



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN

**Programa Inteligencia Emocional para mejorar la resiliencia en
estudiantes del segundo grado del nivel secundario, Institución
Educativa San Nicolás, Huamachuco, 2020**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTORA EN EDUCACIÓN**

AUTORA:

Cayetano Avalos, Ana Patricia (ORCID: 0000-0003-3396-1476)

ASESORA:

Dra. Merino Salazar, Teresita del Rosario (ORCID: 0000-0001-8700-1441)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

TRUJILLO – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mis padres Justiniano y Ana, también a mi querida hermana Carmen y mi tío Manuel Sandoval, que en paz descansen. Ellos siempre me alentaron a seguir perfeccionándome, y sus sabios consejos me ayudaron para llegar donde estoy.

A mi esposo Eduardo, mis hijas: Melissa, Fernanda, Daniela, Ariana y mi hijo Sebastián; por su apoyo y acompañamiento en el desarrollo y proceso de mi formación académica, con el ánimo, la fuerza y motivación constante.

Patricia

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, por acogerme durante tres años y brindarme una formación de calidad.

A la asesora del curso Dra. Teresita del Rosario Merino Salazar, por su gran profesionalismo y entrega total en la culminación del trabajo de investigación; mostrando en todo momento interés por cada uno de sus doctorandos.

Al Director de la Institución Educativa “San Nicolás” de Huamachuco, por brindarme la oportunidad de aplicar el instrumento de investigación, como también, el Programa; asimismo, a las docentes de aula con quienes compartí experiencias muy significativas. Gracias a su apoyo se logró culminar con éxito.

A los Padres de Familia, que siempre estuvieron apoyándome, y a los estudiantes del segundo grado “C” y “F” por su participación activa durante todo el Programa. A todos ellos mi gratitud infinita.

Patricia

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	30
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	30
3.2. Variables y Operacionalización	31
3.3. Población, Muestra y Muestreo	32
3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	34
3.5. Procedimiento:	36
3.6. Método de Análisis de Datos	38
3.7. Aspectos éticos	38
IV. RESULTADOS	40
V. DISCUSIÓN	56
VI. CONCLUSIONES	62
VII. RECOMENDACIONES	64
VIII. PROPUESTA	65
REFERENCIAS	71
ANEXOS	79

Índice de Tablas

Tabla 1: Descripción de los componentes del modelo de BarOn (2006).....	15
Tabla 2: Competencias o habilidades básicas de Goleman.....	16
Tabla 3: Distribución de la población de estudiantes en secciones, género y Frecuencia.....	32
Tabla 4: Distribución de la muestra, grupo experimental y grupo control, Sección y género.....	33
Tabla 5: Relación de Doctores que validaron la Escala de Resiliencia.....	35
Tabla 6: Nivel de confiabilidad de la Escala de Resiliencia, prueba piloto.....	36
Tabla 7: Niveles de resiliencia, intervalo y frecuencia de estudiantes de 2° De secundaria grupo experimental y de control, pre test y post test.....	40
Tabla 8: Niveles de la dimensión ecuanimidad, grupo experimental y de control pre test y post test.....	41
Tabla 9: Niveles de la dimensión perseverancia, grupo experimental y de control pre test y post test.....	42
Tabla 10: Niveles de la dimensión confianza en sí mismo, grupo experimental y de control, pre test y post test.....	43
Tabla 11: Niveles de la dimensión satisfacción personal, grupo experimental y de control, pre test y post test.....	44
Tabla 12: Niveles de la dimensión sentirse bien solo, grupo experimental y de control, pre test y post test.....	45
Tabla 13: Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk de los puntajes del pre test y post test de la variable resiliencia.....	47

Tabla 14: Prueba Tstudent en el pre test del grupo experimental y grupo control de la variable Resiliencia.....	48
Tabla 15: Prueba Tstudent en el post test del grupo experimental y grupo control de la variable Resiliencia.....	49
Tabla 16: Resiliencia, prueba T Student, pre test grupo experimental y grupo control.....	49
Tabla 17: Resiliencia, prueba T Student, post test grupo experimental y grupo Control.....	50
Tabla 18: Dimensión Ecuanimidad, prueba T Student, pre test y pos test Grupo experimental; pre test y post test grupo control.....	51
Tabla 19: Dimensión Perseverancia, prueba T Student, pre test y pos test Grupo experimental; pre test y post test grupo control.....	52
Tabla 20: Dimensión Confianza en sí mismo, prueba T Student, pre test y pos Test Grupo experimental; pre test y post test grupo control.....	53
Tabla 21: Dimensión Satisfacción personal, prueba T Student, pre test y pos test Grupo experimental; pre test y post test grupo control.....	54
Tabla 22: Dimensión Sentirse bien solo, prueba T Student, pre test y pos test Grupo experimental; pre test y post test grupo control.....	55

Índice de figuras

Figura 1: Procesos adaptativos del Modelo de Salovey y Mayer (1990).....	13
Figura 2: Modelo revisado de Mayer y Salovey (1997).....	14
Figura 3: Niveles de resiliencia, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.....	40
Figura 4: Niveles de la dimensión ecuanimidad, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.....	41
Figura 5: Niveles de la dimensión perseverancia, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.....	42
Figura 6: Niveles de la dimensión confianza en sí mismo, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.....	43
Figura 7: Niveles de la dimensión satisfacción personal, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.....	44
Figura 8: Niveles de la dimensión sentirse bien solo, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.....	45

Resumen

En nuestra sociedad existen muchas familias disfuncionales, donde predomina la violencia, la intolerancia o el desorden, que imposibilita a los hijos tener la formación apropiada para que enfrenten las adversidades que se puedan presentar en sus vidas. Por ello, nuestro objetivo fue determinar la mejora que hace el programa inteligencia emocional en la resiliencia en estudiantes del segundo de secundaria, institución educativa San Nicolás, Huamachuco, 2020. Fue una investigación de tipo experimental, cuantitativo y diseño cuasi experimental, la población estuvo conformada por 203 estudiantes y la muestra por 58 estudiantes, distribuidos en grupo experimental y grupo de control; ambos con 29 estudiantes. La Escala de Resiliencia elaborada por Wagnild y Young (1993) fue el instrumento de recolección de datos, validado por el juicio de expertos; tiene una confiabilidad alta de 0.96. Como resultados se evidenció un nivel moderada alta con 51% y nivel alto con 14%, y $T_{Student} = 8.811$ y $Sig = 0.000$. Arribando a la conclusión, se determinó que el programa mejora significativamente la resiliencia en estudiantes de secundaria; fue importante enseñarles cómo la inteligencia emocional ayuda a recuperarse de las situaciones difíciles que se presentan en su vida personal, teniendo autodisciplina, optimismo y autoestima alta.

Palabras clave: Resiliencia, Emoción, Empatía, Estrés.

Abstract

In our society there are many dysfunctional families where violence, intolerance or disorder predominate which makes it impossible for children to have the appropriate training to face the adversities that may arise in their lives. For this reason, our objective was to determine the improvement that the emotional intelligence program on resilience has on students in the second year of high school, from the “San Nicolás” educational institution in Huamachuco, in 2020. It was an investigation of an experimental, quantitative type and quasi-experimental design. The population was made up of 203 students and the sample of 58 students, distributed in an experimental group and a control group, both with 29 students. The Resilience Scale elaborated by Wagnild and Young (1993) was the data collection instrument, validated by expert judgment - it has a high reliability of 0.96. The results showed a moderate high level with 51% and a high level with 14%, and T Student = 8,811 and Sig = 0.000. As a conclusion, it was determined that the program significantly improves resilience, in high school students in which it was important to teach how emotional intelligence helps them to recover from difficult situations that arise in their personal lives, having self-discipline, optimism and high self-esteem.

Keywords: Resilience, Emotion, Empathy, Stress.

I. INTRODUCCIÓN

Existen historias conmovedoras de personas que han sufrido situaciones muy complicadas, en algunos casos difíciles de superar; y en otros casos que si han sabido superarlo. Se hace más embarazoso cuando las personas viven situaciones extremas; pero es ahí, donde demuestran fortalezas desconocidas por ellas mismas. Por ejemplo, tenemos en Colombia, a Nayibiulet, quien fue víctima de negligencia médica cuando nació su hijo, causando daños en el cerebro del menor; por lo que ahora presenta microcefalia; además, no puede movilizarse, no habla, sólo llora cuando tiene alguna necesidad. (Endara, 2019). Aunque la señora Nayibiulet vive momentos dolorosos sabiendo que lo de su hijo es irreversible e irreparable, no siente rencor. De igual manera, se conoce en Guatemala el caso de Rigoberta Menchú, poetiza, quien vio como las fuerzas de represión asesinaban a su familia durante la guerra civil; esta experiencia le sirvió para volverse en Defensora de los Derechos Humanos de su país. En Ámsterdam, durante la Segunda Guerra Mundial, una niña de doce años de edad se ocultó más de dos años de los nazis; nos estamos refiriendo a la historia de Ana Frank. Después fue capturada y llevada a las concentraciones nazis, obligada a realizar trabajos forzados; le raparon la cabeza al infestarse de piojos; tuvo que despojarse de sus ropas, sólo se cubría con una manta. A pesar de tener la piel cubierta de costras, demacrada y temblorosa se preocupaba por otras compañeras que estaban más graves que ella. Vivencias que le sirvió para escribir un libro donde plasma sus experiencias con mucho optimismo y una increíble fuerza, demostrando su gran capacidad de resiliencia. (Velezmoro, 2018).

En el Perú, existen muchas familias disfuncionales, donde es de dominio la violencia, la intolerancia o el desorden; lo que imposibilita a los hijos tener la formación apropiada que necesitan para que enfrenten de una manera independiente las adversidades que se puedan presentar en sus vidas. Ante esta situación, Jiménez (2018) señala que, hay muchos jóvenes que les falta expectativas para el futuro, son conformistas, no tienen planes ni proyectos personales; convirtiéndose en posibilidades para que integren pandillas, se vuelvan delincuentes, consuman drogas o las vendan, adolescentes embarazadas, entre otros; por lo que la mayoría de jóvenes ven su futuro truncado. También la pobreza

en la niñez conlleva a un estrés crónico que da lugar a problemas de regulación de emociones en la edad adulta; esta situación es una realidad palpante en la población latinoamericana, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2015) en un 28% es considerado pobre (165 millones de personas); y un 12%, en extrema pobreza (69 millones). En el Perú, de acuerdo a Perú21 (2019), el año 2018 terminó con el 20.5% de la población peruana en condición de indigencia, es decir ganaban menos que el costo de la canasta familiar.

Para superar lo mencionado en los párrafos anteriores, es importante que los adolescentes tengan una inteligencia emocional alta; porque es sabido que las emociones regulan el funcionamiento mental, es decir, si pueden controlar sus sentimientos es porque se comprenden a sí mismos. Esto conlleva a concordar con Colop (2011) quien explica que, la inteligencia emocional alta permite aprender mejor, controlar los problemas de conducta, ser menos violentos, tener más empatía y saber resolver mejor los conflictos. Además, los adolescentes tienen menos probabilidades de recurrir al consumo de drogas, alcohol, embarazo; ya que cuentan con más amigos y controlan sus impulsos.

Tener inteligencia emocional alta nos permite desarrollarnos bien dentro de nuestro ambiente de una manera inteligente y, asimismo, tener una gran capacidad de resiliencia porque nos permite superar dificultades y retos que conllevan a lograr buenos resultados.

A nivel local, Huamachuco ha crecido económicamente; sin embargo, ello ha traído consigo olas de violencia y, como consecuencia, la victimización de su ciudadanía; desatada generalmente en sectores populares del distrito, lo que influye en el aspecto emocional de los estudiantes del colegio nacional San Nicolás. Los índices de delincuencia y percepción de inseguridad cada vez van en aumento, trayendo consigo un descontento social, y conocimiento de que nuestros derechos pueden ser fácilmente vulnerados. El INEI (2017) obtuvo resultados que muestran una tendencia creciente en la tasa de denuncias por comisión de infracciones de ley. De 81 a 126 acusaciones por cada 10 mil habitantes en el período 2011/2017.

En el colegio Nacional San Nicolás, se ha detectado la existencia de estudiantes de EBR, implicados en problemas psicosociales, porque carecen de visión, no tienen objetivos ni proyectos de vida, evidencian poca inclinación y compromiso por

el estudio, no tienen bien organizado su tiempo, carecen de orientaciones de personas adultas, ya sea de sus padres o profesores; lo que hace que participen en pandillas, consuman a temprana edad alcohol, y, muy posible, drogas. Probablemente ya estén iniciándose en la práctica sexual irresponsable; con esto, están demostrando que tienen una baja inteligencia emocional que no les permite tener una buena capacidad de resiliencia.

Ante este problema, los docentes tienen el gran reto de descubrir cuáles son los sentimientos y emociones de sus estudiantes; para que puedan enseñar cómo sentir y entrenar la inteligencia emocional (AFOE, 2018 p. 3). Ante este panorama, es fundamental entonces el fortalecimiento de la resiliencia, ya que esta es imprescindible dentro de la cosmovisión de una sociedad.

Lo expuesto en los párrafos anteriores, nos sirve para formular el problema. ¿De qué manera el programa inteligencia emocional mejora la resiliencia en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020?

El presente estudio se justifica porque tuvo el propósito de mejorar la resiliencia, al desarrollar el Programa inteligencia emocional en la I.E. San Nicolás; en el cual se ha planteado diversas estrategias para que los estudiantes, en algún momento dado, puedan superar diversos problemas familiares, emocionales y sociales.

En lo teórico, se está alcanzando a los docentes el conocimiento científico sobre inteligencia emocional y resiliencia para que se capaciten y tengan una formación continua, a fin de que estén preparados y sepan orientar a sus estudiantes que presentan problemas relacionados a su aprendizaje y conducta; lo mismo se facilita a los estudiantes el conocimiento necesario para que tengan habilidad en el manejo de manera constructiva del dolor, el enojo y la frustración; asimismo, para que enfrenten sus problemas cotidianos, que acepten el apoyo de personas mayores de su entorno; y es más, que tengan sentido del humor, flexibilidad y tolerancia; y de esta manera puedan resistir y liberarse de estigmas negativos.

En lo práctico, el presente estudio se determinó cómo en la Institución Educativa San Nicolás, el programa inteligencia emocional mejoró la resiliencia, reconociendo de esta manera la importancia que tiene en el ámbito escolar con respecto a la reafirmación de los valores; y de esta manera, evitar el aislamiento social que conlleva a generar la violencia y la discriminación entre estudiantes. Considerando que, la persona resiliente puede experimentar dificultades o angustias. Según

Limaymanta (2014), el dolor emocional y la tristeza son causantes de grandes infortunios o traumas en la vida de algunas personas; por lo que, para lograr que tengan una buena capacidad de resiliencia sería algo difícil, ya que pueden tener afectado el estado emocional.

En lo social, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de educar y fortalecer en los estudiantes la inteligencia emocional y, por ende, la resiliencia. Por tanto, tienen que desarrollar programas prácticos, que sirva a los estudiantes de soporte para su vida cotidiana; y así poder reducir el índice de pandillaje. Además, se hace necesario dentro de la sociedad de Huamachuco que, los auto conceptos negativos evolucionen a ser positivos, para tener un desarrollo óptimo; promoviendo valores en los adolescentes, familias y comunidad en general, que permitan un sano avance personal dentro de la sociedad.

En lo científico, es un aporte a la educación, ya que permite obtener conocimientos teóricos y prácticos de una realidad que se vive en Huamachuco; es decir, hay adolescentes que muestran resiliencia moderada baja, porque están viviendo en un ambiente donde se acrecienta los problemas sociales. Es en estos momentos que la labor del docente se vuelve trascendente, por tener la responsabilidad de lidiar con estos problemas y ayudar a los estudiantes a que tengan una buena capacidad de resiliencia en la superación de situaciones que van en desmedro de su vida cotidiana.

Considerando la importancia de la problemática antes expuesta, y validando la justificación de la presente investigación; planteamos como objetivo general: Determinar de qué manera el programa inteligencia emocional mejora la resiliencia de estudiantes del 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020. Asimismo, planteamos los objetivos específicos siguientes: Determinar de qué manera el programa inteligencia emocional mejora la dimensión Satisfacción personal de estudiantes del 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020. Determinar de qué manera el programa inteligencia emocional mejora la dimensión Ecuanimidad en estudiantes del 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020. Determinar de qué manera el programa inteligencia emocional mejora la dimensión Sentirse bien solo en estudiantes del 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020. Determinar de qué manera el programa inteligencia emocional mejora la dimensión Confianza en sí mismo en estudiantes del 2° de secundaria,

I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020. Determinar de qué manera el programa inteligencia emocional mejora la dimensión Perseverancia en estudiantes del 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

De igual manera, se formuló la hipótesis de investigación: El programa inteligencia emocional mejora de forma significativa la resiliencia en estudiantes del 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020; y la hipótesis nula el programa inteligencia emocional no mejora de manera significativa la resiliencia en estudiantes del 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Existen autores que han realizado estudios similares al nuestro, por lo que serán citados a continuación, como antecedentes a nuestra investigación. A nivel Internacional, en México, Velasco y Quiroga-Garza (2018) en su investigación *“Factores sistemáticos asociados a la experiencia escolar con alto potencial intelectual”*, Universidad de Monterrey, tuvieron el propósito de evaluar los factores que influyen la motivación escolar y permanencia de estudiantes de segundo de secundaria de un centro educativo extracurricular (CEE), para lo cual se centraron en dos factores sistémicos: como factores internos tenemos la inteligencia emocional y la resiliencia, y como factores externos, los sistemas familiar y escolar. De enfoque mixto comparativo; conformaron una muestra con 40 estudiantes del segundo año de secundaria, de los cuales 26 fueron mujeres y 14, hombres; Conformaron dos grupos equivalentes: 20 estudiantes estables y 20 estudiantes críticos. Como instrumentos para recolectar la información, utilizaron la Escala de Resiliencia para Adolescentes (READ), el Inventario BarOn ICE: NA.; Entrevista semiestructurada y el Genograma. Arribaron a la conclusión de que los estudiantes estables muestran altos niveles de resiliencia, su inteligencia emocional también es mayor, lo que les permite afrontar situaciones difíciles en su vida personal; en cambio, los estudiantes críticos presentaron un menor nivel de resiliencia e inteligencia emocional, quienes son referidos al departamento de psicología de la institución y generalmente se sienten más estresados. Consecuentemente, los docentes deben comprometerse en desarrollar capacidades resilientes y emocionales para que los estudiantes puedan enfrentar las situaciones difíciles de la vida.

En México, Belykh (2018) en la tesis doctoral *“Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante”*. Universidad Iberoamericana; expone el análisis de los dos componentes resiliencia e inteligencia emocional, aparentemente independientes, pero íntimamente relacionados. El estudio de la resiliencia le ha permitido descubrir las características del estudiante que le facilitan un manejo exitoso de situaciones estresantes. De igual manera, la inteligencia emocional le da la posibilidad de fortalecer a través de la educación la resiliencia, que conlleve al empoderamiento del estudiante desde el

aula. Llegó a la conclusión de que, por un lado, el empoderamiento estudiantil, en términos de crecimiento personal, busca un balance entre el fomento del frío pensamiento crítico y la solitaria autonomía; y por otro, el irrealista aliento verbal y la sobreprotección. La autonomía no es más que un paso en el camino a una sana interdependencia y la búsqueda del bien común, sin afectar el bien personal.

En España, Galindo (2017) en la tesis doctoral *“Inteligencia emocional, familia y resiliencia: Un estudio en adolescentes de la región de Murcia”*. Universidad de Murcia, de acuerdo al objetivo, analizó la validez que tiene la resiliencia en el rendimiento académico de estudiantes adolescentes. Conformó su muestra con 362 estudiantes, hombres y mujeres, y con 158 padres y madres. Aplicó diferentes instrumentos para recolectar la información, utilizando el EQ-i de Baar-On y Parker (2000), el TMMS-24 de Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004). También, el IGF/5-r de Yuste (2002), y la RESI-M de Palomar y Gómez (2010). Para analizar datos lo hizo a través del análisis descriptivo, de fiabilidad y correlacional. Arribando a la conclusión que las personas que son hábiles en percibir, asimilar y manejar emociones suyas y de personas de su entorno, brindan respuestas apropiadas ante situaciones adversas; por lo tanto, inteligencia emocional tiene relación con resiliencia.

En Albacete, España, Rubio (2016) en la tesis doctoral *“Implicaciones de la inteligencia emocional en los constructos resiliencia y satisfacción vital*. Universidad De Castilla-La Mancha; pretendió describir y analizar cómo es la inteligencia emocional y la resiliencia en la satisfacción con la vida al realizar su estudio en una población universitaria; para lo cual, realizó una investigación no experimental, de diseño correlacional asociativo, conformando una muestra con 2066 universitarios de la Universidad de Castilla - La Mancha. Para obtener la información del caso hizo uso de instrumentos, como la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Diener, et al., (1985), el Trait Meta-Mood Scale–24 (TMMS-24) de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), y la Escala de Resiliencia (ER-25) de Novella, (2002). Para el análisis de los datos que obtuvo utilizó la estadística descriptiva que le permitió elaborar histogramas, tablas y gráficos; asimismo, la estadística inferencial al aplicar el coeficiente r de Pearson; la prueba T de Student y la prueba no paramétrica U de Mann Whitney y el de Kruskal-Wallis. Arribó a la conclusión que las mujeres frente a los hombres, evidencian que observan y

piensan más sobre sus emociones y sentimientos, valoran y examinan sus estados físicos y se centran más en maximizar su experiencia emocional. Asimismo, que las personas con elevados índices de IE y resiliencia, podrían aceptar de manera más saludable las pruebas, crisis y traumas a los que se enfrentan en toda su vida. Igualmente, en España, Cejudo, et al. (2016) en la revista *Anuario de Psicología*, publican el artículo científico “*Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*”; realizaron una investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental de diseño correlacional, para lo cual conformaron una muestra con 342 mujeres y 90 hombres, haciendo un total de 432 universitarios. Para recolectar los datos emplearon el instrumento Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Arribando a la conclusión que inteligencia emocional y resiliencia tienen correlación alta, lo que indica que una persona con alto nivel de inteligencia emocional y resiliencia tiene mejor satisfacción en la vida. Es decir, esta persona actúa con más confianza al realizar una tarea, a pesar de que puede encontrar muchas situaciones dolorosas y estresantes, pero al final podrá salir airoso mostrando una gran sensación de bienestar.

En España, Mesa (2015) en su tesis “*Inteligencia emocional, Rasgos de personalidad e inteligencia psicométrica en adolescentes*”, Universidad de Murcia, realizó una investigación no experimental, de tipo comparativo, diseño relacional; tuvo el propósito de estudiar la inteligencia emocional para lo cual investiga el modelo de autoeficacia emocional de Petrides y la personalidad y la relación que existe con el coeficiente intelectual, asimismo su contribución en el rendimiento académico de alumnos adolescentes en diferentes países; conformando una muestra con 805 estudiantes, de los cuales 374 son de la República Dominicana y 431 de España. Como instrumentos de recolección de datos empleó el Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescent Full Form (TEIQue-AFF) de Petrides et al., 2010; el Big Five Questionnaire de Personalidad para niños y adolescentes (BFQ-NA) y el Test de factor G de Cattell. Arribó a la conclusión que, es muy importante ayudar a los jóvenes para se conozcan a sí mismos y puedan identificar sus emociones con el fin de que desarrollen habilidades emocionales para que puedan superar situaciones difíciles que se presentan en sus vidas. Además, el estudio realizado nos permitió comprender que los pensamientos,

emociones y acciones que muestran los adolescentes varían de acuerdo al contexto y a la interacción con personas de su entorno.

En Salamanca, España, Hernández (2015) en la tesis doctoral "*Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*", Universidad de Salamanca; tiene el propósito de describir cuatro aspectos que ha observado en adolescentes que están propensos a la exclusión social; son aspectos referentes al bienestar psicológico, la autoestima, el apoyo social y la resiliencia. Conformó una muestra de 27 adolescentes. Empleó cuestionarios para recolectar la información. Los resultados que obtuvo evidencian la existencia de correlaciones significativas; donde la resiliencia, la autoestima y el apoyo social, en un 87.5% tienen influencia en el Bienestar Psicológico. Arribó a la conclusión que la autoestima y el apoyo social tienen relación positiva con la resiliencia; además que, cuando la resiliencia es fortalecida tiene impacto positivo en el bienestar psicológico de adolescentes vulnerables.

A nivel Nacional, en Cajamarca, Vásquez (2019) en la tesis doctoral "*Inteligencia emocional y dificultades interpersonales en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa, Cajamarca 2019*". Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; se propuso determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y dificultades interpersonales en estudiantes de 3° de secundaria. Realizó una investigación básica, no experimental, de diseño correlacional; además la recolección de datos lo efectuó mediante dos instrumentos: el Inventario Emocional BarOn ICE:NA que fue adaptado por Nelly Ugarriza, Perú; y el Cuestionario para Adolescentes CEDIA de Méndez e Hidalgo; conformó una muestra con 75 estudiantes. En cuanto a los resultados, la inteligencia emocional y las dificultades interpersonales tienen una correlación negativa significativa ($r=-0,686$; $p\text{-valor}=0,000 < 0.05$); por lo que concluye, en que a medida que incrementa la inteligencia emocional disminuye las dificultades interpersonales.

En Juliaca, Puno, Hilasaca (2019) en la tesis "*Satisfacción con la vida y resiliencia en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca*". Universidad Nacional de Juliaca; para optar el grado de doctor tuvo el propósito de determinar la relación que existe entre las variables: resiliencia y satisfacción con la vida, en adolescentes de una institución educativa privada de Juliaca, por lo que realizó un estudio no experimental de diseño correlacional, conformando una muestra con 167

estudiantes de 4° y 5° de secundaria. Recolectó los datos mediante dos instrumentos, Escala de Resiliencia y Escala de Satisfacción con la vida. Arribando a la conclusión que resiliencia tiene correlación significativa con satisfacción con la vida, por lo que los estudiantes son ecuanímes, se sienten bien solos, se tienen confianza a sí mismos y son perseverantes; por lo que infiere que a mayor capacidad resiliente mayor probabilidad de sentirse satisfecho con la vida, en la población estudiantil.

En Lima, Aragón, (2017) en la tesis "*Clima social familiar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de Villa María del Triunfo*". Universidad Autónoma del Perú; para optar el grado de doctor tuvo el propósito de determinar cuál es la relación que existe entre clima social familiar e inteligencia emocional en estudiantes. La investigación fue no experimental de diseño correlacional; conformó una muestra de 300 estudiantes de 3° a 5° de secundaria, de ambos sexos. Para recolectar los datos empleó dos instrumentos, Escala de Clima Social Familiar de Moos y Tricket, e Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn. Arriba a la conclusión, que entre Clima social, familiar e inteligencia emocional existe una relación baja, en virtud al valor obtenido de Rho de Spearman = 0,314 y sig. = p-valor < 0.05.

En Lima, Colichón (2017) en la tesis doctoral "*Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario*". Universidad César Vallejo; tuvo el propósito de determinar cuál es la influencia que tienen la inteligencia emocional y las habilidades sociales en la conducta disruptiva en adolescentes que cursan secundaria; por lo que realizó un estudio cuantitativo, de tipo básica, no experimental; su muestra estuvo conformada por 210 estudiantes, debidamente seleccionados de manera probabilística. Empleó la encuesta (técnica) y dos cuestionarios (Instrumentos) para recolectar los datos. Llega a la conclusión que tanto la inteligencia emocional como las habilidades sociales tienen influencia significativa en la conducta disruptiva que demuestran los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa P.N.P. Capitán Alipio Ponce Vásquez, 2016.

En Lima, Ángeles, (2016) en la tesis doctoral "*Relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Lima Norte*". Universidad San Martín de Porres; tuvo el propósito de determinar cuál es la relación que existe entre resiliencia y habilidades sociales en adolescentes; para lo cual realizó una

investigación básica, no experimental, de diseño correlacional, por lo que conformó una muestra con 515 estudiantes de 6° de primaria en dos distritos de Lima: Independencia y San Martín de Porres; para recolectar los datos utilizó dos instrumentos: Inventario de Factores Personales de Resiliencia de Salgado (2005) y Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstei. Llegó a la conclusión que la resiliencia no tiene relación significativa con las habilidades sociales; pero, el factor empatía tiene relación significativa con cinco dimensiones de habilidades de planificación.

A nivel regional no se ha encontrado tesis doctorales sobre Programa de Inteligencia emocional y Resiliencia; pero sí, a nivel local, es decir en Trujillo, donde Alvarado (2015) en la tesis doctoral *“Efecto de un Programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza”*, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; tuvo el propósito de evaluar el efecto que tiene el programa inteligencia emocional para mejorar la resiliencia que poseen alumnos y alumnas de 5° de secundaria de una institución educativa que está ubicada en una zona de extrema pobreza en el distrito Trujillo, por lo que realizó su investigación de tipo experimental, de diseño cuasi experimental; conformando con 84 estudiantes su muestra en dos grupos: el experimental con 45 estudiantes del 5° A, y el de control con 39 estudiantes del 5° B; para recolectar los datos empleó el instrumento denominado “Escala de Resiliencia para Adolescentes” (ERA) elaborado por Prado y Del Águila; después de procesar los datos, observó que en pre test el 91% de hombres y el 79% de mujeres revelan resiliencia baja; en cambio en post test el 74% de hombres y el 93% de mujeres revelan resiliencia alta; evidenciándose una diferencia significativa, en virtud a Sig. $p < 0,05$.

De igual manera, en Trujillo, Guerrero (2016) en la tesis doctoral, *“Inteligencia emocional y agresividad en escolares del nivel secundaria de instituciones educativas estatales de Trujillo”*, el propósito fue determinar cuál es la relación que existe entre inteligencia emocional y agresividad en estudiantes de secundaria; para lo cual, de cinco instituciones educativas seleccionó 567 estudiantes que tenían de 12 a 17 años de edad para conformar la muestra de investigación. De acuerdo a los resultados que obtuvo, arribó a la conclusión que inteligencia emocional tiene correlación negativa y significativa con agresividad, en virtud al

valor de Rho de Spearman = -0,134 con Sig. = 0,000; resultados que indican que a mayor inteligencia emocional es menor la agresividad o al contrario, que a menor inteligencia emocional es mayor la agresividad; lo que es equivalente a que los estudiantes que controlan sus emociones tienen menor predisposición para realizar actos de ataque o daño a otras personas; pero los estudiantes que tienen dificultades en el control de sus emociones tienen mayor predisposición para realizar actos de ataque o daño hacia los demás.

Respecto a la variable independiente Programa Inteligencia Emocional (PIE), se ha considerado temas relacionados específicamente a la inteligencia emocional (IE), en un principio, Thorndike (1920) la denominó inteligencia social porque la consideraba como una capacidad que tiene la persona para comprender y dirigir a otras personas; posteriormente, Salovey y Mayer (1990, p. 189) describen la IE como la inteligencia social que tiene una persona con habilidad de monitorear sus propias emociones y de las personas de su entorno, además de poder discriminar y utilizar información que le permite tener pensamiento y conducta propia. Por su parte, Goleman (1995) considera a la I.E. como una herramienta que tiene la persona para que pueda interactuar en el mundo teniendo en cuenta sus sentimientos y ciertas habilidades como el poder controlar sus impulsos; asimismo, de tener autoconciencia, motivación, perseverancia, empatía; por ende, autodisciplina y compasión que le permiten lograr una buena adaptación social. Más adelante, BarOn (2009) la define como el conjunto de habilidades emocionales que suscitan el bienestar personal e interpersonal.

Muchos investigadores han propuesto modelos de inteligencia emocional, que de una u otra manera sustentan la existencia de capacidades que posee la persona con inteligencia emocional para lograr el éxito y adecuarse al ambiente que le rodea, entre los modelos existentes hemos considerado el de Habilidad y el Mixto. En el Modelo de Habilidad encontramos el de Salovey y Mayer (1990) en el cual presentan tres procesos adaptativos: valoración y expresión de las emociones, regulación de la emoción y utilización de la emoción de manera adaptativa. En la Figura 1 se aprecia los procesos de valoración y expresión de la emoción y de regulación de la emoción, ambas se subdividen en dos tipos de procesos: en uno mismo y en los demás; porque Salovey y Mayer creían que estos procesos los

individuos lo realizan tanto a nivel personal como en las relaciones interpersonales. Además, al primer proceso lo subdividieron en verbal y no verbal; al segundo proceso, en percepción no verbal y empatía; y al tercer proceso relacionado con la utilización de la emoción lo dividieron en cuatro sub ramas, entre ellos tenemos el planteamiento flexible, el pensamiento creativo, la atención redirigida y la motivación. (Belmonte, 2013).

