

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO PROGRAMA
DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**



TESIS

**Propuesta de intervención cognitivo-conductual en aserción a la pareja
en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de
Chiclayo, 2017.**

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología
con mención en Psicología clínica.

Investigadora : Cobos Cobos, Brillith Mercedes.

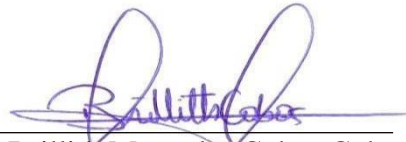
Asesor : Toro Reque, Rubén Gustavo.

Lambayeque- Perú

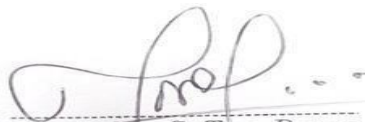
2022

Propuesta de intervención cognitivo-conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.

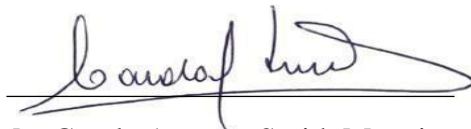
Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología con mención en Psicología clínica.



Bach. Brillith Mercedes Cobos Cobos
Investigadora



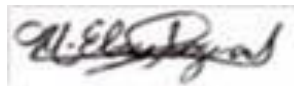
Mg. Rubén G. Toro Reque
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 9366
Mg. Rubén Toro Reque
Asesor



Mg. Carola Amparo Smith Maguiña
presidente



Dra. Raquel Yovana Tello Flores
Secretario



Dra. María Elena Segura Solano
Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°489-VIRTUAL

Siendo las **09:00 horas**, del día **jueves 10 de noviembre de 2022**, se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/wzw-hqxn-kfo>**, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N°1013-2021-V-D-NG-FACHSE**, de fecha **18 de agosto de 2021**, integrado por:

Presidente	: M.Sc. Carola Amparo Smith Maguiña.
Secretario	: Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Vocal	: Dra. María Elena Segura Solano.
Asesor Metodológico	: Mg. Rubén Gustavo Toro Reque.
Asesor Científico	: _



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **"PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL EN ASERCIÓN A LA PAREJA EN MUJERES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD DE JOSE LEONARDO ORTIZ DE CHICLAYO, 2017"**, presentada por la tesista **BRILLITH MERCEDES COBOS COBOS**, para obtener el **Grado Académico de Maestro en Psicología**, mención: **Psicología Clínica**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(los) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(17) (DIECISIETE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **BUENO**. Siendo las **10.15 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M.Sc. Carola Amparo Smith Maguiña
PRESIDENTE

Dra. Raquel Yovana Tello Flores
SECRETARIA

Dra. María Elena Segura Solano
VOCAL

<<<<OBSERVACIONES:

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Brillith Mercedes Cobos Cobos**, investigadora principal, y **Mg. Rubén Toro Reque**, asesor del trabajo de investigación “**Propuesta de intervención cognitivo-conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017**”, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 20 de enero del 2022.

Lic. Brillith Mercedes Cobos Cobos
Investigador principal

Mg. Rubén Toro Reque
Asesor

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios, a mi madre y a mi hermano menor. A Dios, ya que ha estado a mi lado en cada paso que doy, guiándome y dándome fortaleza para seguir adelante, a mi madre, quien a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi mayor apoyo en todo momento, poniendo su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mí capacidad, la amo con mi vida. A mi hermano menor Matías, porque aun teniendo 04 años de edad, me inspira a seguir adelante y ser un ejemplo para él, es lo que más amo en esta vida y cuando sea grande sé que estaré orgullosa de él, como sé que ahora lo está de mí.

Brillith Mercedes Cobos Cobos

AGRADECIMIENTO

A MI MADRE MÓNICA: Por escucharme, aconsejarme, por luchar por mí, por darme tu hermoso hombro para que pueda llorar en él, decirme “yo estoy contigo hija, no estás sola”, porque hiciste cumplir mi mayor deseo y quizás el sueño de mi vida, porque sufriste día y noches enteras en hacer lo mejor para que yo pueda ser feliz, TE AMO mamá.

A mi esposo, JORGE: Por tu apoyo incondicional y tu confianza en mí, me hace sentir que puedo lograr todo lo que me proponga, gracias por tanto mi amor, te amo somos un gran equipo.

A mi querida amiga y hermana ESTELA, te agradezco por tus palabras de aliento y tus riñas que me hicieron entender que debo seguir avanzando cada día y que estas dispuesta a hacerlo conmigo, sin esperar nada a cambio, agradezco a DIOS y a la vida por haberte puesto en mi camino porque eres sencillamente espectacular.

Brillith Mercedes Cobos Cobos.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	10
I. ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO	14
1.1 Ubicación	14
1.2 Evolución histórica tendencial del objeto de estudio	14
1.3 Objetivos	16
1.4 Metodología	17
1.4.1 Diseño y Tipo de investigación	17
1.4.2 Población y muestra	17
1.4.3 Operacionalización	17
1.4.4 Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos.	19
1.4.5 Métodos y procedimientos para para recolectar los datos	22
1.4.6 Análisis de los datos	22
II. MARCO TEÓRICO	24
2.2 Referencias teóricas	25
III. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	39
3.1. Análisis de los resultados de los instrumentos utilizados	39
3.2 Discusión de resultados	43
3.2. Presentación de la Propuesta	45
CONCLUSIONES	73
RECOMENDACIONES	74
BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA	75

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Análisis de los niveles de la dimensión aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017</i>	38
--	----

<i>Tabla 2: Análisis de los niveles de la dimensión agresión a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017</i>	39
--	----

<i>Tabla 3: Análisis de los niveles de la dimensión sumisión a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017</i>	40
--	----

<i>Tabla 4: Análisis de los niveles de la dimensión agresión pasiva a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017</i>	41
---	----

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la aserción en la pareja y a partir de ello elaborar una propuesta de intervención cognitivo - conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017. El tipo fue descriptiva-propositiva y transversal. La muestra fue de 103 mujeres que asisten a dicha institución, para la evaluación se aplicó el cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA) valida en la ciudad de Trujillo de la autora José Carrasco Galán en el año 2005. Los resultados de la prueba aplicada fueron analizados con Excel, encontrando los siguientes resultados:

En el indicador de aserción, los niveles que predominan, es el nivel medio con un 49 % y el nivel bajo con un 28 %. Así mismo, en el indicador agresión los niveles que predominan es el nivel alto con un 44 % y el nivel medio con un 23.%. En el siguiente indicador, de sumisión, los niveles que predominan es el nivel medio con un 35 % y el nivel bajo con un 31% y el nivel de agresión pasiva que predominan es el nivel medio con un 28.2 % y el nivel alto con un 22.3%. Como propuesta para mejorar los resultados obtenidos, se efectúa esta investigación siendo su finalidad aumentar la aserción de pareja en mujeres atendidas en dicho centro, propuesta por la cual consta en 13 sesiones.

Palabras claves: aserción a la pareja, agresión, sumisión, agresión pasiva

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the assertion in the couple and, based on this, to develop a proposal for cognitive-behavioral intervention in assertion to the couple in women treated at the José Leonardo Ortiz Health Center in Chiclayo, 2017. The type was descriptive- propositional and transversal. The sample consisted of 102 women who attend said institution. For the evaluation, the Assertion in the Couple questionnaire (ASPA) was applied valid in the city of Trujillo by the author José Carrasco Galán in 2005. The results of the applied test were analyzed with Excel, finding the following results:

In the assertion indicator, the predominant levels are the medium level with 49% and the low level with 28%. Likewise, in the aggression indicator, the predominant levels are the high level with 44% and the medium level with 23.%. In the following indicator, submission, the predominant levels are the medium level with 35% and the low level with 31% and the predominant level of passive aggression is the medium level with 28.2% and the medium level with a 22.3%. As a proposal to improve the results obtained, this research is carried out, its purpose being to increase the assertion of a partner in women cared for in said center, proposed by which it consists of 12 sessions.

Keywords: *partner assertion, aggression, submission, passive aggression*

INTRODUCCIÓN

El desarrollo teórico de este estudio, se dio a partir de la problemática suscitada, donde se hace mención que, de acuerdo a la variable de estudio, se afirma que, la afinidad amorosa que tienen dos individuos, han sido estudiadas desde hace mucho tiempo atrás, por muchas ciencias sociales: sociología, antropología, historia y psicología, donde esta última existen muchas teorías, definiciones y perspectivas que muy poco han ayudado a las parejas (Roizblatt, 2009). Al respecto, la complacencia en el idilio de parejas, es de mucha preocupación para los especialistas que se encargan de la salud mental, así que las parejas que continúan en problemas continuos presentando secuelas en su estado emocional y físico (Gottman y Levenson, 2004).

Las relaciones en pareja, en general permiten, según las exigencias satisfacer las necesidades, de cada uno, aunque uno de ellos corresponda más al otro, desde lo más profundo de los sentimientos, constituyendo un lazo de mayor significación fuera de su parentela (Maureira, 2011). Así que, su perfección no resulta sencilla, ya que quienes lo integran, tienen que formar una identidad, para lograr la máxima integración y amoldamiento en sus relaciones. (Alvarado, 2014). Pero, para que se obtenga un adecuado desarrollo y bienestar en la relación de pareja, necesita un elemento interno, que es la comunicación y la regulación de sus diferentes estilos, y en alusión a esto (Fensterheim y Baer, 2006) sustenta que las formas de comunicarnos, son el reflejo de las maneras en que transmitimos información, siendo la más conveniente el comportamiento asertivo, y que este, es considerado como una de las habilidades para la comunicación de forma eficaz que permite desafiar de una forma positiva las situaciones conflictivas en las pareja.

Entonces siguiendo esta misma línea, en Estados Unidos, se evidencia que las parejas se divorcian en un 50%, donde uno de cada ocho hombres ha atentado físicamente contra su pareja. Los diferentes casos que se han visto de mujeres rigurosamente agredidas por su conviviente fueron dos millones aproximadamente (Epstein y Baucom, 2002). No obstante, en Colombia Bogotá, Fonseca y Puche (2002) argumentan que las características psicológicas que presentan las parejas, son donde los hombres que ejercen o no la violencia de pareja física o psicológica, lograron mayores puntuaciones en la aserción que en la agresión propiamente dicha. Por el contrario, en Perú, el Centro de la Mujer refiere según

sus datos, que en el primer semestre del 2011 presentaron 49,600 casos de agresión contra las mujeres, cifras preocupantes y en Chiclayo, entre 30 y 40 casos mensuales son denunciadas por violencia familiar (Flora y Tristán, 2012). Sin embargo, si estos conflictos no son corregidos pueden traer consigo situaciones estresantes, ante las cuales Myers (2006) menciona que son sobrevalorados por el individuo como amenazas y retos que se extralimitan o desbordan los recursos propios perturbando e imposibilitando que sobresalga en su bienestar personal y la salud. Lo cual, incita negativamente las reacciones mentales y físicas a las diferentes circunstancias de la vida lo que puede comprometer la solidez de la relación de pareja (Rubio, McManus y García, 2009).

Es bueno precisar que la forma de afrontamiento de cada individuo forma parte de los recursos psicológicos de cada persona para poder enfrentarse a los problemas o conflictos y es una de las variables propias de cada persona.

los participantes dentro del proceso de salud. En relación a ello, Moos y Schaefer (2003), refieren que las defensas psicológicas del individuo, están asociados al estilo propio o peculiar de cada individuo y las estrategias se relacionarían a los factores ambientales, refiriéndose a acciones cognitivas o conductuales ejecutadas en el intervalo de un suceso agobiante, en el caso de relaciones de pareja. Sin embargo, estas acciones cognitivas o conductuales pueden ser manejadas a través de un programa de intervención del mismo enfoque, siendo así, en el presente trabajo se trabajará con mujeres que se atienden en un centro de salud de Chiclayo, en referencia a esta población, se tiene la recolección de información sobre las entrevistas a las mujeres en el centro de salud, donde se destaca los problemas de comunicación que conllevan en algunos casos a la incidencia de violencia.

En el contexto de la problemática actual, hallamos diferentes problemas en la relación de pareja en mujeres que se atienden en un Centro de salud de José Leonardo Ortiz, Chiclayo, asociada a las diferentes formas de afrontamientos que usa cada persona a la hora de entablar una comunicación con su conyugue, y esto se da de manera incorrecta en consecuencia a ellos genera afectación en las diferentes áreas de su vida.

La presente investigación sigue el siguiente esquema:

Capítulo I Análisis objeto de estudio, se presenta las características de la ubicación geográfica en la que pertenece el objeto de estudio, evolución tendencial del objeto de estudio, por consiguiente, los objetivos generales como específicos de la investigación, a su vez describe la formulación del problema y la metodología empleada en la presente investigación planteada, describiéndose el instrumento utilizado para realizar este estudio.

En el **Capítulo II Marco Teórico**, en el que se basó la investigación, se encontrara información de los aportes de estudio, así como las definiciones conceptuales de la variable y aportes bibliográficos.

El **Capítulo III Presentación de resultados**, en esta fase se describen los datos obtenidos, luego de haber sido trabajados con los métodos científicos convenientes, también se presentó el análisis e interpretación de resultados, se visualiza los gráficos respecto a la información de datos recolectados, se exponen los resultados hallados en la investigación, por consiguiente, se presentará la propuesta de intervención cognitivo, conductual, en aserción a la pareja en mujeres atendidas en un Centro de Salud de Chiclayo, 2017, el mismo que está compuesto por 13 sesiones , en donde figuran, el título de las sesiones, los objetivos, el contenido de cada una de las sesiones, el tiempo de ejecución y los materiales empleados en el proceso de aplicación, así mismo, se presenta, las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos correspondientes.

CAPÍTULO I: ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

I. ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Ubicación

La investigación, fue ejecutada en el departamento de Lambayeque, provincia Chiclayo del distrito de José Leonardo Ortiz en un centro de salud, que pertenece al MINSA con una cantidad aproximadamente de 600 personas, donde su evolución histórica nos lleva a sustentar que el Distrito de J.L.O es uno de los diferentes distritos que pertenecen a la Provincia de Chiclayo, contando con la dirección del Gobierno de Lambayeque, en el norte de nuestro Perú. Fue fundado en el gobierno del Presidente Manuel Prado Ugarteche, se ubica al norte de la ciudad de Chiclayo. Clima cálido variable. su extensión es de 25,56 km² y su población aproximadamente es de 165 453 personas de acuerdo al censo del año 2007, siendo así el distrito de mayor población y alcanza a 5.863 habitantes por km². Posee centros poblados, pueblos jóvenes y urbanizaciones. El Centro de Salud Paul Harris” ubicado en el A.H San Lorenzo, es importante destacar que, durante el estudio, la dirección del Centro de Salud, estuvo y está a cargo de la Dra. Iris Villalobos Inga.

Según Marcelo (2017), el Centro de Salud tuvo como fecha de inauguración el 23 de marzo del 2014, se distribuye en tres pabellones que se distribuyen en los Servicios psicológica, hospitalización, servicio de pediatría, servicio de odontología, servicio Adulto Mayor, médico, servicio de Obstetricia, área de Triage, historias clínicas, Estrategia Sanitaria, Admisión, farmacia y administrativa, área de Grupo Electrógeno, Servicios Higiénicos.

1.2. Evolución histórica tendencial del objeto de estudio

Es importante mencionar que muchos investigadores han contribuido con diversos trabajos vinculados a la variable de estudio. La realidad que se presenta en Chiclayo, no es ajena a esta problemática, ya que existen muchos casos de mujeres que asisten y se atienden en diferentes centros de salud, entre ellos se encuentra la institución donde se realizó la investigación, al entablar contacto con las usuarias en las entrevistas psicológicas se suele apreciar que uno de los principales problemas que manifiestan, es la inadecuada comunicación mantenida con la pareja, hay una falta de aprobación de cómo es la relación que llevan, incluso mencionan que están acostumbradas a que en su relación de pareja exista problemas como son los conflictos para realizar una buena comunicación, siendo así mencionan que ambos piensan tener la razón de las cosas, el conflicto en las parejas está

empeñado en tratar de cambiar a la otra persona y el método con el que desean hacerlo es mediante los enojos, los chantajes, las exigencias por la falta de comunicación, esto puede suceder porque los individuos guardan sus emociones, sentimientos o ideas en el momento que la deberían expresar de forma correcta, con el pasar del tiempo esto se acumula y en consecuencia se manifiesta en la mujer, presentando grandes secuelas en su estado de ánimo diario, y afectando a la vez el área cognitivo, afectivo y conductual, se ve con mayor frecuencia en las consultas a las pacientes ya que la manera de cómo nos comunicamos negativamente se responde mayormente por parte de la otra persona con una comunicación negativista estableciéndose así, una conexión desfavorable que puede acabar en una situación de violencia, se visualiza claramente en el momento de enfrentar un ambiente de conflicto y como desencadenan, produciéndose finalmente la separación es de mucha preocupación para los profesionales de psicología quienes tenemos el compromiso de intervención y consejería, esto incluye lograr fomentar el bienestar mental de las personas de manera general, y comprender que la forma de comunicarnos radica en obtener un correcto progreso y éxito en la relación de pareja, para poder entendernos los unos a los otros, donde conseguimos lo que necesitamos y queremos de forma correcta, por consiguiente, es bueno precisar que la relación entre dos individuos que conforman una pareja, en el ámbito del medio social se establece los estatus, normas o costumbres de forma general que son aspectos principales en la relación de pareja, lo que conlleva a revelar que en los últimos tiempos actuales los problemas de convivencia en las relaciones de pareja que son los conflictos se han incrementado de forma rápida, esto tiene relación a las dificultades que muestran para dialogar o comunicarse, enmendar los conflictos, y lograr la asertividad en sus relaciones, y se obtenga el uso adecuada estilos de comunicación positivos, para reducir la percepción de los conflictos (Flores, 2011).

