA ELIZABETH...



Hola mujer luchadora te esperamos a las actividades que tenemos para ti



**CONOCIENDO LO
NUESTRO**



**MI PROYECTO DE
VIDA**



Se realizará hoy a las 3:00pm,
a través de la plataforma



Te esperamos en estas hermosa
actividades que hicimos con
mucho cariño para ti.