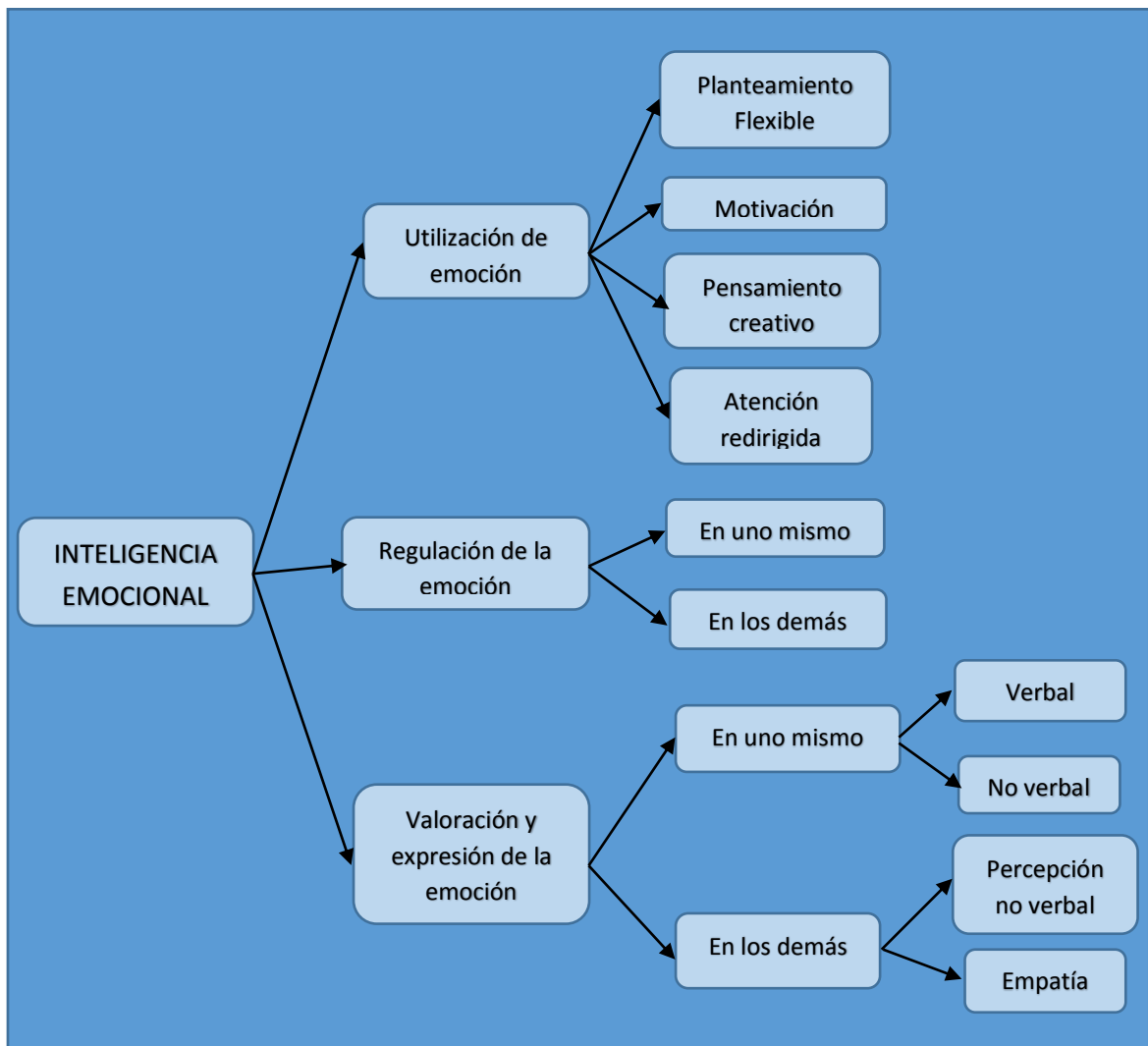
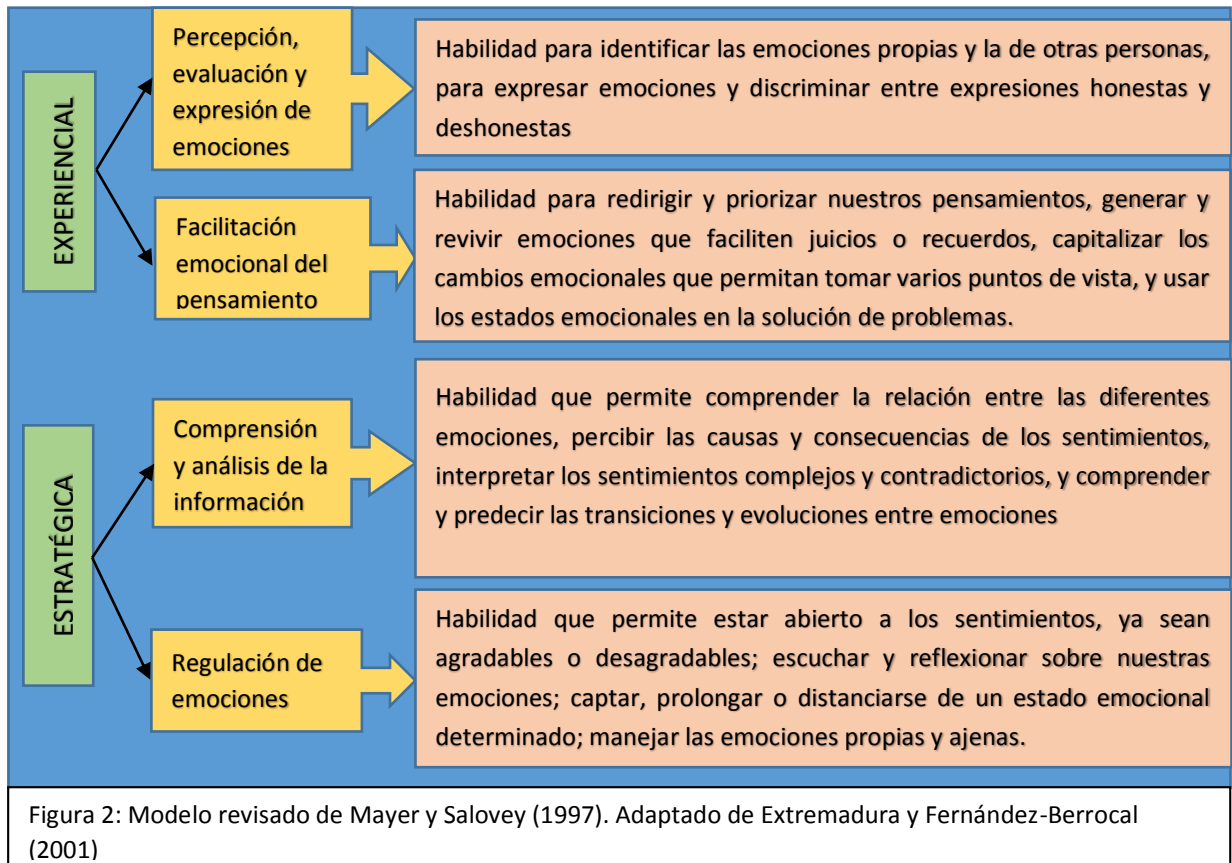


Figura 1: Procesos adaptativos del Modelo de Salovey y Mayer (1990)

También en el modelo de Habilidad, se tiene la revisión del modelo de Salovey y Mayer, realizados por ellos mismos en 1997, en la que reconsideran que la inteligencia emocional es la habilidad que permite que la persona perciba, valore y exprese sus emociones de manera exacta; asimismo, que reconozca sus sentimientos que facilitan su pensamiento; de igual manera, que pueda comprender

y regular sus emociones con el fin de suscitar su crecimiento emocional. (Mayer y Salovey, 1997)



En la Figura 2 se observa que el Modelo revisado por Mayer y Salovey (1997) comprende varias habilidades relacionadas con la inteligencia emocional y están agrupadas en experiencial y estratégica. Las habilidades experienciales están formadas por dos grupos de habilidades, el primero está constituido por la percepción, evaluación y expresión de emociones; y, el segundo, por la facilitación emocional del pensamiento. Las habilidades estratégicas, también están constituidas en dos grupos, teniendo en el primero, la comprensión y análisis de la información, y, en el segundo, la regulación de emociones. Cada grupo explica las habilidades psicológicas que fundamentan el modelo.

En el Modelo Mixto están considerados los modelos siguientes: Inteligencia Socio-emocional (Reuven BarOn), Competencias emocionales (Goleman) y Autoeficacia emocional (Petrides).

El modelo Inteligencia Socio-emocional, creado por Reuven BarOn (2005), está constituido por un conjunto de emociones personales y sociales que van a tener

influencia en la habilidad de adaptarse a las presiones y demandas del entorno. BarOn se basa en la Psicología relacionada con la inteligencia emocional, destaca lo que sostiene Darwin sobre la importancia que tienen las emociones como una forma de supervivencia y adaptación; además, considera el pensamiento de Thorndike referente a la inteligencia social y su consecuencia, cuando se realiza cualquier acontecimiento entre los seres humanos; de igual manera, en lo que Weschler sustenta la importancia que tienen los elementos no intelectuales de la inteligencia. Con toda esta información, BarOn conceptúa la inteligencia emocional como el conjunto de competencias sociales y emocionales que se interrelacionan para determinar de qué manera nos entendemos y expresamos, cómo nos relacionamos con los demás, y lo más importante, cómo enfrentamos y resolvemos nuestros problemas que se presentan en nuestras vidas. (Bar-On, 2006).

Tabla 1: Descripción de las habilidades de los componentes del modelo de BarOn (2006)

COMPONENTES	DESCRIPCIÓN
Intrapersonales	Auto consideración es la capacidad de la persona que le permite respetarse y aceptarse a sí misma. Auto conocimiento es la capacidad que se tiene para comprender nuestros propios sentimientos. Asertividad, capacidad que nos permite expresar sentimientos, creencias y pensamientos; asimismo, defender nuestros derechos.
Interpersonales	Empatía, capacidad que se tiene para entender los sentimientos de las personas de nuestro entorno y con las que interactuamos. Relaciones interpersonales es la capacidad que nos permite establecer y mantener relaciones satisfactorias en un buen clima social.
De adaptabilidad	Validación es la capacidad que nos permite validar nuestras emociones. Flexibilidad, capacidad que nos permite ajustarnos a los cambios de medio adaptando nuestros comportamientos y pensamientos. Solución de problemas, capacidad que permite identificar, definir, generar e implementar soluciones a situaciones difíciles que se presentan en la vida.
Componentes factoriales de Manejo del estrés	Tolerancia al estrés, capacidad que permite la resistencia a sucesos adversos o a situaciones estresantes. Control de impulsos, capacidad que nos ayuda a resistir o demorar un impulso negativo o positivo.

Elaboración propia

De acuerdo a los componentes del modelo de BarOn descritos en la Tabla 1, una persona que tiene alta inteligencia emocional reconoce y expresa sus emociones, también, entiende lo que sienten los demás; asimismo, crea y mantiene relaciones interpersonales mutuas. Una persona que tiene un buen estado emocional siempre

demuestra optimismo, es realista, flexible y tiene éxitos cuando da solución a sus problemas; y siempre enfrenta, sin perder el control, el estrés. (BarOn, 2000).

El Modelo Competencias Emocionales creado por Goleman (1998) está constituido por diversas habilidades que tienen relación con la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia o neurociencia.

Tabla 2: Competencias o Habilidades Básicas de Goleman

		COMPETENCIAS PERSONALES	COMPETENCIAS SOCIALES
		Autoconciencia	Conciencia social
Reconocimiento de emociones	de	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconciencia emocional - Acertada autoevaluación - Autoconfianza 	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía - Servicio de orientación - Conciencia organizativa
		Automanejo	Manejo de las relaciones
Regulación de emociones	de	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol - Fiabilidad (honestidad) - Conciencia - Adaptabilidad - Conducta hacia el logro - Iniciativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Influencia - Comunicación - Liderazgo - Cambio catalizador - Construcción de vínculos - Trabajo en equipo y colaboración

Fuente: Goleman (2001)

Al observar la Tabla 2 percibimos que Goleman agrupa competencias personales y sociales, a la vez que las divide en reconocimiento y regulación de emociones. De tal manera que la autoconciencia es una competencia personal que reconoce las propias emociones de la persona, a través de la autoconciencia emocional con una acertada autoevaluación y teniendo autoconfianza. El automanejo se refiere a la regulación de nuestras emociones; es decir, al control de nuestros sentimientos, impulsos, estados u obligaciones internas mediante el autocontrol, siendo honestos, conscientes, tener iniciativa, saber adaptarnos a las circunstancias y tener conducta hacia el logro. Del mismo modo, la conciencia social es una competencia social que reconoce los sentimientos, preocupaciones y necesidades de los demás al tener empatía, servicio de orientación y conciencia organizativa. De igual manera, el manejo de las relaciones es la competencia social que permite la regulación de las emociones y construir redes de soporte social en nuestro entorno, teniendo dominio de influencia, comunicación y liderazgo; como también

saber construir vínculos y trabajar en equipo colaborativo.

El Modelo de Autoeficacia Emocional creado por Petrides, sostiene que la inteligencia emocional forma parte de la personalidad, por lo que, es el conjunto de componentes emocionales auto perceptivos que personifican el constructo de la personalidad (Petrides y Furnhan, 2001). De acuerdo a la definición, el modelo de Petrides se fundamenta en el conocimiento que la persona tiene de sí misma respecto a sus destrezas emocionales; lo que conlleva a Sánchez-Ruiz, et al. (2001) a pensar que la inteligencia emocional debe estar en la taxonomía de la personalidad.

La Inteligencia emocional, según Cantero (2019), tiene sus propios enfoques que a continuación explicamos brevemente: a) Enfoque Psicométrico, se fundamenta en los estudios de Galton, Cattell y Binet; plasma su interés en medir los rasgos psicológicos como criterio principal de la evaluación de la inteligencia humana con respecto a sus aptitudes. b) Enfoque Piagetiano, que tiene que ver con la observación y evaluación cualitativa de las emociones, sostiene que la IE se produce en función a la edad y a los mecanismos que promueven la asimilación y equilibración; según Piaget, los estadios son: el sensorio motoras, el preoperatorio, el de las operaciones concretas y operaciones formales. c) Enfoque Cognitivo, se refiere a la forma como los sujetos modelan, procesan y sistematizan la información. Intentan resolver las aptitudes evaluadas por los test y su interacción con los aprendizajes y el rendimiento escolar.

Conforme avanza el tiempo, la inteligencia ha ido evolucionando de tal manera que ha dejado de ser exclusividad de la psicometría, ahora otras disciplinas han orientado sus estudios hacia la inteligencia; de tal manera que ha surgido un nuevo concepto, donde la inteligencia es considerada como la capacidad que controla las emociones de uno mismo y de los demás, lo que permite lograr el éxito. Por lo tanto, Mayer y Salovey (1997) señalan que la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades para percibir, valorar y expresar nuestras emociones; para generar sentimientos; comprender y conocer emociones; y regular las emociones.

Volviéndose muy importante el estudio de la inteligencia emocional por parte de los docentes tutores para tener conocimiento de los objetivos del desarrollo de la IE en los estudiantes (Alvarado, 2011). Para poder desarrollar la IE los docentes tienen que descubrir, primero, si son capaces de conocer o reconocer las emociones en

ellos mismos y en los estudiantes; clasificar los sentimientos y los estados de ánimo de cada estudiante; modular y gestionar la emocionalidad de cada uno de ellos; desarrollar la tolerancia a las frustraciones en especial la resiliencia en forma individual; prevenir conflictos personales entre estudiantes y sus familiares; lograr que tengan una actitud positiva ante la vida, sobre todo que logren una buena calidad de vida sin el consumo de drogas.

Además, los docentes deben de conocer los malestares emocionales, que ya Goleman en 1966 lo anunciaba; porque había adolescentes que padecían malestar emocional, es decir, podían estar padeciendo de estrés, neurosis, angustia, depresión; o también de impotencia, desolación, aislamiento, coraje, culpa o quizás de exigencia, insatisfacción, sufrimiento, miedo, y muchos males más; que de acuerdo a la gravedad que tengan y si no son superados, habían algunos adolescentes que tomaban la difícil decisión de quitarse la vida; lo que actualmente también sucede. Estos males emocionales son consecuencias de los problemas que se viven en hogares que tienen problemas de tipo familiar, económico, laboral o social.

Es muy reconocido lo sacrificado que es la labor educativa de los docentes, además de enseñar deben preocuparse por aquellos estudiantes que demuestran malestar emocional; por lo que, deben de observar en ellos signos que lo evidencian, como la inseguridad, indecisión, ausentismo injustificado, incumplimiento de las actividades escolares, retraso constante en la entrega de los trabajos escolares, falta de resolución frente a problemas específicos, discusiones frecuentes con los compañeros, disminución en el rendimiento escolar, poca participación en clases, tendencia a trabajar aislado, tendencias a mostrar expresiones negativas y sentirse poco estimado.(Alvarado, 2011)

En nuestra investigación estamos proponiendo el desarrollo de un Programa Educativo (PE) que está basado en el estudio de la inteligencia emocional, que nos permite organizar un proceso pedagógico (Pérez Porto y Merino, 2016), para orientar al profesor sobre los contenidos a impartir y la forma cómo debe de desarrollar las sesiones de aprendizaje para que logre los objetivos propuestos del programa. De igual manera, La UNESCO (2013) define el PE como la secuencia de actividades educativas organizadas para lograr objetivos predeterminados. Asimismo, Pérez Porto y Merino (2015) señalan que, el PE es el conjunto de

acciones que transforman los propósitos educativos en propuestas didácticas para lograr objetivos previstos y en el que el docente interviene de forma deliberada y sistemática.

De acuerdo al párrafo anterior, inferimos que el PE está compuesto por experiencias planificadas y estructuradas que permiten diseñar actividades que tengan contenidos de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, y que se desarrollen en varias sesiones de aprendizaje debidamente diseñados.

Un Programa Educativo presenta sus propias características para nuestro estudio, éstas fueron: De fácil uso (se aprende creando y explorando), Capacidad de motivación (mantiene el interés del estudiante), Relevancia curricular (Trans curricular), Versatilidad (se puede publicar), Enfoque pedagógico (Constructivista con enfoque al aprendizaje colaborativo), Orientación al estudiante, Evaluación formativa. Estas características la enfocamos a las que propone Suárez (2008): a) Adecuación, se tiene que adecuar a la realidad de la población estudiantil de la Institución Educativa San Nicolás, por lo que es pertinente conocer sus necesidades más relevantes para ir las satisfaciendo durante el proceso del aprendizaje. b) Concreción, tiene que contar con todos los elementos necesarios para abordar lo que se quiere conseguir con respecto a la resiliencia de los estudiantes que están considerados en las sesiones de aprendizaje. c) Flexibilidad, tiene que tener en cuenta los cambios emocionales de los estudiantes adolescentes para trabajar a ese ritmo y hacer los cambios pertinentes al inicio, durante o al final del programa. d) Viabilidad, se tiene que llevar a cabo en base al diagnóstico realizado para determinar la realidad en que viven los estudiantes, para lo cual se ha previsto los espacios y recursos a utilizar.

Para garantizar el éxito del desarrollo de un PE, se tiene que pensar en la evaluación total del programa, es decir a la planificación y a la aplicación del mismo, porque va a permitir realizar todos los ajustes necesarios con el objetivo de ir mejorándolo; pero antes, se debe realizar una evaluación de las necesidades de los estudiantes a través de un diagnóstico situacional, con la finalidad de satisfacerlas. Es decir, la evaluación tiene el objetivo de asegurar que el programa tenga la adecuación del caso y sea coherente entre los elementos que lo componen; o sea entre sus objetivos, contenidos, estrategias, experiencias y actividades de aprendizaje; de igual manera, con el ambiente donde se va a

desarrollar los materiales de apoyo a utilizar y la evaluación respectiva.

La variable Programa Inteligencia Emocional tiene cinco dimensiones que tienen relación con los componentes propuestos por Ugarriza (2001), siendo los siguientes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo.

- La dimensión intrapersonal se refiere a las personas que se sienten bien consigo mismas, capaces de expresar sus emociones, ser autónomos, demuestran seguridad al opinar; además son fieles a sus creencias. Se reconoce a un individuo que es intrapersonal cuando se comprende emocionalmente a sí mismo; cuando examina sus propias emociones, demuestra asertividad, cuando explica sus emociones, creencias o pensamientos; sin tener que herir los sentimientos de quienes lo rodean; tiene su propio auto concepto al respetarse y reconocerse a sí mismo, tal y conforme es. Demuestra autorrealización al desarrollar sus propias capacidades que le llevan a ser feliz, teniendo una vida beneficiosa y significativa, sus emociones le dan energía y motivación para continuar y, por último, es independiente al momento de conducirse y manifestarse libre, no tener dependencia emocional.
- La dimensión interpersonal se refiere a las personas que son de compromiso y honestas, que tienen habilidades sociales positiva; a través de las cuales demuestran empatía al valorar las emociones de otros; además, instauran y conservan relaciones personales al momento de dar y recibir afecto; de igual manera, demuestra responsabilidad social cuando ayuda, asiste y es productivo en el grupo social.
- La dimensión adaptabilidad es la capacidad que tiene una persona para adaptarse a los requerimientos del ambiente, soluciona sus problemas señalando y precisando las dificultades que le permiten crear y dar soluciones seguras; también es realista para valorar lo subjetivo y lo objetivo, y para percibir las cosas tal y como son en la realidad; tiene flexibilidad cuando cumple un compromiso de acuerdo a sus emociones, pensamientos o conductas en diferentes contextos, dicho en otras palabras, sabe adaptarse a situaciones desconocidas.
- La dimensión manejo del estrés se refiere cuando la persona resiste la

presión sin perder el control; es tolerante a la tensión porque resiste eventos hostiles y contextos estresantes; y a la vez, permite sobrellevar las vivencias difíciles, controla sus impulsos, admite nuestros impulsos agresivos y controla nuestras emociones agresivas.

- La dimensión estado de ánimo se refiere cuando la persona disfruta de la vida, se siente feliz y satisfecho con ella; se divierte y muestra sentimientos positivos, es optimista, hábil para descubrir el lado positivo y significativo de la vida; aun estando en la adversidad.

En cuanto a la variable Resiliencia, primero hay que determinar el significado correspondiente. El término resiliencia proviene de “resilo” que significa saltar, rebotar o resistir; que es usado en ingeniería para referirse a la capacidad que tienen ciertos materiales para recuperarse de una deformación que ha sido producida por un factor externo. En Hawái, Werner (1992), observa a niños que tienen estrés, a causa de tener padres con problemas de alcoholismo; y otros, logran superarlo. Estos niños resisten a la adversidad gracias a un rasgo intrínseco que poseen, que se puede promover y desarrollar.

Morán (2015) infiere sobre resiliencia en el ser humano, como la capacidad que tiene para superar sus adversidades; asimismo, para resistir y adaptarse a pesar de tener dificultades en la vida; logrando el éxito. Lo que se entiende que resiliencia se refiere a diversos procesos sociales e intrapsíquicos que se expresan en actitudes, comportamientos y estrategias y se puede desarrollar en las personas, posibilitándoles tener una vida que se puede adaptar en un entorno adverso.

Una persona resiliente presenta ciertas características que lo fortalecen para enfrentarse a las adversidades de su vida, a decir de Banderas (2011) citado por Morán (2015) son capacidades de relación y empatía, sentido del humor, creatividad para la solución de problemas, autonomía y sentido de propósito y futuro. En base a estas capacidades, la resiliencia, desde la perspectiva de la psicología cognitivo-conductual, tiene cuatro componentes. Estos son: a) Componente conductual, compuesto por habilidades sociales que implican conductas como el de solicitar que otros cambien de conducta, criticar de manera constructiva, solicitar algún favor, establecer redes o poder comunicar sus propios sentimientos. b) Componente cognitivo, que admite el análisis realista y positivo de

un problema, a través de un enfoque constructivista, teniendo apertura a los nuevos aprendizajes y demostrar flexibilidad y creatividad en el momento de solucionar problemas. c) Componente emocional, que permite tener un buen control de los sentimientos, es por eso que la inteligencia emocional juntamente con las habilidades sociales aumenta las probabilidades de éxito ante la adversidad. d) Componente fisiológico, toda adversidad produce alteración hormonal que cumple un rol muy importante en la resistencia y la recuperación.

Por otra parte, la persona resiliente, tiene fortalezas personales como el optimismo, el autocontrol y el saber dar significado a la espiritualidad; los que, en conjunto permiten una mejor salud mental. Estas fortalezas se logran en la adolescencia, etapa del desarrollo humano, que se caracteriza porque se originan cambios a nivel fisiológico, cognitivo y social; en lo último, el adolescente asume nuevos roles con sus amigos y con el otro género; obtiene buenos resultados en su aprendizaje y es el momento en el que toma decisiones para su futuro. Por lo que, el adolescente resiliente, según Kumpfer y Hopkins (1993) citados por Morán (2015) cuenta con factores resilientes que hacen de él una persona optimista, empática, intelectual, con alta autoestima, misión y ser perseverante; que tienen que estar asociados con habilidades de afrontamiento que pueden ser emocionales, de manejo, interpersonales, sociales, intrapersonales, académicas, de trabajo, de reestructuración, de planificación; además, con habilidades para la vida y para dar solución a sus problemas.

En instituciones escolares se evidencia violencia escolar, hay casos en que docentes agreden a estudiantes, estudiantes a docentes, personal docente y directivo o entre estudiantes. A nivel de estudiantes se produce lo que se conoce como bullying, que en español tiene varios significados, como bravuconería, hostigamiento, intimidación, acoso y maltrato entre iguales. En sí, el bullying en una institución educativa es cuando un estudiante es víctima de acciones negativas de manera constante y en mucho tiempo (Olweus, 2005). Las acciones negativas pueden ser de forma verbal, contacto físico, con gestos o exclusión. Con respecto al bullying, como violencia, genera impacto negativo en diversos aspectos de la víctima; en especial en lo físico, psicológico, emocional, social, académico y familiar (Cornell y Mayer, 2010), también en el bajo índice académico (Sharkey, 2010) y en los estados depresivos (Kimmel, 2014). Por consiguiente, la víctima de bullying

demuestra niveles bajos en inteligencia emocional, autoestima, autoeficacia y resiliencia; o presenta altos niveles de conductas antisociales (Garaigordobil y Oñederra, 2010). Al contrario, los que cometen bullying, consumen cigarrillos, bebidas alcohólicas y drogas (González-Arratia y Valdez-Medina, 2012).

Además del bullying, en las instituciones educativas, también se observa una buena cantidad de adolescentes con sus respectivos problemas, que pueden ser familiares, sociales o personales; que de una u otra manera perjudican su desarrollo normal. Por lo que, es de suma importancia que se erradique las desigualdades e injusticias sociales. En algunos casos, no se hace nada por ayudar al estudiante porque se cree que es un caso perdido, y ya no se presta ningún tipo de apoyo; lo que verdaderamente conlleva a que “esté perdido”. Como solución a este problema Moran (2015) propone que en las instituciones educativas se tiene que enseñar temas que refuercen el concepto de resiliencia en los estudiantes, para que lo conciban como el proceso de acción holista que les ofrece protección y a la vez promueve en ellos el desarrollo equilibrado e integral, a pesar de tener una vida difícil.

Debido a la importancia que tiene el fortalecimiento de la resiliencia en los estudiantes, los docentes están en la obligación de conocer los atributos que van a ayudar a superar situaciones de riesgo, de acuerdo al estudio de Gaxiola, et al. (2011) es necesario considerar en la programación curricular contenidos referentes a estos atributos que ayuden a enfrentar los problemas (afrontamiento); a que tengan disposición para el aprendizaje (actitud positiva), para que sonrían ante situaciones difíciles (sentido del humor), para que entiendan y compartan los estados emocionales de los demás (empatía), que acepten los problemas como algo normal que se presentan en la vida (flexibilidad), que persistan en lograr sus metas a pesar de las dificultades (perseverancia); además para que conceptúen los problemas según la religión que profesan (religiosidad), así como tengan capacidad para que organicen y ejecuten acciones con el fin de obtener buenos resultados (autoeficacia), en especial, que tengan expectativas de conseguir resultados positivos favorables para su vida (optimismo) y plantearse metas aspirando y haciendo todo lo necesario para lograrlas (orientación a la meta).

Es oportuno considerar que, en las instituciones educativas de nuestro medio, los estudiantes deben tener orientaciones para que desarrollen la capacidad de

resiliencia, con el fin de que enfrenten a las adversidades que se les presente como la agresividad, la violencia, la competitividad y todo aquello que los separe de la comunidad educativa. Por lo que Silber (1994) citado en Morán (2015) propone a los directivos y docentes que deben considerar lo siguiente:

- Conocer la realidad. Por lo que el adolescente tiene que desarrollar el hábito de preguntar y obtener respuestas veraces que le permita discernir e intuir, de tal manera que se le genere la capacidad de entender lo que le sucede a él mismo y a los demás; es decir que desarrolle la tolerancia.
- Tener independencia y autonomía. Cuando los docentes reconozcan en sus estudiantes la capacidad que les permita orientarse de acuerdo a sus necesidades. Donde la razón domine más que el sentimiento.
- Conectar y establecer relaciones positivas en el entorno social. Para lo cual el adolescente debe tener la habilidad de establecer una buena red de contactos sociales para que establezca relaciones interpersonales que le generen gratificación, con respeto al bienestar propio y al de los demás.
- Explorar todo el entorno. Es decir, que luchen contra los sentimientos de impotencia que transmiten sus familias y que sean capaces de abordar sus problemas por muy difíciles que sean.
- Mantener la capacidad de jugar, que es necesario en la persona para que incremente su creatividad y active su sentido del humor. Porque está demostrado que las personas que saben jugar están en condiciones de poner en orden el caos que de alguna manera produce sentimientos dolorosos; teniendo buen sentido del humor se puede ver la mejor forma de dar solución a los problemas.
- Juzgar y desarrollar el sentido crítico que permita al estudiante reelaborar sus valores, después que haya tenido una experiencia traumática, no perdiendo el sentido del servicio hacia los demás como una forma de compromiso social.

De acuerdo a Windle (2011) existen diversos factores que actúan sobre la adversidad, los cuales permiten entender el proceso de resiliencia en los adolescentes que pueden incrementar o reducir el desarrollo de resiliencia. Estos factores están clasificados en dos: los factores de riesgo que disminuyen la resistencia ante situaciones estresantes y adversidades que pueden llevar a sufrir

fracasos, enfermedades, psicopatologías, entre otros (Morelato, 2011); y los factores de protección que originan la resistencia a estresores y adversidades disminuyendo la probabilidad de poder caer en resultados negativos.

Por su parte, Hernández (2015) también realizó estudios para determinar los factores que intervienen en la disminución o aumento de la resiliencia que tienen las personas, nos referimos a los factores personales, familiares y de la comunidad.

- Factores personales, suele estar influenciada por factores externos, tienen que ver con la inteligencia media-alta, que ayuda a superar el estrés bajo; pero, si el estrés es alto los más inteligentes pueden perder esta ventaja. También se tiene el temperamento agradable que permite responder negativamente al estrés. Asimismo, hay que tener en cuenta a los predictores de la resiliencia que son mencionados por Cardozo y Alderete (2009), estos son la capacidad de autorregulación emocional que tienen los adolescentes resilientes; como también la autoestima, el auto concepto, el autocontrol en la solución de sus problemas y de igual manera, el sentido del humor.
- Factores familiares que tienen que ver con el maltrato infantil, que incluye abuso físico, sexual, emocional y negligencia (Afifi, 2011); lo que conduce a ser más vulnerable al estrés, y que debe ser superado con el apoyo social a la familia que demuestra este problema. También puede ser considerado como factor negativo la separación de los padres, la pérdida de un familiar, la enfermedad mental que padece un miembro de la familia, el alcoholismo del padre, la depresión de la madre, entre otros más. Por otro lado, Tiet, et al., (2010) señala que la cohesión familiar, la buena armonía familiar y el cuidado parental, proporciona al adolescente protección que le va a favorecer en el aspecto emotivo.
- Factores de la comunidad relacionados con el ambiente escolar de calidad que se debe tener en la institución educativa para desarrollar conductas resilientes; de igual manera, en la participación en las actividades extraescolares como en la red social.
- Factores de protección en la comunidad están referidos a que se debe vivir en un barrio que ofrezca seguridad ciudadana para tener calidad de vida, que tenga fácil acceso a servicios sociales y de salud; asimismo tener

libertad para asistir a algún grupo religioso (Leiva, et al., 2013).

- Factores de riesgo en la comunidad se refieren a la pobre calidad de la vivienda, la polución, vecindario violento; por último, se tiene la condición socioeconómica, si es mala lleva a los adolescentes a mostrar una mala adaptación social o puede presentar problemas de salud mental (Cardozo y Alderete, 2009).

La resiliencia también tiene teorías que lo fundamentan, en el presente estudio se ha considerado los siguientes:

- Teoría de Grotberg (1996). Se refiere a los vínculos externos (Yo tengo) y a los internos (Yo soy / Yo estoy), de igual manera a las habilidades sociales (Yo puedo). Suárez (1996) hace una descripción detallada de los sujetos que se caracterizan según cada uno de estos vínculos; en el Yo tengo, sujetos que inspiran confianza y brindan amor incondicional, capaces de establecer parámetros para no caer en situaciones difíciles, se comportan con buena conducta, poco a poco se van desarrollando solos, y brindan apoyo a otros cuando más lo necesitan. En el Yo soy, otros sienten estima y cariño por él, siente felicidad cuando realiza una acción positiva para los demás, se respeta así mismo y al prójimo. En el Yo estoy, se responsabiliza por sus actos, es seguro en que todo saldrá bien. En el Yo puedo, expone cosas de lo que teme o le inquietan, utiliza estrategias para dar solución a los problemas, se domina ante un riesgo, encuentra el momento oportuno para dialogar o actuar, socorre a otros.
- Modelo Metáfora de la casita de Vanistendael (2010), se refiere a las necesidades físicas, alimenticias, de salud y sueño; representadas por la tierra en la cual se construye la casa. La aceptación principal de la persona como ser humano por otra persona (relación y sentido) representa al cimiento de una casa. El mirar al futuro, responsabilizarse de sus actos y tener la capacidad de expectativa (descubrir un sentido), representan la planta baja y el jardín de la casa. El buen humor y las facultades humanas, sociales y profesionales (autoestima) representan al primer piso. Con todo lo mencionado anteriormente, la resiliencia se construye, cambia y ofrece amparo en el transcurso de toda la vida; están representados por el desván.

- Modelo Promoción de Resiliencia creado por Panez, et.al.,(2000), que concibe la resiliencia como una capacidad psicosocial que contiene componentes personales, como también el micro ambiente familiar y el macro ambiente socio-cultural. Según este modelo existen cinco elementos que interactúan, y son: a) La autoestima, como constructo principal de la resiliencia, porque, según Panez, et al., (2000), “tener una autoestima alta permite enfrentarnos y recuperarnos de las dificultades, debido a que se tiene una idea clara y sólida de la propia estimación; por el contrario, una baja autoestima no permite comprender la confusión que suele producir una situación de frustración u otras”. b) Creatividad, capacidad para apreciar lo adverso como un desafío y salir airoso con respuestas nuevas y eficaces, saliendo robustecido. c) Autonomía, constructo psicológico e intrapsíquico que ayuda a usar procedimientos propios para enfrentar y resolver las situaciones difíciles sin la colaboración de otros. d) Humor, ante un problema invita a tener una postura agradable. e) Identidad cultural, hace ser más responsable en el uso de recursos culturales y ecológicos autóctonos de nuestra región, haciendo más apto para enfrentar y remediar la adversidad.
- La Teoría del Rasgo de Personalidad creada por Wagnild y Young (1993), sostiene que la resiliencia es característica de una persona que sabe enfrentar el efecto negativo del estrés y fortalece la capacidad de adaptación. Esto implica vigor o fibra emocional que demuestran las personas valientes para adaptarse a los infortunios de la vida. Esta teoría presenta cinco factores que describen a la persona resiliente, como ser ecuaníme, perseverante; tener confianza en sí mismo, satisfacción personal: y, sentirse bien solo.

Las dimensiones de la variable resiliencia que hemos considerado en la presente investigación son los cinco elementos que fundamentan la Teoría del Rasgo de Personalidad de Wagnild y Young (1993). Estas dimensiones las describimos a continuación:

- Ecuanimidad, capacidad que nos permite conservar un aspecto balanceado de la propia vida y de las experiencias, saber esperar con paciencia. Según Villalba (2007) el sistema nervioso es controlado por la ecuanimidad, no le permite respuestas extremas ni nada adaptadas a la realidad porque le proporciona un mecanismo de verificación y un sistema de autorregulación. Una persona

ecuánime tiene una gran fuerza para trabajar en mejorar la sociedad en circunstancias más adversas. Calvo (2015) menciona a dos personas, reconocidas a nivel mundial, por ser los más ecuánimes, se refiere a Mahatma Gandhi y Dalai Lama, quienes sufrieron mucho, pero supieron responder con amor, paciencia y ecuanimidad.