Por otro lado, es transcendental tener claro que la aserción en la pareja, es entendida como la interacción adecuada, en donde se expresa las emociones, sentimientos y aspiraciones en la relación, de manera correcta, que mejorar las diversas situaciones conflictivas de pareja. (Méndez y García, 2015).

El Centro de Salud, tiene como misión ofrecer un servicio integral a nuestra paciente en general, debido a esto, el bienestar de su salud mental de las personas que acuden a dicho es lo más importante y primordial, y teniendo como uno de los problemas identificados a

los conflictos de pareja pueden ser detectados, por el profesional de salud a cargo, poniéndose en evidencia que las formas de afrontamiento de parejas ante situaciones conflictivas en es el principal problema para las mujeres, son las que principalmente acuden a menudo en la búsqueda de atención y consejería psicológica, y estas repercuten en su vida de manera general en el ámbito, familiar, personal y social. (Comunicación personal, enero 09 del 2017).

Por último, fue importante identificar las conductas asociadas con la aserción que ejerce cada miembro de la pareja. Es por eso que, se tiene la necesidad de realizar una propuesta de intervención de enfoque cognitivo conductual, para aquellos casos cuyos niveles de comunicación sean contraproducentes.

1.3 Objetivos

Objetivos General

Diseñar, elaborar y fundamentar una propuesta de intervención cognitivo - conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.

Objetivos Específicos

- Evaluar los niveles del indicador de aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.
- Evaluar los niveles del indicador agresión a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.
- Evaluar los niveles del indicador sumisión a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.
- Evaluar los niveles del indicador agresión-pasiva a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.

1.4 Metodología

1.4.1 Diseño y Tipo de investigación

Diseño de investigación no experimental

El estudio se desarrolló en base a un diseño no experimental, al respecto Hernández, Fernández y Baptista (2016), indican que estos diseños no existe la manipulación independientemente de los constructos, y, por ende, se detallan los indicadores en un contexto natural para su análisis respectivo.

Tipo de investigación descriptiva propositiva transversal

El estudio es de tipo de descriptiva propositiva y trasversal, según Hernández, Fernández y Baptista, (2016), este tipo de investigación mide y de recolecta datos de forma independiente antes los constructos; según esto se ejecuta una propuesta para enfrentar la realidad existente con un tiempo y propósito determinado.

1.4.2 Población y muestra

Población

Es importante resaltar que existen mujeres que, en su relación de pareja, manifiestan no tener una adecuada comunicación con el otro, en el cual se refleja el conflicto que existe en la pareja y estas son atendidas en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo y cuyo número asciende a 411 personas durante el presente año de investigación, sus edades oscilan entre los 18 a 65 años.

Muestra

La muestra fue no probabilística y por conveniencia, en base a la disponibilidad de las mujeres involucradas, ascienden a un total de 103 pacientes.

1.4.3 Operacionalización

Vi: Propuesta de intervención cognitiva conductual

Vd: Aserción a la pareja.

Variable	Indicadores	Sub-indicadores	Índices	Técnicas
Vi: Propuesta de intervención Cognitivo Conductual	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzamiento positivo • Reforzamiento negativo • Modelamiento • Moldeamiento 	-----	-----	Cualitativa

Variable	Indicadores	Sub indicadores	Índices	Técnicas
Vd: Aserción a la pareja	Aserción (AS)	<ul style="list-style-type: none"> – Expresión de opiniones de forma directa – Control aversivo – Expresión de sentimientos positivos 	<ul style="list-style-type: none"> –Muy bajo (PT: 10-18) –Bajo (PT: 19-28) –Medio (PT: 29-40) –Alto (PT: 41-49) –Muy alto (PT: 50-56) 	Cualitativa
	Agresión (AG)	<ul style="list-style-type: none"> – Expresión de ideas de forma coactiva. – Tiene la intención de forzar al otro. – Manifestaciones de humillación, insultos, maltratos y amenazas. 	<ul style="list-style-type: none"> –Muy bajo (PT: 10-17) –Bajo (PT: 18-25) –Medio (PT: 26-31) –Alto (PT: 32-40) Muy alto (PT: 45-50) 	
	Sumisión (SU)	<ul style="list-style-type: none"> – Carencia de expresión directa. – Incertidumbre en la expresión de sentimientos e ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> –Muy bajo (PT: 10-20) –Bajo (PT: 21-28) –Medio (PT: 29-33) –Alto (PT: 34-41) Muy alto (PT: 42- 	

	– Sometimiento a otra persona.	46)
Agresión-pasiva (AP)	– Carencia de expresión directa.	–Muy bajo (PT: 10-19)
	– Falta de expresión de sentimientos e ideas claros.	–Bajo (PT: 20-29) –Medio (PT: 30-35) –Alto (PT: 36-43)
	– Se da una coacción indirecta hacia la otra persona.	Muy alto (PT: 44-49)

Criterio de inclusión

- Mujeres que tienen o han tenido pareja recientemente.
- Participantes con edades entre los 18 a 65 años y que estén registradas en el centro de salud.
- Las mujeres que cumplieron con el llenado correcto del cuestionario de Aserción a la pareja (ASPA).

Criterios de exclusión

- Participantes que no reunieron los requisitos de los criterios de inclusión

1.4.4 Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Materiales utilizados:

Los materiales que se utilizaron fueron: El protocolo del cuestionario de Aserción a la pareja (ASPA), lapiceros, corrector, entre otros.

- **La técnica:** Empleada fue la evaluación psicométrica, es la medición de características representadas en forma numérica las cuales incluyen situaciones psicológicas, las cuales se comparan con los indicadores de diversos individuos de forma objetiva (Sánchez y Reyes, 2009).

- **Instrumento de recolección de datos**

El instrumento aplicado fue el Cuestionario Aserción en la Pareja - ASPA, y evaluará las propiedades psicométricas en el presente trabajo tiene como nombre original “ASPA”. Cuestionario de Aserción en la Pareja Forma A y B”. Tiene como autora a María José Carrasco Galán, fue aplicado en España, y adaptado en Perú por Reyes (2015) en la ciudad de Trujillo.

Con respecto a la aplicación, se realiza ambos miembros de pareja o también solo a uno, que vivan o hallan vivido juntos. El tiempo de aplicación es de 15 a 20 minutos cada escala. Asimismo, la prueba tiene como objetivo la medición de cuatro estilos de comunicación que se emplean para enfrentar contextos de problemas en una situación determinada. Teniendo dos formas A (evaluación de sí mismo) y B (evaluación hacia la pareja) (Carrasco, 2005, p. 12).

En la descripción, el cuestionario cuenta tanto con Forma A y la Forma B, está conformado por 40 preguntas, con 10 ítems por las cuatro sub escalas que lo conforman: Aserción, Agresión, Sumisión y Agresión-pasiva.

El cuestionario, presenta diez circunstancias que recogen aspectos característicos de la vida cotidiana de una relación marido y mujer en diferentes ámbitos, expresión de afecto o interés, comunicación, relaciones sexuales, tiempo libre.

Las situaciones de conflictos se visualiza en diferentes contextos se enfocan en: ser ignorado en demandas o planteamientos respecto a diferentes temas, afrontarse a discrepancias, solicitar realización en las labores y al cumplirlas no es agradable, ser censurado, ser maltratado, despreciado o que no lo tengan en cuenta. Estos escenarios se repitieron a lo largo del cuestionario, modificando la forma concreta de afrontar cada de esas situaciones. Para cada ítem, se le pidió al sujeto que indicara con qué frecuencia tienden a comportarse de la manera descrita, utilizando una escala de seis puntos:

1	2	3	4	5	6
CASI NUNCA	POCAS VECES	OCASIONALMENTE	BASTANTE A MEMUDO	GENERALMETE	CASI SIEMPRE

La validez de esta prueba se basa en criterios que comparan el ASPA – forma A con la puntuación especificada para el cuestionario de Análisis de Aserción Personales (AAP) de Hedlund y Linquist (1984). Dicho cuestionario fue seleccionado como criterio para la obtención de validez porque fue elaborado para distinguir entre comportamiento asertivo, agresivo y pasivo, suministrando 3 puntajes que manifiestan la repetición de estos comportamientos como parte del repertorio conductual de las evaluadas (Carrasco, 2005), por otro lado, la validación realizada por Reyes (2015) es válida por correlaciones ítem-factor, manifestando su valor en indicador aserción $r > 0.446$ $p < .01$, agresión $r > 0.340$ $p < .01$ menos el ítem 34 que mostró un $r = 0.172$ $p < .05$, sumisión se alcanzó valor $r > 0.265$ $p < .01$, conjuntamente, se alcanzaron correlaciones inter-factores que expuso la relación de los indicadores del cuestionario. Por último, Carhuapoma y Jiménez (2016) formalizaron correlaciones ítem- test obteniendo valores $r > 0.288$ $p < .01$.

Para la confiabilidad del instrumento, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach y el método de las dos mitades según coeficiente de Spearman Brown. Cuyos resultados se visualizan:

Coeficiente de confiabilidad del cuestionario de aserción en la pareja

	Forma A		Forma B	
	Crombach	Spearman	Crombach	Spearman
Aserción	0.83	0.83	0.96	0.95
Agresión	0.81	0.82	0.92	0.92
Sumisión	0.75	0.72	0.92	0.91
Agresión- pasiva	0.84	0.84	0.94	0.94

La validación de Reyes (2015), Alpha es de 0,83 alcanzado en aserción, 0,77 en agresion, 0,71 en sumisión y 0,8 en agresion pasiva. Manifestando que para, Carhuapoma y Jiménez (2016) obtienen un Alpha para aserción 0,89, para agresión, 0,81, sumisión 0,82, agresión pasiva. 0,84

Los baremos son percentiles obtenidos a partir de las estadísticas encontrados en la muestra normativa separados por sexo.

1.4.5 Métodos y procedimientos para para recolectar los datos

- **Método:** En primer lugar, se delineó la idea de investigación a partir de una realidad problemática en un centro de salud del Distrito de José Leonardo Ortiz, y se obtuvo un diagnóstico situacional, mediante observación, seleccionando como variable de estudio la aserción a la pareja. así como ejecutar una propuesta pertinente con respectos a los resultados.

- **Procedimiento para recolectar los datos:** En segundo lugar, se realizó una revisión bibliográfica de las variantes seleccionadas para elaborar un marco teórico y obtener un respaldo empírico y conceptual.

- **Gestión:** En un tercer momento, el permiso y su administración fueron contactados, en documentos oficiales, a las autoridades del centro de salud, quienes aprobaron y autorizaron el estudio.

- **Protocolo:** Se adquirió el instrumento psicométrico, luego se tuvo que asegurar contra con las condiciones ambientales favorables. Además, se brindó a los participantes la información correspondiente para obtener el consentimiento informado, mantener la honestidad, la motivación y el compromiso para reducir el margen de error.

- **Finalización:** Por consiguiente, se brindó el consentimiento informado, así como el instrumento para la recopilación de datos; Y a través de los resultados obtenidos, se elaboró una propuesta basada en un programa cognitivo conductual como aporte de la intervención psicológica para paliar el problema.

1.4.6 Análisis de los datos

Una vez obtenida la información, fue preciso organizar los datos, utilizándose el paquete estadístico SPSS versión 24 (si fuera necesario) y MS Excel 2016. Siendo así,

mediante la estadística descriptiva la distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales. Asimismo, para evaluar la confiabilidad se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, considerándose que es un valor alfa aceptable mayor o igual a .70 (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) y la validez de constructo mediante el coeficiente de correlación de Pearson entre el ítem y el total corregido considerándose como válidos a los ítems con índices superiores a .20 (Kline, 1995).

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto al marco teórico se sustentan las siguientes investigaciones desde el ámbito internacional, Sosa (2011), realizó un estudio con la meta de explorar que tipo de relación existe entre la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja y el estilo comunicacional que ésta adquiere. En una muestra de 25 parejas de un año a cinco años que hallan convivido. Los resultados de este estudio fueron que solo el 30% de las parejas que convivían eran asertivas, cabe resaltar que el 70% restante tenía estilos comunicacionales agresivos o pasivos. Asimismo, es preciso mencionar que las parejas donde dos miembros son asertivos, se comunican mejor, lo que conduce a una mejor calidad de matrimonio. Mientras mayor sea la diferencia en los métodos de comunicación entre cada miembro de los cónyuges, menor será la calidad de la comunicación entre ellos.

Sánchez y Castrillón (2014), hicieron un estudio cuasiexperimental cuyo objetivo, fue el de estimar la efectividad terapéutica de una guía de intervención cognitivo conductual para parejas de la ciudad de Ibagué. La propuesta, consta de 8 sesiones, y sus componentes principales son, la reestructuración cognitiva, el control de las emociones y el entrenamiento en comunicación. La muestra se aplicó en dos grupos que se asignaron al azar, se utilizó o la evidencia de la entrevista conjunta inicial en pareja, el Inventario de Necesidades de Pareja, Escala de Compromiso, se le aplicó un pre y pos para evaluar el cambio clínico. En el primer grupo experimental al que se le brindó la guía propuesta como parte del estudio y al grupo control se le aplicó la terapia de parejas propuesta por Beck; cada grupo está constituido por 10 parejas. El hallazgo más significativo fue que la mayoría de las parejas en el grupo experimental mostraron cambios favorables.

En su investigación, Rodríguez (2017) determinó la relación entre los niveles de aserción y la competencia parental en parejas de un establecimiento de Trujillo. La muestra fue no probabilística y se conformó por 100 mujeres. El diseño fue no experimental, tipo descriptivo correlacional. Se aplicó el instrumento del cuestionario ASPA de Carrasco (2005) y la escala Bayot y Hernández (2014). Las conclusiones fueron que se encontró relación significativa.

En el ámbito local, Carhuapoma y Jiménez (2016), realizan una investigación con el propósito de establecer la correlación entre la codependencia y la aserción en la pareja, en mujeres en la Universidad Privada de Chiclayo, 2016. Tuvo una muestra de 78 universitarias convivientes o comprometidas, se aplicó el “ICOD. Cuestionario de Codependencia” y el “ASPA. Cuestionario de Aserción en la Pareja Forma A y B”. Su tesis fue cuantitativa no experimental de diseño transversal correlacional. Obteniéndose que existe una relación entre la codependencia y aserción en la pareja a un nivel de significancia. Además, se concluyó que la negación y la orientación rescatadora, es el mecanismo se asociaron significativamente con conducta la agresión, sumisión y agresión-pasiva; el desarrollo incompleto de la identidad y la represión emocional se relacionan con la aserción, agresión, sumisión y agresión-pasiva. Por último, el nivel que más predomino de codependencia es el nivel medio, y el nivel predominante de la aserción en la pareja fue el nivel bajo en cada dimensión.

2.2 Referencias teóricas

2.2.1 Relación de pareja

Definiciones

Asimismo, Hellinger (2002), refiere que cuando se llega a comenzar la relación de pareja, al principio todo es agradable, no obstante, al pasar el tiempo, empieza la ocurrencia de dificultades, por lo que las expectativas hacia él o ella bajan a comparación del inicio de la relación.

Según De la Espriella (2008), la pareja es un vínculo importante, donde hay una compenetración común, perenne en el tiempo, basado también en una relación matrimonial; no obstante, existen parejas que no concuerdan con ciertos límites.

Además, Allendes, Cevallos y Mezano (2009) detallan sobre una vinculación bipersonal, la cual constituiría el matrimonio, el cual se solidifica en el transcurrir de los años.

Ante lo mencionado, sobre las vinculaciones sobre la pareja, constituye un tema complejo, el cual pasa por un ciclo; sin embargo, no en todas las ocasiones este ciclo ocurre de forma agradable. Al principio de cada relación, se crea expectativas las cuales van desapareciendo con el tiempo cuando incurren las dificultades. Ante ello, muchos individuos

al principio, no emplean los recursos adecuados para enfrentar los conflictos, haciendo que estos crezcan en lugar de desaparecer, volviendo así una relación tormentosa.

Es muy importante mencionar aspectos de la pareja desde diferentes puntos de vista entre los cuales tenemos.

Social: La relación de pareja en nuestra sociedad, se caracteriza dependiendo en que ámbito esa relación se de. Es muy importante saber que estudiar este tema merece conocer el contexto cultural de las personas que conforman la relación y como se desarrolla, ya que esto tendrá un impacto directo en cómo se comportan los dos en la relación (Maureira, 2011).

Religión: Es importante tener en cuenta sobre la religión que cada individuo posee, al momento de tomar decisiones y que tiene relación con el modo de vivir de las personas, esto está orientado a las conductas y como se han ido adquiriendo a través de las interpretaciones por que se han formado en el periodo de las vivencias. La relación de marido y mujer repercute en diferentes formas como en la relación y en el comportamiento que esta toma a través de sus creencias (Bustamante, 2012).