- Perseverancia, se refiere a la fortaleza que se tiene para continuar a pesar de la adversidad, de tener un fuerte deseo de seguir lidiando con el fin de restablecer la vida de uno mismo, con la práctica constante de la autodisciplina. Perseverar significa tener una meta justificada que se alcanza con esfuerzo, motivación y dedicación; impide rendirse a pesar de sentirse frustrado, desanimado o querer hacerlo sin haber una justificación de fuerza mayor (Romagnoli, 2018), es por eso el dicho que la clave del éxito es saber el momento de perseverar y cuando no (Hill, 2012); por lo que siempre se debe convivir con la idea de poder vivir con ciertos problemas que se va a superar, para llegar a la meta establecida.
- Confianza en sí mismo, es la capacidad que tenemos para confiar en nosotros mismos y en nuestras propias capacidades, reconociendo nuestras propias fuerzas y dificultades. Traduciendo las palabras de Ralph Waldo Emerson, comprendemos que tener confianza en uno mismo es creer en nuestro propio pensamiento, lo que es verdadero para nosotros en el fondo del espíritu, es verdadero para todos; por lo que se debe pronunciar nuestra convicción íntima que llegará a ser de opinión universal, y nuestro pensamiento nos ha de ser devuelto, dicho en otras palabras, el hombre debe aprender a buscar y analizar el rayo de luz que sale de lo más hondo de su ser e ilumina su espíritu. (Waldo, 2017). En concordancia con Arellano (2019), la confianza en sí mismo proviene de los demás, por ejemplo, el niño tiene confianza en sí mismo cuando tiene el cuidado, la atención y el amor incondicional de sus seres queridos.
- Satisfacción personal, capacidad que permite entender que nuestra vida tiene sentido; y además, que estamos en condiciones de evaluar nuestras propias colaboraciones, especialmente el tener una razón porque vivir. También es sinónimo de satisfacción con la vida, porque según la Fundación Europea para el mejoramiento de las condiciones de vida y trabajo, está relacionada con la valoración individual de la calidad de vida, que requiere diversos modos de vida, aspiraciones distintas (Cardona y Agudelo, 2007). Por su parte Clemente (2000)

refuerza lo antes dicho al considerar algunos dominios de satisfacción, como las satisfacciones sobre las propias posibilidades personales, la realidad personal actual, el desarrollo afectivo y social, las posibilidades de mejora concreta y total, de la vida.

- El sentirse bien solo: Se refiere a la capacidad que se debe tener para entender que el sendero de la vida de cada persona es único; asimismo el de entender que hay experiencias que se tiene que afrontar solo, considerando que, sentirse bien solo, da sensación de libertad y valor de ser únicos (Escudero, 2007). Al estar solo se puede encontrar a uno mismo, haciendo consciente las virtudes y defectos que tenemos; al fin y al cabo, es aprender a estar solo, porque voy a pasar la vida conmigo mismo; lo importante es considerar lo que Peña (2020) afirma que una persona plena, satisfecha y feliz consigo mismo y con la vida que lleva, puede construir su felicidad con alguien más a su lado. Por lo consiguiente, hay que pensar que siempre nos tenemos a nosotros por lo que es necesario aprender a estar con uno mismo.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

La investigación que hemos realizado, de acuerdo al CONCYTEC (2018) es aplicada porque tuvo la finalidad de dar solución al problema de resiliencia que tienen estudiantes de 2° de secundaria (Landeau Rebeca, 2007, p. 55). Por lo tanto, fue experimental porque se manipuló y se llevó un control sistemático de la variable dependiente resiliencia; a la vez fue de diseño cuasi experimental porque se constituyeron, el grupo experimental y el grupo de control respectivamente, cuyos integrantes fueron evaluados (Pre test) para medir en ellos la resiliencia. Después se desarrolló el Programa de Inteligencia Emocional (estímulo), donde participó sólo los integrantes del grupo experimental. Los estudiantes que conformaron el grupo de control siguieron normalmente con sus actividades educativas de aprendizaje en el aula. Posteriormente, en el post test, nuevamente ambos grupos fueron evaluados. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Nuestra investigación por ser de diseño cuasi experimental tiene el esquema siguiente:

GE: O ₁ --- X--- O ₂
GC: O ₃ O ₄

Dónde:

GE = Grupo experimental (29 estudiantes)

GC = Grupo de control (29 estudiantes)

O₁ = Observación del pre test, grupo experimental

O₂ = Observación del post test, grupo experimental

O₃ = Observación del pre test, grupo de control

O₄ = Observación del post test, grupo de control

X = Desarrollo del Programa de Inteligencia Emocional (estímulo)

3.2. Variables y Operacionalización

Programa Inteligencia Emocional (PIE), conceptualmente, es una herramienta pedagógica (Pérez Porto y Merino, 2013), llevado a la práctica, en el que se orienta al docente sobre contenidos de inteligencia emocional que tiene que impartir y la forma cómo debe de desarrollar las sesiones de aprendizaje para que logre los objetivos propuestos del programa; en el que el docente interviene de forma deliberada y sistemática. (Suárez, 2008).

Operacionalmente, estuvo estructurado con temas referentes al desarrollo y control de la emoción, distribuidos en 12 sesiones, las que se basaron en cinco componentes que tienen relación con las emociones, estos son intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo, que recomienda Ugarriza (2001). Cada sesión será evaluada a través de una rúbrica debidamente elaborada.

De igual manera, la variable dependiente Resiliencia, conceptualmente, es una capacidad de la personalidad, que tiene que ver con la resistencia y el poder tolerar a la presión y también a los obstáculos para sobreponerse y poder hacer las cosas correctas (Wagnild y Young, 1993).

Operacionalmente, la variable dependiente resiliencia es el proceso por el cual la persona reacciona positivamente, siempre y cuando su personalidad esté bien formada o tenga una orientación adecuada de sus padres o docentes, para que fortalezcan capacidades relacionadas con la motivación emocional y de autoestima, las mismas que son demostrados cuando la persona demuestra ecuanimidad, es perseverante, confía en sí mismo, está satisfecho personalmente y a la vez, se siente bien al estar solo.

Para medir la resiliencia se aplicó el instrumento denominado Escala de Resiliencia que fue elaborado por Wagnild y Young (1993), está constituido por 25 ítems cuyas respuestas están de acuerdo a la escala de Likert, estas son: Totalmente en desacuerdo (1 punto), En desacuerdo (2 puntos),

Parcialmente en desacuerdo (3 puntos), Indiferente (4 puntos), Parcialmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (6 puntos), y Totalmente de acuerdo (7 puntos).

3.3. Población, Muestra y Muestreo

Población, es el universo donde se realiza la investigación (Hernández, et al, 2010), en este caso se ha considerado sólo a estudiantes que cursan el segundo grado de secundaria, I.E. San Nicolás de Huamachuco, 2020; es una población conformada por 203 estudiantes.

Tabla 3

Distribución de la población de estudiantes en secciones, género y frecuencia

SECCIÓN	GÉNERO				TOTAL	
	MASCULINO		FEMENINO		f	%
	f	%	f	%		
A	12	12.12	17	16.35	29	14,3
B	14	14.14	15	14.42	29	14,3
C	12	12.12	17	16.35	29	14,3
D	13	13.13	16	15.39	29	14,3
E	15	15.15	14	13.46	29	14,3
F	16	16.16	13	12.50	29	14,3
G	17	17.18	12	11.53	29	14,2
TOTAL	99	100	104	100	203	100

Fuente: Información obtenida del Nómina de Matricula del 2^o de secundaria I.E. "San Nicolás de Huamachuco, 2020.

Asimismo, la muestra está representada por el subconjunto de los sujetos que integran la población, en nuestra investigación, está representada por estudiantes del 2^o de secundaria, I.E. San Nicolás de Huamachuco, 2020. La muestra se conformó con 58 estudiantes, los mismos que fueron distribuidos en dos grupos, experimental, 29 estudiantes, y de control, también, 29 estudiantes. En la siguiente tabla se representa la muestra:

Tabla 4

Distribución de la muestra, grupo experimental y grupo de control, sección y género.

GRUPO EXPERIMENTAL			GRUPO DE CONTROL		
SECCIÓN "C"			SECCIÓN "F"		
M	F	SUB TOTAL	M	F	SUB TOTAL
12	17	29	16	13	29
TOTAL: 58 ESTUDIANTES					

Fuente: Información obtenida del Nómina de Matrícula del 2º grado de secundaria de la I.E. San Nicolás de Huamachuco. 2020

Con respecto al muestreo es una técnica que permite determinar la muestra. Para nuestro caso, empleamos el no probabilístico, por conveniencia (Hernández, 2010), es decir fue de manera intencional, debido a que las secciones ya estaban constituidas, designándose al segundo grado "C" como grupo experimental y al segundo grado "F" como grupo de control porque la selección de estas secciones se debe a que están conformadas con estudiantes que tienen las características que requiere la investigación. (Otzen y Manterola, 2017).

Teniendo como unidad de análisis, a estudiantes que cursan el segundo grado de secundaria.

Para seleccionar la muestra tuvimos en consideración algunos criterios inclusivos y exclusivos.

Fueron criterios de inclusión:

- Ser compañeros de estudio desde el año 2019, es decir haber sido matriculados en dicho año.
- Asistir puntualmente a clases
- Tener de 13 a 14 años de edad
- Hablar el castellano

Fueron criterios de exclusión:

- Haber sido traslado de otra institución en el año 2020.
- Tener el 30% de inasistencias
- Ser menor de 12 años de edad.

3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Como técnicas que se emplearon en la recolección de datos fueron consideradas la observación y la encuesta.

- a) La observación. Esta técnica fue utilizada para medir la efectividad de los enfoques de la inteligencia emocional en cada una de las sesiones de aprendizaje propuestos en el Programa. El instrumento de aplicación de esta técnica fue una guía de observación.
- b) Encuesta. Se aplicó con el propósito de medir la mejora de la resiliencia de la muestra en estudio. Esta técnica consiste en la indagación, exploración y recopilación de los datos, por medio de preguntas formuladas directa o indirecta a una muestra representativa (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Como Instrumentos que se utilizaron en la recolección de datos se emplearon la guía de observación y la Escala de Resiliencia de Wagnild, G. Young, H. (1993)

- a) Guía de observación
Fue aplicado para medir el efecto que tiene el PIE en estudiantes resilientes durante la realización de cada sesión de aprendizaje. Razón por la cual, se tomaron en cuenta criterios como sí, el estudiante presta interés por los temas tratados, sí comparte con sus demás compañeros los conocimientos recibidos y además ir midiendo el progreso de mejora de la resiliencia propuesto en las sesiones.
- b) Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993),
Instrumento que fue adaptado a la realidad de estudiantes que cursan el segundo de secundaria, I.E. San Nicolás de Huamachuco; y está estructurado en cinco dimensiones, que son: Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción Personal, Confianza en Sí mismo, y Sentirse bien solo.

Consta de 25 ítems, en la que las respuestas son de acuerdo a la escala de Likert: Totalmente en desacuerdo (1 punto), En desacuerdo (2 puntos), Parcialmente en desacuerdo (3 puntos), Indiferente (4 puntos), Parcialmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (6 puntos), y Totalmente de acuerdo (7 puntos).

La escala que fue establecida permitió determinar los niveles y rangos de resiliencia, que son los siguientes:

- Alta : (146 – 175)
- Moderada alta: (116 – 145)
- Moderada : (86 – 115)
- Moderada baja: (56 - 85)
- Baja : (25 – 55)

En cuanto a la validez del instrumento, ha sido validado y aplicado en diferentes países del mundo como también en nuestro país. Para el presente estudio se ha creído pertinente validarlo nuevamente, porque los contextos y ámbitos de aplicación difieren. Es por ello que fue validado el contenido por la opinión de cinco juicios de expertos, quienes verificaron la validez de cada ítem (Tabla 5). Para Hernández, et al. (2010), la “validez es la legitimidad de los ítems de un instrumento que direcciona a medir la variable en todas sus dimensiones” (p. 118).

Tabla 5

Relación de Doctores que validaron la Escala de Resiliencia de Wagnild, G. Young, H. (1993)

EXPERTO	PROMEDIO DE VALORACIÓN
Dr. Merino Salazar, Teresita del Rosario	Aplicable
Dr. Grados Vásquez, Martín Manuel	Aplicable
Dr. Mendoza Alva, Cecilia	Aplicable
Dr. Valdivieso Arqueros, Rosa	Aplicable
Dr. Chunga Pingo, Gaby	Aplicable

Elaboración propia

Referente a la confiabilidad, es el grado que evidencia resultados coherentes y consistentes en la investigación, al aplicarse el instrumento seleccionado (Hernández, Fernández y Baptista (2010). Para determinar la confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, en primer lugar, se realizó la prueba piloto en una muestra conformada por 15 estudiantes que cursan el segundo de secundaria pertenecientes a la sección A, I.E. San Nicolás de Huamachuco, 2020, cuyos rasgos característicos son similares a los estudiantes que conformaron la población en estudio. Una vez que se recolectaron los datos fueron ordenados en Excel, porque la variable está medida en la escala de Likert (politómica) y luego estos fueron trasladados al software SPSS versión 25 para hallar la sumatoria, desviación estándar, el promedio y la varianza de cada uno de los ítems del instrumento y finalmente se aplicó la fórmula correspondiente para estimar la confiabilidad, empleando el Alfa de Cronbach, que a continuación se detalla:

Tabla 6

Nivel de confiabilidad de la Escala de Resiliencia

Estadístico de fiabilidad	Valor	N° de elementos
Alfa de Cronbach	0.978	15

Fuente: Prueba piloto

En la Tabla 6 se observa que el valor obtenido en la aplicación de Alfa de Cronbach es de 0.96, por lo tanto, el instrumento presenta una confiabilidad alta, por lo que es recomendable aplicarlo a la muestra de la presente investigación.

3.5. Procedimiento:

La presente investigación se llevó a cabo siguiendo los siguientes pasos:

1. En primer lugar, se seleccionó el instrumento denominado Escala de Resiliencia que fue elaborado por Wagnild y Young, para recolectar los datos teniendo en cuenta las dimensiones e indicadores de la variable dependiente resiliencia. Fue adaptada a la realidad de estudiantes que cursan el segundo grado de secundaria, I.E. San Nicolás de Huamachuco.

2. El instrumento como fue adaptado fue necesario su validación por el Juicio de cinco expertos con el Grado de Doctor, por lo que realizamos una prueba piloto en una muestra conformada por 15 estudiantes con características similares a la muestra en estudio y que no participaron en la investigación. Esta prueba nos permitió determinar la confiabilidad del instrumento antes mencionado, que fue favorable para su aplicación en la presente investigación.
3. El instrumento por estar compuesto por alternativas politómicas, fue sujeto a la prueba Alfa de Cronbach, que dio un valor igual a 0.96, que indica una alta confiabilidad, recomendándose su aplicación en la presente investigación
4. Una vez determinada la confiabilidad y validación del instrumento se procedió a aplicar la prueba en el pre test a los dos grupos seleccionados.
5. Pero antes, se gestionó la autorización de la directora de la IE San Nicolás para poder aplicar el instrumento y por ende el Programa de Inteligencia Emocional.
6. Una vez que se obtuvo la autorización correspondiente, se coordinó con los docentes de aula para aplicar la pre prueba (Pre test) a la muestra ya determinada con anterioridad.
7. Una vez determinado los resultados de la primera evaluación, se procedió a aplicar el Programa, que se desarrolló en 12 sesiones para mejorar la resiliencia, pero sólo al grupo experimental, el cual fue conformado por 29 estudiantes.
8. En el post test, cumplida la etapa de aplicación de las 12 sesiones, fueron evaluados, el grupo experimental que participó en el Programa antes mencionado y el grupo de control que no lo hizo con la finalidad de medir en qué nivel se mejoró la resiliencia de los estudiantes de la muestra, de manera específica de los estudiantes que conforman el grupo experimental.
9. Posteriormente, se analizaron los datos utilizando la estadística descriptiva e inferencial, para ello se hizo uso de los programas Excel y SPSS Statistics versión 25 en español para procesar, interpretar y analizar los datos que fueron recogidos con el instrumento aplicado.

3.6. Método de Análisis de Datos

Se empleó el método hipotético-deductivo, y las siguientes estadísticas:

- a) Mediante la Estadística descriptiva se sistematizó la información recogida en el instrumento de la presente investigación en Excel, en donde se presenta los elementos de la estadística descriptiva siguientes:
 - Tablas de Frecuencia.
 - Figuras.

- b) En la Estadística inferencial se utilizó algunos instrumentos estadísticos, para demostrar la confiabilidad, normalidad y el tratamiento de los datos de la investigación, tipos de variables, los niveles de influencia del enfoque de la inteligencia emocional, tales como:
 - Media aritmética, desviación estándar y varianza
 - Para confirmar la normalidad de la curva se aplicó la prueba de bondad de Shapiro-Wilk.
 - Por tratarse de resultados paramétricos se empleó la Prueba T Student para muestras emparejadas
 - Se procesaron los datos en SPSS V25 determinándose los rangos para cada variable y las frecuencias por dimensiones.

3.7. Aspectos éticos

Para realizar el presente estudio, se tuvo en cuenta una serie de procedimientos éticos; asimismo, elementos relacionados con la ética pública, como se detalla a continuación:

- Cada uno de los participantes tuvieron autonomía, porque luego de haber sido informados sobre el propósito de la investigación, decidieron voluntariamente participar, previo consentimiento de los padres de familia, quienes firmaron.
- Todos los participantes recibieron un trato justo, con respeto y amabilidad; además de la confidencialidad de la información brindada por principio de Justicia.

- Los participantes en la presente investigación no sufrieron daños físicos porque se respetó la integridad física y psicológica; asimismo, la información que proporcionaron para el estudio.
- A cada participante se le informó sobre la finalidad del trabajo, sobre todo que no se pondría en riesgo su salud y bienestar. Además, se les aclaró que no harían ningún tipo de gasto, ni recibirían ninguna contribución económica por su participación.
- Los participantes tienen derecho a que la información que han brindado en las evaluaciones se mantenga en la más estricta confidencialidad, lo que se logra con el anonimato.
- Cada participante hace uso del derecho a la autodeterminación y al conocimiento irrestricto de la información por dignidad humana.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

4.1.1. Resultados descriptivos de la variable resiliencia y sus dimensiones

Tabla 7

Niveles de resiliencia, intervalo y frecuencia de estudiantes de 2° de secundaria, grupo experimental y de control, pre test y post test.

NIVELES DE LA VARIABLE RESILIENCIA	INTERVALO	PRE TEST				POS TEST			
		G. EXP		G. CON		G. EXP		G. CON	
		f	%	F	%	f	%	f	%
Baja	25 – 55	3	10	2	7	0	0	2	7
Moderada baja	56 – 85	6	21	8	27	4	14	6	21
Moderada	86 – 115	12	41	11	38	6	21	13	44
Moderada alta	116 – 145	6	21	6	21	15	51	6	21
Alta	146 – 175	2	7	2	7	4	14	2	7
TOTAL		29	100	29	100	29	100	29	100

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

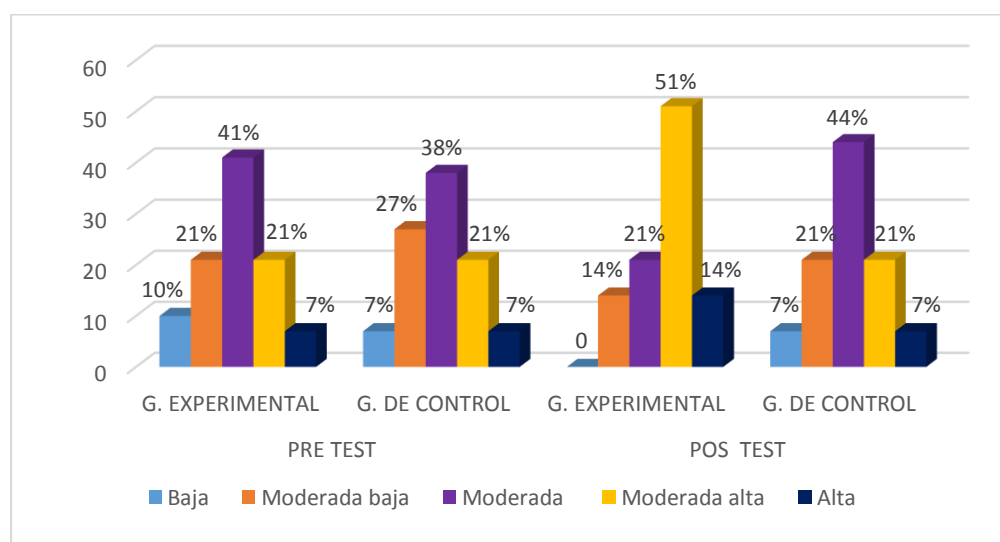


Figura 3: Niveles de resiliencia, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.

Interpretación: Se observa en la Tabla 7 y Figura 3 los niveles de resiliencia en porcentajes; en el grupo experimental, lo más resaltante está en el nivel moderada alta que en el pre test tiene 21% y en el post test 51%; en el nivel alta, en el pre test tiene 7% y en el post test 14%. Además, se nota la diferencia entre ambos grupos, el experimental presenta mejoría, lo que indica que el programa ha mejorado la resiliencia en estudiantes del 2° de secundaria.

Tabla 8

Niveles de la dimensión ecuanimidad, grupo experimental y grupo de control, pre test y post test.

NIVELES DE LA DIMENSIÓN ECUANIMIDAD	INTERVALO	PRE TEST				POST TEST			
		G. EXPER		G. CONT		G. EXPER		G. CONT	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	4 - 9	5	17	4	14	0	0	4	14
Moderada baja	10 -14	7	24	6	21	6	21	4	14
Moderada	15 - 19	6	21	10	34	4	14	12	41
Moderada alta	20 - 24	7	24	3	10	10	34	3	10
Alta	25 - 28	4	14	6	21	9	31	6	21
TOTAL		29	100	29	100	29	100	29	100

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

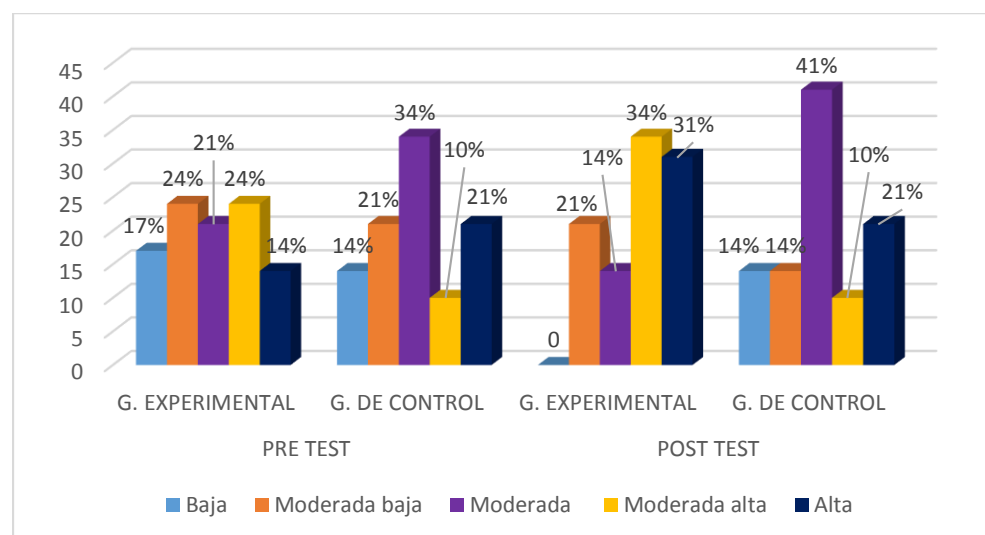


Figura 4: Niveles de la dimensión ecuanimidad. Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.

Interpretación: Se observa en la Tabla 8 y Figura 4 los niveles de la dimensión ecuanimidad en porcentajes; en el grupo experimental, lo más resaltante está en el nivel moderada alta, que en el pre test tiene 24% y en el post test 34%; en el nivel alta, en el pre test tiene 14% y en el post test 31%. Además, se nota la diferencia entre ambos grupos, el experimental presenta mejoría, lo que indica que el programa ha mejorado la dimensión ecuanimidad en estudiantes del 2° de secundaria.

Tabla 9

Niveles de la dimensión perseverancia, grupo experimental y grupo de control, pre test y post test.

NIVELES DE LA DIMENSIÓN PERSEVERANCIA	INTERVALO	PRE TEST				POST TEST			
		G.EXPE		G. CONT		G.EXPE		G.CONT	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	7 - 16	3	10	2	7	1	3	2	7
Moderada baja	17 - 25	7	24	6	21	3	10	4	14
Moderada	26 - 33	10	35	13	45	12	42	15	52
Moderada alta	34 - 41	5	17	5	17	8	28	5	17
Alta	42 - 49	4	14	3	10	5	17	3	10
TOTAL		29	100	29	100	29	100	29	100

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

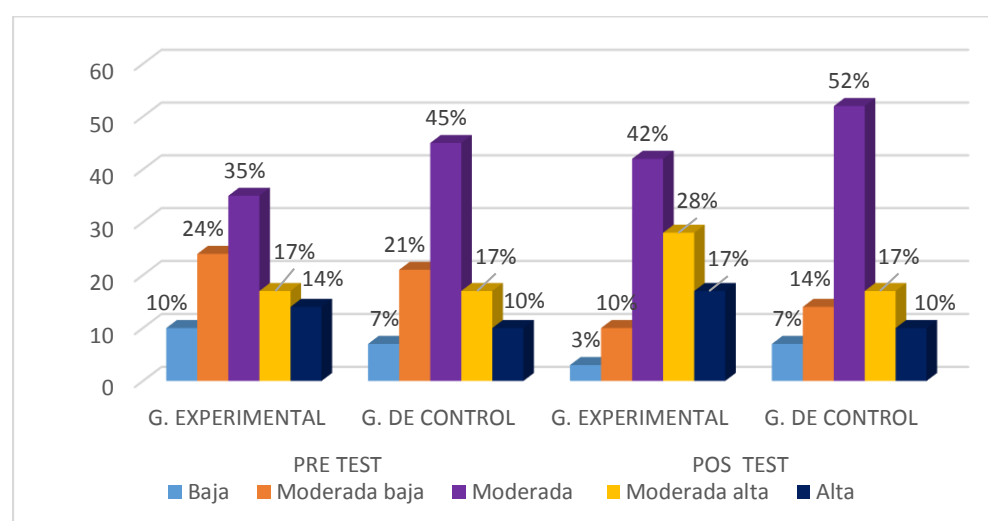


Figura 5: Niveles de la dimensión perseverancia. Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.

Interpretación: Se observa en la Tabla 9 y Figura 5 los niveles de la dimensión perseverancia en porcentajes; en el grupo experimental, lo más resaltante está en el nivel moderada alta, que en el pre test tiene 17% y en el post test 28%; en el nivel alta, en el pre test tiene 14% y en el post test 17%. Además, se nota la diferencia entre ambos grupos, el experimental presenta mejoría, lo que indica que el programa ha mejorado la dimensión perseverancia en estudiantes del 2° de secundaria.

Tabla 10

Niveles de la dimensión confianza en sí mismo, grupo experimental y grupo de control, pre test y post test.

NIVELES DE LA DIMENSIÓN CONFIANZA EN SI MISMO	INTERVALO	PRE TEST				POS TEST			
		G.EXPE		G. CONT		G. EXPE		G. CON	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	6 - 14	2	7	1	3	1	3	1	3
Moderada baja	15 - 21	4	14	5	17	2	7	4	14
Moderada	22 - 28	8	27	7	24	6	21	7	24
Moderada alta	29 - 35	9	31	10	35	11	38	11	38
Alta	36 - 42	6	21	6	21	9	31	6	21
TOTAL		29	100	29	100	29	100	29	100

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

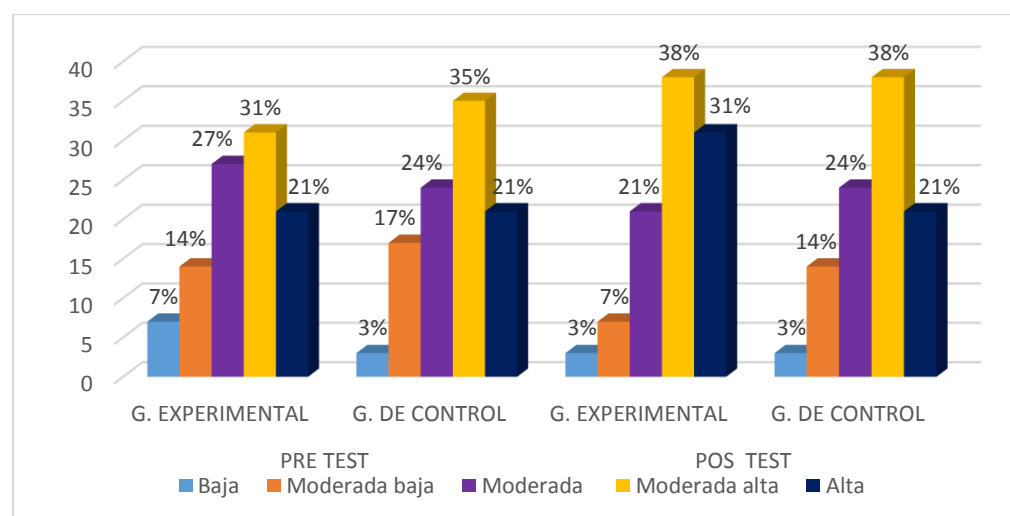


Figura 6: Niveles de la dimensión confianza en sí mismo. Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.

Interpretación: Se observa en la Tabla 10 y Figura 6 los niveles de la dimensión confianza en sí mismo en porcentajes; en el grupo experimental, lo más resaltante está en el nivel moderada alta, que en el pre test tiene 31% y en el post test 38%; en el nivel alta, en el pre test tiene 21% y en el post test 31%. Además, se nota la diferencia entre ambos grupos, el experimental presenta mejoría, lo que indica que el programa ha mejorado la dimensión confianza en sí mismo en estudiantes del 2° de secundaria.

Tabla 11

Niveles de la dimensión satisfacción personal, grupo experimental y grupo de control, pre test y post test.

NIVELES DE LA DIMENSIÓN SATISFACCIÓN PERSONAL	INTERVALO	PRE TEST				POS TEST			
		G.EXPE		G. CONT		G.EXPE		G.CONT	
		f	%	f	%	f	%	F	%
Baja	4 - 9	4	14	5	17	0	0	5	17
Moderada baja	10 -14	10	35	8	27	4	14	6	21
Moderada	15 - 19	8	27	9	32	7	24	11	38
Moderada alta	20 - 24	5	17	5	17	12	41	5	17
Alta	25 - 28	2	7	2	7	6	21	2	7
TOTAL		29	100	29	100	29	100	29	100

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

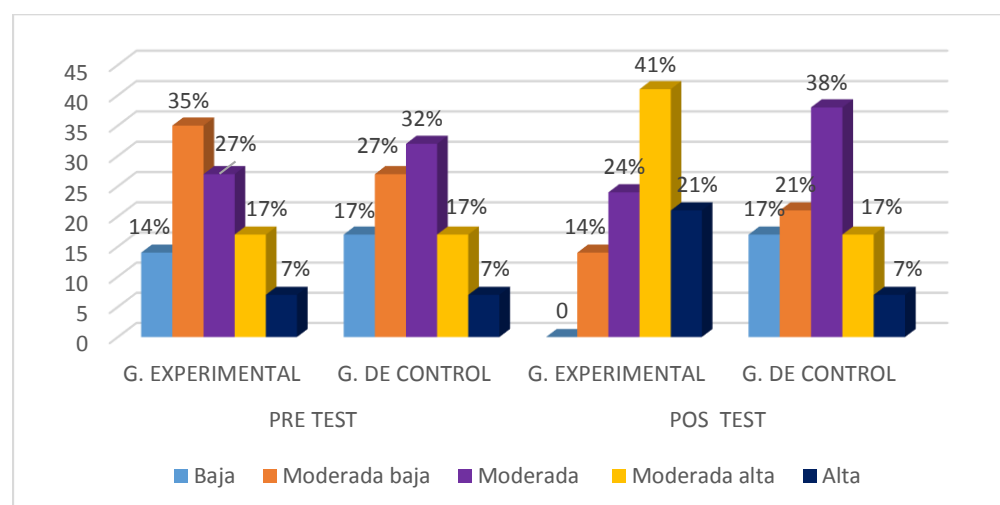


Figura 7: Niveles de la dimensión satisfacción personal. Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.

Interpretación: Se observa en la Tabla 11 y Figura 7 los niveles de la dimensión satisfacción personal en porcentajes; en el grupo experimental, lo más resaltante está en el nivel moderada alta, que en el pre test tiene 17% y en el post test 41%; en el nivel alta, en el pre test tiene 7% y en el post test 21%. Además, se nota la diferencia entre ambos grupos, el experimental presenta mejoría, lo que indica que el programa ha mejorado la dimensión satisfacción personal en estudiantes del 2° de secundaria.

Tabla 12

Niveles de la dimensión sentirse bien solo, grupo experimental y grupo de control, pre test y post test.

NIVELES DE LA DIMENSIÓN SENTIRSE BIEN SOLO	INTERVALO	PRE TEST				POST TEST			
		G.EXPE		G. CONT		G.EXPE		G.CONT	
		f	%	f	%	f	%	F	%
Baja	4 - 9	6	21	4	14	0	0	3	10
Moderada baja	10 -14	4	14	8	28	6	21	7	24
Moderada	15 - 19	7	24	4	14	5	17	6	21
Moderada alta	20 - 24	10	35	10	34	14	48	10	35
Alta	25 - 28	2	6	3	10	4	14	3	10
TOTAL		29	100	29	100	29	100	29	100

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

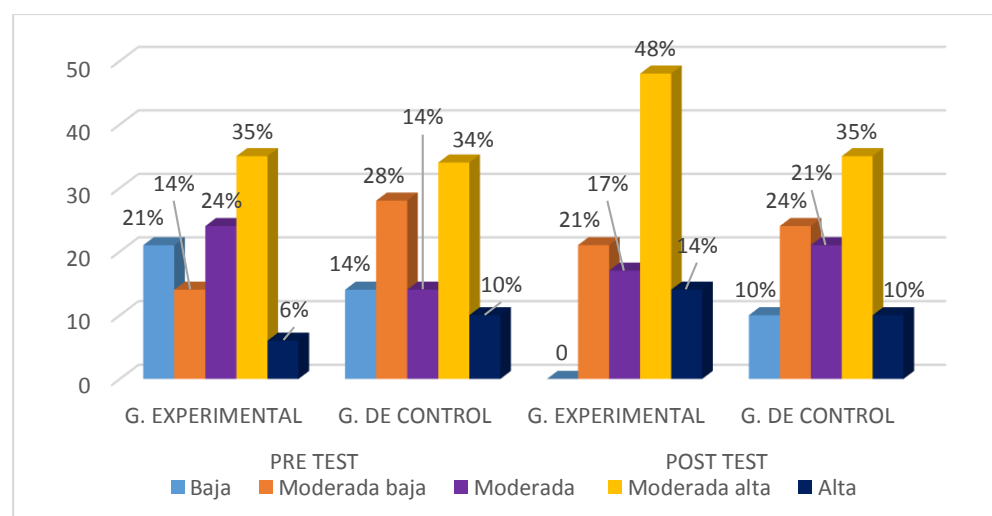


Figura 8: Niveles de la dimensión sentirse bien solo, Grupo Experimental y Grupo de Control, Pre Test y Post Test.