Psicológico: Los aspectos que se pueden abordar en este estudio de la pareja, es en la estructura, en su interacción, en las diferentes situaciones o conflictos como también en la solución de cada uno de ellos, en el proceso de su desarrollo que su objetivo sea mejorar la relación de pareja y con los demás (Espínola, 2017).

Conflicto en la pareja

El conflicto, se origina de manera constante en diferentes áreas de la vida, y sea personal o social. Al respecto, Carrillo (2004), refiere que el conflicto es una situación dada en donde sus participantes no logran encontrar una solución o acuerdo a sus problemas, debido a muchos motivos, siendo uno de ellos la falta de comprensión de intereses.

Siendo así, en el entorno de la pareja, el conflicto también se da. Como menciona, Barreiro (2007), el conflicto no puede ser evitado, ya que en muchas ocasiones se dará a largo plazo, siendo una de las causales, la falta de solidez de las decisiones, lo cual perjudica la forma de manifestar los intereses y maneras de pensar. Asimismo, estas

decisiones están vinculadas a los roles, responsabilidades y tareas a cumplir como la administración del dinero, el empleo, los hijos, etc.

Según Carrillo (2004), el vínculo pasa por diferentes estadios, trayendo cada uno una secuencia de problemas y expectativas que poco a poco se deben de solucionar. Además, Jara (2005) confirma esta condición al afirmar que al empezar una relación (etapa de enamoramiento) donde sienten necesidad el uno por el otro, luego al transcurrir el tiempo, los problemas nacen cuando uno desea beneficiarse de sus propios deseos y por el otro lado impide su autonomía, lo cual desencadena emociones negativas hacia la relación.

Otro recurso, que originar problema en una relación, mencionada por Hurtado, Ciscar y Rubio (2004), se plasmaría en factores externos al vínculo de la pareja como la existencia de un tercero, la cual constituiría una competencia en el vínculo; se suma a ello, la situación de los cambios de roles, es decir debido a los estereotipos impuestos por la sociedad.

Se puede afirmar que el problema está presente en todos los estadios en una vinculación de pareja y parecen factores que contribuyan a la estabilidad de una relación para su mantención sólida. Y para ello, ayuda mucho la comunicación, la cual hace referencia al estilo que emplea cada pareja para enfrentar un problema.

Comunicación en la pareja

La palabra comunicarse, según Carrillo (2004), menciona a la conducta no verbal y verbal dentro de una situación de connotación social; es decir, según esta conceptualización da entender que la interacción se incorpora a través de palabras claves que otorgan un significado.

Asimismo, Carrasco (2005) menciona que la comunicación es uno de los aspectos más humanos. Además, Cortes y Salazar (2011) refiere que la comunicación es el centro de las interacciones sociales, ya que, mediante ella, se pone en manifiesto los pensamientos y sentimientos. Por lo que, Sánchez y Díaz (2003) refieren que la comunicación engloba un pase facilitador para que el individuo manifieste su inicio y a la vez reciba retroalimentación sobre sí mismo, teniendo a la vez el apoyo de la pareja.

En otro aspecto, se tiene conocimiento que todos los individuos resaltan conductas diversas. Ante lo mencionado, Barrios y Pinto (2008), refiere que cada persona tiene su propio código para comunicarse personalmente, el cual es diferente al resto. Con esta proposición, Allendes, Cevallos y Mezanno (2009) mencionan que las mujeres tienen mayor posibilidad de evitar los problemas ya están seguras que esto ocasiona una amenaza a su relación, en casos extremos prefieren no dar su punto de interés y callar con la finalidad de evitar un conflicto. Por otro lado, los varones, son directos ante las situaciones incómodas.

La función que realiza la comunicación dentro de la relación de pareja es muy relevante. Es así que, un estudio manifestado por Sánchez y Díaz (2003) refiere lo mencionado, debido que, ante la vida sexual, también se tiene que tener una comunicación correcta.

Siendo así, el estilo de comunicación de la pareja dependerá para que trascienda, a la manera correcta o no de enfrentar contextos conflictivos que nacen en la vinculación. Sánchez y Díaz (2003), menciona que el estilo de comunicación mantiene un rol relevante para su desempeño, ya que tiene efecto en el mensaje, la cual puede beneficiar o no a evitar algún tipo de conflicto en la pareja. Para Allendes, Cevallos y Mezanno (2009) la comunicación tiene dos factores: el contenido, hace referencia a lo verbal del mensaje; y el estilo, hace referencia a la connotación de cómo se envía el mensaje.

Al respecto, sobre los estilos de comunicación, existen diferentes investigaciones, de las cuales se hará hincapié a dos de ellas para Armenta y Díaz-Loving (2008) lo clasifican en especulativo, sociable, controlador y convencional. Para Sánchez y Díaz (2003) existe el estilo comunicador positivo, reservado-reflexivo y el estilo violento. Se concluye, que la comunicación es relevante como fundamento para la solidez de un vínculo de pareja; ya que es mediante la comunicación que los individuos interactúan formando sus relaciones, dándose una retroalimentación a la relación.

La aserción en la pareja

Definiciones

Carrasco (2005), define que la aserción en la pareja se describe como una expresión no coactiva, en aquí donde el individuo expresa sus emociones, preferencias u opiniones propias de la persona de forma inmediata, sin pretender exigir el acuerdo de la otra persona a través del control aversivo.

Según Naranjo (2008) se encuentran distintos conceptos sobre la asertividad. Algunos mencionan que es el comportamiento, que disminuye la ansiedad, otra perspectiva refiere como el estilo de defender los derechos personales expresando las emociones e ideas.

Para Pérez (2009) refiere que la asertividad es la habilidad de confirmar los derechos, sin ningún tipo de manipulación. Haciendo énfasis en la defensa de las carencias ante las demandas del resto, sin emplear conductas violentas.

Así mismo, Consuegra (2010) menciona que la asertividad, es la expresión directa, honesta y adecuada de pensamientos, sentimientos y creencias, respetando los derechos de las demás.

Finalmente, Sierra, Vallejo y Santos (2011) la asertividad general es una capacidad social que ayuda a transmitir las emociones, ideas y necesidades. Siendo así, Torres (2000) postula que la asertividad es la capacidad de manifestar pensamientos, emociones y percepciones, con la finalidad de desarrollar la autoestima y seguridad propia.

Características de la sumisión, agresividad y de la asertividad.

A partir de estos comportamientos, se plantean patrones de pensamiento, sentimientos y emociones que se reflejan en la comunicación, estas relaciones son tomadas en consideración, porque tienen concordancia mencionado de Carrasco, ya que las formas de comunicación intervienen a los diferentes niveles de nuestra vida como laboral, familiar y en la pareja.

Para Castanyer (2010) el individuo con características de sumisión, son las que están subordinadas y no salvaguardan sus derechos ni opiniones personales, si bien es cierto

respetan a los demás, pero tienen dificultad es respetarse así mismas por miedo a decir lo que se piensa.

Comportamiento externo de una persona sumisa, consiste en el volumen de voz bajo, habla poco expresiva, huida del contacto ocular, mirada agacha, labios temblorosos, las manos nerviosas, síntomas de incomodidad, inseguridad para saber qué hacer, decir o cómo comportarse.

Los Patrones de pensamiento de estas personas se basan en pensar que así evitan incomodar u molestar al resto. Son individuos que se podría catalogar como sacrificados. Las creencias relevantes en estas personas es que es necesario ser amado y estimado por las personas que lo rodean.

Manifiestan muchos sentimientos y emociones, en el que se caracteriza por frecuentes sentimientos de torpeza, culpabilidad y la consecuencia es la perdida de la autoestima, como también el aprecio de los demás.

La persona agresiva: Esta persona siempre imponen sus puntos de vistas y defiende por sobre todas las cosas sus derechos y beneficios personales, sin tener en cuenta las necesidades o satisfacciones las demás personas (Castanyer, 2010).

Comportamiento externo, se basa en las características de una persona agresiva consiste en el volumen de voz elevado, se expresa tajante, hace interrupciones, utiliza insultos y amenazas en forma continúa evadiendo el espacio del otro.

Los Patrones de pensamiento que poseen es que solo importa lo que ellos piensan, mas no tienen relevancia lo que la otra persona piense o sienta ya que no le genera interés. Las creencias más relevantes en estos individuos son que hay personas malas y vil que merece ser golpeada y tiene la idea que las cosas tienen que salir como ellos quieren.

La persona asertiva: La persona asertiva, es aquel individuo que tiene en claro sus derechos, manifiestan de forma adecuada sus opiniones, respetando las diferentes opiniones de los demás de forma correcta (Castanyer, 2010).

Comportamiento externo, consiste en el hablar fluidamente y seguro, contacto visual de forma directa, sin ser desafiante, expresando los sentimientos positivos y negativos que las personas poseen, de una manera correcta.

Sus Patrones de pensamiento, reconocen y afirman que los derechos son para todos, se caracterizan por poseer una buena autoestima, se sienten igual al resto, se respetan así mismo como a los demás y las consecuencias es que apaciguan a las demás personas, aclaran dudas, y los demás se sienten valorados.

Modelos teóricos de la variable

Modelo bidimensional de Epstein y Degiovanni

Alcaraz y Bouzas (1998) Debemos tener en cuenta que el termino asertivo, proviene del latín asertus, y se traduce a afirmar algo que es verdadero, se dice que un individuo, tiene comportamiento asertivo cuando manifiesta su conducta de formar correcta, se trata de respetar las ideas y opiniones de los demás mientras defiendes las tuyas, esto requiere de importantes habilidades personales como interpersonales.

En el enfoque teórico de la aserción, no existe una delimitación sobre los procesos de comunicación, sabemos que el estilo que se usa dentro de la pareja, interactúa sus diferentes actitudes, sentimientos, y emociones, que va ayudar a mantener la relación de pareja en un nivel estable (Sánchez & Díaz, 2003)

Ante la manifestación de diferentes conceptos de asertividad, para objeto de este estudio, se considera que la conducta asertiva frente a contextos donde acarrear problemas, se origina en la relación de pareja, se enfocará bajo este modelo (1978 citado por Carrasco, 2005).

Al respecto, sobre estos autores, según Carrasco (2005), para desglosar la conducta asertiva, se inició de un modelo de aserción que enfrentara distintas dificultades de índole de constructo, y confusiones entre aserción y agresión.

Ante la distorsión del constructo, Carrasco (2005) estipuló un modelo bidimensional donde se distinguió a los comportamientos por su orden en el camino de dos factores. Un factor recolectaría de forma constante, la manifestación de una condición encubierta. Asimismo, el término coacción se entiende como la aplicación de conductas punitivas (insultos, amenazas, ultrajes, castigos) manifestados de forma verbal o no. Por lo cual se estableció cuatro clasificaciones vinculadas a la aserción: comportamientos asertivos, agresivos, sumisos y agresivo-pasivos.

Este modelo de aserción se define por una manifestación no coactiva, siendo así, la agresión sería coactiva, la sumisión sería no coactiva encubierta y la agresión-pasiva sería coactiva encubierta (Carrasco, 2005).

Los conceptos de las diferentes conductas, según este modelo son:

Aserción: Manifestación de las emociones, estilos e ideas personas de forma directa, sin presionar los acuerdos mediante los castigos. Puede expresar con confianza los sentimientos positivos y negativos (Carrasco, 2005).

Agresión: Expresión de las emociones, ideas y preferencias personales de forma coactiva (castigo y amenaza). Teniendo en cuenta, que el castigo incluye insultar y maltrato físico, también incorpora las amenazas de forma directa dando castigos (Carrasco, 2005).

Sumisión: Es la falta de manifestación directa, de emociones e ideas personales, es decir, el individuo es sometido por la pareja que ejerce autoridad (Carrasco, 2005).

Agresión-pasiva: Problemas para la manifestación de emociones, sentimientos e ideas personales; por otro lado, de manera indirecta trata de coaccionar al individuo. Por tal la coacción indirecta ejerce amenazas y castigos, empleando a la vez manipulación e insinuaciones negativas o silencios (Carrasco, 2005). Además, se diferencia dos maneras de agresión: activa y pasiva; por lo que este modelo según el autor es el único que incluye un esquema conceptual para clasificar comportamientos asertivos o no.

Por último, debido a la conceptualización existen cuatro tipos de conductas hacia la asertividad. Al respecto, Carrasco (2005) menciona que las personas agresivas-pasivas

pueden dañar de forma negativa las interacciones con los demás, manifestando así la agresión de forma abierta.

Las repercusiones de los estilos comunicativos:

La elección de un estilo de comunicación en la pareja afecta el desarrollo de los miembros que la constituyen. Por ello, se han realizado diversas investigaciones en los campos de la psicología,

Aserción: Presentar un estilo positivo de comunicación entre las parejas, tiene un efecto satisfactorio en las relaciones interpersonales y sus formas de comunicación son positivas, aunque haya que corregir diferentes comportamientos, esto no desemboca en situaciones conflictivas o irrespetuosas.

Bueno y Garrido (2012): La persona asertiva, defiende los propios sentimientos, opiniones con las acciones adecuadas en el tiempo oportuno, permitiendo expresar lo que es justo y esto conlleva a tener una buena relación de pareja y satisfactoria

Agresión: Mostrar un estilo comunicacional agresivo, no permite el diálogo correcto y sobre relación satisfactoria entre la pareja y acarrea la separación de los conyugues.

Castanyer (2010): Muestran su forma de sentir y sus emociones, por medio de la ansiedad frecuente, sensación de incomprensión, autoestima baja, falta de control y la consecuencia es el rechazo de parte de las personas de su alrededor.

Sumisión: Donde hay violencia conyugal, debe existir inevitablemente una conducta de sumisión por parte de uno de los miembros que lo conforman, estos comportamientos perturban claramente al que es más vulnerable y claramente poseen baja autoestima y desconfianza en sí mismo, la repercusión es que ellos en su momento lo que piensen, deseen o sientan no tiene relevación alguna, piensan que solo importa lo que la otra persona sienta o piense. Castanyer (2010):

Agresión: Este estilo se caracteriza por presentar ataques de forma indirecta, lo que ocasiona que la persona imponer a la otra persona a su beneficio propio, la

consecuencia que lleva tener este estilo, es la poca empatía para saber que siente la otra persona por los comportamientos del conyugue.

Enfoque cognitivo conductual en la aserción a la pareja

Se han especificado condiciones conductuales que se incorporan en las parejas con problemas (Finchman y Beach, 2009):

Conductual: Lo más conflictivo es cuando el contacto inapropiado se enfrenta a otra situación negativa por parte de la otra parte, que puede desembocar en una escena violenta. No obstante, las mujeres suelen tener una respuesta más verbal, sino discuten, caso contrario, suelen fundamentar sus decisiones o puntos de vista siendo más racionales con la capacidad de respuesta al cambio. Esta habilidad generalmente ocurre en matrimonios que no tienen conflictos, a esto se le denomina reciprocidad positiva (Gottman y Levenson, 2004). Sin embargo, la reciprocidad negativa, está vinculada a los problemas de pareja, volviéndose la relación complicada y absorbente (García, 2002).

Otra condición problemática surge cuando la mujer da una respuesta hostil mientras que un hombre se va de la situación, lo cual demanda una respuesta con mayor impulsividad. No obstante, en los matrimonios estables también se da, pero con menor intensidad (García, 2002).

Uno de los procedimientos que se emplean para la solución de conflictos de comunicación es la utilización de la metacomunicación, lo que refiere, a analizar sobre la manera que se demanda la comunicación. Es decir, si se menciona algo con connotación negativa el otro lo recibirá como una agresión, y se volverá un círculo vicioso. Por lo tanto, en los hogares sin conflictos responden a la metacomunicación y no a la condición emocional.

Los factores de comunicación conflictiva de Gottman y Levenson (2004), incorpora cuatro motivos que conlleva al divorcio de una pareja, es la crítica, manera defensa, humillación y hablar mucho que impiden que el otro no exprese su opinión. Por lo tanto, estas condiciones de conductas revelan que la mayoría de veces solucionar el conflicto, pero no se hace, sino que lo alargan en el transcurso tiempo. Sin embargo, se

recalca que no siempre los problemas conllevan a una ruptura, ya que la relación puede estar fortalecida, contribuyendo a los hijos a ser asertivos también, es decir, se daría una retroalimentación (Finchman y Beach, 2009).

Cognitivo: Se ha analizado los aspectos cognitivos también que anteceden ante los problemas, repercutiendo en el hecho de desencadenamiento. Al respecto, Epstein (1993) menciona lo siguiente:

La atención selectiva. La pareja generalmente ante un problema resalta a lo que le hace daño, obteniendo así una perspectiva más subjetiva, siendo así, se remontan al historial de la pareja para buscarle una supuesta justificación a la conducta.

Atribuciones. Es con respecto al conflicto, la cual a específicas situaciones constituye una solución, por lo cual dichas atribuciones deben ser apropiadas. Sin embargo, algunos tipos de atribuciones pueden desencadenar el conflicto como aquellas atribuciones donde se echa la culpa a otros o las atribuciones relacionadas con una mala connotación, incrementado así el conflicto.