Interpretación: Se observa en la Tabla 12 y Figura 8 los niveles de la dimensión sentirse bien solo en porcentajes; en el grupo experimental, lo más resaltante está en el nivel moderada alta, que en el pre test tiene 35% y en el post test 48%; en el nivel alta, en el pre test tiene 6% y en el post test 14%. Además, se nota la diferencia entre ambos grupos, el experimental presenta mejoría, lo que indica que el programa ha mejorado la dimensión sentirse bien solo en estudiantes del 2° de secundaria.

4.2. Resultados inferenciales

La variable Resiliencia de la presente investigación es cuantitativa ordinal, cuyos datos se obtuvieron al utilizar valores según la escala Likert. Para determinar qué prueba utilizar en la contrastación de las hipótesis se empleó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, por tener una muestra menor a 50, teniendo como resultado el empleo de la prueba paramétrica T Student para muestras emparejadas en una investigación de diseño cuasi experimental.

4.2.1. Análisis de Normalidad

El análisis de normalidad nos permitió comprobar la distribución de la variable Resiliencia y sus respectivas dimensiones, con el fin de tomar la decisión acerca de la aplicación de la técnica correspondiente, que puede ser paramétrica o no paramétrica para contrastar las hipótesis.

Hipótesis estadística para la prueba de normalidad

H₀: Los puntajes del pre test y post test de ambos grupos no siguen una distribución normal.

H₁: Los puntajes del pre test y post test de ambos grupos siguen una distribución normal.

Decisión:

Si $p < 0.05$ se rechaza H_0 y se acepta H_1

Si $p > 0.05$ se acepta H_0 y se rechaza H_1

Tabla 13

Prueba de Normalidad de Shapiro-wilk de los puntajes del pre test y post test de la variable resiliencia.

Pruebas de normalidad

		Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Variable dependiente: RESILIENCIA	G. Exp Pre T.	,971	29	,576
	G. Exp Post T.	,935	29	,075
	G. Cont Pre T.	,967	29	,473
	G. Cont Post T.	,957	29	,280
Dimensión 1: Ecuanimidad	D1. G. Exp Pre T	,972	29	,624
	D1. G. Exp Post T.	,907	29	,015
	D1. G. Con Pre T.	,959	29	,316
	D1. G. Con Post	,961	29	,339
Dimensión 2: Perseverancia	D2. G. Exp Pre T	,976	29	,717
	D2. G. Exp Post T.	,967	29	,481
	D2. G. Con Pre T	,969	29	,542
	D2. G. Con Post T	,953	29	,215
Dimensión 3: Confianza en sí mismo	D3. G. Exp Pre T	,968	29	,519
	D3. G. Exp Post T	,918	29	,027
	D3. G. Con Pre T	,946	29	,142
	D3. G. Con Post T	,948	29	,166
Dimensión 4: Satisfacción personal	D4. G. Exp Pre T	,972	29	,607
	D4. G. Exp Post T	,945	29	,139
	D4. G. Con Pre T	,990	29	,990
	D4. G. Con Post T	,980	29	,848
Dimensión 5: Sentirse bien solo	D5. G. Exp Pre T	,952	29	,204
	D5. G. Exp Post T	,939	29	,092
	D5. G. Con Pre T.	,969	29	,521
	D5. G. Con Post	,969	29	,521

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación: En la Tabla 13, de acuerdo a la prueba Shapiro-Wilk hay valores mayores a 0.05 (5% de significancia estándar), lo que indica que la

distribución es normal, y que se tiene que emplear la prueba T Student para muestras emparejadas.

4.2.2. Prueba de hipótesis general

Hi: El Programa de inteligencia emocional mejora significativamente la resiliencia en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Ho: El Programa de inteligencia emocional no mejora significativamente la resiliencia en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Nivel de confianza: 95%, $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

Si $p < \alpha$, se rechaza la hipótesis nula.

Si $p > \alpha$, se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística: T Student para muestras independientes.

Tabla 14

Prueba T Student en el pre test del grupo experimental y grupo control de la variable Resiliencia

Prueba de muestras independientes							
Resiliencia en el pretest del grupo experimental y Grupo de control	prueba t para la igualdad de medias						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferior	Superior
	-,163	56	,871	-1,414	8,665	-18,772	15,945

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a los estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

Interpretación: Se observa en la Tabla 14 que en el pre test del grupo experimental y del grupo de control en la variable resiliencia el p-valor es 0.871 ($p\text{-valor} > 0.05$), $T_c = -0,163 < T_t = 1.69$, valores que determinan la no

existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos, para un nivel de confianza al 95%, por lo que se acepta la hipótesis nula. En consecuencia, se infiere que los dos grupos son equivalentes al momento de iniciar el experimento.

Tabla 15

Prueba T Student en el post test del grupo experimental y grupo control de la variable Resiliencia

Resiliencia en el Post test del Grupo Experimental y Grupo de control	Prueba de muestras independientes						
	prueba t para la igualdad de medias					95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
	2,224	56	,030	17,276	7,769	1,714	32,838

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a los estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

Interpretación: Se observa en la Tabla 15 que en el post test del grupo experimental y del grupo de control en la variable resiliencia el p-valor es 0.030 (p-valor < 0.05), $T_c = 2,224 > T_t = 1.69$, valores que determinan la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos, para un nivel de confianza al 95%, por lo que se acepta la hipótesis de investigación. En consecuencia, se infiere que los dos grupos no son equivalentes al momento de iniciar el experimento.

Tabla 16

Resiliencia, prueba T Student en el pre test grupo experimental y grupo de control

Resiliencia Pre test G. Experimental G. de Control	Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior				
Par 1	-1,414	38,975	7,237	-16,239	13,411	-,195	28	,847	

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020

Interpretación: Se observa en la Tabla 16 que al comparar medias del pre test, grupo experimental y grupo control el valor es -1.414 y $T_c = -0.195 < T_t = 1.69$ con significancia $0.847 > p\text{-valor} = 0.05$, valores que permiten aceptar la hipótesis nula, es decir el programa no mejora significativamente la resiliencia porque aún no participaron.

Tabla 17

Resiliencia, prueba T Student en el post test grupo experimental y grupo de control

Resiliencia Post test G. Experimental G. de Control	Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior				
Par 1	17,276	33,020	6,132	4,716	29,836	2,817	28	,009	

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, 2020

Interpretación: Se observa en la Tabla 17 que, al comparar medias del post test, experimental y grupo control el valor es 17.276 y $T_c = 2.817 > T_t = 1.69$ con significancia $0.009 < p\text{-valor} = 0.05$, valores que permiten aceptar la hipótesis alternativa, es decir el programa mejora significativamente la resiliencia porque el grupo experimental participó.

Prueba de hipótesis específica 1

Hi: El Programa de Inteligencia emocional mejora significativamente la dimensión ecuanimidad en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Ho: El Programa de Inteligencia emocional no mejora significativamente la dimensión ecuanimidad en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Nivel de confianza: 95%, $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

Si $p < \alpha$, se rechaza la hipótesis nula.

Si $p > \alpha$, se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística: T Student para muestras emparejadas.

Tabla 18

Dimensión Ecuanimidad, prueba T Student, pre test y post test grupo experimental; pre test y post test grupo control

Dimensión 1: Ecuanimidad G. Expe. pretest y posttest G. Cont. pretest y posttest	Prueba de muestras emparejadas							
	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior				
Par 1. G. Experime	-4,172	2,494	,463	-5,121	-3,224	-9,010	28	,000
Par 2. G. Control	-,448	1,723	,320	-1,104	,207	-1,401	28	,172

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a los estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020.

Interpretación: Se observa en la Tabla 18 que, al comparar medias en el pre test y post test, el grupo experimental tiene -4.172, $T_c = -9.010 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; el grupo control tiene -0.448, $T_c = -1.401 < T_t = 1.69$ y significancia $0.172 > p\text{-valor} = 0.05$. Se nota la diferencia porque el grupo experimental participó en el programa, demostrando la mejoría de la dimensión Ecuanimidad.

Prueba de hipótesis específica 2

Hi: El Programa de Inteligencia emocional mejora significativamente la dimensión perseverancia en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Ho: El Programa de Inteligencia emocional no mejora significativamente la dimensión perseverancia en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás de Huamachuco, 2020.

Nivel de confianza: 95%, $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

Si $p < \alpha$, se rechaza la hipótesis nula.

Si $p > \alpha$, se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística: T Student para muestras emparejadas.

Tabla 19

Dimensión Perseverancia, prueba T Student, pre test y post test grupo experimental; pre test y post test grupo control

Dimensión 2: Perseverancia G. Expe. pretest y posttest G. Cont. pretest y posttest	Prueba de muestras emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Diferencias emparejadas 95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1. G. Experime	-4,448	2,720	,505	-5,483	-3,414	-8,807	28	,000
Par 2. G. Control	-,448	1,723	,320	-1,104	,207	-1,401	28	,172

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020

Interpretación: Se observa en la Tabla 19 que, al comparar medias en el pre test y post test, el grupo experimental tiene -4.448, $T_c = -8.807 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; el grupo control tiene -0.448, $T_c = -1.401 < T_t = 1.69$ y significancia $0.172 > p\text{-valor} = 0.05$. Se nota la diferencia porque el grupo experimental participó en el programa, demostrando la mejoría de la dimensión Perseverancia.

Prueba de hipótesis específica 3

Hi: El Programa de Inteligencia emocional mejora significativamente la dimensión confianza en sí mismo en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Ho: El Programa de Inteligencia emocional no mejora significativamente la dimensión confianza en sí mismo en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Nivel de confianza: 95%, $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

Si $p < \alpha$, se rechaza la hipótesis nula.

Si $p > \alpha$, se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística: T Student para muestras emparejadas.

Tabla 20

Dimensión Confianza en sí mismo, prueba T Student, pre test y post test grupo experimental, pre test y post test grupo control.

Dimensión 3: Confianza en sí mismo G. Expe. pretest y posttest G. Cont. pretest y posttest	Prueba de muestras emparejadas							
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl
Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior				
Par 1. G. Experime	-4,379	2,969	,551	-5,509	-3,250	-7,943	28	,000
Par 2. G. Control	-,448	1,723	,320	-1,104	,207	-1,401	28	,172

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020

Interpretación: Se observa en la Tabla 20 que al comparar medias en el pre test y post test, el grupo experimental tiene -4.379, $T_c = -7.943 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; el grupo control tiene -0.448, $T_c = -1.401 < T_t = 1.69$ y significancia $0.172 > p\text{-valor} = 0.05$. Se nota la diferencia porque el grupo experimental participó en el programa, demostrando la mejoría de la dimensión Confianza en sí mismo.

Prueba de hipótesis específica 4

Hi: El Programa de Inteligencia emocional mejora significativamente la dimensión satisfacción personal en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Ho: El Programa de Inteligencia emocional no mejora significativamente la dimensión satisfacción personal en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Nivel de confianza: 95%, $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

Si $p < \alpha$, se rechaza la hipótesis nula.

Si $p > \alpha$, se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística: T Student para muestras emparejadas

Tabla 21

Dimensión Satisfacción personal, prueba T Student, pre test y post test grupo experimental; pre test y post test grupo control.

Dimensión 4: Satisfacción personal G. Expe. pretest y posttest G. Cont. pretest y posttest	Prueba de muestras emparejadas							
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl
Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior				
Par 1. G. Experime	-4,862	3,292	,611	-6,114	-3,610	-7,953	28	,000
Par 2. G. Control	-,448	1,723	,320	-1,104	,207	-1,401	28	,172

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a los estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, 2020

Interpretación: Se observa en la Tabla 21 que, al comparar medias en el pre test y post test, el grupo experimental tiene -4.862, $T_c = -7.953 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; el grupo control tiene -0.448, $T_c = -1.401 < T_t = 1.69$ y significancia $0.172 > p\text{-valor} = 0.05$. Se nota la diferencia porque el grupo experimental participó en el programa, demostrando la mejoría de la dimensión Satisfacción personal.

Prueba de hipótesis específica 5

Hi: El Programa de Inteligencia emocional mejora significativamente la dimensión sentirse bien solo en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Ho: El Programa de Inteligencia emocional no mejora significativamente la dimensión sentirse bien solo en estudiantes de 2° de secundaria, I.E. San Nicolás, Huamachuco, 2020.

Nivel de confianza: 95%, $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

Si $p < \alpha$, se rechaza la hipótesis nula.

Si $p > \alpha$, se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística: T Student para muestras emparejadas

Tabla 22

Dimensión Sentirse bien solo, prueba T Student, pre test y post test grupo experimental; pre test y post test grupo control

Dimensión 5: Sentirse bien solo G. Expe. pretest y postest G. Cont. pretest y postest	Prueba de muestras emparejadas							
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	GI	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Par 1. G. Experimen	-3,069	2,282	,424	-3,937	-2,201	-7,241	28	,000

a. En el pretest y postest del G. Control. La correlación y T no se pueden calcular porque el error estándar de la diferencia es 0.

Fuente: Escala de Resiliencia aplicada a estudiantes de 2° de secundaria, IE. San Nicolás, 2020

Interpretación: Se observa en la Tabla 22 que, al comparar medias en el pre test y post test, el grupo experimental tiene -3.069, $T_c = -7.241 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$. Se nota la diferencia porque el grupo experimental participó en el programa, demostrando la mejoría de la dimensión Sentirse bien solo.

V. DISCUSIÓN

Si miramos lo que hay en nuestro alrededor, y nos detenemos a observar a los adolescentes de nuestra época, podemos ver que hay muchos de ellos que les falta expectativas para el futuro, no tienen proyectos personales; por lo que están expuestos a caer en pandillaje, consumir drogas y las adolescentes quedar embarazadas (Jiménez, 2018). Para superar todo lo dicho, los adolescentes deben tener una alta capacidad de superación de sus adversidades, que para conseguirlo no es tan fácil; es decir, deben tener buena capacidad de resiliencia.

En Huamachuco a causa de su crecimiento económico y su expansión demográfica los índices de delincuencia e inseguridad cada vez van en aumento, realidad que no es ajena en el sector educativo, como por ejemplo en la I.E. San Nicolás; donde, estudiantes que cursan el segundo grado de secundaria están implicados en problemas psicosociales, evidenciando poca inclinación y compromiso por el estudio y ya están participando en pandillas, corriendo el riesgo de empezar en el consumo de alcohol y drogas; esto se debe a que no tienen una orientación adecuada de sus padres ni de sus docentes, por lo tanto no tienen buena capacidad de resiliencia. Para superar esta situación difícil, recurrimos a la inteligencia emocional, que nos ayuda a interactuar con las personas de nuestro entorno y controlar nuestros impulsos y demostrar empatía (Goleman, 1995), es más, nos ayuda a tener autodisciplina que va a permitir que tengamos una buena adaptación social.

Teniendo en cuenta los enfoques de la inteligencia emocional que hace mención Pérez (2013), que tienen que ver con la medición de los rasgos psicológicos de la inteligencia con respecto a sus aptitudes (Enfoque Psicométrico), la observación y evaluación cualitativa de las emociones (Enfoque Piagetiano), y la forma como los sujetos modelan, procesan y sistematizan la información (Enfoque Cognitivo); hemos creído conveniente elaborar y llevarlo a la práctica el Programa Inteligencia Emocional (PIE), que tuvo el objetivo de mejorar la resiliencia en estudiantes que cursan el segundo grado de secundaria. Después de llevar a cabo el PIE, los resultados nos evidenció una media = -20.931 y $T_c = -8.811 < T_t = 1.69$ con significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$, (Tabla 14), por lo que

aceptamos la hipótesis de investigación; resultados que son corroborados con el porcentaje obtenido de los niveles de resiliencia en el grupo experimental, donde resalta el nivel moderada alta, pretest 21%, postest 51%, y el nivel alta, pretest 7%, postest 51% (Tabla 7), siendo notorio la mejora significativa de la resiliencia. Los resultados mencionados encuentran respaldo en la investigación de Belyhk (2018) “*Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante*” al considerar que la inteligencia emocional da la posibilidad de potenciar la resiliencia en el estudiante a través del empoderamiento que conlleve a la autonomía para conseguir una sana interdependencia sin afectar el bien personal. Además, consideramos el concepto de inteligencia emocional que Salovey y Mayer (1997) enuncian, por ser la capacidad que tiene la persona para percibir, valorar o expresar las emociones; y que está abierto a los sentimientos que facilitan el pensamiento.

Con respecto a la ecuanimidad, Wagnild y Young (1993) señalan que es la capacidad de esperar con paciencia, conservar un aspecto balanceado de la propia vida y experiencias; pero puede verse afectada por el estrés o fortalecida por el temperamento agradable (Cardozo y Alderete, 2009). Asimismo, hay que tener en cuenta la capacidad de autorregulación emocional que tienen los adolescentes resilientes, como también la autoestima, el auto concepto, el autocontrol en la solución de sus problemas demostrando buen sentido del humor; que van a favorecer a la ecuanimidad del adolescente. En el presente estudio, también nos propusimos mejorar la dimensión ecuanimidad; luego de llevar a cabo el PIE, el resultado nos evidenció, una media = -4.172, $T_c = -9.010 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$ (Tabla 18); que a la vez son corroborados por los porcentajes obtenidos de los niveles de ecuanimidad en el grupo experimental, donde resalta el nivel moderada alta, pretest 24%, postest 34%, y el nivel alta, pretest 14%, postest 11% (Tabla 8). Para lograr una alta ecuanimidad en los estudiantes es necesario que ellos conozcan la realidad y tener independencia y autonomía, lo que es sustentado por Silber (1994) citado en Morán (2015), quienes manifiestan que los adolescentes deben tener el hábito de saber preguntar para que obtengan respuestas veraces y así desarrollen la tolerancia; asimismo, sepan orientarse de acuerdo a sus necesidades. Ante esto, se concuerda con Hilasaca (2019) que en su tesis “*Satisfacción con la vida y*

resiliencia en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca” concluye que a mayor capacidad resiliente mayor probabilidad de sentirse satisfecho con la vida.

Con respecto a la Perseverancia, de acuerdo a Wagnild y Young (1993), es la actitud que hace que sigamos intentando el logro de nuestras metas a pesar de la adversidad o el desaliento, es la fuerza de desear continuando en la lucha para restablecer la vida de uno mismo; esto se consigue con autodisciplina que está relacionado con lo intrapersonal, especialmente con la autorrealización, que según Ugarriza (2001) es la habilidad para desarrollar las propias capacidades que nos llevan a tener una vida feliz. Por lo que es de vital importancia que los docentes deban conocer los malestares emocionales de los estudiantes y emplear estrategias pedagógicas para contrarrestarlos. Estos malestares emocionales se notan cuando la persona tiene estrés, neurosis, angustia, depresión, impotencia, desolación, miedo o quiere estar aislado; malestares que de una u otra manera influyen negativamente en la perseverancia de los estudiantes. Ante esta situación, también se tuvo el propósito de mejorar la dimensión perseverancia, después de desarrollar el PIE se obtuvo resultados que evidencian una media = -4.379, $T_c = -7.943 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$ (Tabla 19), que a la vez son corroborados por los porcentajes obtenidos de los niveles de perseverancia en el grupo experimental donde resalta el nivel moderada alta, pretest 17%, posttest 28%, y el nivel alta, pretest 14%, posttest 17% (Tabla 9). Rubio (2016) en su tesis *“Implicaciones de la inteligencia emocional en los constructos resiliencia y satisfacción vital”* corrobora estos resultados; en su tesis llega a la conclusión que, la resiliencia ayuda mucho más a tener satisfacción de la vida, no siendo así con la claridad emocional en las mujeres y la reparación emocional en el hombre y la mujer. Reafirmandose lo sacrificado que es labor educativa de los docentes (Alvarado, 2011) además de enseñar, deben preocuparse por aquellos estudiantes que exteriorizan ausentismo injustificado, incumplen en la entrega de tareas escolares, no solución sus problemas, discuten frecuentemente con sus compañeros, tienen bajo rendimiento académico, casi nunca participan en las clases, tienden a trabajar aislados o se sienten solos.

Con respecto a la confianza en sí mismo, Wagnild y Young (1993) se refieren a la capacidad para confiar en uno mismo reconociendo nuestras propias fuerzas y dificultades. Lo relacionamos con la autoestima, que, según Panez, et al. (2000), cuando es alta permite recuperarse de las dificultades; también con la autonomía de la persona, que se siente capaz de enfrentar y resolver situaciones difíciles sin la ayuda de nadie; y, por último, con el buen humor que tiene le proporciona cierta proximidad al problema que invita a adoptar una postura agradable. También podemos considerar la Teoría de Grotberg (1995) que trata sobre el vínculo interno de las habilidades sociales Yo puedo, en el que la persona expone cosas de lo que teme o le inquietan, utiliza estrategias para dar solución a los problemas, se domina ante un riesgo, encuentra el momento oportuno para dialogar o actuar, socorre a otros (Suárez, 1996). Lo mencionado anteriormente nos llevó al propósito de mejorar la dimensión confianza en sí mismo. Después de llevar a cabo el PIE se tuvo resultados, una media = -4.862, $T_c = -7.953 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$ (Tabla 20), permitiendo la aceptación de la hipótesis de investigación, que a la vez son corroborados por los porcentajes obtenidos de los niveles de confianza en sí mismo en el grupo experimental donde resalta el nivel moderada alta, pretest 31%, postest 38%, y el nivel alta, pretest 21%, postest 31% (Tabla 10). Estos resultados son corroborados con la tesis de Alvarado (2015) “*Efecto de un Programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza*”, en resiliencia en el pre test, el 91% de los hombres y el 79% de las mujeres denotan un nivel bajo de resiliencia. Al contrario, en el post test, el 74% de los hombres y el 93% de las mujeres obtuvieron un nivel alto de resiliencia. Resultados que nos lleva a reflexionar y con más dedicación conseguir en los estudiantes, lo que BarOn (2000) manifiesta, personas que tengan alta inteligencia emocional, para que reconozcan y expresen sus propias emociones; que entiendan como se sienten los demás, logrando que ellos sean personas optimistas, realistas, flexibles y exitosos; que afronten las situaciones sin estrés ni perder el control, es decir que, se sientan seguros de sí mismos.

Mediante la satisfacción personal se tiene la capacidad que nos permite entender que la vida tiene sentido, por ende, tener una razón porque vivir (Wagnild y

Young, 1993), en este caso se tiene que considerar a ciertos factores negativos que se da en la familia, en relación con el maltrato infantil (Afifi, 2011), que incluye el abuso físico, sexual, emocional y negligencia, que de una u otra manera, puede llevar al estrés; en cambio, Tiet, et al. (2010) señala que la cohesión familiar, la buena armonía familiar y el cuidado parental, proporciona al adolescente protección que le va a favorecer en el aspecto emotivo, y por ende en la satisfacción personal. De igual manera, nos propusimos a mejorar la dimensión satisfacción personal. Después de desarrollar el PIE se obtuvo resultados, una media = -4.862, $T_c = -7.953 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; (Tabla 21); que a la vez son corroborados por los porcentajes obtenidos de los niveles de satisfacción personal en el grupo experimental donde resalta el nivel moderada alta, pretest 17%, posttest 41%, y el nivel alto, pretest 7%, posttest 21% (Tabla 11). Al respecto, Hernández (2015) en su tesis "*Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*", arribó a las conclusiones siguientes: Autoestima y Apoyo social tienen relación positiva con Resiliencia; y Resiliencia tiene impacto positivo en Bienestar Psicológico en adolescentes vulnerables. Para conseguir que los estudiantes tengan una alta satisfacción personal debemos de lograr lo que Goleman (1998) expresaba, que los estudiantes tengan autoconciencia con respecto a sus preferencias, sensaciones, estados; y un buen automanejo para que manejen bien sus sentimientos, impulsos, estados y obligaciones.

Cuando decimos que el adolescente tiene la capacidad de sentirse bien solo, nos referimos a que se debe entender lo que expresa Escudero (2007), que el sendero de la vida de cada sujeto es único. El sentirse bien solo da una sensación de libertad y un valor de ser único. Por lo que, el estudiante debe potenciar su capacidad de explorar todo el entorno para que sean capaces de abordar sus problemas por muy difíciles que sean (Silver, 1994, citado por Morán, 2014); también, debe desarrollar su sentido crítico y su capacidad de juzgar, para reelaborar los valores después de una experiencia traumática. Además, debe conseguir el dominio del manejo del estrés, es decir, debe tener tolerancia a la tensión y el control de sus impulsos negativos (Ugarriza, 2001); como también de tener un buen estado de ánimo que refleje felicidad y optimismo. Por estas razones uno de nuestros propósitos fue mejorar la

dimensión sentirse bien solo. Después de concluir el PIE, en el post test se evidencia una media = -3.069, $T_c = -7.241 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$ (Tabla 22), que a la vez son corroborados por los porcentajes obtenidos de los niveles de satisfacción personal en el grupo experimental donde resalta el nivel moderada alta, pretest 35%, posttest 48%, y el nivel alta, pretest 6%, posttest 14% (Tabla 12). La investigación de Guerrero (2016) "*Inteligencia emocional y agresividad en escolares del nivel secundaria de instituciones educativas estatales de Trujillo*" concuerda con estos resultados (Rho de Spearman = - 0,134), es negativo porque al tener mayor inteligencia emocional se tiene menor agresividad, al contrario, tener menor inteligencia emocional se tiene mayor agresividad. Lo que conlleva a entender la importancia que tiene la inteligencia emocional en las instituciones educativas, donde los docentes, además de ser los guías del aprendizaje de los estudiantes, deben darse el trabajo de detectar casos de pobre desempeño emocional (Alvarado, 2011) para prevenir en ellos, frustraciones, consumo de drogas, conflictos personales, entre otros. Se tiene que lograr en los estudiantes personas emocionalmente inteligentes (BarOn, 2000) para que sean optimistas, realistas, flexibles y exitosos para que estén condiciones de dar solución a sus problemas y, también, que puedan disminuir el estrés.

VI. CONCLUSIONES

Después de desarrollar el Programa Inteligencia Emocional en la institución educativa San Nicolás, Huamachuco, 2020, los estudiantes que cursan el segundo grado de secundaria demuestran mejoría en Resiliencia, lo que es explicado en los párrafos siguientes:

Se determinó que el Programa mejora significativamente la resiliencia, en virtud a valores que se obtuvieron en la T Student, donde la media = -20.931 y $T_c = -8.811 < T_t = 1.69$ con significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; por lo que se acepta la hipótesis alternativa; además se tiene que el nivel de resiliencia también ha tenido mejoría al comprobar que resalta la diferencia en el grupo experimental, donde el nivel moderada alta en el pretest tiene 21%, postest 51%; y el nivel alta, pretest 7%, postest 14%.

Se determinó que el Programa mejora significativamente la dimensión ecuanimidad, en virtud a valores que se obtuvieron en la T Student, donde la media = -4.172, $T_c = -9.010 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; por lo que se acepta la hipótesis alternativa; además se tiene que el nivel de ecuanimidad también ha tenido mejoría al comprobar que resalta la diferencia en el grupo experimental, donde el nivel moderada alta en el pretest tiene 24%, postest 34%; y el nivel alta, pretest 14%, postest 31%.

Se determinó que el Programa mejora significativamente la dimensión perseverancia, en virtud a valores que se obtuvieron en la T Student, donde la media = -4.379, $T_c = -7.943 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; por lo que se acepta la hipótesis alternativa; además se tiene que el nivel de perseverancia también ha tenido mejoría al comprobar que resalta la diferencia en el grupo experimental, donde el nivel moderada alta en el pretest tiene 17%, postest 28%; y el nivel alta, pretest 14%, postest 17%.

Se determinó que el Programa mejora significativamente la dimensión confianza en sí mismo, en virtud a valores que se obtuvieron en la T Student, donde la media = -4.862, $T_c = -7.953 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; por lo que se acepta la hipótesis alternativa; además se tiene que el nivel de confianza en sí mismo también ha tenido mejoría al comprobar que resalta la diferencia en el grupo experimental, donde el nivel moderada alta en el pretest tiene 31%, postest 38%; y el nivel alta, pretest 21%, postest 31%.

Se determinó que el Programa mejora significativamente la dimensión satisfacción personal, en virtud a valores que se obtuvieron en la T Student, donde la media = -4.862, $T_c = -7.953 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; por lo que se acepta la hipótesis alternativa; además se tiene que el nivel de satisfacción personal también ha tenido mejoría al comprobar que resalta la diferencia en el grupo experimental, donde el nivel moderada alta en el pretest tiene 17%, postest 41%; y el nivel alta, pretest 7%, postest 21%.

Se determinó que el Programa mejora significativamente la dimensión sentirse bien solo, en virtud a valores que se obtuvieron en la T Student, donde la media = -3.069, $T_c = -7.241 < T_t = 1.69$ y significancia $0.000 < p\text{-valor} = 0.05$; por lo que se acepta la hipótesis alternativa; además se tiene que el nivel de sentirse bien solo también ha tenido mejoría al comprobar que resalta la diferencia en el grupo experimental, donde el nivel moderada alta en el pretest tiene 35%, postest 48%; y el nivel alta, pretest 6%, postest 14%.

VII. RECOMENDACIONES

A los docentes, profesionales de la educación, que deben sacrificarse un poco más, el tiempo está cambiando y junto a él, la educación. Hay nuevos estudios que amplían lo complicado que es enseñar, ahora ya no solo se les debe dar los contenidos que emanan del Ministerio de Educación; hay que darles otras herramientas que les permitan desarrollar una buena personalidad, es decir prepararlos para que sepan desenvolverse en una sociedad llena de múltiples problemas, tanto individuales como grupales. Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, se tiene que preparar a los estudiantes para que se sientan bien emocionalmente, para que puedan fortalecer la resiliencia en ellos; es decir que puedan sobreponerse de todas las adversidades que se les presenten en sus hogares, en la institución educativa o en su comunidad.

A los directores de las instituciones educativas de Huamachuco, ante el crecimiento acelerado de la inseguridad ciudadana, tanto a nivel de hogares, institución educativa y comunidad; donde los estudiantes se están desarrollando en un ambiente de violencia, discriminación, negligencia de los adultos; y están propensos de caer en estrés, lo que sería perjudicial para ellos. Volviendo a los directores, es importante que organicen programas de capacitación y actualización permanente para sus docentes, en lo que se refiere a la inteligencia emocional de los estudiantes y como aplicarlos en ellos; para que desarrollen bien la capacidad de resiliencia, en bien del desarrollo de su personalidad.

A las autoridades de la Unidad Gerencial de Educación de Huamachuco, en especial a los especialistas de educación secundaria, que también deben enfocarse en estudiar las ciencias que ayudan a los docentes a mejorar su didáctica al momento de guiar el proceso enseñanza-aprendizaje en sus estudiantes. Es necesario que organicen y ejecuten programas sobre inteligencia emocional dirigidos a docentes y padres de familia, para que, ambos, empleen metodologías y estrategias relacionadas con el desarrollo de las emociones en los estudiantes con la finalidad de lograr las capacidades que le van a permitir desarrollarse adecuadamente dentro de la sociedad; en especial la capacidad de resiliencia para hacer frente a los problemas de la sociedad.

VIII. PROPUESTA

PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR LA RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

I. PRESENTACIÓN

En la sociedad actual en que vivimos las personas están rodeadas de múltiples problemas que se dan a nivel familiar, en la institución educativa y en el entorno; lo que le conlleva al estrés y a la depresión, impulsándolos, en muchos casos, a cometer actos delictivos. Las causas son también diversas, desde el maltrato físico, la discriminación, la negligencia en el cuidado del niño y adolescente, entre otros. Pero existen muchas capacidades o habilidades que las personas tienen para hacer frente a estos problemas; entre ellos está la resiliencia que es la capacidad que tiene la persona para sobreponerse de los problemas que le aquejan.

En Huamachuco debido a su crecimiento demográfico y económico y a la emigración de personas de todo tipo de conductas y costumbres, la población infantil y adolescente está sufriendo las consecuencias; en especial la población estudiantil, esta es la razón que nos lleva a proponer el desarrollo de un Programa de Inteligencia Emocional para mejorar la resiliencia en estudiantes del nivel de educación secundaria en la Institución Educativa San Nicolás de esta ciudad. La inteligencia emocional tiene cierta relación con la resiliencia a través de las emociones, y que se presentan a cada momento en el cada día de del vivir de los estudiantes.

II. FUNDAMENTACIÓN

La institución educativa asume una gran responsabilidad en la formación de los estudiantes de Educación Básica Regular, desde el nivel inicial, primaria hasta secundaria; además, de los contenidos que se les da para que lo aprendan y lo lleven a la practica en su vida futura, se les tiene que formar su personalidad para que lleguen a ser personas de éxito, es decir, además de la pedagogía hay que apoyarnos en la psicología educativa y que debemos considerar el

desarrollo de las sesiones de aprendizaje de acuerdo a la edad y grado de estudios del estudiante.

Es notorio en la población estudiantil de Huamachuco y por ende de la Institución Educativa San Nicolás la presencia de estudiantes que tienen problemas de interacción con sus compañeros, viven aislados, son callados, sienten miedo y su rendimiento académico es bajo; lo que nos hace pensar que son personas no resilientes; es decir, no tienen la capacidad de superar adversidades, resistir y adaptarse a pesar de las dificultades de la vida, logrando un balance final de éxito, transformación y enriquecimiento personal (Morán, 2015).

Ante esta situación difícil estamos proponiendo el desarrollo de un Programa de Inteligencia Emocional (PIE) que sea de fácil aplicación donde se aprenda creando y explorando, que tenga la capacidad de motivación para que mantenga el interés del estudiante, tenga relevancia curricular, sea versátil para poderlo publicar, que tenga fundamento en el enfoque constructivista referente al aprendizaje en de la inteligencia emocional y resiliencia, principalmente que esté orientado al estudiante, y que tenga una eficiente evaluación formativa (Venegas Cellis, 2011). Para lograr que los estudiantes desarrollen de manera positiva la resiliencia se ha seleccionado contenidos que se adecúan a la realidad de los estudiantes teniendo en cuenta todos los elementos necesarios para abordar lo que se quiere conseguir con respecto a la resiliencia de los estudiantes, asimismo, se tiene en cuenta los cambios emocionales de los adolescentes para trabajar al ritmo de ellos, modificaciones que se pueden hacer al inicio, durante o al final del programa, lo más importante es que se tiene que realizar el programa en base al diagnóstico que se ha hecho de la realidad de los estudiantes de secundaria de la IE San Nicolás, para lo cual se ha previsto los espacios y recursos a utilizar.