Asimismo, el conflicto en las parejas, están vinculados a los problemas de indicadores estables, internos y globales que no se pueden modificar. Siendo así, cuando surgen la idea de que la pareja no puede cambiar, se toma la decisión muchas veces de retirarse o en otra ocasión se deprimen (García, 2002). Dentro de las dificultades halladas por las inapropiadas atribuciones, es cambiar a la pareja para así solucionar el problema, en caso de no hacerlo, se le designa la responsabilidad de que la relación está mal, lo cual dicha atribución es inapropiada.

Las diferencias en las atribuciones sobre la raíz de los conflictos, constituye a la misma vez la raíz de los problemas.

Expectativas. Contribuyen a la solución de los conflictos, sin ellas, las posibilidades disminuyen. En efecto, puede desencadenar dificultades de depresión. No obstante, cuando se tiene la idea que se puede resolver el conflicto, aumentará las posibilidades (Epstein, 1993).

Suposiciones y estándares. Si se incursiona una diferencia entre la creencia de la pareja y la realidad en si como el matrimonio, los conflictos entonces serán constantes. No significa que tienen que ser conscientes de la diferencia para comiencen los problemas. No

obstante, las discrepancias harán que disminuyan el bienestar del matrimonio, siempre y cuando no incurran diferencia de lo que “debería ser y lo que es” (Epstein, 1993).

Las creencias ilógicas logran ser un motivo de pelea en las parejas. Listan algunas de ellas: las discrepancias en una relación son dañinas, por lo tanto, la pareja debe ser empática que conocer las necesidades, emociones y pensamientos del otro. Asimismo, los problemas entre género son discrepancias inherentes vinculadas a las carencias y personalidad (Epstein, 1993).

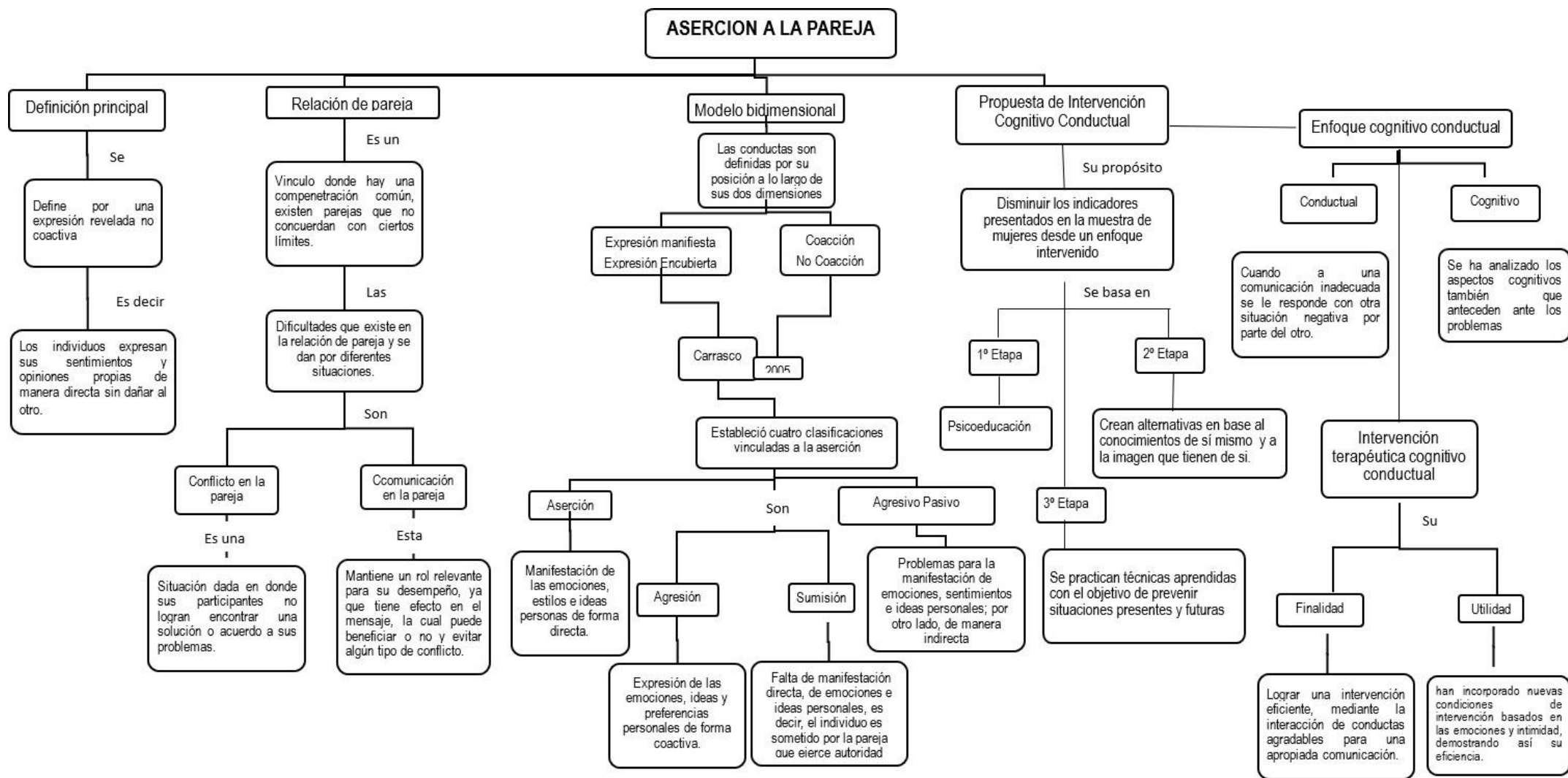
Intervención terapéutica cognitiva conductual

La terapia de pareja con enfoque cognitivo conductual se centró, en como los problemas de la vida diaria puede ocasionar el rompimiento de una relación. Con la finalidad de lograr una intervención eficiente, mediante la interacción de conductas agradables y así contribuir una apropiada comunicación sin dificultades (García, 2002).

La utilidad de la terapia cognitivo conductual se plasma en los indicadores comprobados de forma práctica (Chambless et al, 2008). No obstante, en la terapia de pareja se han incorporado nuevas condiciones de intervención basados en las emociones y en la intimidad, demostrando así su eficiencia.

Otro aspecto influyente que aparece en los últimos tiempos, son los estudios de la psicología social, lo cual acaparado una gran importancia en las perspectivas de las terapias.

Por último, se entiende que el enfoque cognitivo conductual en la pareja, ha iniciado a partir de información práctica, con la finalidad que una teoría lo comprenda; siendo así, se concibe a la pareja desde dos perspectivas, como entidad social y como una vinculación interpersonal, lo cual contribuye a encajar los aportes para su desarrollo a largo plazo.



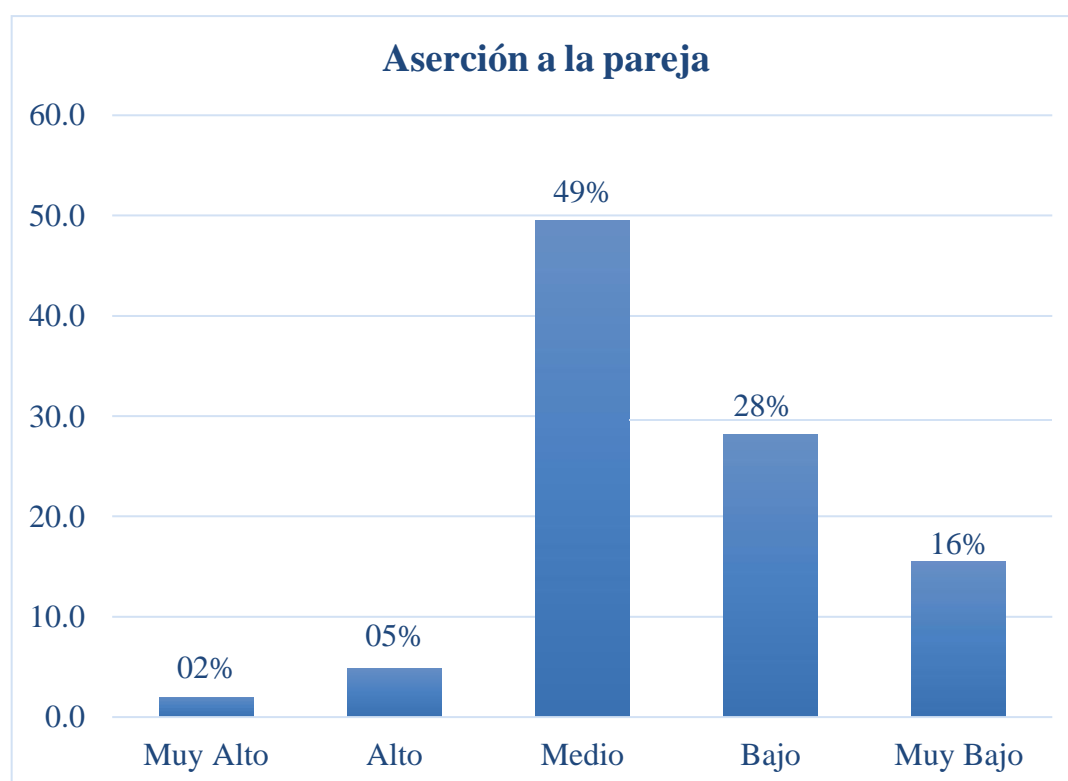
CAPÍTULO III ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

III. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Análisis de los resultados del instrumento utilizado

FIGURA 1:

Análisis de los niveles del indicador de aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.



En la figura 1; se aprecia que según los resultados en la sub escala de aserción (forma A). Cabe indicar que un 49% tienen un nivel medio, sin embargo, el 28% un nivel bajo y el 16% tiene un nivel muy bajo por consiguiente el 05% manifiestan un nivel alto y 02% tienen un nivel muy alto.

FIGURA 2

Análisis de los niveles del indicador de agresión a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017

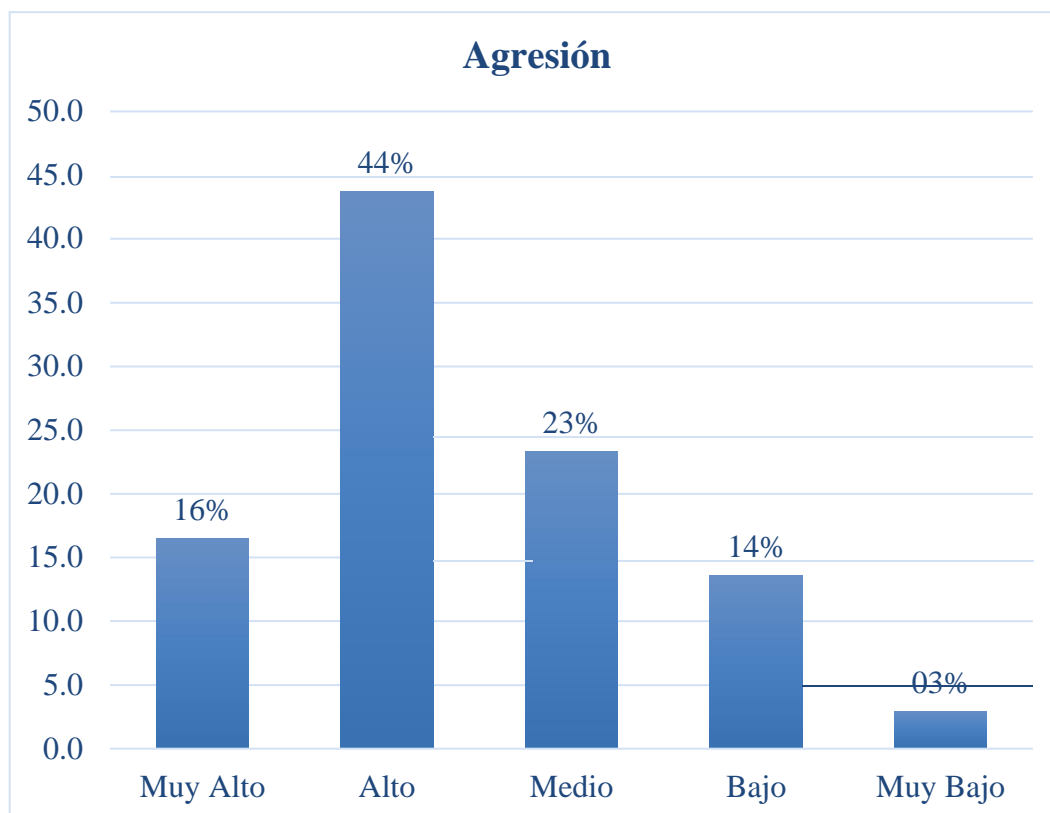
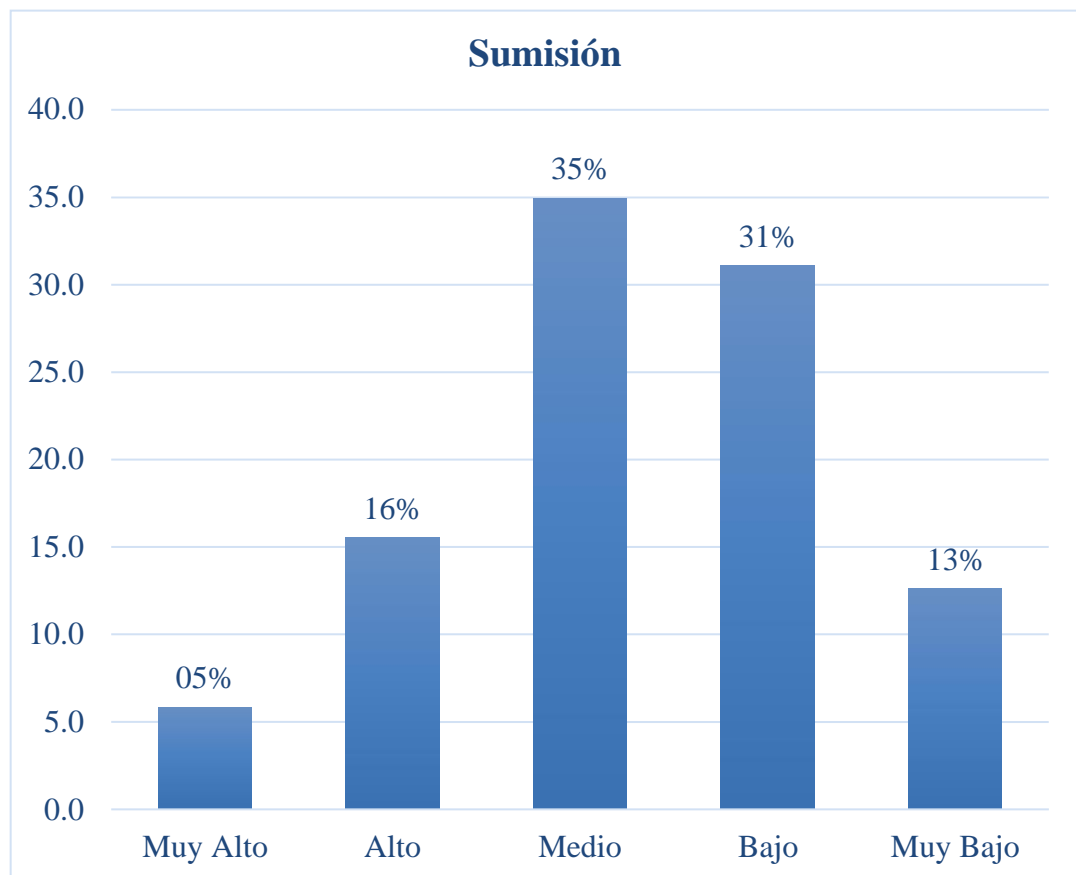


Figura 2; Se observa en la sub escala de agresión (forma A). Se Concluye que un 44% tienen un nivel alto, y 23% posee un nivel medio, el 16% tienen un nivel muy alto, por último, el 14% poseen un nivel bajo y el 03% un nivel muy bajo.

FIGURA 3

Análisis de los niveles del indicador de sumisión a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017



En la figura 3; se aprecia en la sub escala de sumisión (forma A). El 35% tienen un nivel medio, y un 31% posee un nivel bajo, el 16% tienen un nivel alto, sin embargo 13% poseen un nivel muy bajo y 05% nivel muy alto.

FIGURA 4

Análisis de los niveles del indicador de agresión pasiva a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017

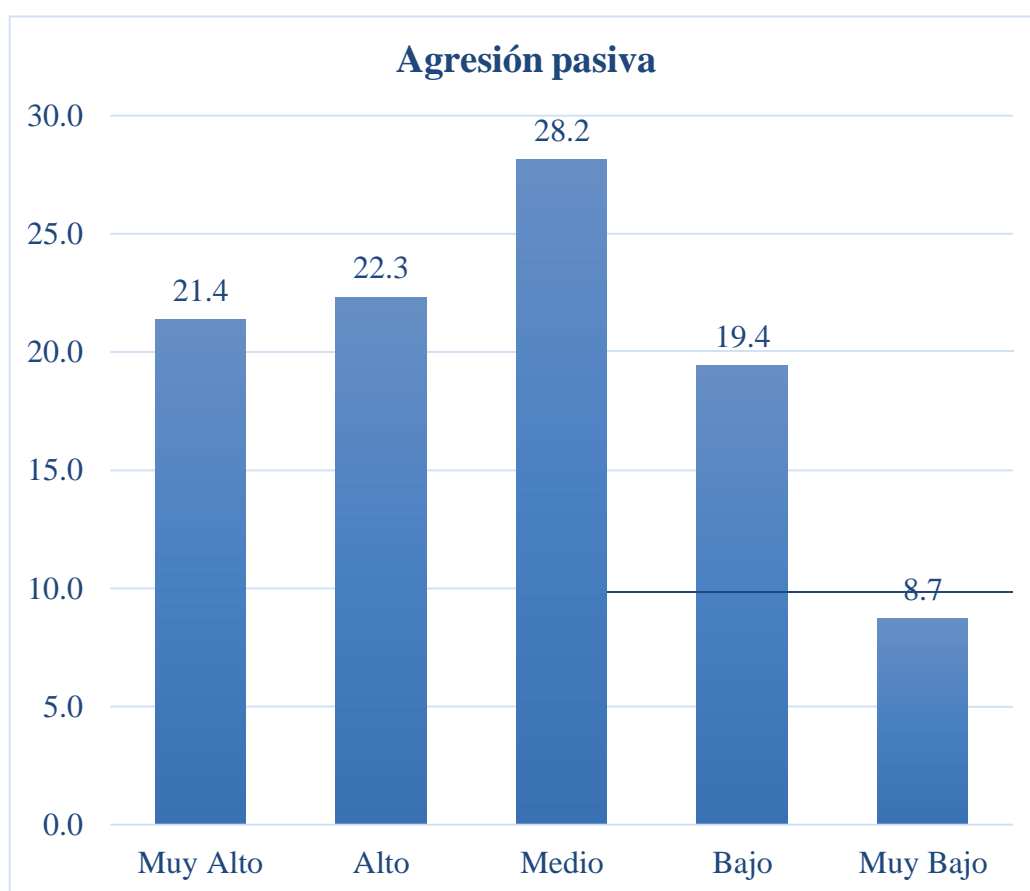


Figura 4, se observa en la sub escala de agresión pasiva (forma A). En este sentido un 28.2 % tienen un nivel medio, y un 22.3 % posee un nivel alto, el 21.4% tienen un nivel muy alto, sin embargo, el 19.4% poseen un nivel bajo y el 8.7 % un nivel muy bajo.

3.2 Discusión de resultados

La investigación logró determinar los niveles de aserción en la pareja y a partir de los hallazgos, se elaboró una propuesta de intervención cognitivo - conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz. Es así que, en lo que respecta al indicador de aserción los resultados fueron que en la sub escala que los niveles que más predominan es el nivel medio con un 49% y el nivel bajo con un 28%, esto quiere decir que las mujeres se caracterizan por tener dificultades para interrelacionarse, así mismo la aserción es la forma que expresamos los sentimientos, preferencias u opiniones de forma inmediata, sin pretender coaccionar el acuerdo del otro. Uno puede expresar asertivamente sentimientos positivos y negativos (Carrasco, 2005). Los resultados encontrados se asemejan con lo encontrado por Sosa (2011), en su tesis que relación existe entre la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja y el estilo comunicacional que tienen, el 30% de las parejas que convivían eran asertivas, cabe resaltar que el 70% tenía estilos comunicacionales agresivos o pasivos. Asimismo, es preciso mencionar que las parejas donde dos miembros son asertivos, se comunican mejor, lo que conduce a un excelente bienestar de matrimonio. Cuanto mayor sea la diferencia en los métodos de comunicación entre cada miembro de los cónyuges, menor será la calidad de la comunicación entre ellos. Estos hallazgos concuerdan al estudio ejecutado por Carhuapoma y Jiménez (2016), estudiaron la relación entre codependencia y la aserción en la pareja, en mujeres de una Universidad Privada de Chiclayo, 2016. Finalmente, el nivel que predomina de codependencia es el nivel medio, y el nivel predominante de la aserción en la pareja fue el nivel bajo en sus indicadores.

En lo que respecta al indicador de agresión, se observa en sub escala que el predominante es el nivel alto con 44% y el nivel medio con 23% en mujeres atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz lo que significa que en la relación de pareja las expresiones no son de forma adecuada, esto quiere decir que la relación de pareja se basa en causar daño con intención hacia su pareja manifestándolo así Carrasco, 2005 no dice que la agresión es la demostración de los sentimientos, preferencias u opiniones de una

manera que incluye directa y agresiva para obligar a la otra persona a dar su consentimiento, esto incluye el menosprecio, insultar, las agresiones físicas. Mientras las amenazas directas incluirían los avisos de posibles castigos. Por otro lado, los valores obtenidos en el indicador de sumisión se aprecian los valores obtenidos en la sub escala, los niveles que más predominan es el nivel medio con un 35.0 % y el nivel bajo con un 35.0% , lo que quiere decir este tipo de comunicación el mismo que muestra un manera de dependencia frente a diferentes circunstancias que se demuestran, este tipo de accionar no es el más adecuado, ya que la vida en pareja debe poseer un equilibrio en las relaciones personales ,por lo tanto la sumisión es la falta de expresión clara de los sentimientos, preferencias u opiniones, que involucra un sometimiento automático (Carrasco, 2005).

Por último, se obtiene valores obtenidos en el indicador de agresión pasiva, se aprecian los valores obtenidos en la sub escala y predomina el nivel medio con 28.2 % y el nivel alto con un 22.3% en mujeres atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, es decir que la pareja no manifiesta de manera correcta sus sentimientos y emociones. Según Carrasco (2005) La agresión pasiva es la dificultad para expresar de forma clara y directa las preferencias, sentimientos u opiniones de sí mismo, mientras se intenta indirectamente obligar a la pareja para que ceda. Los intentos de oponerse indirectamente o manipular a la otra persona de forma indirecta incluirían la retirada de afecto, “las malas caras”, la obstrucción pasiva, insinuaciones de agravio (Carrasco, 2005).

Presentación de la Propuesta

Propuesta de intervención cognitivo conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017”

Denominado: Mejorando mis vínculos afectivos

3.2.1. Datos generales

Título	: “Mejorando mis vínculos afectivos”
Autora	: Brillith Mercedes Cobos Cobos
Nombre de la Institución	: Centro de Salud Paul Harris
Ciudad	: Chiclayo
Numero de sesiones	: 13 sesiones
Participantes	: Mujeres atendidas en un Centro de Salud

3.2.2 Introducción

Esta propuesta se dirigió desde la problemática hallada en las mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, misma que se sustenta en los argumentos teóricos de la terapia cognitiva conductual, donde las técnicas de intervención resultan eficaces para el abordaje de los diferentes problemas psicológicos, que ha generado efectos positivos alargo y mediano plazo (Muñoz, Aguilar y Guzmán, 2007).

De acuerdo a la afirmación anterior, es importante contribuir al abordaje en mujeres, desde el enfoque cognitivo conductual, debido a que la sintomatología que presentan producto de sus malas relaciones de pareja, afecta su funcionamiento cotidiano; por ello, es prudente identificar y motivar a las mujeres a adoptar nuevas formas y estrategias de manejo emocional y comunicativo y que a través de esta propuesta puedan lograr esta práctica.

3.2.3 Fundamentación

Los resultados estadísticos, permitieron delimitar el propósito de la propuesta cognitivo conductual y poder reducir los indicadores que se han presentado en la muestra de mujeres, desde un enfoque interventivo. Las técnicas psicoterapéuticas permiten adquirir estrategias comunicativas orientadas a lograr la modificación de las cogniciones y por ende mejorar el comportamiento (Ortiz, 2012).

De lo argumentado, se presentan 3 etapas: La primera aterriza en la psicoeducación, misma que conceptualiza el proceso y manejo de la relación de pareja, abordando pensamientos. En la segunda, se generan alternativas que en base al autoconocimiento permite mejorar la autoestima y modificar pensamientos. En etapa final, se practicará las técnicas aprendidas, con el objetivo de prevenir situaciones estresantes, a través del manejo emocional y tener desde luego relaciones más saludables, mejorando la salud mental en las mujeres.

3.2.4 Diagnóstico

Se logró mediante la observación y entrevistas a las mujeres que acudían al Centro de Salud, donde se obtuvo desconocimiento acerca de la aserción en la pareja, y como esta situación afecta pensamientos, emociones y desde luego la relación de pareja. Así también, se evidenció dificultades de afrontamiento. Sin embargo, los resultados estadísticos brindaron mayor acercamiento a la problemática, estos datos empíricos se obtuvieron mediante la aplicación de un instrumento psicométrico, que midió la aserción en la pareja, y se reflejó afectación y niveles altos y medios en diferentes dimensiones.

3.2.5 Objetivos

La propuesta cognitivo conductual tiene los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Elaborar una propuesta, a partir del enfoque cognitivo conductual, para aumentar la aserción en la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.

Objetivos específicos

- Promover en las mujeres la identificación del funcionamiento de la aserción en la pareja.

- Identificar los pensamientos y creencias erróneas.
- Capacitar a las mujeres con técnicas de psicoterapia, para mejorar el autoconocimiento.
- Generar en las mujeres, expresión, confianza y comunicación a nivel individual y de pareja.
- Contribuir con la propuesta cognitiva conductual para mejorar la salud mental de las mujeres.
- Plantear sesiones de manera preventiva.

3.2.6 Plan de actividades

Planificación

Se solicitará la autorización del jefe del centro de salud, para la ejecución se organizará con el personal asistencial el desarrollo de las sesiones, estableciendo horarios, entre otros, así como las respectivas coordinaciones con las mujeres, expondrá el objetivo del programa, con el previo consentimiento informado.

Ejecución

La propuesta contiene 13 sesiones, cada sesión se realiza semanalmente en un horario específico, garantizando el entorno adecuado para evitar la superposición de variables.

Evaluación

Antes de aplicar la propuesta cognitiva conductual, como parte de la evaluación se ejecutará un pre test y en el progreso de las sesiones servirán como base para ejecutar posteriormente el post test, que permitirá saber el progreso y adaptación de las participantes. A continuación, la propuesta cognitiva conductual en la aserción a la pareja, se divide en 3 etapas, la primera consta desde la sesión uno hasta la cuarta sesión; La segunda etapa establecida desde la quinta a octava sesión y última inicia en la novena sesión hasta la treceava, siendo esta el cierre de la propuesta, siendo las sesiones las siguientes

Primera etapa - Psicoeducación (Sesión 1-4)

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnica	Materiales	Duración
Sesión 01: Conociéndome	<p>Determinar las normas de convivencia</p> <p>Conocer la definición y las principales manifestaciones sobre la aserción a la pareja.</p> <p>Comprender el concepto que enmarcan la terapia cognitiva conductual</p>	<p>Identifica la definición principal sobre la aserción a la pareja, a partir de la explicación del tema a través de un mapa.</p> <p>Delimita los fundamentos de la terapia cognitiva conductual y su</p>	<p>Como fase inicial: Se da la bienvenida, luego la presentación del programa y se establecerán las normas de convivencia para el desarrollo de las sesiones. Por consiguiente, se realizará una dinámica de presentación que consiste en decir su nombre con una rima, por ejem: “Yo soy Paola y me gusta ver la ola” con el objetivo de propiciar la iniciativa y participación luego explicar el tema y posteriormente a su desarrollo.</p> <p>Fase de desarrollo: Usando la técnica de lluvia de ideas, se preguntará a las mujeres, que sabe o si ha escuchado sobre la “aserción en la pareja”, luego de las respuestas se le dará a conocer de qué se trata, y cuáles son las consecuencias. Dichas respuestas de las mujeres se van a ir escribiendo en un papelote que estará pegado en la pizarra. Luego se les brinda una explicación sobre la problemática de la aserción negativa y por consiguiente se reunirán en grupos para plantear en una pequeña exposición en un papelote que entienda de la aserción a la pareja. También se preguntará que entienden por ¿terapia cognitivo conductual?</p> <p>Utilizando, lo mencionado por las mujeres mencione lo siguiente:</p> <p>Falta de comunicación, conflictos, problemas, discusiones, tristeza, indiferencia, mal humor, cansancio, falta de interés, sentimientos de</p>	<p>Dinámica De presentación</p> <p>Técnicas de animación y participación</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Exposición de temática</p>	<p>Pizarra</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Pizarra</p> <p>Trípticos</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p> <p>Papelotes</p> <p>Plumones</p>	<p>90 minutos</p>

		<p>impacto en la vida cotidiana.</p> <p>culpa, llanto. Después se pregunta: ¿Nos sentimos así muy seguido?, ¿por qué? Luego se prepara al grupo para tener una lluvia de ideas, que nos llevará a la parte final de la sesión.</p> <p>Fase final: Se hace una reflexión grupal, con opiniones individuales, acerca de la pregunta anterior, con el fin de genera reflexión en ellas. Luego finalice la sesión con abrazo grupal y motive a las mujeres a continuar y asistir a la siguiente sesión.</p>			
--	--	--	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 02: Mis pensamientos	Conocer el concepto e impacto sobre pensamientos en las personas y reflexionar acerca de pensamientos saludables.	<p>Identificar los pensamientos positivos y negativos.</p> <p>Reconocer los diferentes tipos de pensamientos y el efecto en la relación de pareja, plasmando su respuesta a través de una hoja bond, exponiéndolas.</p>	<p>Fase inicial: Se da la bienvenida nuevamente y se hace un repaso de lo abordado en la sesión anterior, por lo que se realiza las siguientes preguntas y aclaraciones para ellos se empleará unos 15 minutos aproximadamente.</p> <p>¿Qué es la aserción la pareja?</p> <p>¿Qué es la terapia cognitiva conductual?</p> <p>En la fase desarrollo: Se menciona, el objetivo de la sesión, luego se les entregara una hoja y detrás de las mismas, estarán escritas las palabras del tema a abordar en la sesión, por consiguiente, se les pedirá que volteen las hojas y todas las mujeres que tengan palabras iguales formaran sus equipos, luego se les explicará lo que se tendrán que hacer.</p> <p>Formados los grupos, se formulará la siguiente interrogante: ¿qué son los pensamientos?, en base a ello, se les pedirá que expliquen que entienden por pensamientos y recalque luego que son ideas que tenemos y que tienen un impacto real en nuestra mente y cuerpo. Se concluye afirmando que los pensamientos también pueden afectar nuestra relación de pareja.</p> <p>Luego, se vuelve a preguntar a las mujeres ¿cómo crees que suelen pensar las personas que tienen problemas o conflictos con sus parejas?</p>	<p>Técnicas de animación</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Sillas</p> <p>Hojas</p> <p>Lapiceros</p> <p>Plumones</p>	90 minutos

			<p>y propicie la lluvia de ideas y se escribirán en una hoja bond sus respuestas exponiéndolas.</p> <p>En la última fase: Se realiza un reforzamiento de lo explicado, luego prepare la culminación de esta etapa y despídase con un abrazo grupal y mencionado que las espera en el próximo reencuentro.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 03: Emociones, pensamientos y conductas	Aprender a identificar pensamientos, emociones y conductas.	Reconocer los pensamientos, emociones y conductas. Cambiar los pensamientos, emociones y conductas distorsionadas	<p>Fase de inicio: Se da inicio a la sesión preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana para lograr un ambiente de confianza, luego se realiza un recuento de la sesión anterior preguntado ¿Qué pensamientos tuviste en la semana pasada? ¿tus pensamientos fueron saludables?</p> <p>Se revela el objetivo de la sesión establecida y se repite las normas de convivencia.</p> <p>Fase de desarrollo: Se lleva a cabo la lluvia de ideas preguntando a las participantes cuando alguien te insulta, hiera o maltrata ¿Cómo piensas? ¿Qué emociones identificas? ¿Cómo reaccionarías? para ello utilizamos las láminas del Juego psicoemocional “Mingo”, que nos muestra diferentes emociones. “enojo, alegría, tristeza, etc.”</p> <p>Se realiza la metáfora del “Hombre en el hoyo” y cada participante recibe una hoja de papel con la historia con el objetivo que sea consciente de que, con los recursos que posee en la actualidad, no solo puede aplacar solo el problema y la importancia de su permanencia.</p> <p>Luego realizamos el ejercicio “la caja de secretos” con la finalidad de determinar la forma de reacción frente a las distintas situaciones propias, los pensamientos que surgen, las emociones que experimentan (autodescubrimiento emocional) y las conductas que se adoptan, asociadas a la aserción en la pareja Se pregunta de manera abierta y se propicia una lluvia de ideas:</p>	<p>Retroalimentación</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Técnicas de Relajación</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Pizarra</p> <p>Papelotes</p> <p>Plumones</p>	90 minutos