Hemos creído conveniente que el Programa se desarrolle en base a la inteligencia emocional, porque se trata de un conjunto de procedimientos que permiten percibir, asimilar, comprender y regular la propia afección y la de los demás promoviendo un aumento emocional e intelectual, ya sea en el plano intrapersonal como en el interpersonal. Del mismo, modo el fortalecimiento de la resiliencia es imprescindible dentro de la cosmovisión de una sociedad,

entendiendo la resiliencia, dentro del marco teórico como aquella competencia propia de cada ser humano, que invita a frenar la adversidad, superándola, motivando un cambio positivo.

Además, hay que tener presente que los desarrollos de las habilidades emocionales en las aulas se tienen que organizar de una manera progresiva y sistemática, poniendo énfasis en aquellos estudiantes que tienen dificultades en el aprendizaje.

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Planificar, implementar, ejecutar y evaluar el programa experimental de inteligencia emocional para mejorar la resiliencia de estudiantes del 2° grado de secundaria de la I. E. San Nicolás de Huamachuco, 2020.

3.2. Objetivos Específicos

- Planificar las sesiones de aprendizaje que se van a llevar a cabo en el Programa de inteligencia emocional.
- Implementar los medios y materiales necesarios para el desarrollo del Programa de inteligencia emocional.
- Ejecutar el Programa de inteligencia emocional, mediante la aplicación de estrategias cognitivas, lúdicas y vivenciales en estudiantes del segundo grado de secundaria
- Evaluar periódicamente el Programa de inteligencia emocional según el desarrollo de actividades.
- Verificar si el Programa de inteligencia emocional mejoró los niveles resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes del 2° grado de secundaria de la I. E. San Nicolás de Huamachuco, 2020.

IV. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El Programa de inteligencia emocional para mejorar la resiliencia está estructurado en sesiones de aprendizaje con estrategias cognitivas y vivenciales para dar oportunidad a los estudiantes que se relacionen con sus compañeros y su entorno. En el programa se utiliza material diverso que

permita el aprendizaje recreativo y emocional, para que el estudiante desarrolle aprendizajes significativos que pueda aplicarlos en su vida diaria y aprenda a superar sus adversidades personales o familiares.

Las actividades didácticas se desarrollarán mediante el trabajo en equipo y el individual. El Programa consiste en aplicar dos evaluaciones y desarrollar doce sesiones en un período de doce semanas, una vez por semana, con una duración de 90 minutos por sesión de aprendizaje y en situaciones cuidadosamente seleccionadas a través de una metodología activa, donde las sesiones constan de cinco momentos importantes: La motivación, el conflicto cognitivo, desarrollo y monitoreo, evaluación y la meta cognición.

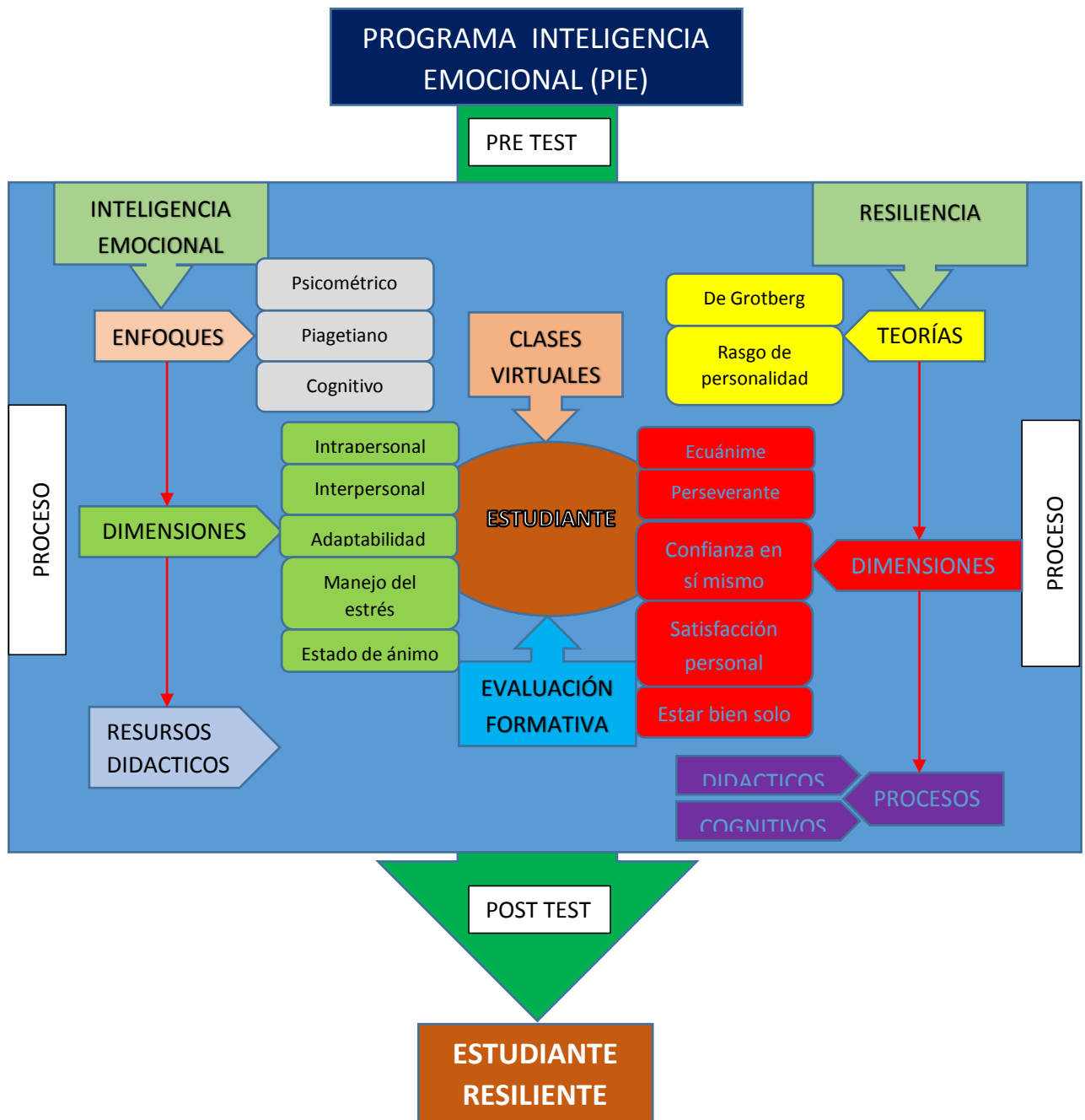
La cantidad de horas pedagógicas que se va a necesitar para llevar a cabo el programa están especificados en el siguiente cuadro:

No	ACTIVIDADES A REALIZAR	HORAS PEDAGÓGICAS
1	Administración del Pre-Test	2
2	Entrega de material educativo y desarrollo de las 12 sesiones de aprendizajes	22
3	Aplicación de pruebas de proceso y desarrollo	4
4	Administración del Post-Test	2
TOTAL		30

V. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

UNIDAD	TEMA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Ecuánime ¿Soy ecuánime?	Control de emociones	Aprender a controlar las emociones teniendo nuestro propio auto concepto para ser ecuánime.	Intrapersonal - Auto concepto
	Espera con paciencia	Saber esperar con paciencia demostrando autorrealización para ser ecuánime.	Intrapersonal - Auto realización
Perseverante ¿Soy perseverante?	Meta justificada	Lograr una meta justificada demostrando empatía para ser perseverante.	Interpersonal - Empatía
	Autodisciplina	Tener autodisciplina con responsabilidad social para ser perseverante	Interpersonal - Responsabilidad social
Confianza en sí mismo ¿Me tengo confianza a mí mismo?	Pensamiento propio	Crear en nuestro propio pensamiento en la solución de nuestros problemas demostrando confianza en uno mismo.	Adaptabilidad - Solución de mis problemas
	Confianza en las capacidades de uno mismo	Confiar en las propias capacidades siendo realista al aceptar lo objetivo y subjetivo porque me tengo confianza.	Adaptabilidad - Realista para aceptar lo objetivo y subjetivo
	Reconocimiento de las propias fuerzas y dificultades	Reconocer las propias fuerzas y dificultades demostrando flexibilidad al momento de realizar un compromiso por que me tengo confianza.	Adaptabilidad - Flexible al ejecutar un compromiso
Satisfacción personal ¿Me siento satisfecho con mi vida?	Razón por vivir	Tener razón por vivir demostrando tolerancia a la presión al sentirse satisfecho con la propia vida.	Manejo del estrés - Tolerancia a la presión
	Calidad de vida	Valorar la calidad de nuestra vida sabiendo sobrellevar las vivencias difíciles al sentirse satisfecho con la propia vida.	Manejo del estrés - Sobrellevar las vivencias difíciles
	Desarrollo de la vida emocional y social	Desarrollar la vida emocional y social demostrando control de los impulsos propios al sentirse satisfecho con la propia vida.	Manejo del estrés - Control de impulsos
Estar bien solo ¿Me siento bien al estar solo?	Encuentro a uno mismo	Saber encontrarse a sí mismo para disfrutar de la vida que se tiene al sentir que se está bien solo.	Estado de ánimo - Disfrutar de la vida
	Estar conmigo mismo	Aprender a estar con uno mismo demostrando optimismo al sentirse bien estando solo.	Estado de ánimo - Optimismo

VI. ESQUEMA DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



REFERENCIAS

- Afifi, T. O. (2011). Resilience Following Child Maltreatment: A Review of Protective Factors. *La résilience après la maltraitance clans l'enfance : une revue des facteurs protecteurs.*, 56(5), 266- 272.
- AFOE (2018) *La inteligencia emocional en el contexto educativo*. Manual AFOE. <https://www.afoe.org/aprendizaje/la-inteligencia-emocional-en-el-contexto-educativo/>
- Alvarado, B.M. (2011) *Las habilidades sociales y emocionales como mecanismo para desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes*. Tesina. Universidad e Cuenca. Ecuador.
- Alvarado, P.A. (2015) *Efecto de un Programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza*, en Trujillo, Tesis doctoral. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Revista Científica in Crescendo. <https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/920/492>
- Ángeles, M.M. (2016) *Relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Lima Norte*. Tesis doctoral, Universidad San Martín de Porres, Lima-Perú.
- Aragón, V. (2017) *Clima social familiar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de Villa María del Triunfo*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma del Perú, Acta Psicológica Peruana 2017, 2(1), 11- 32, Lima. <file:///C:/Users/Santiago/Downloads/66Texto%20del%20art%C3%ADculo-205-1-10-20181029.pdf>
- Arellano, H. (2019) *La Confianza en sí mismo*.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory (EQ-I). En R. Bar-On y D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2005). Emotional Intelligence and subjective wellbeing. *Perspectives in Education*, 23(2), 41-61.

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, Reuven (2009). "In search of emotional-social giftedness: a potentially viable and valuable concept", en L. Shavinina, *International handbook on giftedness*, Nueva York: Springer, pp. 559-570.
- Belkykh, A. (2018) *Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante*. Tesis Doctoral. Universidad Iberoamericana. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (México), vol. XLVIII, núm. 1, 2018. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.
- Belmonte, V. M. (2013). *Inteligencia emocional y creatividad: factores predictores del rendimiento académico*. Tesis Doctoral. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Calvo, I. (2015) *Ecuanimidad y meditación. Enseñanzas budistas para la paz interior*. Blog. Conciencia.com. <https://conciencia.com/ecuanimidad/>
- Cantero, M.J. (2019) *Psicología del Desarrollo*. Universidad de Valencia, España. <https://www.docsity.com/es/psicologia-del-desarrollo-298/4376286/>
- Cardona, D. y Agudelo, H.B. (2007) Satisfacción personal como componentes de la calidad de vida de los adultos de Medellín. *Scielo, Rev. Salud pública* vol.9 no.4 Bogotá Oct./Dec. 2007
- Cardozo, G. y Alderete. A. (2009). Adolescentes en riesgo social y resiliencia. *Psicología desde del Caribe*. N°23, p.148-182.
- Cardozo, G., y Alderete, A. M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. (Spanish). *Adolescents in psychosocial risk and resilience* (English) (23), 148-182.
- Cejudo, J., López-Delgado, M.L. y Rubio, M.J. (2016) *Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*. Artículo de investigación, *Revista Anuario de Psicología, The UB Journal of Psychology*, 46, 51-57. Universidad de Castilla-La Mancha; España.

- Clemente, A., Molero, R. y González, F. (2000) Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de psicología* 2000, vol. 16, nº 2, 189-198 Universidad de Valencia, España.
- Colichón, M.E. (2017) Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario. Universidad de César Vallejo. Lima-Perú.
<http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/2679/3390>
- Colop, V.J. (2011) *Relación entre inteligencia emocional y resiliencia*. Tesis. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- CONCYTEC (2018) *Bases para el otorgamiento de la “Distinción al mérito Santiago Antúnez de Mayolo Gómero”, de reconocimiento al investigador que contribuye al desarrollo de la Ciencia, la Tecnología y la Innovación Tecnológica*.
https://portal.concytec.gob.pe/images/noticias/convocatoria-sam-18/bases-santiago_antunez_mayolo.pdf
- Cornell, D. G. y Mayer, M. (2010). “Why do school order and safety matter?” *Educational Researcher* 39(1), 7–15.
- Endara, J. (2019) *Ante la adversidad, la resiliencia: Historias de vidas colombianas que superan la adversidad*. Blog, Una voz más.
- Escudero, J. (2007). Relación entre resiliencia y sentido de vida (religiosidad intrínseca y objetivos vitales) en adolescentes de cuarto y quinto año de educación secundaria (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Galindo, D.A. (2017) Inteligencia emocional, familia y resiliencia: Un estudio en adolescentes de la región de Murcia. Tesis doctoral. Universidad de Murcia, España.
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/462915/TAGG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garaigordobil, M. y Oñederra, J.A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and*

Psychology, 3(2), 243-256. Recuperado de <http://www.convivenciaescolar.org.mx/documents/129315468008.pdf>

Gaxiola, R. J.C., Frías, A. M., Hurtado, A. M.F. & Salcido, N. L.C. (2011). Validación del inventario de resiliencia (IRES) en una muestra del noroeste de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 73-83.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: issues in paradigm building. En C. Cherniss y D. Goleman (Ed's.), *The emotionally intelligence workplace* (pp.13-26). San Francisco: Jossey-Bass

González-Arratia, N. & Valdez-Medina, J. L. (2012). Resiliencia y convivencia escolar en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Trujillo*, 14(2), 194-207

Grotberg, E. (1996). Informes de trabajo sobre el desarrollo de la primera infancia: Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano. Traducido por Suárez, Consultor Regional de Salud Familiar y Población de la OPS/OMS

Guerrero, V.R. (2016) *Inteligencia emocional y agresividad en escolares del nivel secundaria de instituciones educativas estatales de Trujillo*, Tesis Doctoral, Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

Hernández, R. (2015) *Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*. Tesis. Universidad de Salamanca. España.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. 5ta Edic. México: Mc Graw-Hill

Hilasaca, K. (2019) *Satisfacción con la vida y resiliencia en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Juliaca. *Ñawparisun, Revista de Investigación Científica*. Vol 1. N° 3. Juliaca. <http://unaj.edu.pe/revista/index.php/vpin/article/view/51>

- Hill N. (2012) *Las leyes del éxito*, Ed. Obelisco
- INEI (2017) Perú: Anuario estadístico de la criminalidad y seguridad ciudadana 2011 – 2017. Visión departamental, provincial y distrital. Instituto Nacional de Estadística e Informática. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1534/libro.pdf
- Jiménez, D.A. *Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo de Iña fundación Forge Lima Norte, 2017*. Tesis. Universidad Nacional Federico Villareal, Lima-Perú
- Kimmel, D. (2014). Effects of adolescent violent victimization on adult depression: Testing heterogeneity for men and women. *Society and Mental Health*, 1-18. DOI: 10.1177/2156869314527295
- Landeau Rebeca (2007) *Elaboración de trabajos de investigación* 1ra Edic. Editorial Alfa Venezuela
- Leiva, L., Pineda, M., y Encina, Y. (2013). Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 22 (2), 111-123.
- Limaymanta, K.E. (2014) *Resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del distrito de Huancayo*. Tesis. Universidad del centro del Perú. Huancayo.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.): *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.): *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mesa, J.R. (2015) *Inteligencia emocional, Rasgos de personalidad e inteligencia psicométrica en adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia,

España.<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>

- Morán, M. (2015) *Resiliencia en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional*. Tesis doctoral. Universidad de Valladolid.
- Morelato, G. (2011). Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico. *Revista de Psicología*, 29 (2), 203-224.
- Olweus, D. (2005). *Conductas de acoso y amenazas entre escolares*. México: Alfaomega
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017) Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Scielo. International Journal of Morphology*. Vol.35, N°1, pp. 227 – 232.
- Panez, R., Silva, G. & Silva, N. (2000). *Resiliencia en el ande*. Lima: P & S Ediciones.
- Peña, B. (2020) *Tú eres la mejor compañía*. Blog La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/tu-eres-la-mejor-compania/>
- Pérez Porto, J. y Merino, M. (2015). *Definición de programa educativo*. Definicion.de. <https://definicion.de/programa-educativo/>
- Pérez Porto, J. y Merino, M. (2016) "Rol docente". Definición.de. [http://definicion.de/rol docente/](http://definicion.de/rol%20docente/)
- Peru21 (2019) INEI: Pobreza en el Perú disminuyó 1.2% en 2018. <https://peru21.pe/economia/pobreza-peru-disminuyo-1-2-puntos-2018-inei-nndc-471162-noticia/>
- Petrides, K. V., Vernon, P. A., Schermer, J. A., Ligthart, L., Boomsma, D. I., y Veselka, L. (2010). Relationships between trait emotional intelligence and the big five in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 48, 906-910

- Petrides, K. V., y Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Romagnoli, G. (2018) *La perseverancia como clave del éxito. Motivación y dedicación*. Universidad de Palermo. Año XIV, Vol. 138, marzo 2018, pp. 79, Buenos Aires, Argentina
- Rubio, J. (2016) *Implicaciones de la inteligencia emocional en los constructos resiliencia y satisfacción vital*. Tesis doctoral. Universidad De Castilla-La Mancha; Albacete, España.
- Salgado, C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia. Una alternativa peruana. *Liberabit*(11), 41-48.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, And Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez-Ruiz, M. J., Pérez-González, J. C., y Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence profiles of students from different university faculties. *Australian Journal of Psychology*, 62, 51-57.
- Sharkey, P. (2010). The acute effect of local homicides on children's cognitive performance. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(26), 11733–11738. Recuperado de <http://www.pnas.org/content/107/26/11733.full.pdf+html>
- Suárez, E. (2008). Resiliencia, tendencias y perspectivas. Colección salud comunitaria. Serie Resiliencia. Ediciones de la UNLa. Lanús. Argentina.
- Thorndike, E. (1920). A constant error in psychological ratings. *Journal of Applied Psychology*, 4, 25–29.
- Tiet, Q., Huizinga, D., y Byrnes, H. (2010). Predictors of Resilience Among Inner City Youths. *Journal of Child & Family Studies*, 19(3), 360-378.
- Ugarriza, N. (2001) La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona* [en línea]. 2001, (4), 129-160[fecha de Consulta 8

de junio de 2020]. ISSN: 1560-6139. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>

UNESCO (2013) Clasificación Internacional Normalizada de la Educación CINE 2011. UNESCO-UIS.

<http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/isced-2011-sp.pdf>

Vanistendael, S. (2010). Derechos del niño y resiliencia. Bruselas: Cuadernos de la BICE.

Vásquez, N. (2019) “*Inteligencia emocional y dificultades interpersonales en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa, Cajamarca 2019*”. Tesis doctoral Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel; Cajamarca.

Velasco, M. F. y Quiroga-Garza, A. (2018). Factores sistémicos asociados a la experiencia escolar de adolescentes con alto potencial intelectual. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(79), 1051-1074. Recuperado en 01 de junio de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000401051&lng=es&tlng=es.

Velezmoro, G.C. (2018) *Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo*. Tesis. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú.

Villalba, D. (2007). *Zen en la plaza del mercado. Claves zen para comprender y sanar el malestar existencial en la era de la globalización*. Madrid: Aguilar.

Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), pp.165-178. <https://lamenteesmaravillosa.com/tu-eres-la-mejor-compania/>

Waldo R. (2017) *Confianza en uno mismo*, Editor Create Space Independent Publishing Platform, pp. 108.

Werner, E. (1992). Resilient children. *Young Children*, 40(1), 68-72.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152,169.

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE: INTELIGENCIA EMOCIONAL	Concierno a la habilidad de comprender los sentimientos propios, conocer los ajenos y utilizarlos para guiar nuestros pensamientos y nuestros actos (Mayer, 2016)	Conjunto de actividades de carácter intencional que se da en un proceso orientado a la solución de un problema concreto, en este caso de un problema de resiliencia en estudiantes de secundaria y que requiere de una solución práctica; por lo cual es necesario tratarlo de forma intrapersonal, interpersonal, de su adaptabilidad, del manejo del estrés y del estado de ánimo de los estudiantes. Para medir la variable se utiliza una guía de observación	Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Se comprende emocionalmente a sí mismo - Manifiesta opiniones asociadas a un juicio de valor. - Se siente orgulloso y satisfecho de sus logros obtenidos. 	Ordinal Bueno Regular Alto
			Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Es empático con sus compañeros. - Se relaciona con los demás - Muestra responsabilidad con la sociedad - Comprende a los demás de manera consiente 	
			Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Busca solución ante situaciones difíciles. - Evalúa lo que ocurre en la realidad. - Es flexible ante los cambios. - Acepta las normas de convivencia 	
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Controla sus impulsos - Identifica la intensidad de sus emociones - Maneja estrategias para no reaccionar mal ante los demás - Tolera situaciones estresantes. 	
			Estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra con gestos, palabras y expresiones su Felicidad - Se muestra optimista ante situaciones adversas - Demuestra su felicidad al cumplir con sus objetivos. - Se siente contento por los logros de sus pares. 	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE: LA RESILIENCIA	Capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra (Wagnild, G. & Young, H, 1993)	Es el proceso que se realiza para que una persona que ha sufrido alguna adversidad en su vida pueda superarlo y no caiga en estrés que le puede llevar a realizar actos negativos e incluso llegar al suicidio. Esto se consigue al desarrollar en el sujeto actitudes a que le ayuden a ser ecuánime, perseverante, que confíe en sí mismo, que sienta satisfacción personal por lo que hace y tiene; además para que se sienta bien al estar solo. Para medir la resiliencia se utilizó La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Escala de Likert: - Totalmente en desacuerdo (1 p) - En desacuerdo (2 p) - Prácticamente en desacuerdo (3 p) - Indiferente (4 p) - Prácticamente en acuerdo (5 p) - De acuerdo (6 p) - Totalmente de acuerdo (7 p)	Ecuanimidad	- Coloca cada cosa en su lugar.	Ordinal Alta Moderada alta Moderada Moderada baja Baja
			Perseverancia	- Cuando planifica coloca cada actividad a realizar en un orden. - Se muestra sonriente y alegre cuando logra sus metas.	
			Confianza en sí mismo	- Se muestra alegre con los logros desarrollados. - Manifiesta sus opiniones dando soluciones asertivas.	
			Satisfacción personal	- Cumple con las actividades que le encomiendan.	
			Sentirse bien solo	- Obtiene resultados positivos ante un problema.	

ANEXO 2: Sesiones de Aprendizaje del Taller

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿SOY ECUÁNIME?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 1: CONTROL DE EMOCIONES

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 1 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, plumón, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes aprendan a controlar sus emociones reconociendo sus propios autos conceptos para que sean ecuanimes.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación</p> <p>La docente saluda a todos los estudiantes, se presenta y explica a grandes rasgos en que consiste el programa que van a desarrollar, a partir de la fecha durante 12 semanas, por lo que les pide que participen activamente.</p> <p>Pide la participación de los estudiantes para que en consenso elaboren las reglas de convivencia, si fuera posible, con temas relacionados con inteligencia emocional y resiliencia.</p>	15 mm
<p>Desarrollo</p> <p>La docente comparte el siguiente texto:</p> <div data-bbox="244 1003 1313 1200" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Imagina por un segundo un parque en el que juegan unos niños. Una persona mayor les mira desde la distancia. De repente, a uno de los niños se le rompe el juguete con el que estaban jugando. El niño reacciona primero con sorpresa, luego se enfada y más tarde se echa a llorar desconsolado al comprobar que no podrá reparar el juguete. ¿Qué crees que hará la persona mayor? ¿Cómo reaccionará? ¿Qué emociones identificas en este pequeño texto?</p></div> <p>Después los estudiantes analizan el texto, intercambian opiniones y luego un representante expone brevemente sus respuestas.</p> <p>La docente les explica que están ante un caso de ecuanimidad y les da el siguiente concepto:</p> <div data-bbox="244 1357 1313 1514" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>La ecuanimidad nos permite mantener la calma y la serenidad en medio de la tormenta. Es una cualidad imprescindible para afrontar la adversidad sin venarnos abajo y, sin embargo, es una de las más difíciles de desarrollar ya que normalmente nos movemos al ritmo que marcan las emociones.</p></div> <p>La docente comparte las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es la ecuanimidad? ¿Ecuanimidad es indiferencia? ¿Cómo es la persona ecuanime? ¿Cómo desarrollar la ecuanimidad? ¿De qué manera la ecuanimidad permite controlar las emociones?</p> <p>Los estudiantes hacen uso de la computadora que está instalada en cada mesa donde están los integrantes de cada equipo de trabajo y buscan información para dar las respuestas.</p> <p>Después de un tiempo, la docente pide a cada coordinador que lea sus respuestas.</p>	50 mm
<p>Cierre</p> <p>La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre la ecuanimidad? ¿Qué aprendimos sobre la ecuanimidad? ¿La ecuanimidad como ayuda a controlar las emociones?</p>	10 mm
<p>Meta cognición</p> <p>¿Cómo actuarías ante el maltrato de un familiar? ¿Cómo reaccionarías ante el insulto de un compañero? ¿Qué harías si ves que están haciendo bullying a un amigo tuyo?</p>	15 mm

ANEXO 1

Imagina por un segundo un parque en el que juegan unos niños. Una persona mayor les mira desde la distancia. De repente, a uno de los niños se le rompe el juguete con el que estaban jugando. El niño reacciona primero con sorpresa, luego se enfada y más tarde se echa a llorar desconsolado al comprobar que no podrá reparar el juguete.

¿Qué crees que hará la persona mayor? ¿Cómo reaccionará?

¿Crees que esa persona les dirá: “no llores, eso no es un problema, en la vida tendrás que enfrentar cosas peores”? ¿Crees que la persona mayor sentirá, llorará junto a los niños? ¡No!

La mayoría de las personas mayores han acumulado experiencia suficiente como para saber que se trata tan solo de un juguete. Saben que los juguetes se rompen, es algo normal. Y no es el fin del mundo. En la vida tendremos que enfrentarnos a cosas peores.

Sin embargo, también son capaces de comprender que en ese preciso instante el niño está viviendo un drama porque para él, la rotura del juguete implica un problema.

Eso significa que, aunque la persona mayor puede poner en perspectiva el problema del niño, también es empática con sus sentimientos, pero no se deja llevar por estos, sino que asume una distancia psicológica. La [distancia psicológica](#) necesaria para poder ayudar.

Eso es actuar con ecuanimidad. De hecho, esta palabra proviene del latín *aequanimitas* que significa literalmente “de ánimo igual para todos”. Por consiguiente, implica tanto la capacidad para mantener cierta imparcialidad y neutralidad ante los acontecimientos como una constancia de ánimo.

Ecuanimidad no es indiferencia

En la filosofía budista la ecuanimidad se define como “*una reacción equilibrada a la alegría y la miseria que nos protege de la agitación emocional*”. Implica la capacidad observar lo que ocurre sin interferencias, manteniendo un estado mental en el que no influyen los prejuicios y preferencias.

Muchos pueden confundir esa estabilidad de los afectos con la indiferencia. Sin embargo, la indiferencia implica cierto grado de apatía y letargo o incluso de aversión. De hecho, puede llegar a ser un estado mental perjudicial o dañino en el que ignoramos la verdadera naturaleza de los problemas o conflictos y, por ende, no facilita su solución.

Por tanto, la ecuanimidad no es una actitud de indiferencia y frialdad, sino un estado de equilibrio mental en el que las emociones no alcanzan niveles que nos desborden.

¿Cómo es la persona ecuánime?

La ecuanimidad implica armonía, es ofrecer una respuesta proporcionada ante los estímulos intentando mantener el equilibrio psicológico. La persona ecuánime sabe que todo es mutable y por eso no se aferra a las cosas, pero tampoco las rechaza, simplemente las acepta.

Por supuesto, eso no significa que no experimente [emociones y sentimientos](#), todo lo contrario. La persona ecuánime es compasiva y sensible pero también es equilibrada, por lo que puede analizar los problemas y conflictos desde una perspectiva más objetiva. Esas cualidades le permiten rebajar la intensidad de las reacciones emocionales ante los sucesos negativos.

Cuando conducimos, por ejemplo, podemos sentir miedo si otro conductor nos corta el paso agresivamente. Ese miedo es útil para estimular una reacción rápida que nos ayude a frenar para evitar un accidente. Pero cuando el peligro ha pasado, es más adaptativo recuperar la serenidad en vez de quedarnos atascados en las emociones disruptivas.

Una persona ecuánime notará la transgresión del otro conductor y puede experimentar miedo, pero sin los condimentos automáticos que añaden el juicio, el resentimiento y el enojo. Por eso podrá

pasar página fácilmente. Y eso le permitirá conducir mejor y evitar posibles accidentes ya que su atención no se quedará atada al incidente, su mente no seguirá rumiando lo que sucedió.

¿Cómo desarrollar la ecuanimidad?

Desarrollar la ecuanimidad no significa suprimir las emociones o renunciar a la impronta afectiva que tienen las experiencias en la vida. La ecuanimidad no implica que la actividad emocional cesa por completo sino tan solo que se atenúa, levitando hacia un estado de serenidad y [paz interior](#).

Nos ayudará a mantener una estabilidad emocional que nos permitirá enfrentar los problemas, conflictos y obstáculos de manera más asertiva, a la vez que disminuye su impacto negativo.

Un buen comienzo para desarrollar la ecuanimidad consiste en **mantener bajo control el pensamiento catastrófico**. Necesitamos comprender que la mayoría de los problemas que enfrentamos en la vida pueden ser difíciles o complicados, pero no terribles. Son problemas, no catástrofes.

A menudo lo olvidamos y terminamos creando una tormenta en un vaso de agua. Solemos alimentar esa visión catastrófica sin darnos cuenta, usando un diálogo interior matizado por un lenguaje que no nos ayuda precisamente a mantenernos serenos.

Por eso, para mantener la ecuanimidad es importante **escudriñar nuestro vocabulario**. Utilizar palabras como “desastre”, “horrible”, “espantoso” y “catástrofe” solo exacerbarán las consecuencias negativas de la situación que estamos viviendo y es probable que sean completamente desproporcionadas. Ese simple cambio nos ayudará a distanciarnos un poco de los problemas y verlos en su justa perspectiva.

Aceptar plenamente la idea de que todo cambia, es otro pilar fundamental de la ecuanimidad. Cuando comprendemos que el mundo que nos rodea está en continua transformación nos daremos cuenta de que es más sencillo seguir la “corriente universal” que nadar contra ella.

Por último, otra estrategia para desarrollar la ecuanimidad consiste en recurrir a la meditación. Diferentes estudios, entre ellos uno realizado en la Universidad de Haifa, han encontrado que **la meditación nos ayuda a desarrollar una actitud ecuanime**. Estos psicólogos comprobaron que tras tres semanas de entrenamiento en [meditación mindfulness](#) las personas reportaban una mayor ecuanimidad. También se pueden lograr resultados similares practicando la [meditación vipassana](#).

La meditación se caracteriza por tres acciones mentales diferentes que facilitan la ecuanimidad: atención selectiva y concentración, monitoreo de la experiencia mental y desactivación de ciertas cogniciones. También nos ayuda a “dejar ir”, con lo cual aprendemos a desactivar de manera intencional la ira, los pensamientos rumiativos que nos dañan e incluso las expectativas y los juicios.

Esa actitud nos permite dejar ir el estímulo una vez que lo percibimos, evitando la actividad mental que normalmente se desencadenaría tras ese estímulo. De hecho, neurocientíficos de la Universidad de Minnesota han comprobado que la práctica de la atención plena nos permite desconectar con mayor rapidez de un estímulo desagradable que simplemente aplicar técnicas de relajación o proponernos conscientemente reprimir las reacciones.

Por supuesto, estos cambios no se logran de un día para el otro. A algunos les llevará semanas e incluso meses, mientras otros necesitarán años. Alcanzar la ecuanimidad no es un camino fácil y no faltan los retrocesos, pero es una manera más equilibrada de enfrentar la vida.