			<p>¿Qué piensan habitualmente las personas con buenas relaciones de pareja? ¿Que sienten las personas que tienen una buena relación de pareja? ¿Cómo suelen actuar las mujeres con que tienen buena relación de pareja?, y ¿qué sucede con aquellas que tienen problemas con su pareja?</p> <p>De lo explicado se pregunta a las mujeres, ¿Con cuáles de las respuestas de las interrogantes se identifican?</p> <p>Se repasa de manera general toda la sesión aprendida y las mujeres brindaran recomendaciones para lidiar con las emociones tóxicas.</p> <p>Se realiza la temática “mi lugar especial”, que busca generar un espacio psíquico atemporal de sosiego, creatividad y emociones positivas que brindaran seguridad y confianza a cada participante. Asimismo, se entrena en ejercicios de respiración que regulan el equilibrio.</p> <p>Fase final: Se realizan el ejercicio de los abrazos. Se fomentan las despedidas cálidas entre ellas para mejorar la cohesión del grupo a través de abrazos grupales.</p> <p>Se presenta el Termómetro del ánimo en formato a entregar, que su objetivo es evaluar el nivel del estado de ánimo al final del día. Se completa todas las semanas para evaluar la progresión del estado de ánimo a lo largo de las sesiones donde 1 significa “peor”, 5 “regular” y 9 “el mejor”. Debe traer su tarea completa a la próxima sesión. Se realiza la despedida y motivando a seguir participando en la sesión siguiente.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 04: Como mis pensamientos me afectan	Conocer acerca de los pensamientos erróneos y saludables	Identificar pensamientos positivos que incrementan el bienestar en la vida cotidiana	<p>Inicio: Se da inicio con la bienvenida e instantáneamente revise sobre el cumplimiento de la tarea relacionada a la sesión 3. Realizando las siguientes preguntas ¿Cuáles son tus pensamientos, emociones y conductas en la relación de pareja?</p> <p>Registro del estado de ánimo ¿Cómo te sentiste llenándolo cada día? ¿Por qué es importante hacer este ejercicio?</p> <p>Fase desarrollo: Se realiza la dinámica “enredados” y las participantes se dividirán en dos grupos para coordinar el trabajo y proponer soluciones colaborativamente, formando un círculo se le indica que se agarren de la mano derecha con su compañera y con la mano izquierda con cualquier compañero, una vez tomados todos de la mano la consiga es liberarse como equipo sin soltarse sino perderán el juego.</p> <p>Se ejecuta la lluvia de ideas preguntando a las participantes facilitando una breve discusión al respecto.</p> <p>Luego se realizarán dos ejercicios: El primero será, “Usa tus pensamientos para cambiar tu estado de ánimo”. Se comienza el ejercicio de respiración, por consiguiente, se elevará el número de pensamientos satisfactorios, para ello en un tablero se plasma ideas de la vida de forma general de cada persona, se discute tales pensamientos. Las participantes se comienzan a felicitarse mentalmente por cada pensamiento adecuado donde inician el proceso de darse cuenta de conductas saludables. Has una lista de pensamientos buenos que tienes acerca de ti mismo y tu relación de pareja. Progresivamente, cada participante se imaginará con será su vida dentro de tres y cinco años.</p> <p>El segundo ejercicio, titulado: “Reducir los pensamientos que te hacen mal”, comienza con la interrupción de un pensamiento irracional, se le</p>	<p>Dinámicas</p> <p>Retroalimentación</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Técnicas de relajación</p> <p>Actividades de integración</p>	<p>Proyector</p> <p>Audios</p> <p>Hojas bond</p>	90 minutos

			<p>enseña a la participante como identificarlo a través de ejemplos tomados de la actividad anterior y como reemplazar esta idea por un pensamiento más adaptativo. Además, se le enseña a aplicar un “tiempo para preocuparse” que puede durar entre 10 a 20 minutos donde los pensamientos fluyen automáticamente y tener el resto del día es libre de preocupaciones.</p> <p>Luego se repasa de los conocimientos adquiridos durante la sesión y se brindan recomendaciones para elevar los pensamientos positivos y disminuir los negativos en base a lo aplicado.</p> <p>Fase final: Técnica de abrazos grupales. Se origina una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.</p> <p>Se presenta el Termómetro del ánimo en formato a entregar, que su objetivo es evaluar el nivel del estado de ánimo al final del día. Se completa todas las semanas para evaluar la progresión del estado de ánimo a lo largo de las sesiones donde 1 significa “peor”, 5 “regular” y 9 “el mejor”. Debe traer su tarea completa a la próxima sesión. Se realiza la despedida y motivando a seguir participando en la sesión siguiente.</p> <p>Como tarea, se recomienda trabajar los pensamientos. Complete la lista de pensamientos negativos y positivos cada día. Finalmente, señalar que cuando las participantes sientan alguna emoción negativa que se plantee la pregunta que está pensando, entonces se le hace la invitación a tratar y hablar con ese pensamiento erróneo, negativo e irracional</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Segunda etapa - Aplicando técnicas aprendidas (05 - 08)

Sesión	Objetivo	Indicadores	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
<p>Sesión 05:</p> <p>Hago cosas que me hacen sentir bien</p>	Promover conductas adaptativas	Empleo conductas positivas en mi vida.	<p>Inicio: Se da la bienvenida y revisa a continuación las tareas ejecutadas desde la sesión tres y cuatro, se pide la intervención voluntaria y por consiguiente explicar los pasos de la técnica de la relajación.</p> <p>Fase de desarrollo: Se inicia recordando que impacto tienen los pensamientos positivos en nuestra salud emocional. En la pizarra, mediante los papelotes, mencione cosas desagradables que se suelen pasar en su relación de pareja, y en qué momento se vuelve un círculo de malestar, pero es posible destrozarse este ciclo, y pregunte: ¿Cómo crees que lo lograremos hacer?, luego se refuerza de acuerdo a las opiniones, exponiendo forma o estrategias de solución como escuchar música, leer un libro, bailar, entre otros.</p> <p>Se establece una dinámica para crear grupos, a cada una asígnale un número, rápidamente, las participantes que tengan números coincidentes formarán sus equipos y se les ofrece un papelote, inmediatamente cada equipo elaborará una <u>lista de Actividades Agradables</u>.</p> <p>Luego se enseña a realizar el registro diario, y se procede a explicar que, para ejecutar las actividades beneficiosas, debería plantearse la interrogante, ¿Qué barreras me pueden impedir realizar actividades agradables?, y reflexionen acerca de la pregunta.</p>	<p>Feedback</p> <p>Retroalimentación</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Dinámica grupal</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Audios</p> <p>Videos</p> <p>Música</p>	90 minutos

			Cierre la sesión con un abrazo y motive a las mujeres a seguir viviendo a las sesiones, y felicite por los progresos que evidencian hasta el momento.			
--	--	--	---	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 06: Enfocándome en mis Actividades que mejoran mi bienestar	Promover el bienestar emocional y mental	Identificar las actividades que es capaz de realizar. Reconocer y ejecutar actividades agradables	<p>Se da la bienvenida y se hace un repaso sobre lo abordado en la sesión cuatro y cinco.</p> <p>Fase de desarrollo: Se empieza recordando las actividades agradables. Mencione un ejemplo: Ir de paseo, caminar en la playa, jugar deporte, ver una película en el cine, leer un libro, hablar tu mejor amiga, escuchar música, dibujar, pintar, bailar, entre otros.</p> <p>Exponga diciendo ¿alguna actividad que hayas hecho durante la semana? De acuerdo a las respuestas otorgadas, haga un balance y encuadre sobre actividades agradables, y explique la temática.</p> <p>Después en la pizarra escribe las palabras: “Me anticipo a mis problemas” y para realizar este paso se debe considerar:</p> <p>¿Cómo planifico mi tiempo? ¿Cómo planifico lo que quiero hacer conmigo mismo? ¿Qué actividades agradables disfruto?</p> <p>Fomente la lluvia de ideas y las soluciones alternativas con todo el grupo.</p>	Dinámicas Técnicas de participación	Proyector Laptop Pizarra Plumones	90 minutos

			<p>Para la próxima semana las participantes llenaran un registro diario del número de actividades agradables que hagan.</p> <p>Fase final: Felicitar a las participantes por el empeño y el compromiso con las actividades, luego establezca el contrato personal que será recompensado si se hace realidad, todo lo planeo en sus actividades.</p> <p>Finalice la sesión invitando a las participantes a acudir motivadas al siguiente encuentro y se despiden con un abrazo grupal.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Duración	Materiales	Duración
Sesión 07: Tolerancia y toma de decisiones	Promover autonomía en las participantes	Identificar la autonomía que cada una posee para tomar libremente buenas decisiones en su vida y su relación de pareja	<p>En la fase inicial, se da la bienvenida y haga una breve recapitulación de lo abordado y aprendido en la sesión seis.</p> <p>Fase de desarrollo: Mueva a las mujeres a que se ubiquen en círculos, para que se miren entre todas, y explique que jugaran “que debo llevar a la fiesta”. Indique que tienen 10 segundos para imaginar que van a ir a una fiesta, pero que van a llevar consigo un objeto, el mismo que debe comenzar con la primera letra de su nombre, y tienen 20 minutos.</p> <p>Luego indique a las mujeres que recuerden de manera rápida diferentes episodios de su vida: uno en el que se hayan sentido solos, otro en el que han sentido miedo al abandono, por consiguiente, en el que se hayan sentido mal por algo que ha hecho, y lo último donde se han sentido incómodos después de las críticas de las personas. Con el recuerdo de estos sucesos se busca que las participantes tengan, más presentes esas emociones con las que deben trabajar, a continuación, con el ejercicio de Mindfulness de “Las hojas en el río”, se aplicará un ejercicio de relajación.</p> <p>Fomentar la reflexión sobre las creencias que tenemos y que nos impiden delegar responsabilidades. Brindar los cuestionarios sobre estereotipos de género que deben abordarse o desarrollarse. Presentación oral y escrita del concepto de toma de decisiones. Reforzar los conocimientos a través de la reflexión sobre cómo los estereotipos de género determinan algunas decisiones que tomamos y que resulta ser una limitación para nosotras.</p>	Técnicas de animación Técnicas de relajación Dinámicas	Proyector Laptop Pizarra Plumones	90 minutos

			<p>Fase final: Se pondrá en práctica la técnica de respiración, reevaluación positiva: consiste en dar un giro a la situación, de forma que dejemos de verla como una situación negativa y el auto-diálogo; consiste en decirse a uno mismo mensajes positivos, del tipo “Estoy tranquila, esto no me puede afectar”. Revisión de los contenidos aprendidos durante la sesión. Reafirmando la importancia de la igualdad de género como medio de toma de decisiones responsable, que nos permita asumir nuestras responsabilidades sin perder nuestra autonomía.</p> <p>Se presenta el Termómetro del ánimo en formato a entregar, que su objetivo es evaluar el nivel del estado de ánimo al final del día. Se completa todas las semanas para evaluar la progresión del estado de ánimo a lo largo de las sesiones donde 1 significa “peor”, 5 “regular” y 9 “el mejor”. Debe traer su tarea completa a la próxima sesión. Se realiza la despedida y motivando a seguir participando en la sesión siguiente.</p> <p>Cierre la sesión, haciendo la despedida y felicite a todas las participantes y haga una breve retroalimentación de lo adquirido</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
<p>Sesión 08:</p> <p>La clave de la felicidad</p>	<p>Reforzar el aprovechamiento de actividades saludables</p>	<p>Ejecutar las actividades positivas y resaltar lo aprendido.</p>	<p>Se da la bienvenida a las mujeres y se hace un breve repaso de lo abordado la sesión anterior.</p> <p>Fase de desarrollo: Se inicia con la dinámica denominada “busca a tu pareja”, se indica que caminen por el ambiente y cuando escuchen la palabra “stop”, se reunirán con la compañera más próxima y se empiezan hacer preguntas a cómo les fue su semana, luego se invierten los roles. Y así seguirán caminando, hasta decir otra vez “stop” y se juntarán con otra pareja e iniciarán nuevamente preguntas.</p> <p>Posteriormente se llama a una pareja para que comparta como se sintieron al respecto. Después el facilitador se dirigirá a la pizarra y les preguntará a todas</p> <p>¿Qué tipos de pensamientos pueden haberle ocurrido a su compañera durante su semana?</p> <p>se fomenta la lluvia de ideas y se practica la identificación de pensamientos aprendidos en sesiones anteriores.</p> <p>Luego se hace énfasis sobre la importancia de continuar con las actividades positivas y resaltar lo aprendido. Recaltar que es fundamental continuar aplicando a la vida cotidiana las actividades adquiridas</p> <p>Luego se ejecuta una breve relajación, acompañado de imaginería para reforzar.</p>	<p>Técnicas de participación</p> <p>Técnicas de integración</p> <p>Dinámicas</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Pizarra</p>	<p>90 minutos</p>

			Fase final: Cierra la sesión a través de abrazos motivadores y felicita a las mujeres por haber llegado hasta esta instancia del programa			
--	--	--	--	--	--	--

Tercera etapa (Sesión 09 - 13)

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 09: Soy el problema o la solución	Establecer las posibles soluciones en pareja	Reconocer que la relación de pareja influye en mi bienestar.	<p>Fase inicial: De la bienvenida a todas las participantes y juntos hagan un repaso de lo tratado en la sesión ocho.</p> <p>Fase de desarrollo: Realice la dinámica para fomentar el compañerismo “Soy el problema y la solución”. Todas las participantes se ponen de pie y se mueven por todo el ambiente identificando un problema acogen la expresión corporal del problema desde los pensamientos, postura, emociones, en seguida recuerdan una situación de triunfo, éxito o bienestar, adoptan la postura, emoción y pensamientos para resolver el problema planteado e integrar las polaridades. ¿mi relación de pareja es buena? ¿mi relación de pareja influye en mí? ¿soy la solución o el problema en mi relación de pareja?</p> <p>Luego realice la dinámica “actividades relajantes positivas”. Se menciona a las participantes a hacer una lista de actividades relajantes, cuales de ellas disfrutaban más ahora- antes y que logran emociones positivas, estas se practican cada vez que existe alguna emoción desagradable. Luego se solicita a las participantes que mencionen qué significado tiene la palabra autonomía para ellas. Con el ejercicio de “La Llave Mágica” se trabajará de modo</p>	<p>Feedback</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Tareas</p> <p>Relajación</p> <p>Dinámica grupal</p> <p>Retroalimentación</p>	<p>Ambiente adecuado</p> <p>Sillas</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>USB</p> <p>Pizarra</p> <p>Lapiceros</p> <p>Plumones</p>	02 horas

			<p>metafórico la idea de la autonomía como la llave que nos otorga la libertad.</p> <p>Luego realiza las ideas en relación al concepto desarrollado, considerando las cuatro dimensiones de la autonomía: física, económica, política y socio-cultural. Se presenta la siguiente pregunta</p> <p>¿Cómo afectan nuestras actividades a nuestro estado de ánimo? trabajamos con una lista de 10 mejores actividades relajantes y especiales de la primera dinámica y se hace una revisión de su programa semanal, se incluye una actividad en la semana de trabajo con evidencias mediante la firma de un contrato personal y llenar la hoja de ¿Cuánto crees que disfrutaras de tus actividades agradables?</p> <p>Fase final: Se brinda indicaciones sobre cómo se fortalece la autonomía en su nivel personal, familiar y social. Antes de finalizar la sesión se entrega a cada participante una llave simbólica que represente para ellas un recuerdo de la importancia que tiene la autonomía y la importancia de saber desarrollarla</p>		Hojas bond	
--	--	--	--	--	---------------	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 10: Ahora entiendo	Reforzar lo aprendido Conocer los estilos de comunicación con la técnica de entrenamiento asertivo	Identificar los estilos de comunicación asertivo	<p>Fase inicial: Se da la bienvenida nuevamente, y luego se saluda a las participantes y se refuerza preguntando: ¿Qué puntos tocamos la sesión anterior? Haz un breve resumen de lo tratado.</p> <p>Fase de desarrollo: Las participantes se colocarán en un círculo sentados en sus respectivas sillas, a cada una de ellas se les entregará un papel pequeño y colocarán una penitencia que le colocaría a su compañera de la derecha, debajo de la penitencia escribirán su nombre y se lo entregaran al psicólogo facilitador. Cuando hayan terminado el psicólogo les comentará que irá leyendo cada papel y pedirá que cada quien realice la penitencia que escribió. Finalmente se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué mensaje nos deja esta dinámica?, ¿cómo te sentiste realizando tu propia penitencia?</p> <p>Se comenzará con una introducción del tema, presentándoles una breve información acerca de la transición del cine mudo al actual o de las formas que tienen de comunicarse las personas discapacitadas, etc. Después, con el acompañamiento de diapositivas se les explicará los siguientes puntos: ¿Qué es la comunicación?, ¿estilos de comunicación? Y reacciones que generan los estilos de comunicación.</p> <p>A continuación, se les proyectará un video acerca del tema:</p>	<p>Técnica de entrenamiento asertivo</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Dinámica</p> <p>Participación activa</p>	<p>Proyector</p> <p>Hojas bond</p> <p>Cartillas de trabajo</p> <p>Videos</p>	02 horas