Fuente: **Delgado Suárez Jennifer (s.f.) Ecuanimidad, dejar que todo fluya y que nada influya**

<https://rinconpsicologia.com/actuar-con-ecuanimidad/>

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿SOY ECUÁNIME?
SESIÓN DE APRENDIZAJE 2: ESPERA CON PACIENCIA

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 2 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes aprendan a esperar con paciencia demostrando autorrealización para ser ecuánime.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que aprendan a esperar con paciencia demostrando autorrealización. La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo La docente comparte el siguiente texto: “Parábola del trigo y de la cizaña”</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> <p>El reino de los cielos es semejante a un hombre que sembró buena semilla en su campo; pero mientras dormían los hombres, vino su enemigo y sembró cizaña entre el trigo, y se fue. Y cuando salió la hierba y dio fruto, entonces apareció también la cizaña. Vinieron entonces los siervos del padre de familia y le dijeron: Señor, ¿no sembraste buena semilla en tu campo? ¿De dónde, pues, tiene cizaña? Él les dijo: Un enemigo ha hecho esto. Y los siervos le dijeron: ¿Quieres, pues, que vayamos y la arranquemos? Él les dijo: No, no sea que, al arrancar la cizaña, arranquéis también con ella el trigo. Dejad crecer juntamente lo uno y lo otro hasta la siega; y al tiempo de la siega yo diré a los segadores: Recoged primero la cizaña, y atadla en manojos para quemarla; pero recoged el trigo en mi granero. (Mateo 13, 24-43)</p> </div> <p>Después los estudiantes analizan el texto, intercambian opiniones y luego un representante expone brevemente sus respuestas. La docente les explica que están ante un caso de saber esperar con paciencia y les da el siguiente concepto:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> <p>La paciencia es una actitud necesaria para vivir en el aquí y ahora, disfrutando del momento presente, viviéndolo, sintiéndolo y siendo conscientes del mismo. Y, más que la capacidad de esperar, es más bien la habilidad de mantener una buena actitud mientras esperas.</p> </div> <p>La docente comparte una hoja escrita con un texto y varias preguntas que tienen que responder (Anexo 1) Después de un tiempo, la comparte otro texto que contiene 8 claves para cultivar la paciencia (Anexo 2) para que comparen con las respuestas que han dado para que lleguen a una conclusión y luego tienen que exponer.</p>	50 mm
<p>Cierre La docente comparte el siguiente texto:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> <p>Si has sembrado alguna vez semillas, de lo que sea, sabes que hasta que tenga la flor o el fruto hay que regar y cuidarlas. El secreto es la paciencia. La naturaleza es la maestra de la paciencia, aceptando que todas las cosas tienen un proceso.</p> </div>	10 mm

La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre la paciencia? ¿Qué aprendimos sobre la paciencia? ¿Con la paciencia que emociones controlas?	
Meta cognición ¿Cómo actuarías ante la enfermedad de un familiar? ¿Cómo reaccionarías ante el insulto de un compañero? ¿Qué harías si tus padres no te dan dinero para que vayas a un paseo campestre con tus compañeros?	15 mm

ANEXO 1

Tú y tus amigos se han inscrito a un concurso de “Crea emprende”, has enviado tu proyecto a la UGEL de Huamachuco, y te responden que dentro de seis días te dan la respuesta si han clasificado para la siguiente ronda a nivel regional. Es una semana de espera que les puede llevar a la impaciencia y por ende al estrés. Para evitarlo, estarían en condiciones de responder las preguntas siguientes:

1. ¿Qué harías para que el tiempo pase más rápido?
 - a) ¿En qué te puedes entretener?
 - b) ¿Te esforzarías mucho en la espera?
 - c) ¿Tienes quién te haga compañía durante el tiempo de espera?
 - d) ¿Cómo dividirías tu tiempo de espera?
2. ¿Cómo aprenderías a ser paciente?
 - a) ¿Reconocerías en que momento estás impaciente?
 - b) ¿Eres capaz de aceptar las esperas inevitables?
 - c) ¿Mientras pasa el tiempo eres capaz de pensar en positivo?
 - d) ¿Practicas la respiración profunda?
 - e) ¿Consideras la paciencia como compasión?
3. ¿Estarías en condiciones de reconocer lo que te pone impaciente?
 - a) ¿Crees que las esperas inciertas te ponen más impaciente?
 - b) ¿Crees que las esperas imprevistas producen impaciencia?
 - c) ¿Crees que estar ansioso solo empeora las cosas?

Una vez concluido las respuestas saquen una conclusión de lo que es saber tener paciencia.

ANEXO 2
8 CLAVES PARA CULTIVAR LA PACIENCIA

1. **Conectar con la respiración.** Una cosa tan sencilla como respirar de una forma consciente, te puede ayudar a responder en lugar de reaccionar, a gestionar mejor los impulsos en una situación de estrés, una situación delicada o conflictiva. La meditación Mindfulness consiste en observar el momento presente tal como es, en respirar pausadamente cuando queremos hacerlo, en entrenar la atención plena y consciente de forma intencionada. Otras formas de conectar con la respiración son el yoga y el Tai Txi.
2. **Dedicar tiempo a conocerte interiormente**, a conocer cuáles son tus procesos mentales ante distintas situaciones, cómo te relacionas, cómo te sientes después de decisiones impulsivas, cómo actúas ante situaciones inesperadas, etc.
3. **Identificar elementos que habitualmente te generan más impaciencia.** Qué personas o qué situaciones hacen que te impacientes, que actúes de forma impulsiva y reactiva, sin pensar. Quizás puedes decidir tomártelo de otra forma, sin dejarte arrastrar por la corriente.
4. **Identificar tus objetivos y priorizar.** Esto está muy vinculado a la gestión del tiempo. Cuando no tenemos claros los objetivos, es probable que dediquemos tiempo a cosas que no nos aportan valor realmente, y en cambio, dejemos de hacer otras que nos aportarían mucho más.
5. **Preguntarte en que te es útil correr y estar haciendo cosas constantemente y si puedes dejar de hacer algo.** Es normal que haya periodos en la vida que haya que hacerlo así, pero no por sistema y siempre. A menudo, hacemos listas del que tenemos que hacer o queremos hacer. ¿Y si, además, haces una lista de cosas que podrías dejar de hacer o delegar? ¡Pruébalo!
6. **Dejar de querer tenerlo todo controlado.** La vida es muy amiga de la incertidumbre, y nos demuestra a menudo que no podemos tener todo controlado, que no todo depende de nosotros.
7. **Tomar decisiones en momentos de calma.** A veces, nos vemos obligados a tomar decisiones porque hemos tardado demasiado tiempo en decidir o lo hemos dejado para más adelante. Y decidir bajo presión, o en estados emocionales descontrolados, no acostumbra a dar buenos resultados.
8. **Dejar de juzgar.** Espera, escucha, antes de hablar.

Fuente: Roser Claramunt, 17-06-19 en [Blog de Roser Claramunt](https://www.kaizensingular.com/8-claves-desarrollar-paciencia-saber-esperar-serenamente/), Liderazgo / Autoliderazgo consciente. <https://www.kaizensingular.com/8-claves-desarrollar-paciencia-saber-esperar-serenamente/>

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿SOY PERSEVERANTE?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 3: META JUSTIFICADA

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes logren una meta justificada demostrando empatía para ser perseverante.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
Presentación La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que logren una meta justificada demostrando empatía al interrelacionarse. La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.	15 mm
Desarrollo La docente pide a los estudiantes que busquen en YouTube el video siguiente: Cortometraje sobre "El poder de la empatía" https://www.youtube.com/watch?v=qW1MGzkmoBg Al término del cortometraje la profesora les pide que analicen lo que han visto y digan de que se trata y por qué Después los estudiantes analizan lo que han visto, intercambian opiniones y luego un representante expone brevemente sus respuestas. La docente les explica que están ante un caso de empatía y les da el siguiente concepto: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"><p>La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. La empatía está referida a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.</p></div> La docente comparte un texto y varias preguntas que tienen que responder (Anexo 1) Después de un tiempo, la docente comparte otro texto que contiene 10 rasgos típicos de las personas empáticas (Anexo 2) y de una autoevaluación a través de una lista de cotejos. (Anexo 3)	50 mm
Cierre La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre la empatía? ¿Qué aprendimos sobre la empatía? ¿La empatía como te ayuda a ser perseverante?	10 mm
Meta cognición Acércate a una persona que no conozcas y entabla una conversación. a) Pregúntale cómo está, cómo le va en el estudio, cómo se lleva con sus amigos, entre otras preguntas, mostrando interés en lo dice y hace. b) lee guiones de teatro u obras teatrales y céntrate en un personaje, busca en el texto lo que hay más allá de las palabras: su historia, experiencias, miedos que tiene, sus deseos, sus emociones, entre otros. c) Elige una persona al azar e intenta averiguar a través de su comunicación no verbal lo que la mueve (emoción y pensamiento) a hacer lo que hace.	15 mm

ANEXO 1

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la empatía?
2. ¿Qué componentes tiene?
3. ¿Sabes escuchar?
4. ¿Sabes interpretar las señales no verbales?
5. ¿Muestras comprensión a tu interlocutor?
6. ¿Prestas ayuda emocional a otras personas?
7. ¿Por qué debes practicar la empatía?
8. ¿Cómo crees que se puede cultivar la empatía?

ANEXO 2

¿ERES EMPÁTICO? 10 RASGOS TÍPICOS DE LAS PERSONAS EMPÁTICAS

El rasgo característico de las personas empáticas es que son individuos que saben ponerse en la piel de los demás y comprenden sus **emociones** y/o síntomas físicos. Son personas extraordinariamente sensibles.

Su visión del mundo es muy intuitiva, se relacionan con los demás priorizando sus emociones y sensaciones por encima del cálculo y la frialdad, y usualmente les cuesta describir y poner en palabras todo lo que sienten.

Empatía: una cualidad a desarrollar

Ser una persona empática es algo positivo para la vida. Pero también tiene bastantes puntos menos deseables. Las personas con este rasgo también pueden ser más vulnerables ante el impacto emocional de las cosas que suceden a su alrededor.

Por ejemplo, pueden ser más propensos a padecer **crisis de ansiedad, depresión**, fatiga crónica y otros síntomas y trastornos relacionados con la inestabilidad emocional.

Sin embargo, **la empatía es una virtud que nos puede ayudar mucho a lo largo de la vida**, sobre todo si aprendemos a gestionarla eficazmente. El primer paso es saber si eres realmente una persona empática.

Los 10 rasgos de empatía

En este artículo hemos descrito los **10 rasgos característicos (hábitos, actitudes y**

conductas) propias de las personas que tienen una empatía muy desarrollada.

1. Son más sensibles que el resto de personas

Los individuos empáticos son desprendidos, abiertos a las nuevas experiencias, amables y buenos 'escuchadores'. Son personas atentas y saben transmitir estas buenas sensaciones al comunicarse con los demás.

Siempre están dispuestos a ayudar y a ofrecer un hombro donde llorar. **Pero también se pueden sentir heridos y ofendidos con una pasmosa facilidad.** Son personas muy sensibles, hasta el punto de ser verdaderamente susceptibles en algunos casos.

2. Los empáticos "absorben" las emociones de los demás

Las personas con alta empatía se sienten influidos por las emociones y el humor de otras personas. Para bien o para mal.

Son capaces de sentir lo que otros sienten de forma más vívida que el común de las personas, y esto en ocasiones puede ser una losa difícil de superar. Si están cerca de alguien ansioso o **estresado**, les cuesta horrores que su mente no emule esas actitudes. Por suerte, también se contagian de las emociones positivas

3. Suelen ser introvertidos

En un artículo de hace unos meses hablamos sobre [la diferencia entre las personas introvertidas y las extrvertidas](#). En el caso de las personas empáticas, **se suele dar la circunstancia de que suelen mostrarse bastante introvertidas**. No disfrutan demasiado de las fiestas multitudinarias, sino que prefieren los grupos pequeños o ir a tomar café con un solo amigo.

Incluso entre los sujetos empáticos que se muestran más abiertos a ir a fiestas y a sitios con mucha gente, suelen ser cuidadosos y prefieren moderar mucho la cantidad de tiempo que pasan en este tipo de ambientes.

4. Son más intuitivos que la media

Los empáticos perciben el mundo a través de su intuición. Les gusta desarrollar su intuición y hacen caso a sus corazonadas de forma habitual. Esto les permite rodearse de gente positiva y zafarse de aquellos que puedan alterar su equilibrio emocional.

5. Les gusta pasar tiempo a solas

Son personas muy sensibles y **suelen afectarse si están durante mucho tiempo escuchando y ayudando a los demás**. Por esta razón, necesitan periódicamente estar solos para poder volver a su equilibrio emocional.

6. Pueden sobreprotegerse a sí mismos en las relaciones sentimentales

Vivir en pareja puede ser complicado para una persona empática, y hasta pueden desarrollar [Filofobia](#) o manifestaciones parecidas. **Evitan enamorarse de alguien para no tener que sufrir después si la cosa no va del todo bien**.

Pueden sentir [miedo](#) a ser engullidos emocionalmente por su pareja. Necesitan redefinir su concepto de relación amorosa para poder tener relaciones positivas y felices.

7. Son presas fáciles para los vampiros emocionales

Fuente: Xavier Molina () ¿Eres empático? 10 rasgos típicos de las personas empáticas. Blog. Psicología y Mente.

<https://psicologiymente.com/personalidad/rasgos-personas-empaticas>

¿Has oído hablar de los [vampiros emocionales](#)? Son esas personas que **tienen la mala costumbre de descargar toda su negatividad en otras personas**, a las que “succionan” su energía para poder seguir en su espiral de fatalismo, rabia y resentimiento.

Las personas empáticas pueden sufrir especialmente los efectos de tener a un vampiro emocional cerca, puesto que son especialmente vulnerables a todos los malos sentimientos que transmiten esos individuos.

8. Se sienten muy a gusto en contacto con la naturaleza

Las obligaciones y el estrés de las rutinas diarias nos afectan a todos, pero especialmente a los hombres y mujeres empáticos. **Suelen desconectar y recargar pilas cuando están rodeados de naturaleza**: subiendo montañas, disfrutando de una playa soleada o simplemente paseando por un prado verde.

9. Tienen las sensaciones a flor de piel

Las personas empáticas son más sensibles en general. Pueden sentirse muy mal ante entornos ruidosos, o cuando notan que hay mucha tensión en el ambiente.

10. Son buenas personas, incluso en detrimento de su propio bienestar

Los individuos empáticos son buenas personas: tienen un gran corazón y se preocupan sinceramente por los demás. Se sienten mal cuando ven a alguien sufrir en la calle, y no pueden evitar atenderles para intentar mitigar su dolor.

Aunque es una virtud innegable, **lo cierto es que las personas empáticas pueden ir demasiado lejos y obsesionarse con lidiar con los problemas de los demás**, y sentirse frustradas o desconcertadas si no consiguen resolver sus problemas.

ANEXO 3

LISTA DE COTEJOS

N°	ÍTEM	SI	NO
1	Soy una persona sensible		
2	Absorbo las emociones de las personas de mi entorno		
3	Soy una persona introvertida		
4	Soy una persona intuitiva		
5	Soy una persona que me siento estar bien solo		
6	Me sobreprotejo a mí mismo en las relaciones sentimentales		
7	Soy presa fácil de los vampiros emocionales		
8	Me siento a gusto cuando tengo contacto con la naturaleza		
9	Tengo las sensaciones a flor de piel		
10	Me considero una buena persona		

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿SOY PERSEVERANTE?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 4: AUTODISCIPLINA

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, whatsapp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes logren tener autodisciplina con responsabilidad social para ser perseverante.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación</p> <p>La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que logren tener autodisciplina con responsabilidad social para ser perseverante. La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo</p> <p>La docente solicita a los estudiantes que en Google busquen el video sobre “Autodisciplina Discurso Will Smith” https://www.youtube.com/watch?v=ZhtTA3hTqI</p> <p>Luego, la docente pide a los estudiantes que den su opinión sobre el tema que han visto. Posteriormente la docente les explica lo que es la autodisciplina.</p> <p>La autodisciplina es la capacidad de tomar acción enfocada sin permitir que la vida se interponga en el camino. Es una herramienta que te permite persistir en tus metas sin tanto esfuerzo y que por tanto te permite lograr el éxito más fácilmente, casi en piloto automático.</p> <p>Imagina lo que podrías lograr si pudieras simplemente seguir tus mejores intenciones sin importar la situación. Imagínate a ti mismo diciéndole a tu cuerpo: “Tienes sobrepeso, ¡adelgaza 10 kilos!”.</p> <p>Sin autodisciplina esa intención se quedaría en sólo deseos. Pero con suficiente autodisciplina, es un hecho.</p> <p>La docente comparte un texto (anexo 1) para que los estudiantes lo lean, después del tiempo apropiado, la docente les envía una autoevaluación para que lo desarrollen y se hagan una autocrítica. (Anexo 2)</p>	50 mm
<p>Cierre</p> <p>La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre la autodisciplina? ¿Qué aprendimos sobre la autodisciplina? ¿Con la autodisciplina que emociones controlas?</p>	10 mm
<p>Meta cognición</p> <p>¿Las cosas que haces, lo haces por tu propia voluntad o porque te ordenan hacerlo? ¿Asistes a clases porque tienes deseos de aprender o porque te obligan tus padres? ¿Si tienes que cumplir una tarea escolar, pero tus amigos te invitan a un quinceañero, qué haría y por qué?</p>	15 mm

ANEXO 1

LA AUTODISCIPLINA

La autodisciplina es la habilidad que tienes para llevar a cabo las cosas, sin importar tu estado emocional. Y es lo que les permite a muchas personas, convertir sus buenas intenciones, en hechos de la vida real que luego les proveen grandes beneficios. Porque mediante la autodisciplina, simplemente no importa si estás motivado o no, si quieres o deseas hacerlo... simplemente lo haces.

SIETE PASOS PARA TENER AUTODISCIPLINA

1. Practica la autodisciplina en cosas que no tengan sentido

En otras palabras, entrena tu autodisciplina empezando por cosas sencillas y que a lo mejor no sean trascendentales. Por ejemplo, plantéate levantarte todos los días a la misma hora y acostarte a la misma hora (incluso sábado, domingo y festivos). Cuando lo logras eficazmente, entrenas a tu mente para que sea capaz de llevar a cabo las cosas consistentemente, día tras día y semana tras semana. Porque la autodisciplina no es simplemente una forma de hacer las cosas, sino que es una mentalidad. Es una disposición que tenemos hacia las actividades que llevamos a cabo.

2. Calibra tus expectativas a tus propias capacidades

Este paso lo entenderás bien con el siguiente ejemplo... Imagínate que una persona dice: Yo quiero ser disciplinado en el gimnasio levantando pesas. Y escoge aleatoriamente cualquier tipo de pesas, de tamaño, de peso... Luego dice: Voy a levantar todos los días media hora estas pesas. ¿Qué pasa si son muy livianas o si son muy pesadas para su capacidad? Si son muy livianas puede que termine aburrido y justamente se detenga por eso, o le toque hacer ajustes. Si son muy pesadas puede que se lastime. Puede parecer un poco tonto el ejemplo... Pero así mismo lo hacen muchas personas con otras cosas que tienen que ver con trabajo, con sus objetivos personales, con establecer un negocio, etc. A lo mejor se plantean la meta de levantar pesas demasiado pesadas para sus capacidades y para sus músculos que apenas están en desarrollo. Y no es una sorpresa que en algún momento fracasen. Entonces debemos pensar qué tan capaz soy, cómo puedo iniciar y después ir aumentando la dificultad. Tal y como lo hacen las personas que entrenan en un gimnasio.

3. Facilita tu toma de decisión

Es muy difícil que tú puedas ser disciplinado todos los días de forma consistente, en algo que te tome mucho tiempo empezar. Es decir, entre más tiempo se requiera para empezar a actuar en una actividad, más complicado es que podamos ser disciplinados. La idea es que, desde que tú pienses: Voy a hacer -tal cosa-, hasta que inicies a hacerlo... No deberían pasar **más de 20 segundos**. Porque todo esto tiene que ver con cómo gestionas tu motivación personal.

4. Utiliza la fuerza de voluntad de manera correcta.

La fuerza de voluntad desafortunadamente es un recurso limitado, es algo que se agota. Cuando tú empiezas a utilizar fuerza de voluntad, a dar tu máximo esfuerzo en algo... Pero no tienes un plan, una estrategia, o una estructura de toma de acción en la que prácticamente no tengas que pensar mucho... Evidentemente llega un momento en el que te detienes y desistes. Entonces, debes gestionar esa fuerza de voluntad para proveer un impulso o una inercia inicial. El cual te permita empezar ese progreso que te permita llegar a tus metas.

La idea es sencillamente tomar en cuenta que la fuerza de voluntad debe estar sólo al inicio para:

- Establecer un plan de acción
- Determinar todos los elementos necesarios para llevarlo a cabo
- Adecuar el ambiente
- Y finalmente actuar, sin necesidad de pensar.

5. Diferencia el trabajo duro del trabajo inteligente

Muchas personas piensan que la autodisciplina obligatoriamente requiere trabajar duro... Esfuerzo diario y sin descanso. Sin embargo, esto no es cierto. Sólo basta con ser un poco ingenioso y creativo. Puedes averiguar maneras de hacer las cosas más rápido, más fácilmente, delegando procesos a otras personas o a sistemas, etc. En otras palabras, alcanzar los objetivos en menos tiempo, logrando los mismos resultados (o mejores) y optimizando cada vez más la forma en que se hacen las cosas. De manera que sea muchísimo más productivo.

6. Enfócate al 100% en una actividad y desenfoca todo el resto.

Este tema del enfoque y el desenfoco lo puedes analizar en una fotografía profesional. Hay un objeto de interés en el centro que está 100% nítido y enfocado, y todo el resto ni se sabe qué es porque está completamente borroso. Es más, o menos lo mismo, que cuando tú vayas a tomar acción en un objetivo que tienes para lograr, te olvides del resto. No importa si tienes problemas, si tienes dificultades, si no tienes dinero para pagar el arriendo, o cualquier otra cosa que pueda pasar... Eso podría desenfocarte, hacerte menos productivo, distraerte, interrumpirte. Y si eso pasa, puedes acabar con tu ciclo de autodisciplina. Cuando logras estar en cuerpo, mente y alma en una actividad, sin pensar en nada ni en nadie más, fuera de esa actividad... Ahí es donde puedes ser auto disciplinado sin mayor esfuerzo.

7. Ten muy claro por qué haces lo que haces.

Sin tomar en cuenta este paso, quizás todo lo demás sencillamente no podría funcionar. ¿Por qué quieres ser disciplinado? ¿Qué significa para ti ser disciplinado y lograr ese resultado final deseado? ¿Qué significa para ti alcanzar el éxito después de haber aplicado la disciplina consistentemente y de haber tomado esa acción? Porque muchas personas dicen: Yo quiero ser disciplinado en mi trabajo. Pero están en un trabajo sólo por obligación, que odian, haciendo cosas a las que no les ven importancia y sólo para ganar un poco de dinero que si acaso les alcanza para pagar sus cuentas. Sinceramente es muy difícil ser auto disciplinado así. Cuando no hay una pasión, una razón. Si tú recuerdas que tus objetivos tienen un gran por qué, una gran razón, una verdadera motivación interna... Te sientes mucho más inspirado y te queda muchísimo más fácil tomar acción. Aún incluso cuando los obstáculos se presentan y cuando hay dificultades en el camino, que quizás te generen dudas o incertidumbre.

ANEXO 2

AUTOEVALUACIÓN

Antes de marcar el Si o No, lee detenidamente, entiende bien el ítem y marca la respuesta correcta, la que realmente corresponde, procura ser veraz CONTIGO MISMO.

Nº	ÍTEM	SÍ	NO
1	Te aseas todos los días a la misma hora.		
2	Tienes ordenado tus cosas en tu cuarto y/o en tu casa.		
3	Realizas tus cosas de acuerdo a tus posibilidades.		
4	Cuando decides hacer algo, lo haces de inmediato		
5	Tienes fuerza de voluntad para iniciar algo que te has propuesto		
6	Realizas trabajos duros, a diario y sin descanso		
7	Cuando realizas tus tareas escolares buscas la manera de hacerlo fácil, entretenido y que te facilite el aprendizaje.		
8	Cuando te propones hacer algo le pones cuerpo, alma y mente		
9	Los problemas que tienes te impiden realizar tus cosas de manera eficiente.		
10	Cuando haces un trabajo lo haces porque te ves obligado.		

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME TENGO CONFIANZA A MÍ MISMO?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 5: PENSAMIENTO PROPIO

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes creen en su propio pensamiento en la solución de sus problemas demostrando confianza en uno mismo.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación</p> <p>La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que creen en su propio pensamiento en la solución de sus problemas demostrando confianza en ellos mismos.</p> <p>La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo</p> <p>La docente hace recordar a los estudiantes que el día anterior les pidió que vean el video “Como tener más confianza en uno mismo” https://www.youtube.com/watch?v=D8kviAXeXj4; e invita para que intervengan con una breve comentario sobre lo que han visto.</p> <p>La docente explica que la confianza en uno mismo se consigue teniendo su pensamiento propio, para que entiendan mejor a lo que se refiere, comparte este breve texto con los estudiantes para que lo lean virtualmente.</p> <p>“Pensar, nos diría Deleuze, consiste en llevar al hablar y al ver hasta su propio límite, hasta ese límite que, separándolos, los relacionan. Pensar es lanzar los dados; introducir un poco de azar, del afuera. Pensar es buscar ese afuera en el propio adentro, cómo lo impensado que está incrustado en el pensamiento...” (Miguel Morey, 1987)</p> <p>Después los estudiantes analizan el texto, intercambian opiniones y luego exponen brevemente sus respuestas.</p> <p>La docente les explica que están ante un caso de tener un pensamiento propio y les da el siguiente concepto:</p> <p>El pensamiento lo utilizamos constantemente, aunque no siempre conscientemente. La vida es pensamiento, y gran parte de ella la empleamos en resolver problemas. Problemas relacionados con cuestiones cotidianas, personales o profesionales. Desde problemas triviales hasta los problemas más importantes y trascendentes que nos planteamos durante nuestra vida.</p> <p>La docente comparte con los estudiantes un texto para que lo lean (Anexo 1)</p>	50 mm
<p>Cierre</p> <p>La docente pide a los estudiantes que respondan a cuestiones como ¿Qué hago esta tarde? ¿Qué carrera estudiaré? ¿Dónde puedo buscar trabajo? ¿Quiero mantener una relación estable? ¿Cómo puedo desarrollar un proyecto planteado en el colegio? ¿Cómo puedo afrontar una grave enfermedad?,...</p>	10 mm
<p>Meta cognición</p> <p>¿Cómo actuarías ante la enfermedad de un familiar? ¿Cómo reaccionarías ante el insulto de un compañero? ¿Qué harías si tus padres no te dan dinero para que vayas a un paseo campestre con tus compañeros?</p>	15 mm

ANEXO 1

“El pensamiento es una actividad mental no rutinaria que requiere esfuerzo. Ocurre siempre que nos enfrentamos a una situación o tarea en la que nos sentimos inclinados a hallar una meta u objetivo, aunque existe incertidumbre sobre el modo de hacerlo. En estas situaciones razonamos, resolvemos problemas, o de modo más general pensamos. El pensamiento implica una actividad global del sistema cognitivo, con intervención de los mecanismos de memoria, la atención, las representaciones o los procesos de comprensión; pero no es reducible a éstos. Se trata de un proceso mental de alto nivel que se asienta en procesos más básicos, pero incluye elementos funcionales adicionales, como estrategias, reglas y heurísticos” (Vega, de (1989).

Para Vygotsky (1996) “El buen aprendizaje es sólo aquel que precede al desarrollo”. Por tanto, no sólo se debe enseñar una materia determinada, sino que en el proceso de enseñanza-aprendizaje se debe procurar el desarrollo de habilidades del pensamiento que favorezcan el aprendizaje de esa materia. Aprender a pensar favorece el desarrollo de habilidades del pensamiento ya que se aprende a saber cuándo pensar, en qué pensar (qué conocimientos utilizar) y cómo pensar (qué aptitudes, estrategias y habilidades aplicar). Así, la persona consigue ser más hábil en su forma de pensar favoreciendo el desarrollo de habilidades del pensamiento.

Para aprender y enseñar a pensar, tres elementos del pensamiento tienen especial importancia: la meta cognición, el pensamiento convergente y el pensamiento divergente.

La meta cognición es un elemento esencial y central para aprender y enseñar a pensar, así como para la resolución de problemas. Siguiendo a Flavell (1981), es necesario desarrollar las variables relacionadas con el conocimiento personal, el conocimiento de la tarea y el conocimiento de la estrategia.

El pensamiento convergente-lógico-vertical y el pensamiento divergente-creativo-lateral son dos formas de utilizar la mente. De acuerdo con De Bono (1986) tanto el pensamiento lógico como el pensamiento lateral se complementan, ambos son un modo de usar la mente, mientras el primero es selectivo llegando a la meta mediante una serie de fases, el segundo es creativo aumentando la eficacia del primero mediante el aporte de nuevas ideas.

Lo primero que debemos determinar es ¿cómo se relacionan el pensamiento convergente (lógico, vertical, analítico, deductivo, riguroso, selectivo, ...), el pensamiento divergente (creativo, lateral, sintético, inductivo, expansivo, libre, informal, ...) y la meta cognición (conocimiento, planificación, predicción, regulación, control, verificación, ...)

Para enseñar y aprender a pensar debe estimularse el gusto por el pensamiento y el interés y motivación por el desarrollo de sus habilidades.

Fuente: Allueva P. (2011) Aprender a pensar y enseñar a pensar. Proceso de resolución de problemas. Madrid: Asociación de Psicología y Educación.

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME TENGO CONFIANZA A MÍ MISMO?
SESIÓN DE APRENDIZAJE 6: CONFIANZA EN LAS CAPACIDADES DE UNO MISMO

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes logren confiar en sus propias capacidades siendo realistas al aceptar lo objetivo y subjetivo porque se tiene confianza.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que logren confiar en sus propias capacidades siendo realista al aceptar lo objetivo y subjetivo porque se tiene confianza. La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo La docente comparte con los estudiantes un caso para ser estudiado por los estudiantes.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> <p>Jorge, ya va a cumplir 40 años, es hijo de una familia de clase media, de padres divorciados. Con su padre, la comunicación emocional ha sido escasa y en ocasiones han llegado a las manos. Con la madre tiene una relación más protectora. En el colegio siempre fue atractivo, pero sus relaciones nunca han sido escogidas por él. Mantuvo una relación de varios años, donde más de la mitad del tiempo quiso terminarla, pero no encontró la manera. Por último, a nivel laboral la gente le percibe como alguien exitoso, pero él no se siente así.</p> </div> <p>Después de un tiempo prudencial, pide a los estudiantes que intervengan en forma ordenada y digan cuál es el tema central del caso leído. Posteriormente la docente les explica que están ante un caso de desconfianza de las capacidades que se tiene uno mismo. Por lo que les dice que se identifiquen con el personaje y actúen como si fueran él al momento de desarrollar las actividades que a continuación comparte con ellos.(Anexo 1)</p>	50 mm
<p>Cierre La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades para descubrir la confianza en las capacidades de uno mismo? ¿Qué aprendimos? ¿En qué momentos tienes confianza de tus propias capacidades que te hacen ser una persona exitosa?</p>	10 mm
<p>Meta cognición ¿Cómo actuarías en una discusión de tus padres? ¿Cómo reaccionarías ante la presencia de alguien que recién conoces? ¿Qué harías si te dan una tarea difícil de hacer? ¿Si un compañero se acerca y te pide que le prestes tu trabajo para que se copie, qué harías, por qué?</p>	15 mm

ANEXO 1

ACTIVIDADES PARA DESCUBRIR LA CONFIANZA EN LAS CAPACIDADES DE UNO MISMO

Lee el caso que se ha compartido, como se observa es un tema familiar, que puede haberle influido en su vida. Identifícate con el personaje y como si fueras él, desarrolla lo que a continuación se te indica.

1. Escribe una historia de vida referente a Jorge
2. Dibuja que miedos puede tener Jorge
3. Escribe una carta a su padre que fue quien ha causado más mella en él.
4. Escribe qué es lo que le hace sentir mal y las que le hacen sentir bien.
5. Escribe que capacidades debería tener Jorge para sentirse bien consigo mismo.
6. Completa las siguientes oraciones: (no te quedes corto, escribe todo lo puedas)
 - a) Para confiar en mis capacidades necesito ...
 - b) Si hay algo que necesito decir a mi padre es ...
 - c) Si pudiera pedir lo que fuese a mi familia sería ...
 - d) Para sentirme un poco menos vacío yo tendría que ...
 - e) Si quisiera tener un poco más de control sobre mis relaciones, yo ...
 - f) (Si pudieras escribir más oraciones, puedes hacerlo y lo completas)
7. Indica las acciones que has llevado a cabo te han hecho sentir mal.
8. Dibújate a ti mismo, mirándote a un espejo
9. Realiza tu propio FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas)
10. Escribe una carta a Dios de por qué cosas te sientes agradecido por tu vida
11. Pide a 5 personas muy cercanas a ti que te digan 5 rasgos positivos de tu forma de ser y de tu físico.
12. Imagínate que te has encontrado con alguien desconocido, y es necesario que hagas tu presentación, escribe cómo lo harías y que tenga una duración de 60 segundos si fuera verbal.
13. Elabora una tabla de éxitos personales que has tenido hasta la fecha, en diversos aspectos de tu vida: familiar, académica, amical, relacional, deportiva, entre otros.
14. Graba un video de tu propia presentación, sobre que sientes al querer tratar de cambiar y de tus emociones en general (miedos, tristeza, alegrías, iras, cóleras, entre otros); en el mismo video relata tu "vida ideal"
15. Describe cómo practicas la empatía
16. Describe cómo practicas la asertividad
17. Escribe lo que te hace sentir libre y que te hace sentir débil
18. Crea un eslogan que te oriente a conseguir una mejora personal en el futuro.

Fuente: Fernando (2016) Cómo mejorar la confianza en uno mismo.

<https://psicologiaycomunicacion.com/como-mejorar-confianza-personal/>

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME TENGO CONFIANZA A MÍ MISMO?
SESIÓN DE APRENDIZAJE 7: RECONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS FUERZAS Y DIFICULTADES

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes reconozcan sus propias fuerzas y dificultades demostrando flexibilidad al momento de realizar un compromiso porque se tiene confianza.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que reconozcan sus propias fuerzas y dificultades. La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo La docente comparte un pequeño texto con los estudiantes, a quienes les dice que lo lean.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> <p>“Compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no lo hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo” (S. Lehman)</p> </div> <p>Después los estudiantes analizan el texto, intercambian opiniones y luego dan su opinión de lo que contiene el texto. La docente hace un breve comentario sobre el compromiso y el reconocimiento de las fuerzas y dificultades para cumplirlo. Luego comparte un texto pequeño para que lo lean (Anexo 1). Luego intervienen en un conversatorio sobre el compromiso. La docente, antes de finalizar la clase comparte con los estudiantes una fórmula y les pide que lo escriban en un cartel y lo coloquen en un lugar visible de su ambiente de estudio.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> <p>Objetivos claros + responsabilidad + diligencia + iniciativa propia + sentido de pertenencia + trabajo en equipo + excelencia + entusiasmo + constancia + reconocimiento de las fuerzas y dificultades = COMPROMISO CUMPLIDO</p> </div>	50 mm
<p>Cierre La docente indica a los estudiantes que el compromiso nos revela esa parte interior intelectual, emocional y de responsabilidad de quien lo asume y su sentido de pertenencia. Por lo que es bueno que periódicamente nos hagamos ciertas preguntas para evitar que la dejadez, el descuido y la responsabilidad cobren terreno. Estas preguntas serían: ¿En qué he cambiado? ¿Qué aportes he hecho? ¿Cuáles son mis fuerzas y mis dificultades para hacer algo? ¿Me cuesta trabajo adaptarme a nuevas situaciones?</p>	10 mm
<p>Meta cognición ¿Cómo te sientes cuando no cumples con tus tareas escolares? ¿Cómo reaccionarías ante la falta de compromiso de un compañero tuyo? ¿Qué harías si tus padres, a causa de la pandemia del coronavirus, no celebran tu cumpleaños como se habían comprometido contigo?</p>	15 mm

ANEXO 1

COMPROMISO

Según la RAE, compromiso significa palabra dada u obligación contraída. Más que palabra, exige que hagamos lo necesario para cumplir con una misión determinada, bien sea en el hogar, el estudio, las amistades, el trabajo, etc. Dicho en otras palabras, exige que haciendo uso de nuestra libertad personal encausemos nuestros mejores esfuerzos a una tarea determinada o definida.