			<p>“Estilos de Comunicación” https://www.youtube.com/watch?v=6TZwwJ0XIK8</p> <p>Se realizarán comentarios acerca de lo que han entendido de forma voluntaria. Se proyectará las siguientes preguntas: ¿He amenazado, insultado u ofendido a alguna persona?, ¿preferí no decir lo que quiero y aceptar sin discusión alguna lo que los demás quieren?, ¿tomé mis propias decisiones, expresé lo que realmente quería y sentía respetando también las opiniones de los demás?</p> <p>Para responder estas preguntas se les comentará que tienen que recordar situaciones pasadas, las respuestas sondicotómicas. Una vez realizado, se pasará a la siguiente fase, identificaran el objetivo deseado, respondiendo a ¿cómo debieron reaccionar en ese momento?, ¿Cuál sería la respuesta adecuada? Y finalmente la última fase, que es ponerla en práctica, si esa situación fue vivida con alguna persona dentro del grupo, se dirigirá a ella y ejecutará su alternativa de solución, sino esta la persona presente verbalizará su alternativa de solución. Y se comentará la experiencia vivida en el grupo.</p> <p>Fase final: Se concluye la sesión pidiendo de forma voluntaria un breve resumen de lo acontecido y luego se realiza la despedida con un fuerte abrazo grupal.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 11: Mi entrenamiento	Reforzar lo aprendido Conocer la definición del control de impulsos	Aprender a controlar los impulsos con la técnica de autocontrol 1 Entrenar en el manejo de los impulsos	<p>Fase inicial: Se da la bienvenida nuevamente, y luego se saluda a las participantes y se refuerza preguntando: ¿Qué puntos tocamos la sesión anterior? Haz un breve resumen de lo tratado.</p> <p>Fase de desarrollo: Luego para romper el hielo y fomentar la confianza, se realizará la dinámica de “la cebolla” que consiste en agrupar a los participantes en dos grupos y será necesario la participación de dos voluntarios para ser las granjeras y los demás conformaran la cebolla. De acuerdo a los grupos, las estudiantes que serán la cebolla formarán un círculo uniéndose de manera muy fuerte, como si fueran capas de cebolla. Las granjeras tendrán que pelar la cebolla del grupo al que pertenecen, separando la capa (compañero) de los demás, una vez logrado, el compañero separado, se convertirá en un granjero más y ayudará a seguir separando.</p> <p>Después y a través de la lluvia de ideas se pedirá a todos los estudiantes mencionen conceptos sobre el control de impulsos y se irán escribiendo en la pizarra. Después, con el acompañamiento de diapositivas se les explicará los siguientes puntos: ¿Qué son los impulsos?, y la importancia de controlarlos.</p> <p>A continuación se les explicará la técnica que se trabajará en esta sesión: a) Respirar profundamente (si se desea, con los ojos cerrados centrándose en la respiración durante 10 segundos), la</p>	<p>Técnica de autocontrol</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Dinámica “La cebolla”</p> <p>Participación activa</p>	Proyector	90 minutos

			<p>exhalación debe ser lenta., b) b) Pensar en lo que se experimenta en ese momento: pensamiento, sentimiento y comportamiento (que es lo que se está haciendo en ese momento)., c) Identificar los pensamientos irracionales que se experimentan en el momento para poder cambiarlos por pensamientos agradables., d) Identificar y expresar lo que se siente y piensa (mencionarlo de forma tranquila)., e) Si en caso se vuelve a sentir alterado, cerrar los ojos y optar por una respuesta adecuada.</p> <p>Una vez explicado estos pasos proyectados, se les pedirá que de forma voluntaria participen en esta actividad. Estando al frente un participante, el psicólogo facilitador le preguntará que mencione una situación que rápidamente le cause molestia para que en ese mismo momento se interprete actuando. Se les informará a las participantes que, si llega a experimentar enojo o molestia, siga los pasos mencionados anteriormente. Entonces el facilitador provocará sentimientos de enojo a través de la situación que las participantes mencionó. Se repetirá el ejercicio un par de veces más y se compartirá la experiencia con el grupo.</p> <p>Fase final: Se concluye la sesión pidiendo de forma voluntaria un breve resumen de lo acontecido y luego se realiza la despedida con un fuerte abrazo grupal</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 12: Mantener el ánimo con nuestras relaciones interpersonales	Promover el contacto saludable	Identificar nuestro estado de ánimo y como este influye en nuestras relaciones interpersonales	<p>Se da la bienvenida a las participantes y comenten a manera de opinión lo aprendido en la sesión 11.</p> <p>Fase de desarrollo: Motive a las mujeres, felicitándolos por su participación todo este tiempo en las sesiones, luego a cada uno repártale una cartulina del tamaño de una hoja bond. Y dígales que realizarán la dinámica denominada “como soy”, luego imaginarán que la cartulina, es cada uno de ellos y que dentro de ella escribirán todo lo positivo que tienen en base a estos enunciados como:</p> <p>Me gusta de mí.....</p> <p>Estoy seguro de.....</p> <p>Me gusta hacer.....</p> <p>Me encanta que.....</p> <p>Posteriormente cada estudiante expresará el resultado de su actividad y reflexionará acerca de la imagen y concepto de sí mismo.</p> <p>Por consiguiente, explique que esa manera de ser que ha plasmado en la actividad ¿cómo afectaría sus relaciones sociales? Pero para ello, hay que identificar también nuestros sentimientos cuando estamos con otras personas, ya que eso no puede ayudar a evaluar y a reconocer como nos sentimos y que preferencias, y gustos tenemos, incluso ayuda a tomar buenas decisiones referente a la búsqueda de amistades.</p>	<p>Técnicas de animación</p> <p>Técnicas de participación</p> <p>Dinámicas</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Pizarra</p> <p>Cartulinas</p> <p>Plumones</p>	02 horas

			<p>Haga recordar el uso de la estrategia asertiva y que el propósito de examinar los, pensamientos, los conceptos de sí mismo, ayudan a mantener relaciones sociales saludables, que de alguna manera esto facilita manejar mejor las emociones y prevenirnos ante las dificultades, sabiéndolas afrontar.</p> <p>Fase final: Cierre la sesión con un abrazo grupal y motive a las participantes a acudir a la próxima sesión.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Sesión	Objetivo	Indicador	Metodología	Técnicas	Materiales	Duración
Sesión 13: Responsabilidad y proyecto de vida	Realizar el cierre del programa Reflexionar sobre todo lo aprendido	Identificar que la responsabilidad en nosotros es necesaria para nuestro bienestar mental.	<p>Se da la bienvenida nuevamente a las participantes a esta última sesión del programa y revise brevemente todas las tareas encomendadas a lo largo de todo este tiempo.</p> <p>Fase desarrollo: Luego realice la dinámica “Te atreves a soñar”, por otro lado, se pone el video, donde visualiza la ejecución de los sueños y que es bueno poder salir de la zona de confort hacia la zona de aprendizaje, es importante saber que cada acción es responsabilidad de cada uno el intentar hacer cosas nuevas para nuestro bienestar. Se reflexiona sobre las posibilidades ilimitadas de las personas, así como el miedo a enfrentarse, a lo nuevo, a lo que piensen los demás. Cada persona brinda su opinión del video y lo relaciona con su vida. Se formula una pregunta, ¿Cómo te vez después de tres años? ¿a cinco años? Reflexionar sobre la responsabilidad de ser felices e ir preguntando al grupo si nuestra felicidad depende de otros.</p> <p>Se hará la presentación de la gráfica del árbol para facilitar la orientación del proyecto de vida. Se pedirá a las participantes que dibujen su propio árbol y que</p>	<p>Técnicas de animación</p> <p>Técnicas de exposición</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Diplomas</p> <p>Compartir</p>	02 horas

			<p>creen compromisos desde cada área trabajada en las sesiones del taller para asumirlo como prácticas de vida a corto, mediano y largo plazo. Luego se hará una presentación del concepto de proyecto de vida utilizado en el taller.</p> <p>Las participantes se trazarán metas alcanzables y realistas de acuerdo a la guía gráfica del árbol de proyecto. De manera breve, se expondrá el concepto de responsabilidad utilizado en el taller y su relación con nuestro bienestar personal, familiar y social. Se concluye con algunas ideas en relación al tema desarrollado estableciendo la importancia de no dejar de lado nuestro propio bienestar y cuidado por atender a las responsabilidades domésticas y familiares.</p> <p>Fase final: Repaso lo aprendido durante la sesión.</p> <p>Se refuerza la idea de ser responsables de nuestros derechos, fortaleciendo las redes de apoyo familiar y social y aprovechando las oportunidades que se presentan cada día. Se finaliza agradeciendo la participación y se promueve la despedida con un abrazo de agradecimiento y la felicitación por todo el aprendizaje en las sesiones ejecutadas. Y se concluye con toda la aplicación de la propuesta.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Para la validación de esta propuesta cognitivo conductual, se validó a través del juicio de expertos, contando con tres profesionales de la psicología con experiencia en el ámbito clínico. Los psicólogos sometieron a evaluación los diferentes indicadores de la ficha de validación, concluyendo que la propuesta es prudente, y coherente entre sus postulados teóricos, referente a ello han calificado la propuesta como buena.

CONCLUSIONES

Analizando los resultados alcanzados en la presente investigación, se concluyó de la siguiente manera:

En un primer lugar, los datos obtenidos respecto al nivel que más predominó en el indicador de aserción en mujeres que se atienden en el centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017, especifica que el 80 de las 103 mujeres presentan un nivel medio con el 49% y nivel bajo con el 28% y las 23 mujeres restantes evidencian aserción en nivel muy alto, alto y bajo.

En segundo lugar, la información mostrada pone en evidencia que 69 mujeres en el indicador de agresión presentan un nivel alto con un 43% y el nivel medio con un 23%, lo que indicaría que, en las relaciones de pareja, la forma de comunicarse, son inadecuadas, ya que imponen sus puntos de vista y defienden sobre todas las cosas sus derechos o beneficios, sin tener en cuenta las necesidades de la otra persona.

En tercer lugar, los resultados manifiestan que 68 mujeres, se ubican en el indicador de sumisión en un nivel medio con un 35% y nivel bajo con 31%. Quiere decir que más mujeres han aprendido a dejar de lado sus propias necesidades y deseos, es decir, a priorizar lo que los demás tienen sobre los propios.

En cuarto lugar, la información obtenida muestra que 52 mujeres en el indicador de agresión pasiva, predomina con un nivel medio con 28% y nivel alto 22%. Esto quiere decir que las mujeres no expresan con claridad sus sentimientos y emociones, de forma clara y tratan de forma sutilmente de coaccionar a la otra persona para su beneficio, haciéndola sentir culpable.

RECOMENDACIONES

Se cree conveniente recomendar la aplicación de nuestra propuesta como una manera de aumentar la aserción en las parejas.

Promover un programa de sensibilización sobre las relaciones saludables en la pareja, con el fin de capacitar y empoderar a las mujeres que acuden al Centro de salud.

Se debe masificar por medio de eslogan, mensajes que promuevan las relaciones saludables y la prevención de la violencia.

Implementar un programa de prevención e intervención basada en estrategias asertivas dirigido a mujeres, método que incentive a las personas a defender sus derechos sin menoscabar o ir en contra de los demás.

BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

- Allendes, A. Cevallos, M. y Mezanno, P. (2009). *Estudio comparativo de los patrones de comunicación, utilizado al interior de la pareja por tres grupos de personas residentes en la Quinta Región: que manifiestan violencia conyugal, que no manifiestan violencia conyugal y que se encuentran en psicoterapia para tratar la violencia conyugal*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Chile, Santiago de Chile. Recuperado de <http://www.psicologoallendes.com/files/Tesis-%20Estudio%20Comparativo%20de%20los%20patrones%20de%20comunicaci%C3%B3n.pdf>
- Alcaraz Romero, V. & Bouzas Riaño, A. (1998) *Las aportaciones mexicanas a la psicología*. México: UNAM
- Alvarado, M. (2014). *Estrategias de afrontamiento ante conflictos conyugales que utilizan las parejas no problemáticas de 5 a 10 años de casados*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Alvarado-Maria.pdf>
- Armenta, C. y Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. México: *Revista Psicología Iberoamericana*, 14(5), pp.12-28. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1339/133915922004.pdf>
- Barreiro, E. (2007). Abordaje cognoscitivo conductual al conflicto de pareja. *Revista digital de psicología* Vol.2 (2), pp. 19 - 54. Recuperado de http://www.konradlorenz.edu.co/images/publicaciones/suma_digital_psicologia/2_pareja%20edith_de_motta.pdf
- Bueno Moreno, M. & Garrido Torres, M. (2012) *Relaciones interpersonales en la educación*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Barrios, A y Pinto B. (2008). *El concepto de amor en la pareja*. Bolivia: Ed. AJAYU.
- Bustamante Zamorano, M. (2012-07). El Catolicismo y su influencia en las relaciones de pareja. Recuperado en <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/116934>
- Carhuapoma, R. y Jiménez, S. (2016). *Codependencia y aserción en la pareja en mujeres de una Universidad Particular de Chiclayo, 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Chiclayo. Recuperado de

http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/uss/3151/1/Carhuapoma_Aguilar_Repositorio.pdf

Carrasco, M. (2005). *Cuestionario de aserción en la pareja*. Madrid: Ed. TEA.

Carrillo, L. (2004). *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de las Américas Puebla, México. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:iRxnplTvcgJ:catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/carrillo_m_1/indice.html+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe

Centro de Emergencia de la Mujer en Chiclayo (2011). Reporte estadístico de personas afectad por violencia familiar y sexual atendidas por el centro emergencia mujer de Chiclayo. Periodo 2011

Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán (2012). La violencia contra la mujer: Lima: Femicidio en el Perú. p. 18. Recuperado de <http://www.flora.org.pe/pdfs/Femicidio.pdf>

Chambless, D. L.; Baker, M. J.; Baucom, D. H.; Beutler, L. E.; Calhoun, K. S.; Crits-Christoph, P.; Daiuto A.; DeRubeis R.; Detweiler, J.; Haaga, D. A. F.; Johnson, S. B.; McCurry, S.; Mueser, K. T.; Pope, K. S.; Sanderson, W. C.; Shoham, V.; Stickle, T.; Williams, D. A. & Woody S. R. (1998). Update on Empirically Validated Therapies, II. *The Clinical Psychologist* 51, 1, Winter.

Cortes C. y Salazar E. (2011). *Dinámica de la pareja que vive en unión libre*. Madrid: Ed. Morata. Recuperado de: <http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/jspui/bitstream/123456789/476/1/DINAMICADELAPAREJAQUEVIVEENUNIONLIBRE.pdf>

Consuegra, N. (2010) *Diccionario de psicología*. Bogotá: Ecoe Ediciones.

Castanyer, O. (2010) *La asertividad, expresión de una sana autoestima*. España: Editorial Desclée de Brouwer.

- Esperiella G. (2008). *Terapia de pareja: abordaje sistémico*. Madrid: Moratta. Recuperado de http://www.psiquiatria.org.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/sup08artori13_terapia_de_pareja_abordaje_sistemico.pdf
- Epstein, S. (1993). *Implicaciones de la auto teoría cognitiva-experiencial de la personalidad y de la psicología del desarrollo*. Madrid: Pearson.
- Epstein, N. & Baucom, D. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: a contextual approach*. (1a ed.). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Espínola, Isabel Stange, Cambranis, Aída Ortega, Salazar, Alicia Moreno, & Esteves, Citlalli Gamboa. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22. Recuperado en 21 de septiembre de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es.
- Fensterheim, H. y Baer, J. (2006). *No diga sí cuando quiera decir no*. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- Finchman, F. & Beach, S. (2009). Conflictos en el matrimonio: Implicaciones para las parejas que trabajan. *Revisión Anual de Psicología*. Vol. 50(14), pp. 47-77
- Flores, M. (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué tanto Impactan en la Satisfacción Marital? *Acta de investigación psicológica*, Universidad Nacional Autónoma de México, 1(2), 216-232.
- García, J. (2002). La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja. *Revista Clínica y Salud*, 1(3), pp. 3-26. Recuperado de: http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm#_Toc12016524
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (2004). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process*, 38, 287-292.
- Hellinger, B. (2002). *Lograr el amor en la pareja. El trabajo terapéutico de Bert Hellinger con parejas*. (2ªEd.). Barcelona: Herder. S.A. Recuperado de

http://www.4shared.com/document/wGH4jj_g/Bert-Hellinger-Lograr-El-Amor-.html

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2016). *Metodología de la investigación*. (6ª Ed.). México: Ed. McGraw-Hill Interamericana.

Hurtado, F., Ciscar, C. y Rubio, M. (2004). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de psicopatología y psicología científica*, 1(9). 49-64. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es:8080/fedora/get/bibliuned:Psicopat-2004-7DD7140C-787B-BACD-98A4-B9492615FEF1/PDF>

Jara, C. (2005). *Tipos de parejas y objetivos terapéuticos*. Madrid: Ed. Morata. Recuperado de http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos_de_pareja_y_objetivos.pdf

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 321-332. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>

Marcelo A. E (2017). *Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz*. (Tesis de Maestría). Repositorio de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12893/6937>

Méndez, M. & García, M. (2015). Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja. *Revista Colombiana de Psicología*. 24 (1), 99-111

Moos, R. y Schaefer, J. (2003). *Coping resources and processes: current concepts and measures*. Nueva York: Ed. Kree Press.