Detrás del compromiso vienen situaciones o actitudes que pueden ayudarnos a ahuyentar la monotonía, gran enemiga que todo lo destruye; tenemos la creatividad, la iniciativa, procurar buscar los medios que permitan que seamos más efectivos y seguros en lo que queremos, reconocer nuestras propias fuerzas y dificultades.

El compromiso no se basta por sí solo, requiere de perseverancia y tenacidad. No podemos perder el norte (Compromiso) y para llegar a nuestro destino es indispensable una brújula (tenacidad y perseverancia) que permitirá los medios para alcanzar la meta. No basta con saber en dónde está nuestro destino, sino que es necesario poner el pie en el camino para comenzar con el primer paso el largo recorrido después de haber reconocido nuestras propias fuerzas y dificultades.

ANEXO 2

AUTOEVALUACIÓN SOBRE EL COMPROMISO

Nº	ITEM	SI	NO
1	Cuando asumes un compromiso lo haces de manera voluntaria.		
2	Es necesario que para hacer algo te comprometas con otra persona.		
3	Cuando te comprometes a entregar un trabajo en una fecha y luego pides un tiempo más, sigue existiendo el compromiso.		
4	Antes de asumir un compromiso sabes cuál es la obligación que adquieres,		
5	Eres consciente de la posibilidad de cumplir con un compromiso		
6	Actúas de manera positiva ante un compromiso contigo mismo para cumplir una obligación.		
7	Siempre cumples lo que te has comprometido con otra persona.		
8	Tus bajos calificativos son por causa que no te sientes comprometido con tu aprendizaje.		
9	Si estás solo es porque no estás comprometido con la amistad de tus compañeros de clase.		
10	Has identificado tus fuerzas y dificultades ante el cumplimiento de un compromiso.		

ANEXO 3

TABLA DE RECONOCIMIENTO DE FUERZAS (VIRTUDES) Y DIFICULTADES

RECONOCIMIENTO	LISTA DE VIRTUDES
Tú mismo	
Tú de otra persona	
Esa persona de ti	
Compara las tres listas y saca una sola y escribes las virtudes de mayor a menor valor	

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME SIENTO SATISFECHO CON MI VIDA?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 8: RAZÓN POR VIVIR

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes tengan razón por vivir demostrando tolerancia a la presión al sentirse satisfecho con su propia vida.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación</p> <p>La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que tengan razón por vivir demostrando tolerancia a la presión al sentirse satisfecho con su propia vida.</p> <p>La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo</p> <p>La docente pide a los estudiantes que miren en sus laptops el siguiente tráiler “Una razón para vivir” (2017) https://www.youtube.com/watch?v=w6gS6QzJeG8</p> <p>Después, la docente les pide que hagan un comentario breve de que trata el vídeo. Luego comparte unas preguntas para que los estudiantes escriban sus respuestas en un papel para que lo lean y comenten de qué se trata todo esto.</p> <div data-bbox="501 1046 992 1167" style="border: 1px solid black; background-color: #FFD700; padding: 5px; text-align: center;"><p>¿Quién eres? ¿Qué haces aquí? ¿Qué sentido tiene tu vida? ¿Para qué has venido a vivir esta existencia?</p></div> <p>Después de haber escuchado a los participantes, la docente les explica que en esta clase van a tratar el tema de “razón por vivir” que les permite demostrar tolerancia a la presión.</p> <p>La docente nuevamente comparte un texto para que los estudiantes lo lean (Anexo 1) y elaboren un mapa mental.</p> <p>Los estudiantes comparten el mapa mental que han elaborado y explican brevemente el contenido que tiene.</p> <p>Para concluir, la docente explica a los estudiantes que las razones que tenemos porque vivir nos ayudan a tener tolerancia a la presión, para mejor entendimiento comparte el siguiente texto.</p> <div data-bbox="231 1534 1246 1680" style="border: 1px solid black; background-color: #FFD700; padding: 5px; text-align: center;"><p>TOLERANCIA A LA PRESIÓN</p><p>“Seguir actuando con eficacia bajo la presión del tiempo y haciendo frente al desacuerdo, la oposición y la adversidad”.</p></div> <p>Para que el estudiante entienda mejor sobre la tolerancia a la presión la docente comparte un pequeño texto. (Anexo 2). Luego les da una autoevaluación (Anexo 3)</p>	50 mm
<p>Cierre</p> <p>La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre la razón por qué vivir? ¿Qué aprendimos sobre la tolerancia a la presión? ¿Cómo te ayuda reconocer tus razones por vivir para tolerar la presión?</p>	10 mm
<p>Meta cognición</p> <p>¿Serías capaz de tomar la decisión de suicidarte? ¿Cómo reaccionarías ante la confesión de un amigo de quitarse la vida? ¿Si recibes maltrato en tu familia serías capaz de tolerar esa presión?</p>	15 mm

ANEXO 1

RAZONES PARA VIVIR

Pienso que al menos existen cuatro razones para vivir.

La primera razón de tu existencia es que has venido para ser feliz. La felicidad es tu estado de ánimo natural, de la misma manera que la salud es el estado natural de tu biología. Y al igual que la enfermedad es solo una excepción a tu salud, el malestar, la angustia, la depresión o el sufrimiento son excepciones a tu felicidad. Ser feliz te corresponde por derecho propio y esta existencia es el escenario perfecto donde encontrar las ocasiones, personas y oportunidades para vivir y sentir esa felicidad. Porque la felicidad no es solo la reacción ante algo que te sucede, es más bien la elección emocional que tú haces al margen de las circunstancias que te rodean. La felicidad es el resultado inmediato de vivir tu vida de acuerdo con tus valores, tus decisiones y tus principios y cuando no lo haces así, simplemente te apagas. Además, ser feliz es tu mayor contribución social, sobre todo a las personas que amas. Porque nada desean más los que de verdad te quieren que verte feliz, porque cuando tú eres feliz todos lo notan y hacen que su vida sea un poco mejor.

En segundo lugar, has venido a experimentar el amor. A saber y sentir lo que es amar y ser amado. El amor es lo que da sentido a toda tu existencia y con él construyes o modificas tu realidad. Porque cuando amas, el amor lo explica todo y cuando dejas de amar todo pierde su sentido. Puede ser el amor a otra persona, tu pareja, tu hijo o el género humano en general, puede tratarse del amor a tu perro, al lugar en el que vives, al trabajo que haces, a tus valores personales o a la propia vida. En el fondo siempre se trata del amor a ti mismo. Porque solo así el amor fluye e impregna todo aquello que piensas, sientes y haces. El amor es una energía de elevada vibración con la que recuerdas la razón por la que viniste a vivir. Pero solo puedes dar amor si antes lo tienes y eso significa que para poder amar antes has de ser capaz de amarte, que para poder reconocer y aceptar el amor de otras personas tienes primero que amarte a ti mismo. Si esto no es así harás del amor un sentimiento ridículo, una debilidad o una burla.

También has venido a aprender, esa es la tercera razón. Cada experiencia, cada encuentro, cada interacción con tu realidad son oportunidades para aprender. Vivir es experimentar. Y solo podemos aprender experimentando. Acumular información no es aprender, el aprendizaje solo tiene poder de transformación mediante la experiencia. Y en esta vida puedes experimentar la belleza, la alegría, el amor, la soledad, el poder, el presente, la muerte o el dolor... Cada situación que vives te permite aprender, tu propia vida se convierte en un laboratorio donde aprender por ensayo y error. Y con cada aprendizaje vas elaborando la mejor versión de ti, creciendo y construyéndote a ti.

Por último, has venido para dejar esta realidad mejor de lo que te la encontraste. Tu existencia tiene la función de mejorar el mundo y el planeta. Es tu contribución para construir una realidad mejor que dejar en herencia a las futuras generaciones. Pero esta cuarta razón solo es posible si has cumplido con las tres anteriores. En realidad, es el resultado lógico de haberlas logrado. Ten por seguro que, si has sido feliz, has amado y te has dejado amar y has aprovechado para aprender, a tu marcha, este mundo será un poco mejor.

Fuente: [Miguel Ángel Paredes](https://www.parentepsis.com/razones-para-vivir/) (2020) Razones Para Vivir,

<https://www.parentepsis.com/razones-para-vivir/>

ANEXO 2

TOLERANCIA A LA PRESIÓN

Adriana Piris Fernández nos dice lo siguiente: “Mi experiencia trabajando en empresas me dice que lo que normalmente se llama tolerancia a la presión **es en realidad una paciencia muy grande** para tolerar a jefes ansiosos: constantes interrupciones, cambios de una tarea a otra por falta normalmente de planificación, y en general ansiedad intensa que quien la sufre no es capaz de controlar.

También es verdad que algunas personas que suelen vivir de forma muy estresada, sus perspectivas esperan que quienes están a su alrededor, también se estresen; que mantengan ese estrés mientras dure la situación que lo genera y que sean capaces de no explotar.

El conocimiento que tengo de mí misma, tanto como trabajadora o como gestionando a otros, me permite concluir que, para mí, la tolerancia a la presión es la capacidad de usar, según sea necesario, **dos velocidades de trabajo distintas**: la normal de todos los días, asimilable a caminar cuando uno va por la calle, y la velocidad rápida, semejante a correr. Cuando vamos por la calle, si debemos hacer algo muy urgente, a veces corremos. Para mí, las personas que tienen y saben manejar e intercalar las dos velocidades son compañeros muy valiosos en ambientes de presión o urgencias.

La presión constante **termina minando la calidad del trabajo e incrementando la cantidad de errores** de que se cometen porque lo que se pide es hacer el mismo trabajo en la mitad del tiempo. Esto no es posible.

Por otro lado, **debemos clasificar los tipos de presión** o los motivadores de presión **en necesarios e innecesarios**. Cuando sé que Hacienda me multará sino presento un impuesto antes de determinada fecha, la urgencia para realizar esa tarea es indiscutible. Cuando mi jefe viene cada día con una idea nueva e innovadora y cada vez quiere que yo deje todo para poner en marcha su idea, esa urgencia es innecesaria. Cuando mi compañero, que siempre deja todo para última hora, intenta salvar su situación pidiéndome ayuda, esa urgencia es innecesaria. A veces vale más dejar que alguien se choque contra una pared para que aprenda, que ser uno mismo el salvador del mundo.”

Fuente: Adriana Piris Fernández (2018) La tolerancia a la presión y el “te veo muy tranquila”, <https://www.linkedin.com/pulse/la-tolerancia-presi%C3%B3n-y-el-te-veo-muy-tranquila-piris-fernandez->

ANEXO 3

AUTOEVALUACIÓN SOBRE LAS RAZONES POR QUÉ VIVIR

Nº	ÍTEM	SÍ	NO
1	Tengo amigos buenos que me pueden apoyar en momentos difíciles.		
2	Tengo muchas experiencias más por vivir.		
3	Me niego a tener más oportunidades cuando me equivoco.		
4	No me gusta volver a disfrutar de aquello que en algún momento me ha hecho sentirme bien.		
5	Acepto los cambios físicos y psicológicos que me están sucediendo en la adolescencia.		
6	Expreso siempre mi opinión pública para conseguir un mundo más justo.		
7	Me pregunto siempre para qué sirve lo que estoy estudiando.		
8	Ante un problema personal pido ayuda a personas adultas.		
9	Me gusta conocer personas positivas para interrelacionar.		
10	Me siento único e irreplicable por lo que tengo que cumplir una misión.		
11	Supero los momentos difíciles que se presentan en mi vida.		
12	En los momentos difíciles siempre pienso que la vida es bella y merece ser vivida.		

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME SIENTO SATISFECHO CON MI VIDA?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 9: CALIDAD DE VIDA

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes valoren la calidad de vida sabiendo sobrellevar las vivencias difíciles al sentirse satisfecho con su propia vida.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
Presentación La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que valoren la calidad de vida sabiendo sobrellevar las vivencias difíciles al sentirse satisfecho con sus propias vidas. La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.	15 mm
Desarrollo La docente solicita a los estudiantes que vean el video sobre: Qué es la Calidad de Vida y por qué nos debe interesar https://www.youtube.com/watch?v=YBWhbSoxzqA Luego hacen un comentario sobre la calidad de vida en forma general. Después la docente comparte un texto sobre la calidad de vida (anexo 1). Los estudiantes lo leen, luego participan en el conversatorio dirigido por la docente, quien hace preguntas relacionadas al tema leído. ¿Qué es calidad de vida? ¿Qué indicadores son fáciles de medir? ¿Qué indicadores son difíciles de medir? ¿Qué entienden por bienestar? ¿Qué tipos de bienestar hay? ¿Cuáles son los factores de calidad de vida? ¿Cuáles son los hábitos que mejoran la calidad de vida.	50 mm
Cierre La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre calidad vida? ¿Qué aprendimos sobre calidad de vida? ¿Con buena calidad de vida puedes sobrellevar las vivencias difíciles de tu vida?	10 mm
Meta cognición ¿Qué harías para que en tu familia haya calidad de vida? ¿Tu mayor felicidad cuál sería? ¿Qué le dirías a un amigo que consume drogas?	15 mm

ANEXO 1

CALIDAD DE VIDA: QUÉ ES Y CÓMO MEJORARLA

¿Qué es calidad de vida? La definición más cercana respecto a calidad de vida es la de la [Organización Mundial de la Salud](#), la cual plantea lo siguiente: “La **calidad de vida** es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes”.

Entonces, podríamos decir que se trata de un conjunto de puntos y acciones que nos encaminan al tipo de vida que nos gustaría

tener y que genera en nosotros una estabilidad.

Ahora, ¿te has preguntado cómo es tu calidad de vida y la mejor forma de medirla?

Indicadores de la calidad de vida

Para resolver esta pregunta debes tomar en cuenta que existen indicadores. Estos se dividen en objetivos y subjetivos; ambos buscan que alcances la satisfacción, es decir, un estado de ánimo positivo en cada nivel de tu vida.

Las perspectivas culturales, valores, expectativas personales y metas de lo que queremos de la vida, son parte de los indicadores.

Sin embargo, resulta curioso que muchas personas simplemente entienden que su **calidad de vida** está definida por la cantidad de dinero que tienen.

Indicadores objetivos

Los indicadores objetivos en la **calidad de vida** son fundamentalmente el nivel socio-económico y salud. Es decir, todos aquellos que puedes medir con facilidad.

Indicadores subjetivos

Por otro lado, los indicadores subjetivos son aquellos difíciles de medir, como la libertad, los derechos humanos y la felicidad.

Es complejo debido a que la subjetividad está sujeta a las percepciones, por lo que varían de persona a persona.

Por ejemplo: a mí me puede hacer muy feliz viajar con mi familia y a mi hermano leer un libro en el parque, ¿ves? Se trata de diferentes enfoques.

¿Cómo se relaciona la felicidad y la calidad de vida?

Justamente la felicidad es uno de los puntos sensibles dentro de la **calidad de vida**, debido a que el valor que le damos a las cosas es diferente para cada persona.

La felicidad, por ejemplo, no siempre tiene que ver con el dinero o la comodidad, sino se relaciona a la seguridad humana.

Por ejemplo, alguien que acaba de terminar una relación amorosa no puede considerarse una persona feliz, pues acaba de entrar en un momento de inestabilidad emocional.

Diversos estudios revelan que en México las personas ponen la felicidad y la satisfacción por encima del dinero.

¿Te suena familiar la frase: el dinero no compra la felicidad?

¿Cómo se relacionan el bienestar y la calidad de vida?

Uno de los cuestionamientos más comunes cuando nos referimos a la **calidad de vida** es qué relación tiene con el bienestar.

En realidad, la relación que guardan estos dos conceptos tiene que ver con muchos factores como son: Economía, Entorno social, Salud, Trabajo

Cada uno de estos puntos tiene un impacto en nuestra **calidad de vida** y el bienestar.

Pero... ¿Qué es el bienestar?

Según UC Davis, define bienestar como “un proceso activo de toma de consciencia y toma de decisiones hacia una vida saludable y satisfactoria”.

Asimismo, indica que el bienestar es muchísimo más que simplemente la ausencia de enfermedades.

Para que tengas una idea más grande sobre el bienestar, es necesario que conozcas todos sus tipos.

Tipos de Bienestar

Al ser un proceso que tiene que ver con la toma de consciencia, es necesario hacer una parada para descubrir los tipos de bienestar que están unidos a la **calidad de vida**.

Los tipos de bienestar que intervienen son: Emocional, Financiero, Material, Desarrollo personal, Social, Físico

¿Qué es tener una buena calidad de vida?

La buena **calidad de vida** se refiere, de acuerdo a lo que ya hemos visto, a un estado interno y exclusivo de cada persona, que logra una estabilidad en todos los aspectos.

Es decir, es el estado único, propio y especial que tenemos cada ser humano, de lo que representan para nosotros mismos las pertenencias, relaciones, salud etc.

También engloba la congruencia entre lo que pensamos, lo que somos y lo que tenemos, dentro de cada circunstancia que vivimos y con los recursos a nuestro alcance.

La buena **calidad de vida** depende, en gran medida, de la forma de ser y ver nuestros logros y metas personales; así como del interés que tenemos para disfrutar o no de la vida.

Factores de la calidad de vida

Seguramente tienes claro que el concepto que tienes sobre qué es **calidad de vida** viene también de la percepción de tu lugar en el mundo.

De acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la **calidad de vida** se mide con el nivel de satisfacción de 11 factores específicos, en una escala del 1 al 10.

Los factores que sirven para calificar la **calidad de vida** son: Vivienda, Ingresos, Empleo, Comunidad, Educación, Medio ambiente, Compromiso cívico, Salud, Satisfacción, Seguridad y Balance vida-trabajo

Educación y calidad de vida

La educación es una herramienta para mejorar la **calidad de vida** de las personas, juega un papel vital para proveer a las personas de conocimientos, capacidades y competencias que necesitan para desarrollarse dentro de la sociedad.

Repercute en áreas como la salud, economía, la felicidad, participación ciudadana, entre muchos otros factores.

Medio ambiente

Por otra parte, un medio ambiente limpio, donde se cuidan los recursos naturales, repercute en la **calidad de vida** ya que afecta directamente en la salud y bienestar general de una persona.

Por ejemplo, los índices de contaminación en la Ciudad de México son mucho más elevados que el de los estados con un menor número de habitantes como Mérida, Yucatán y esto impacta en múltiples factores iniciando por el estrés.

Vivir en un medio ambiente limpio hace que la gente se sienta satisfecha, con mejor salud

mental y les permite recuperarse más rápido del estrés cotidiano.

¿La razón? Tener acceso a espacios verdes es vital para la **calidad de vida**, invita al ejercicio y la actividad en general.

Para que se cumpla este factor de **calidad de vida**, se necesita tener bien monitoreado la contaminación del aire, agua, el clima, cómo se maneja la industria y el comercio.

Contaminación del aire

Uno de los problemas del medio ambiente que repercute de manera directa a la **calidad de vida** es la contaminación del aire.

A pesar de los avances que se han logrado para reducir las principales emisiones contaminantes, a nivel mundial, los efectos de la contaminación urbana siguen empeorando.

En 2050, la contaminación del aire será la principal causa de mortalidad prematura provocada por el medio ambiente.

La contaminación del aire en las ciudades tiene varias causas, pero destacan los medios de transporte y/o la quema a pequeña escala de carbón y madera.

Esto provoca problemas de salud como irritaciones en los ojos, problemas respiratorios hasta trastornos crónicos como asma e incluso cáncer de pulmón.

Salud Mental

La misma OMS define a la salud la define de la siguiente manera:

“Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es posible hacer una contribución a su comunidad”.

En ese sentido, podemos indicar que la salud mental va más allá de la ausencia de trastornos mentales, pues intervienen factores sociales, biológicos y medioambientales.

Una persona con un buen nivel de educación vive más, participa de manera activa en

diferentes temas y tiene muchas posibilidades de incrementar su **calidad de vida** económica.

¿Cómo mejorar mi calidad de vida?

Hemos visto, que la **calidad de vida** de las personas está determinada por diferentes factores que impactan la vida de una persona.

Los expertos indican que hay muchas formas de mejorar la **calidad de vida** de una persona pero que dependerá en gran medida de la percepción de cada individuo.

Hábitos para mejorar tu calidad de vida

En la actualidad la mayoría de las personas viven desde un ambiente de estrés constante, en el trabajo, con la familia, en la pareja y una buena **calidad de vida** significa el equilibrio en todas las áreas de vida de las personas.

Cambiar de hábitos puede ser una tarea difícil, pero hay ciertas cosas que puedes cambiar con poco esfuerzo que podrían tener un gran impacto.

1. Encuentra tiempo para ti.

Aunque estés muy ocupado con el trabajo, las obligaciones familiares y otros compromisos que pueden parecer prácticamente imposible que te tomes un descanso.

Resérvate al menos dos horas para alejarte de todo lo que te estresa. Una forma de asegurarte de que estás listo para aprovechar tu tiempo libre es organizarte y planificar tu tiempo por adelantado.

2. Cuida tu estado de ánimo

Los momentos consisten en estados de ánimo positivos, perspectivas o sensaciones, incluidos sentimientos de felicidad, gratitud, cercanía, confianza, paz, esperanza e inspiración.

Cuidar tus estados de ánimo significa darte cuenta de los momentos en que la pasas bien y de los momentos en los que no la pasas bien.

Los siguientes tips mejoran el estado de ánimo considerablemente:

- Sonríe a la vida.
- Realiza alguna actividad física.
- Dedicar tiempo a tus descansos y comidas.
- Entrena a tu cerebro mediante pensamientos positivos.
- Evita dejarte llevar por las emociones en momentos de tensión.
- Mantén una distancia temporal cuando sientas que alguna situación te supera.
- No personalices las situaciones, separa la persona de la situación.
- Duerme lo suficiente.

3. Mira la vida con positivismo

Una mente positiva puede influir en tu **calidad de vida**. Todas nuestras preocupaciones afectan nuestro rendimiento general y la forma en que funciona nuestro cuerpo.

Trata de ver el lado positivo de las cosas para que tu mente y tu cuerpo puedan estar en paz.

Cuando una persona se deja llevar por problemas, puede comenzar a reaccionar negativamente.

El pensamiento positivo en situaciones negativas tiene un fuerte impacto en tu capacidad para obtener mejores soluciones.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para lograr una mente y un cuerpo más sanos.

4. Pasa tiempo con tus hijos

Si tienes hijos, considérate afortunado, no importa la edad que tengan, pasar tiempo en familia siempre aumenta tu calidad de vida.

En caso de que tus hijos aún sean pequeños, aprovecha su capacidad de sorprenderse, porque los niños ven el mundo de manera diferente.

De una forma que, en ocasiones, los adultos hemos olvidado. Mira la vida desde la perspectiva de un niño. Aprecia su presencia y disfruta de las cosas simples otra vez.

Pasar tiempo con la familia te permite construir una relación más fuerte y darte el tiempo de conocer aún más sobre tus hijos.

5. No uses la negatividad como excusa

Cambiar de hábitos puede ser una tarea desalentadora. Pero hay ciertas cosas que puedes modificar con poco esfuerzo y que tienen un gran impacto.

Hoy en día, hay muchas rutinas y planes para vivir una vida más saludable. Sin embargo, es posible que uno no sepa por dónde empezar o qué hacer primero.

Todos tenemos una cantidad infinita de potencial dentro de nosotros para diseñar nuestra propia realidad y cambiar nuestras vidas para mejor.

A largo plazo, es una buena idea tomar decisiones positivas por ti mismo. Ámate a ti mismo, arriesga y enfoca tus pensamientos.

Después de todo, los pensamientos se convierten en palabras y las palabras conducen a acciones y las acciones se convierten en hábitos.

6. Cuida tu alimentación

Alimentarse de forma equilibrada y seguir ciertas pautas para comer sano generalmente te beneficia a futuro con una vida longeva.

Y no solo eso, sino que también puede reducir el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas.

Debes incorporar las frutas y verduras en tu dieta, ya que también desempeñan un papel importante en la disminución del riesgo de enfermedades.

7. Cuida tu salud física

La salud física representa un punto vital si queremos tener una buena **calidad de vida**. Es preciso hacer ejercicio en la medida de tus posibilidades.

El ejercicio físico es clave, hazlo al menos tres veces por semana durante 30 minutos, fortalecerá tus músculos, disminuirá el sobrepeso, reducirá el peligro de sufrir varias enfermedades crónico-degenerativas.

Además de mejorar tu sueño te ayudará a despejarte de tensiones. Cuida tus posturas al trabajar, al sentarte a la mesa, a la hora de dormir. Evitarás dolores y enfermedades crónicas.

8. Dormir bien

Dormir debe ser una de las prioridades de la vida. Esas 7 u 8 horas de sueño diarias te permitirán renovar la energía de tu cuerpo y así vivir más y mejor.

Tener buenos hábitos saludables y una rutina diaria para dormir es básica para tener una buena **calidad de vida**

Fuente: Blog Calidad de Vida: Qué es y Cómo Mejorarla en 2020.

<https://www.planeatubien.com/blog/calidad-de-vida-que-es-y-como-mejorarla>

ANEXO 2

AUTOEVALUACIÓN SOBRE LA CALIDAD DE VIDA

Subraya o resalta, de manera responsable y veraz, las calidades que estén de acuerdo con tu vida. (los que están en los cuadrantes de color)

	Calidades externas	Calidades internas
Oportunidades de vida	Habilidad del ambiente para la persona	Habilidad para la vida de la persona
	Ecológica: Aire limpio, clima moderado, áreas espaciosas Social: libertad, igualdad, fraternidad. Económico: país rico, generoso, seguridad social, seguridad ciudadana, desarrollo económico.	Salud física: sin enfermedad, positivo, energético, resistente Salud mental: sin defectos mentales, positivo, autónomo y creativo Conocimiento: alfabetización, estudios Habilidades: inteligencia, educación
Resultados de vida	Utilidad de la vida de una persona	Satisfacción de la persona con su vida
	Utilidad externa: Criar hijos, ser un buen ciudadano, dejar un legado, ser auténtico, ser compasivo, ser original.	Apreciación de aspectos de vida: Satisfacción con el estudio, satisfacción con el trabajo, satisfacción con la variedad de vida, Humor dominante, Depresión, Tedio, Entusiasmo, Felicidad, Amor, Apreciación general de la vida
Hábitos de vida	Encuentras tiempo para ti, Pasas tiempo con tu familia, Cuidas tu estado de ánimo, Usas la negatividad como excusa, Miras la vida con positivismo, Cuidas tu alimentación, Cuidas tu salud física, Duermes bien.	

Ahora cuenta cuántos has resaltado, si hay de 1% a 25% es pésima; de 26% a 50% es mala, de 51% a 75% es regular, de 76% a 100% es buena.

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME SIENTO SATISFECHO CON MI VIDA?
SESIÓN DE APRENDIZAJE 10: DESARROLLO DE LA VIDA EMOCIONAL Y SOCIAL

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes desarrollen la vida emocional y social demostrando control de los impulsos propios al sentirse satisfechos con su propia vida

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que desarrollen su vida emocional y social demostrando control de sus impulsos propios al sentirse satisfechos con su propia vida. La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo La docente comparte con los estudiantes un texto pequeño:</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e6f2ff; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>El desarrollo emocional es la habilidad para expresar, reconocer y manejar las emociones, así como para responder apropiadamente a las emociones de los demás. El desarrollo social se refiere a la capacidad para crear y mantener relaciones significativas con los demás. Tanto el desarrollo social como el emocional son importantes para la salud mental de las personas. De hecho, la salud mental es lo mismo que el desarrollo socioemocional.</p> </div> <p>Después los estudiantes analizan el texto, intercambian opiniones y luego exponen brevemente sus respuestas a petición de la docente. La docente comparte textos relacionados con el desarrollo emocional y social (Anexo 1) e indica a los estudiantes que lean y saquen la idea principal de cada párrafo, lo que más hayan comprendido y elaboren un mapa conceptual. La docente envía por WhatsApp un ejercicio que les permita descubrir sus emociones y habilidades sociales de cada uno de sus estudiantes, para que lo comenten en la siguiente sesión de aprendizaje.</p>	50 mm
<p>Cierre La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al conocer sus emociones y habilidades sociales? ¿Qué aprendimos sobre el desarrollo emocional y social? ¿Han hecho un análisis sobre sus propias emociones y habilidades sociales en el control de sus impulsos?</p>	10 mm
<p>Meta cognición ¿Cómo actuarías si un familiar te grita en tu casa? ¿Si asistes a una fiesta podrás dialogar con personas desconocidas? ¿Cómo te sientes cuando tus profesores te llaman la atención por no cumplir con tus tareas escolares?</p>	15 mm

ANEXO 1

DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL SALUDABLE

El desarrollo social y emocional es una gran parte del desarrollo general infantil. Las habilidades sociales y emocionales les ayuda hacer amigos, superar la frustración, lidiar con cambios y seguir las reglas. El desarrollo social y emocional, también se conoce como salud mental infantil temprana. Es la capacidad de los bebés y niños para: Desarrollar relaciones íntimas y seguras. Explorar sus alrededores y aprender. Sentir, gestionar y expresar emociones.

El desarrollo social y emocional envuelve varias áreas interrelacionadas de desarrollo, incluyendo la interacción social, la conciencia emocional y la autorregulación. A continuación, indicamos ejemplos de los aspectos importantes del desarrollo social y emocional.

La interacción social se enfoca en las relaciones que nosotros compartimos con otros, incluido las relaciones con los adultos y compañeros. A medida que los niños se desarrollan socialmente, ellos aprenden a tomar turnos, ayudar a sus amigos, jugar juntos y a cooperar con otros.

La conciencia emocional incluye la capacidad de reconocer y comprender nuestros propios sentimientos y acciones, y los sentimientos de los demás, y cómo nuestros propios sentimientos y acciones nos afectan a nosotros mismos y a los demás.

La autorregulación es la capacidad de expresar los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las maneras más socialmente apropiadas. Aprender a calmarse cuando uno está enojado o emocionado y persistir durante las tareas difíciles son ejemplos de autorregulación.

Los estudios muestran que una base social y emocional fuerte a una edad temprana impacta poderosamente la actitud positiva y el comportamiento en el futuro de los niños, sus rendimientos académicos, sus carreras profesionales y sus resultados de salud como adultos.

Los padres y las familias juegan un papel importante en fomentar en el desarrollo social y emocional de los niños. Apoyar el desarrollo social y emocional de los niños puede ser tanto gratificante como dificultoso. Tener expectativas realistas es crucial para proveer apoyo hacia el desarrollo de los niños en diferentes edades. Las expectativas realistas de cuándo los bebés son capaces de experimentar emociones (pista: ¡temprano!), cuán fácil o difícil es para un niño pequeño tomar turnos y cuándo los niños son capaces de seguir instrucciones simples, pueden traer un mayor éxito (y menos frustración) para los niños pequeños y sus familias.

Fuente: <https://www2.ed.gov/about/inits/ed/earlylearning/talk-read-sing/hhs-sed-consejos-para-las-familias-espanol.pdf>

El desarrollo emocional

De forma paralela al ámbito cognitivo, también **se va produciendo en el niño un desarrollo emocional**. Este es un elemento de crucial importancia para su posterior desenvolvimiento en el conjunto de la sociedad a lo largo de toda su vida. Centrándonos en la etapa infantil, podemos distinguir **distintas etapas en el desarrollo emocional** y afectivo del niño. El recién nacido se rige por parámetros emocionales muy primarios: llora o ríe. Su mundo se basa en necesidades, afectos y acciones muy básicas. Hacia los 18 meses de vida comienza la aparición de una afectividad inteligente. Prácticamente, al mismo tiempo, el niño comienza a tener una gran necesidad de seguridad, que por regla general lo encuentra en la madre. Hacia los 2 años el niño es consciente de la mirada de las otras personas, por lo que precisa de su aprobación como forma de refuerzo y afianzamiento de su personalidad. Es a partir de los 4 años, coincidiendo con los inicios de la escolarización, cuando entra en juego otro aspecto fundamental: el desarrollo de un lenguaje más rico y fluido, con un léxico emocional mucho más complejo, que le permitirá comprender la realidad, comunicar experiencias y expresar sentimientos mucho más elaborados. Un **desarrollo emocional correcto** y dentro de los parámetros considerados como normales es **fundamental** para que el niño

alcance el nivel suficiente de **inteligencia emocional**, que es la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa. Esta corrección en la gestión de los sentimientos permite asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y tener la destreza suficiente para regular y modificar el propio estado de ánimo y, en cierta manera, también el de los demás.

Desarrollo social

El desarrollo social del niño comienza en realidad antes del propio nacimiento, desde el momento en que los padres se están planteando tener un bebé y se imaginan cómo será físicamente, si se parecerá a ellos. Esta actitud tan corriente, normal y lógica implica que, de alguna manera, el medio social está teniendo una cierta influencia sobre el futuro niño. La influencia de lo social desde antes del propio nacimiento ejemplifica muy bien la **enorme importancia de los aspectos sociales en el desarrollo y crecimiento del niño**. El ámbito social va a moldear, de algún modo, todo lo que tiene que ver con el desarrollo del niño, en consonancia con los aspectos biológicos y emocionales. Los primeros valores que van a influir en el niño desde los primeros meses de vida serán los aspectos culturales, familiares y de la sociedad en el que va a estar inmerso. Lógicamente, luego se sumarán, con gran fuerza y poder de influencia, las diversas instituciones que tendrán contacto con el niño a lo largo de su vida: hospitales, guarderías y, por supuesto, la escuela.

Fuente: EDUCACIÓN. Desarrollo cognitivo, emocional y social en la etapa infantil. La necesidad de psicoterapia. <https://www.universidadviu.com/desarrollo-cognitivo-emocional-y-social-en-la-etapa-infantil-la-necesidad-de-psicoterapia/>

ANEXO 2

DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES Y HABILIDADES SOCIALES

Completa las oraciones desde tres perspectivas:

1. En el hogar con la familia
 - a) Me siento seguro cuando ...
 - b) Me siento seguro de mí mismo cuando ...
 - c) Me siento apreciado cuando ...
 - d) Me siento feliz cuando ...
 - e) Me siento calmado cuando ...
 - f) Me siento amado cuando ...

2. En la interrelación con los amigos
 - a) Me siento seguro cuando ...
 - b) Me siento seguro de mí mismo cuando ...
 - c) Me siento apreciado cuando ...
 - d) Me siento feliz cuando ...
 - e) Me siento calmado cuando ...
 - f) Me siento amado cuando ...

- g) En la Institución Educativa
 - a) Me siento seguro cuando ...
 - b) Me siento seguro de mí mismo cuando ...
 - c) Me siento apreciado cuando ...
 - d) Me siento feliz cuando ...
 - e) Me siento calmado cuando ...
 - f) Me siento amado cuando ...