Muñoz, R., Aguilar, S. y Guzmán, J. (2007). Manual de tratamiento para la terapia cognitiva conductual de la depresión. Adaptación para adolescentes

- Puertorriqueños, basado en el Manual de Terapia de grupo para el tratamiento cognitivo conductual
- Naranjo, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta. *Actualidades Investigativas en Educación*, 1(8), pp. 1-27. Recuperado de http://revista.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx_magazine/asertiva.pdf
- Pérez, P. (2009). Como desarrollar la asertividad. *Gabinete de Psicología*, 14(3), pp. 13-29. Recuperado de: <http://www.psicologotarragona.com/material/articulos/1asertividad.pdf>
- Rodríguez, M., Fonseca, A. y Puche, J. (2002). Características psicológicas de los hombres que ejercen violencia conyugal: un estudio en Bogotá D.C. Universidad Nacional de Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 11(3), pp. 91-98.
- Roizblatt S. (2009). *Terapia Familiar y de Pareja*. Santiago de Chile: Ed. Mediterráneo.
- Rubio, L., McManus, A. y Garcia, K. (2009, 04 de octubre). Los efectos del estrés en tu relación de pareja. National Healthy Marriage Resource Center. Recuperado de: <http://www.healthymarriageinfo.org>
- Rodríguez, E. D. (2017). *Aserción en la pareja y competencia parental percibida en madres de niños de una institución educativa en Trujillo* (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/12408>
- Sánchez, L. y Castrillón, D. (2014). *Eficacia Terapéutica de una guía de intervención cognitivo conductual para parejas de la ciudad de Ibagué* (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia. Recuperado de http://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2092/1/TESIS%20MAESTRIA_%20LILIANA%20SANCHEZ%20R%20%281%29.pdf
- Sánchez, R. y Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. España: *Anales de Psicología*, 19(2), pp.257 – 277. Recuperado de: http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf

- Sánchez Carlessi, H. y Reyes. (2009). *Diseño y metodología de la Investigación Científica*. Lima: Visión Universitaria
- Sierra, J. Vallejo, P. y Santos, P. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Sexual Assertiveness Scale (SAS). *Anales de psicología*, 1(27), pp. 17-26.
Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/167/16717018003.pdf>
- Sosa, M. (2011). *Influencia de la asertividad en el estilo comunicacional de los miembros de parejas de entre uno y cinco años de convivencia de la ciudad de Rosario* (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.
Recuperado de http://www.une.edu.pe/modelo_PROYECTO_CORRELACIONAL.pdf
- Torres, E. (2000). *Asertividad, y escucha activa en el ámbito académico*. México: Ed. Trillas

ANEXO

ASPA

CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA - FORMA B-

A continuación, se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique por favor, con qué frecuencia su cónyuge tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte de forma exacta a la descrita, imagínese lo comportándose de forma parecida y señale con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera. Por favor conteste a todas las situaciones planteadas.

Para las respuestas se debe marcar con un aspa el número adecuado o crea conveniente. Indique la frecuencia con que tiende a comportarse de la forma descrita según la siguiente escala:

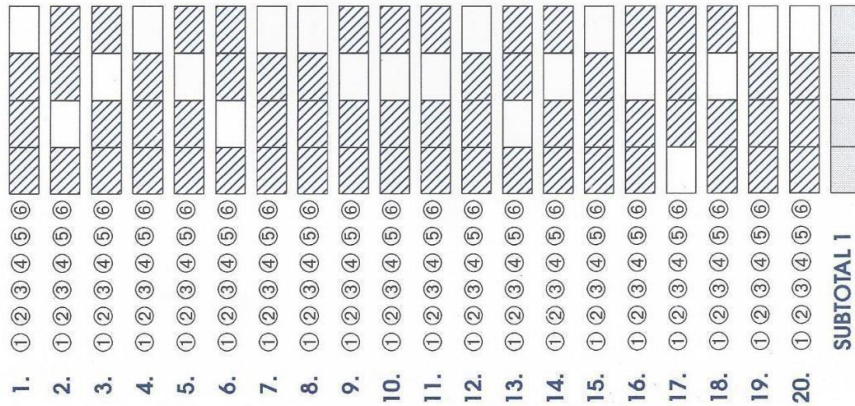
	1	2	3	4	5	6
	CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
1	Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan espera que me dé cuenta de la situación mostrándose frío/a y distante.					1 2 3 4 5 6
2	Si no hago algo que prometí, mi cónyuge me amenaza con hacerme la vida imposible hasta que lo haga.					1 2 3 4 5 6
3	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, mi cónyuge cambia de tema o me da la razón para evitar una pelea.					1 2 3 4 5 6
4	Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, no dice nada, pone "mala cara" y decide no volver a interesarse por mis cosas.					1 2 3 4 5 6
5	Cuando digo algo que hiera a mi cónyuge, intenta que no me dé cuenta del daño que le he hecho.					1 2 3 4 5 6
6	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, se mete conmigo por mi mal gusto y discute para conseguir lo que quiere.					1 2 3 4 5 6
7	Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, no dice nada, pero se muestra frío/a y distante.					1 2 3 4 5 6

	1	2	3	4	5	6
	CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
8	Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece "humillante", se muestra distante y frío/a para darme una lección.				1	2 3 4 5 6
9	Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, no insiste.				1	2 3 4 5 6
10	Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quité importancia a la cuestión y cambio de tema, lo deja pasar y sigue con el tema.				1	2 3 4 5 6
11	Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no dice nada, pero espera que yo me dé cuenta de la situación.				1	2 3 4 5 6
12	Si no hago algo que prometí, mi cónyuge lo deja pasar, pero busca la ocasión para, sutilmente echarme en cara que no cumplo mis promesas.				1	2 3 4 5 6
13	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos podemos de acuerdo acaba dando gritos y "poniéndose verde".				1	2 3 4 5 6
14	Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, se rinde intenta esconder sus sentimientos por mi rechazo.				1	2 3 4 5 6
15	Cuando sigo algo que hiere a mi cónyuge, no me dice nada, pero durante un tiempo está "en silencio" enfadado/a.				1	2 3 4 5 6
16	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cede para evitar una pelea.				1	2 3 4 5 6
17	Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, me dice que es exactamente lo que le parece justo.				1	2 3 4 5 6
18	Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece "humillante", intenta no hacer caso y olvidarlo.				1	2 3 4 5 6
19	Cuando mi cónyuge me pregunta algo y no le respondo, se siente herido/a, deja de hablarme y pone "cara de enfado"				1	2 3 4 5 6
20	Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quité importancia a la cuestión y cambio de tema, lo deja pasar, pero decide no tener relaciones sexuales cuando yo las desee.				1	2 3 4 5 6
21	Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, me dice que comprende que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiere que dividamos las tareas.				1	2 3 4 5 6

22	Si no hago algo que prometí, mi cónyuge me recuerda que quiere que lo haga.	1	2	3	4	5	6
23	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, se calla y pone "cara de enfado".	1	2	3	4	5	6
24	Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, me dice que está intentando ayudarme y que se siente mal cuando no reconozco su esfuerzo.	1	2	3	4	5	6
25	Cuando digo algo que hiere a mi cónyuge, me ataca verbalmente y "desahoga" así sus sentimientos hacia mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me sugiere que lo hablemos y busquemos un acuerdo.	1	2	3	4	5	6
27	Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, se siente herido/a, pero intenta que no me dé cuenta.	1	2	3	4	5	6
28	Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece "humillante" me hace saber sus sentimientos y que eso que le he dicho le "duele".	1	2	3	4	5	6
29	Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, me grita por no prestarle atención.	1	2	3	4	5	6
30	Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, se enfada y comienza a atacarme por ser un reprimido/a o no importarme el tema.	1	2	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6				
	CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE				
31	Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acaba gritándome y me llama todo tipo de cosas de las que luego se arrepiente.				1	2	3	4	5	6
32	Si no hago algo que prometí, mi cónyuge lo deja pasar ante que armar lío.				1	2	3	4	5	6
33	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, con calma, me repite, las veces que sea necesario, cuáles son sus ideas.				1	2	3	4	5	6
34	Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, me dice que estoy tan pendiente de mí mismo que ni siquiera me doy cuenta de lo que los demás hacen por mí.				1	2	3	4	5	6

35	Quando sigo algo que hiere a mi cónyuge, me expone sus sentimientos y que no le gusta lo que he dicho.	1	2	3	4	5	6
36	Quando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cede y muestra su disgusto quejándose.	1	2	3	4	5	6
37	Quando me porto injustamente con mi cónyuge, me ataca verbalmente y luego se arrepiente de las cosas que me ha dicho.	1	2	3	4	5	6
38	Quando digo a mi cónyuge algo que le parece "humillante" intenta humillarme también para recuperar el respeto por sí mismo/a.	1	2	3	4	5	6
39	Quando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, me lo pregunta de nuevo.	1	2	3	4	5	6
40	Quando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quitó importancia a la cuestión y cambio de tema, me dice que le parece mal que niegue a hablar de ello.	1	2	3	4	5	6



HOJA DE RESPUESTAS

Forma

A

B

APellidos

NOMBRE

EDAD

--

SEXO ☐ V ☐

EXAMINADOR

FECHA





























































SUBTOTAL 1



Autora: M^{te} J. Carrasco.

Copyright © 1996 by TEA Ediciones, S.A. - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial. - Este ejemplar está impreso en líneas sueltas y negro. Si se presenta otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En honor de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE. Edita: TEA Ediciones, S.A., Frey Bernardino de Sahagún, 24, 28036 MADRID - Printed in Spain. Impreso en España por Imp. Casillas, Agustín Calvo, 47, 28043 MADRID - D. Legat. M. - 16.015 - 1996.

47: 28043 MADRID - D. Legal: M - 16.015 - 1996.

21.	①	②	③	④	⑤	⑥			
22.	①	②	③	④	⑤	⑥			
23.	①	②	③	④	⑤	⑥			
24.	①	②	③	④	⑤	⑥			
25.	①	②	③	④	⑤	⑥			
26.	①	②	③	④	⑤	⑥			
27.	①	②	③	④	⑤	⑥			
28.	①	②	③	④	⑤	⑥			
29.	①	②	③	④	⑤	⑥			
30.	①	②	③	④	⑤	⑥			
31.	①	②	③	④	⑤	⑥			
32.	①	②	③	④	⑤	⑥			
33.	①	②	③	④	⑤	⑥			
34.	①	②	③	④	⑤	⑥			
35.	①	②	③	④	⑤	⑥			
36.	①	②	③	④	⑤	⑥			
37.	①	②	③	④	⑤	⑥			
38.	①	②	③	④	⑤	⑥			
39.	①	②	③	④	⑤	⑥			
40.	①	②	③	④	⑤	⑥			
							SUBTOTAL 2		

SUBTOTAL 2

PD = TOTAL 1 + 2

$$PR = PD \times 100 / TG$$

PC

AS	AG	SU	AP
----	----	----	----

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO: Propuesta de intervención cognitivo-conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017

NOMBRE DE LA INVESTIGADORA : Brillith Mercedes Cobos Cobos

TELÉFONO : 943445807

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN : Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG

INVITACION A PARTICIPAR: le invitamos a participar de forma voluntaria en esta investigación, que tiene como finalidad diseñar, elaborar y fundamentar una propuesta de intervención cognitivo conductual para aumentar la aserción a la pareja en mujeres que se atienden en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, 2017, refiriendo su aceptación se le señala que durante el proceso se le brindara una encuesta y cuya duración es de 15 a 20 minutos.

CONFIDENCIALIDAD: La información adquirida se reclutará y será confidencial y no se usará para ningún otro tipo de investigación fuera de esta.

ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE EN ESTA INVESTIGACIÓN

Nombre del Participante:

Firma del Participante:

Fecha:

REGLAS DE CONVIVENCIA

- 1) RESPETAR LA ASISTENCIA Y LA PUNTUALIDAD EN TODAS LAS SESIONES.
- 2) AL INGRESO SE DEBE SALUDAR Y IDENTIFICARSE
- 3) EL TRATO DEBE SER AMABLE Y RESPETUOSO ENTRE LAS PARTICIPANTES
- 4) TODAS LAS OPINIONES SON VALIDAS
- 5) LOS CELULARES SE PONDRAN EN VIBRADOR PARA NO INTERRUMPIR.
- 6) ATENDER LAS INDICACIONES DE LOS FACILITADORES.

OTRAS REGLAS DE CONVIVENCIA PUESTAS POR LAS PARTICIPANTES:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

TECNICA DE LLUVIA DE IDEAS:
“QUE ES LA ASERCIÓN EN LA PAREJA”.

Respuestas:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

CONSECUENCIAS (se escriben las respuestas en papelote)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

¿TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL?

Utilizando, lo mencionado por las mujeres mencione lo siguiente:

FALTA DE COMUNICAICON	CONFLICTOS	PROBLEMAS
DISCUSIONES	TRISTEZA	INDIFERENCIA
MAL HUMOR	CANSANCIO	FALTA DE INTERES
SENTIMIENTO DE CULPA		LLANTO

Sesión 03:

EL HOMBRE EN EL HOYO

Metáfora de como una persona puede utilizar la estrategia equivocada para salir de una situación difícil, y darse cuenta de ello.

Un hombre iba por el campo, llevando una venda en los ojos y una pequeña bolsa de herramientas. Se le había dicho que su tarea consistía en correr por ese campo con los ojos vendados.

El hombre no sabía que en la granja había hoyos grandes y muy profundos, lo ignoraba completamente. Así que empezó a correr por el campo y cayó en uno de esos grandes agujeros. Empezó a palpar las paredes del hoyo y se dio cuenta de que no podía saltar fuera y de que tampoco había otras vías de escape. Miró en la bolsa de herramientas que le habían dado, para ver si había algo que pudiera usar para escapar del hoyo, y encontró una pala. Eso es todo lo que tenía. Así que empezó con diligencia, pero muy pronto advirtió que no salía del hoyo. Intento cavar más y más y más y más rápido, pero seguía en el hoyo. Lo intento con grandes paladas y con pequeñas, arrojando lejos la tierra o arrojándola cerca... pero seguía en el agujero.

Todo ese esfuerzo y todo ese trabajo, y lo único que conseguía es que el hoyo se hiciese cada vez más y más profundo. Entonces se dio cuenta, que cavar no era la solución, no era la forma de salir del hoyo, al contrario, cavando es como se hacen los hoyos más grande. Entonces empezó a pensar que quizás todo el plan que tenía estaba equivocado y que no tenía solución, ya que cavando no podía conseguir una escapatoria, lo único que hacía era hundirse más.

TERMOMETRO DEL ANIMO

DÍA: _____							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
PEOR ESTADO DE ANIMO	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1

Sesión 5:

Listas de actividades agradables

[illegible]



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Brillith Mercedes Cobos Cobos
Título del ejercicio: Turnitin
Título de la entrega: Propuesta de intervención cognitivo conductual en aserción ...
Nombre del archivo: INFORME_FINAL_1.docx
Tamaño del archivo: 2.75M
Total páginas: 81
Word count: 9,283
Total de caracteres: 49,701
Fecha de entrega: 04-feb.-2022 03:01a. m. (UTC+1000)
Identificador de la entrega: 1754229237



Propuesta de intervención cognitivo conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017.

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%

INDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de Internet

2%

2

Submitted to Universidad Abierta para Adultos

Trabajo del estudiante

1%

3

core.ac.uk

Fuente de Internet

1%

4

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

5

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

6

www.scribd.com

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

1%

9	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %
11	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
12	glifos.umg.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to UDELAS: Universidad Especializada de las Americas Panama Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad Nacional de Frontera Trabajo del estudiante	<1 %
16	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.enf.ufmg.br Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	<1 %
19	qdoc.tips Fuente de Internet	

		<1 %
20	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repository.ucatolica.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Pontificia Universidad Catolica Madre y Maestra PUCMM Trabajo del estudiante	<1 %
25	dspace.uazuay.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Infile Trabajo del estudiante	<1 %
28	isabelitarojas56.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
29	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	

<1 %

31 www.getty.edu
Fuente de Internet

<1 %

32 www.popcouncil.org
Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Apagado

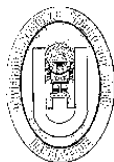
Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado


Mg. Rubén G. Toro Reque
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 9366



CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”

HACE CONSTAR QUE:



Bach. COBOS COBOS BRILLIT MERCEDES

Ha(n) cumplido con adjuntar dentro de su Informe final de Investigación titulado “**Propuesta de intervención cognitivo-conductual en aserción a la pareja en mujeres atendidas en el Centro de Salud de José Leonardo Ortiz de Chiclayo, 2017**” (expediente N°0874-25/01/2023-VIRTUAL-U.I- ACHSE), presentado para la obtención del **Grado de Maestro, en Psicología, Mención: Psicología Clínica**; la **CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE SIMILITUD** expedida por el **software de reporte de similitud del TURNITIN** el cual reporta un **índice del 12%**, el mismo que ha sido revisado y constatado por el(a) **Mg. Rubén Gustavo Toro Reque** y por los miembros del jurado según se determina en el Reglamento General del Vicerrectorado de Investigación (aprobado con Resolución N° 018-2020-CU de fecha 10 de febrero del 2020) y la Resolución N° 659-2020-R de fecha 08 de setiembre de 2020 que ratifica la Resolución N° 012-2020-VIRTUAL-VRINV, mediante la cual se aprueba la Directiva para la evaluación de originalidad de los documentos académicos, de investigación formativa y para la obtención de Grados y títulos de la UNPRG - Guía de uso del Software de reporte de similitud -TURNITIN.

Se otorga la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que considere pertinente.

Lambayeque, 30 de Enero de 2023



Dra. YVONNE DE FÁTIMA SEBASTIANI ELÍAS
DIRECTORA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FACHSE

YFSE/EPP.