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME SIENTO BIEN AL ESTAR SOLO?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 11: ENCUENTRO A UNO MISMO

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes sepan encontrarse a sí mismos para que disfruten de la vida que tienen al sentir que se está bien solo.

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación</p> <p>La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que sepan encontrarse a sí mismos para que disfruten de la vida que tienen al sentir que se está bien solo.</p> <p>La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo</p> <p>La docente solicita a los estudiantes que vean el vídeo de este Link (http://youtu.be/Obq6uABV72l). Al término del vídeo solicita a los estudiantes a que participen y digan brevemente de que trata el vídeo.</p> <p>La docente les explica sobre la importancia que tiene el saber encontrarnos a uno mismo lo que nos va a ser que disfrutemos de la vida cuando se siente que estamos bien estado solos, y comparte el siguiente concepto</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"><p>Encontrarse con uno mismo significa recordar nuestra verdadera esencia. Es percibir todas las cualidades que uno posee, es recordar que uno es dueño de sus sentimientos, emociones y pensamientos. Es saber que el exterior no limita ni condiciona.</p></div> <p>Para mejor comprensión la docente comparte un texto sobre ¿Cómo encontrarse uno mismo, conocerse y alcanzar el equilibrio? (Anexo 1) y lo refuerza con el texto “Cómo encontrarse a uno mismo” (Anexo 2).</p> <p>Después realiza un conversatorio con los estudiantes haciendo preguntas relacionadas con los dos textos leídos por los estudiantes.</p> <p>La docente les pide que desarrollen la autoevaluación que comparte a través del WhatsApp.</p>	50 mm
<p>Cierre</p> <p>La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre el encontrarse con uno mismo? ¿Qué aprendimos sobre el estar bien solo? ¿Qué beneficios encontramos al estar bien solos?</p>	10 mm
<p>Meta cognición</p> <p>¿Eres capaz de estar bien solo o necesitas de compañía? ¿Eres capaz de evaluar tu auto concepto?</p>	15 mm

ANEXO 1

¿CÓMO ENCONTRARSE UNO MISMO, CONOCERSE Y ALCANZAR EL EQUILIBRIO?

Supeditados a agendas y protocolos sociales, guiados por distintos horarios, caemos sin darnos cuenta en la rutina de un día a día que nos enajena y absorbe los pocos momentos de reencuentro que podemos tener con nosotros mismos. En muchas ocasiones, en nuestro fuero interno, sabemos que estamos huyendo, que hay una incoherencia de fondo, y que habría que dar una respuesta desde uno mismo, pero esto no se hace, a veces por desconocimiento y otras por miedo a tener que tomar decisiones que se nos antojan difíciles y que suponen la posibilidad de equivocarnos. Buscamos aprobación y soluciones externas cuando tenemos que encontrarlas dentro de nosotros mismos.

Si sumamos nuestro estresante ritmo de vida y la actual crisis de valores que estamos viviendo, detectamos que se están perdiendo las conexiones con nuestro “yo” más íntimo. Quizá, ha llegado el momento de pensar porque haces esto o aquello, quizá ha llegado el momento de despertar a la vida, de darle verdadero significado, de jugar a ganar y no a no perder, de encontrarse realmente con uno mismo. Tú decides.

Encontrarse con uno mismo requiere de espacio para uno mismo, debes concederte el espacio y el tiempo que necesitas, debes conectar con tu grandeza, debes aceptar tus miedos, comprometerte con el cambio y dar gracias por tu vida. Encontrarse con uno mismo significa, aceptarse plenamente, ponerse en valor, tener confianza, conectar con nuestro propósito vital, y tener la conciencia de estar en el camino. Una persona que se ha encontrado consigo mismo es una persona satisfecha, es pura energía, equilibrio, serenidad, alegría, positivismo. etc., actitudes que se proyectan en todas las esferas de la vida,

No olvides que el secreto de encontrarse con uno mismo está en seguir tus sueños, escuchar los deseos de tu corazón y despertar para ser aquello a lo que estas destinado a ser. No triunfes en lo que no quieras hacer, no vendas tu vida, permítete escucharte, préstate tiempo, amplía tu visión de la vida, revisa cuáles son tus criterios de

éxito, establece tu plan de vida e identifica tus valores. Busca ese punto común en el que hagas algo que te apasione, tengas capacidades, aportes valor y estarás en el camino. La vida es mucho más placentera y te recompensa más cuando es jugada “con todo”, en vez de con la mitad del corazón.

Si no lo haces así, no importa cuánto dinero ganes, cuanta gente te quiera, lo inteligente que seas, los títulos que tengas, ni siquiera lo que hayas conseguido a lo largo de tu vida, no te sentirás completo. Como el personaje del video, (<http://youtu.be/Obq6uABV72l>) cuando te encuentres contigo mismo y consigas ser quien verdaderamente eres, no encontrarás tu felicidad, tú serás la felicidad!

La calidad de tu pensamiento determina la calidad de tu vida. Tu mundo exterior es un reflejo de tu mundo interior y para cambiar cualquier cosa en tu mundo exterior, debes empezar cambiando lo que te acontece en tu mundo interior. En este aspecto sabemos que existen diferentes formas de encontrarse con uno mismo, pero quizás una de las más puras es la inherente a la reconciliación: Necesitamos altas dosis de RECONCILIACIÓN en las siguientes parcelas: Reconciliación con el cuerpo y con la mente., Reconciliación con nuestro estado natural, Reconciliación con el exterior, Reconciliación con la vida.

Fuente: [Antonio Pablo](#) (2012) ¿Cómo encontrarse uno mismo, conocerse y alcanzar el equilibrio?
<https://www.projectcoaching.es/como-encontrarse-uno-mismo-conocerse-y-alcanzar-el-equilibrio/>

ANEXO 2

CÓMO ENCONTRARSE A UNO MISMO

Vivir con la Conciencia en el Exterior

Cuando vivimos de esta manera, con toda nuestra vida en función de lo que proviene del exterior descuidamos la parte más importante, la parte que, en última instancia, tiene [las llaves de nuestra felicidad](#).

El ego hace que intentemos ocultar quienes somos verdaderamente; hace que rechacemos una parte de nosotros, e incluso hace que nos juzguemos de manera indiscriminada. Si no nos conocemos a nosotros mismos, es común seguir e imitar a los demás; entregando así, nuestra identidad a la moda y a las tendencias.

El Sufrimiento Nos Hace Buscarnos Nosotros Mismos

Ultimadamente la vida enseña al hombre a través del sufrimiento que la felicidad no está en el exterior. Muchos aguardan hasta que el sufrimiento llegue a su vida para [cuestionarse sus decisiones](#); algunos, optan por quejarse y escupir a la vida; asumen el papel de víctimas y se pierden en este estado, dejando pasar su vida. Otros son los que se cuestionan y buscan encontrarse a sí mismos.

Muchas veces nos olvidamos de nosotros, derivado de asumir culpas o experiencias dolorosas. Estas situaciones, de forma consciente o inconsciente, nos hacen sentir vergüenza de nosotros mismos y nos castigamos.

Este tipo de situaciones solo se pueden sanar a través de la reconciliación con nosotros mismos. No es posible sanar relaciones con los demás si la relación con nosotros está rota. Debemos de cultivar el valor para perdonarnos y entendernos, solo así podremos sanar realmente de las heridas auto infligidas.

El Autoconocimiento es la Clave de la Búsqueda Interna

Si logramos comprender la necesidad de encontrarnos en nuestro interior; nos será posible ver la vida con otros ojos. Encontrarse a uno mismo, no significa quedarse solo; significa [aprender a vivir](#) en un estado de conciencia superior; nos permite saber quiénes somos y hacia dónde queremos ir.

Es preciso que nos aceptemos y generemos convicciones provenientes de la intuición, sin importar de la aprobación del entorno; solo así es que vamos a adquirir el carácter y la voluntad suficientes para cultivar el autoconocimiento.

La vida interior nos da la facultad de encontrar [el equilibrio en nuestra vida](#) externa; nos permite dar a las cosas su debida proporción. De igual forma, nos permite fortalecer nuestras relaciones personales ya que se desarrolla la empatía. Encontrarse con uno mismo, en realidad, vivir una vida exterior más plena.

La Soledad y el Encuentro con Uno Mismo

Cuando uno piensa en el reencuentro consigo mismo, asumen que esto significa estar solos. La soledad, a la mayoría de las personas les asusta; este es uno de los grandes motivos por los cuales la gente no pasa tiempo consigo misma.

Debemos [aprender a superar el miedo](#) a la soledad; en realidad es en estos momentos de calma, donde nos vamos a encontrar; aprende a ser una buena compañía para ti.

Si logramos encontrarnos a nosotros mismos, comprenderemos que tenemos la capacidad de expresar la felicidad a voluntad. Comprenderemos que realmente tenemos la libertad de elegir el camino y la [meta de vida](#) que queramos; recordando siempre que la vida interior es la fuente de todas nuestras experiencias.

Estos pensamientos, adquiridos de nuestros [malos hábitos](#), nos toman prisioneros. Mucha gente que, en apariencia, se la pasa rodeada de personas, que viven en realidad en su mente; no se permite conocer verdaderamente a nadie ya que deja que sus pensamientos hagan todo el trabajo. Esto les hace proyectar una realidad llena de limitaciones.

La Vida Espiritual es Fundamental Para Encontrarse a Uno Mismo

Pienso que la mejor forma de encontrarse a sí mismo es el cultivar una [vida espiritual](#) práctica, más allá de la religión y el dogma. Una vida espiritual basada en la práctica de [la meditación](#) nos ayuda a conocernos realmente; nos dota con la energía y sabiduría suficientes, para tomar decisiones.

Una vida espiritual nos permite desarrollar la intuición. La intuición es la facultad que tenemos los seres humanos para conocer la verdad de quienes somos y de todo cuanto existe.

Desarrollar una vida espiritual con la herramienta de la meditación nos da la energía, la voluntad y la posibilidad de controlar nuestros pensamientos y acciones; todo con el objetivo de encontrar nuestra verdadera esencia.

ANEXO 3

AUTOEVALUACIÓN

N°	ÍTEM	SÍ	NO
1	Vives en función de lo que viene del exterior.		
2	Imitas a los demás en cuanto a las modas y tendencias		
3	Te sientes víctima de la vida.		
4	Sientes vergüenza de ti mismo.		
5	Sabes quién eres y a dónde quieres ir.		
6	Te aceptas tal y conforme eres.		
7	Te asusta estar solo.		
8	Te es difícil auto conocerte.		
9	Tienes pensamientos negativos de los demás y de ti mismo		
10	Cultivas tu vida espiritual.		
11	Sabes lo que es meditar.		
12	Tu autoestima es alta.		

UNIDAD DE APRENDIZAJE: ¿ME SIENTO BIEN AL ESTAR SOLO?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 12: ESTAR CONMIGO MISMO

Institución Educativa: San Nicolás **Lugar:** Huamachuco **Grado:** 2° secundaria

Semana: 3 **Fecha:** **Recursos didácticos:** Papel, lápiz, laptop, WhatsApp

¿Qué buscamos?: Que las y los estudiantes aprendan a estar con ellos mismos demostrando optimismo al sentirse bien estando solos

Desarrollo de la sesión de aprendizaje	Tiempo
<p>Presentación</p> <p>La docente saluda a todos los estudiantes, y les habla del propósito de la clase de que aprendan a estar con ellos mismos demostrando optimismo al sentirse bien estando solos.</p> <p>La docente les recuerda lo importante que es cumplir con las normas de convivencia que en consenso fue elaborada.</p>	15 mm
<p>Desarrollo</p> <p>La docente invita a los estudiantes que cojan un papel y un lapicero para que escriban en 5 minutos todo lo bueno y malo que le haya pasado el día de ayer. Luego les pide que subrayen todo lo bueno y comparen en cantidad con todo lo malo. Si hubiese más buenos que malos entonces tienen optimismo, y si fuese, al contrario, pesimismo. Ahora les invita a buscar el video sobre “Cómo ser optimista y tener una actitud positiva conectada con la realidad” https://www.youtube.com/watch?v=yoEEzqgdtH0 Después la docente inicia un conversatorio con los estudiantes donde todos preguntan y responden. Al término del tiempo la docente hace el resumen siguiente:</p> <div data-bbox="217 1150 1214 1434" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>El optimismo se puede definir como una forma de pensamiento positivo que incluye la creencia de que eres responsable de tu propia felicidad, y que te van a pasar más cosas buenas que malas. Los optimistas creen que los eventos negativos son raros y que no es su culpa si algo malo les ocurre, es algo externo.</p><p>Por ejemplo, una chica optimista cuyo novio ha roto con ella no se culpa a sí misma, sino que cree que esa relación no tenía futuro. Las personas optimistas tienden a centrarse en los aspectos positivos de las cosas más que los negativos. Lo contrario sería el pesimismo.</p></div> <p>La docente comparte un texto sobre “Ser optimista: clave para la autoestima” (anexo 1) para que los estudiantes lo lean y después elaboren un cuadro comparativo entre optimismo y pesimismo.</p>	50 mm
<p>Cierre</p>	10 mm

<p>La docente envía a través del WhatsApp el siguiente texto:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> <p>El optimismo se basa en atributos o características que tenemos las personas para afrontar situaciones problemáticas y que permiten alcanzar el objetivo deseado. Por ejemplo: ser persistente, tener esperanza, confiar en sí mismo, poseer habilidades, tener talento, junto con la ayuda que podamos obtener. Asimismo, afirma que en el optimismo intervienen varios procesos: cognitivos (se analiza y emiten juicios de valor), predictivos (se mantiene expectativa y esperanza bien fundada de la ocurrencia); atributivos (para alcanzar las metas se emplea fortalezas de óptimo desarrollo, que el individuo asume poseer), tiene intencionalidad (dirigido hacia una meta previamente establecida). (Alarcón, 2012)</p> </div> <p>La docente hace las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con lo trabajado sobre el optimismo? ¿Qué aprendimos sobre el optimismo? ¿Con el optimismo te vuelves una persona positiva?</p>	
<p>Meta cognición ¿Cómo actuarías si tuvieras un accidente? ¿Cómo reaccionarías si sales desaprobado en la mayoría de cursos el primer trimestre? ¿Qué harías si tú amigo o amiga se molesta contigo?</p>	15 mm

ANEXO 1

SER OPTIMISTA: CLAVE PARA LA AUTOESTIMA

La actitud que tenemos ante las circunstancias que se nos presentan determina cómo nos sentimos. Las investigaciones han demostrado que las personas que se muestran optimistas, no solamente tienen una mejor autoestima, sino que además gozan de una mayor cantidad de recursos para **afrontar con éxito las adversidades**.

Las investigaciones llevadas a cabo sobre la importancia de una actitud optimista han arrojado que tiene muchas implicaciones positivas. Además el ser optimista es un factor que se relaciona también con otros tan importantes como la [resiliencia](#) y la inteligencia emocional. Ambos relacionados con la felicidad y una mayor satisfacción ante la vida.

Al hablar de optimismo hay que matizar sobre lo que supone este concepto, ya que en estos últimos años ha sido ampliamente utilizado en diversos contextos. **Se ha utilizado y explotado su uso sobre todo en el ámbito de la autoayuda.** Fácilmente nos ha podido llegar este concepto distorsionado. Porque ser optimista no es solamente ver siempre el vaso medio lleno, representa más que eso.

Se habla mucho de la importancia de ser optimista, pero tiene una serie de implicaciones que hay que tener en cuenta. No tiene nada que ver con el autoengaño, ni con la represión de las emociones a las que se denomina como «negativas». Representa más bien un cambio de perspectiva, una amplitud de miras y de posibilidades, **una tendencia más esperanzadora en nuestro modo de pensar.**

¿Qué supone ser optimista?

Podríamos ver el optimismo como una actitud ante la vida. Según el psicólogo, pionero de la [psicología positiva](#), Martin Seligman: «las personas optimistas tienden a ser más esperanzadas y perseverantes, tener mejor autoestima y generar acciones más exitosas, mantienen más alertas sus defensas inmunológicas, se muestran más activas frente a las dificultades, toman más decisiones y adoptan mayor cantidad de medidas para crearse una red de apoyo afectivo y social. Las personas pesimistas tienden a ser más desesperanzadas, tienen autoestima más baja y se dan por vencidas más fácilmente frente a la

adversidad, se deprimen con más facilidad y más a menudo, cuentan con una menor actividad inmunológica».

¿Qué diferencia hay entre el optimista y el pesimista? Considerar esta diferencia es lo que define mejor al optimismo. Una persona optimista, a diferencia de la persona pesimista, tendrá la tendencia a realizar un juicio acerca de las cosas más favorable, considerando sus aspectos positivos. Esto no quiere decir que tenga que perder de vista la realidad. La realidad es igual tanto para el optimista como para el pesimista; sin embargo, esa misma realidad se puede ver de muchas formas diferentes. El pesimista tendrá la tendencia, de hacer evaluaciones más negativas y tener en mayor consideración y fijación los aspectos negativos.

El enfoque que le damos a las cosas, hemos ido adquiriéndolo a través de nuestra experiencia, influido por nuestra cultura y educación. Que tengamos más una tendencia u otra también depende de nuestro carácter y personalidad. Aunque tendemos a ver las cosas de un modo determinado, **siempre podemos hacer el esfuerzo de ver más allá**. Ni todo puede ser positivo, ni todo puede ser negativo, es importante relativizar. Y esto es algo a tener en cuenta tanto para la persona optimista como para quien tiende más al pesimismo.

Aunque las personas que tienden más hacia el optimismo **gozan de ciertos recursos que le hacen ampliar sus opciones**; puesto que el esfuerzo en vez de ponerlo donde están los problemas, lo emplean en encontrar las soluciones, las ventajas y las posibilidades.

Seguramente te habrás preguntado **¿puede cualquier persona ser optimista?** Realmente sí, cualquier persona puede hacer el esfuerzo por tener en consideración también los aspectos positivos de las dificultades y circunstancias que se presenten en su vida. Aunque es cierto, que hay personas a las que no les supone un gran esfuerzo, porque tienden hacia el pesimismo; seguramente tendrán que hacerlo. Reiteramos que no se trata de ver las cosas solo de un modo, sino de ampliarlo.

¿Cómo se relaciona el optimismo con la autoestima?

Tal y como se ha observado en las investigaciones realizadas, conviene ser optimista y hacer el esfuerzo por ir adquiriendo esta actitud. Muchas veces las cosas no suceden como deseamos, nos atascamos con algo o no somos capaces de ver lo que está ocurriendo. **Una actitud optimista nos ayuda a recomenzar y a confiar más en nosotros mismos**, por lo que la autoestima se ve fortalecida.

La [autoestima](#) supone seguridad, una valoración positiva y comprensiva hacia uno mismo. Si tan solo nos fijamos en los aspectos negativos, seremos demasiado exigentes con nosotros mismos y nunca seremos lo suficiente buenos como para aceptarnos. Ver tan solo los aspectos positivos tampoco nos ayudan, ya que supondría un autoengaño y no lograríamos crecer ni superarnos. **La clave está en percibir los aspectos positivos teniendo en cuenta también los negativos**, para obtener una visión más realista. Mediante esta honestidad, aceptamos lo que somos y por lo tanto mantenemos a salvo nuestra autoestima.

A través del optimismo es posible que veas esta realidad, ya que a pesar de las adversidades y dificultades por las que pases, estarás en buena disposición para seguir aprendiendo y afrontando nuevos retos. Algo que resulta **imprescindible para que te superes y logres tus metas**. Sirviéndote de una actitud optimista estarás en disposición de buscar ayuda siempre que la necesites para alcanzar tus objetivos.

Es importante desligarse del concepto de optimista como alguien ingenuo, que está fuera de la realidad creyendo que puede con todo, que es un soñador y no tienen en consideración las dificultades ni las consecuencias de sus errores. La actitud optimista nada tiene que ver con esto, ni con inventarse una falsa realidad para tener una vida más fácil y cómoda. La actitud optimista tiene que ver con lo que hemos comentado, teniendo en cuenta todas las posibilidades y recursos para enfrentarse a los problemas. Nos

ayuda a aceptarnos a nosotros mismos, tanto con nuestros aspectos negativos como positivos, y esto es algo que **influye inevitablemente en una mejor autoestima.**

Fuente: <https://crearsalud.org/ser-optimista-clave-para-la-autoestima/>

ANEXO 2
AUTOEVALUACIÓN

N°	ÍTEM	SÍ	NO
1	Te recuperas pronto de las experiencias dolorosas.		
2	Eres perseverante ante las dificultades.		
3	Eres proactivo en promover tu salud haciendo ejercicios		
4	Perdonas con mucha facilidad		
5	Tienes pensamientos no productivos		
6	Te preocupas demasiado por algo y caes en estrés		
7	Sufres de insomnio con frecuencia		
8	Aprecias todo lo que tienes, por lo que te sientes agradecido		
9	Al final del día anotas todo lo bueno que te ha sucedido en el día.		
10	Entrenas a tu mente para que crea que tú puedes generar cosas buenas en tu vida.		
11	Te culpas cuando algo te sale mal.		
12	Cuando algo te sale bien, piensas en lo que hiciste para que eso haya sido posible.		
13	Cuando algo te sale mal recuerdas que los reveses son temporales.		
14	Notas la manera en la que otras personas hablan de sí mismos.		

ANEXO 3: Instrumento de recolección de datos.

ESCALA DE RESILIENCIA DE Wagnild y Young

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: San Nicolás de Huamachuco

GRADO: SEGUNDO **SECCIÓN:** ____ **EDAD:** _____ **FEHA:** ___/___/2020

INSTRUCCIONES: Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que Ud. Puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con un X. No hay respuestas buenas ni malas.

ÍTEMS	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente veo las proyecciones a futuro.							
2. Me complace estar conmigo mismo.							
3. Rara vez enjuicio la finalidad de todo.							
4. Resuelvo las cosas de una u otra manera.							
5. Cuando planeo algo lo ejecuté.							
6. Generalmente siempre saltó obstáculos de una u otra manera.							
7. Es muy importante para mí siempre estar en actividad.							
8. Soy auto disciplinado.							
9. Mantengo perseverancia en las actividades.							
10. Algunas veces me obligo hacer actividades aunque no quiera.							
11. Cuando me enfrento a situaciones difíciles generalmente encuentro una salida.							
12. Manejo diversas cosas a la vez.							
13. Utilizó la toma de decisiones.							
14. Soy resiliente ante las dificultades							

15. Creo en mi autodeterminación para hacer frente a los tiempos difíciles.							
16. Siempre cuentan conmigo en las emergencias.							
17. Siempre estoy motivado para hacer las cosas que quiero hacer.							
18. Me siento orgullosos de mis logros.							
19. Mantengo siempre el buen humor.							
20. No me lamento de las situaciones que no puedo resolver.							
21. Acepto que exista personas a quienes no les simpatizo.							
22. Dependo más de mi persona que de otras.							
23. Me complace estar solo.							
24. Generalmente puedo observar las situaciones de varias maneras.							
25. Mi vida siempre tiene un propósito.							

DIMENSIONES	FACTOR I COMPETENCIA PERSONAL ítems	FACTOR II ACEPTACIÓN A UNO MISMO ítems
Ecuanimidad	2, 3	1, 4
Perseverancia	5, 7, 8, 9, 11	6, 10
Confianza en sí mismo	12, 13, 15, 17	14, 16
Satisfacción personal	19, 21	18,20
Sentirse bien solo	22, 23	24,25

NIVEL DE RESILENCIA	INTERVALO
Baja	25 – 55
Moderada Baja	56 – 85
Moderada	86 – 115
Moderada Alta	116 – 145
Alta	146 - 175

ANEXO 4: Matriz de validación del cuestionario de resiliencia (Juicio de expertos)

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento TEST SOBRE RESILIENCIA, elaborado en base a sub dimensiones; SATISFACCIÓN PERSONAL, ECUANIMIDAD, SENTIRSE BIEN SOLO, CONFIANZA EN UNO MISMO Y PERSEVERANCIA; La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de investigación PSICOMÉTRICA DE LA PSICOLOGÍA como sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del Juez:	GRADOS VASQUEZ Martín Manuel		
Grado Profesional:	Maestría ()		
	Doctor (<input checked="" type="checkbox"/>)		
Área de formación académica	Clinica ()	Educativa()	
	()	Organizacional (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Área de experiencia profesional:	Investigación		
Institución donde labora:	UCV		
Tiempo de experiencia	2 a 4 años ()		
Experiencia en el área:	más de 5 Años (<input checked="" type="checkbox"/>)		
Experiencia en Investigación	Trabajo (s) psicométricos realizados		
Psicométrica:	Título de estudios realizados.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el contenido del instrumento, por juicios de expertos.
- Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de los estudiantes.

2. DATOS DE TEST SOBRE RESILIENCIA

Nombre de la Prueba	<ul style="list-style-type: none">• Escala de Resiliencia• Wagnil, G Young, H• Estado Unidos• Peruana• Individual o Colectiva
Autor	
Procedencia :	
Adaptación :	
Administración:	
Duración :	

<p>Aplicación Significación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximadamente de 25 a 30 minutos • Para adolescentes y adultos • La escala evalúa las siguientes dimensiones de resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción Personal.
-------------------------------------	--

4. SOPORTE TEÓRICO

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	DEFINICION
<p>RESILIENCIA Wagnil y Young (1993), La resiliencia sería una característica de la personalidad que modera un efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor y fibra emocional y se ha realizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.</p>	<p>SENTIRSE BIEN SOLO</p>	<p>Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Wagnil y Young(1993). Vislumbra la satisfacción que genera la libertad y el saber que es único e importante.</p>
	<p>ECUANIMIDAD</p>	<p>Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. Wagnil y Young (1993). Hace referencia a una visión equilibrada de la vida y la experiencia adquirida a lo largo de la misma, asumiendo con tranquilidad los sucesos y modulando conductas frente a la diversidad.</p>
	<p>CONFIANZA EN SI MISMO</p>	<p>Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades que se posee. Wagnil y Young (1993). Es creer en las capacidades y habilidades</p>
	<p>PERSEVERANCIA</p>	<p>Persistencia ante la diversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Wagnil y Young (1993).Se perfila como la constancia y resistencia ante situaciones complejas o desaliento impulsado por un deseo vehemente del logro y autodisciplina.</p>

	SATISFACCIÓN PERSONAL	Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta. Wagnil y Young (1993). Consiste en asumir y comprender el significado de la vida y el cómo cada persona contribuye a esta.
--	-----------------------	---

RELACIÓN DE ÍTEMS POR CADA FACTOR DE LA ESCALA DE RESILIENCIA.

(ER)

Factor	ítems
Satisfacción personal	16,21,22,25
ecuanimidad	7,8,11,12
Sentirse bien solo	5,3,19
Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24
perseverancia	1,2,4,14,15,20,23

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que Ud. Puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marca su respuesta con una X. No hay respuesta buenas ni malas.

Categoría	calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastante modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las misma.
	3.Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4.Alto Nivel	El ítem no tiene relación la relación lógica con las dimensiones.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1.Totamente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo el nivel del acuerdo)	El ítem tiene relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.

	4.Totalmente de acuerdo.(Alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE RESILIENCIA

INDICADORES	ÍTEM	Claridad	Coherencia	Relevancia	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
PERSEVERANCIA Cuando planifica coloca cada actividad en un orden Se muestra sonriente y alegre cuando logra sus metas.	1.Cuando planeo algo lo ejecuté.	✓	✓	✓	
	2. Generalmente siempre salto obstáculos de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	4.Es muy importante para mí siempre estar en actividad.	✓	✓	✓	
	14.Soy auto disciplinado.	✓	✓	✓	
	15.Mantengo perseverancia en las actividades.	✓	✓	✓	
	20. Algunas veces me obligo a hacer actividades aunque no quiera.	✓	✓	✓	
	23. Cuando me enfrento a situaciones difíciles generalmente encuentro una salida.	✓	✓	✓	
ECUANIMIDAD .Coloca cada cosa en su lugar.	7. Normalmente veo las proyecciones a futuro.	✓	✓	✓	
	8. Me complace estar conmigo mismo(a)	✓	✓	✓	
	11. Rara vez enjuicio la finalidad de todo.	✓	✓	✓	
	12. Resuelvo las cosas de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	13. Soy fuerte ante las dificultades.	✓	✓	✓	
CONFIANZA EN SÍ MISMO -Se muestra alegre con los logros desarrollados -Manifiesta sus opiniones dando	6. Me siento orgulloso de mis logros.	✓	✓	✓	
	10. Utilizo la toma de decisiones.	✓	✓	✓	
	17. Creo en mi autodeterminación para hacer frente a tiempos difíciles.	✓	✓	✓	
	18. Siempre cuentan conmigo en emergencias.	✓	✓	✓	
	24. Siempre estoy motivado para hacer lo que quiero hacer.	✓	✓	✓	
	9. Manejo diversas cosas a la vez	✓	✓	✓	

soluciones asertivas.		✓	✓	✓	
SENTIRSE BIEN SOLO. Obtiene resultados positivos ante un problema.	3. Dependo más de mi persona que de otra.	✓	✓	✓	
	5. Me complace estar solo.	✓	✓	✓	
	19. Generalmente puedo observar las situaciones de varias maneras.	✓	✓	✓	
SATISFACCIÓN PERSONAL .Cumple con las actividades que le encomienda	16. Mantengo siempre mi buen humor.	✓	✓	✓	
	21. Mi vida siempre tiene un propósito.	✓	✓	✓	
	22. No me lamento de las situaciones que no puedo resolver.	✓	✓	✓	
	25. Acepto que exista personas a quienes no les simpatizo.	✓	✓	✓	

Fernando P. G.

Firma del evaluador

18206812

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento TEST SOBRE RESILIENCIA, elaborado en base a sub dimensiones; SATISFACCIÓN PERSONAL, ECUANIMIDAD, SENTIRSE BIEN SOLO, CONFIANZA EN UNO MISMO Y PERSEVERANCIA; La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de investigación PSICOMÉTRICA DE LA PSICOLOGÍA como sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del Juez: MERINO SALAZAR Teresita del Rosario

Grado Profesional: Maestría ()

Doctor ()

Área de formación académica Clínica () Educativa()

() Organizacional ()

Área de experiencia profesional: Investigación

Institución donde labora:

Tiempo de experiencia 2 a 4 años ()

Experiencia en el área: más de 5 Años ()

Experiencia en Investigación Trabajo (s) psicométricos realizados

Psicométrica: Título de estudios realizados.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el contenido del instrumento, por juicios de expertos.
- Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de los estudiantes.

2. DATOS DE TEST SOBRE RESILIENCIA

Nombre de la Prueba	• Escala de Resiliencia
Autor	• Wagnil, G Young, H
Procedencia :	• Estado Unidos
Adaptación :	• Peruana
Administración :	• Individual o Colectiva
Duración :	

<p>Aplicación Significación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximadamente de 25 a 30 minutos • Para adolescentes y adultos • La escala evalúa las siguientes dimensiones de resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción Personal.
-------------------------------------	--

4. SOPORTE TEÓRICO

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	DEFINICION
<p>RESILIENCIA Wagnil y Young (1993), La resiliencia sería una característica de la personalidad que modera un efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor y fibra emocional y se ha realizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.</p>	<p>SENTIRSE BIEN SOLO</p>	<p>Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Wagnil y Young(1993). Vislumbra la satisfacción que genera la libertad y el saber que es único e importante.</p>
	<p>ECUANIMIDAD</p>	<p>Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. Wagnil y Young (1993). Hace referencia a una visión equilibrada de la vida y la experiencia adquirida a lo largo de la misma, asumiendo con tranquilidad los sucesos y modulando conductas frente a la diversidad.</p>
	<p>CONFIANZA EN SI MISMO</p>	<p>Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades que se posee. Wagnil y Young (1993). Es creer en las capacidades y habilidades</p>
	<p>PERSEVERANCIA</p>	<p>Persistencia ante la diversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Wagnil y Young (1993).Se perfila como la constancia y resistencia ante situaciones complejas o desaliento impulsado por un deseo vehemente del logro y autodisciplina.</p>

	SATISFACCIÓN PERSONAL	Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta. Wagnil y Young (1993). Consiste en asumir y comprender el significado de la vida y el cómo cada persona contribuye a esta.
--	-----------------------	---

RELACIÓN DE ÍTEMS POR CADA FACTOR DE LA ESCALA DE RESILIENCIA.

(ER)

Factor	ítems
Satisfacción personal	16,21,22,25
ecuanimidad	7,8,11,12
Sentirse bien solo	5,3,19
Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24
perseverancia	1,2,4,14,15,20,23

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que Ud. Puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marca su respuesta con una X. No hay respuesta buenas ni malas.

Categoría	calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastante modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3.Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4.Alto Nivel	El ítem no tiene relación la relación lógica con las dimensiones.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1.Totamente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo el nivel del acuerdo)	El ítem tiene relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.

	4.Totalmente de acuerdo.(Alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE RESILIENCIA

INDICADORES	ÍTEM	Clari dad	Coherencia	Relevan cia	OBSERVACIONE S/ RECOMENDACIONES
PERSEVERANCIA Cuando planifica coloca cada actividad en un orden Se muestra sonriente y alegre cuando logra sus metas.	1.Cuando planeo algo lo ejecuté.	✓	✓	✓	
	2. Generalmente siempre salto obstáculos de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	4.Es muy importante para mí siempre estar en actividad.	✓	✓	✓	
	14.Soy auto disciplinado.	✓	✓	✓	
	15.Mantengo perseverancia en las actividades.	✓	✓	✓	
	20. Algunas veces me obligo a hacer actividades aunque no quiera.	✓	✓	✓	
	23. Cuando me enfrente a situaciones difíciles generalmente encuentro una salida.	✓	✓	✓	
ECUANIMIDAD .Coloca cada cosa en su lugar.	7. Normalmente veo las proyecciones a futuro.	✓	✓	✓	
	8. Me complace estar conmigo mismo(a)	✓	✓	✓	
	11. Rara vez enjuicio la finalidad de todo.	✓	✓	✓	
	12. Resuelvo las cosas de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	13. Soy fuerte ante las dificultades.	✓	✓	✓	
CONFIANZA EN SÍ MISMO -Se muestra alegre con los logros desarrollados -Manifiesta sus opiniones dando	6. Me siento orgulloso de mis logros.	✓	✓	✓	
	10. Utilizo la toma de decisiones.	✓	✓	✓	
	17. Creo en mi autodeterminación para hacer frente a tiempos difíciles.	✓	✓	✓	
	18. Siempre cuentan conmigo en emergencias.	✓	✓	✓	
	24. Siempre estoy motivado para hacer lo que quiero hacer.	✓	✓	✓	
	9. Manejo diversas cosas a la vez	✓	✓	✓	

soluciones asertivas.		✓	✓	✓	
SENTIRSE BIEN SOLO.	3. Dependo más de mi persona que de otra.	✓	✓	✓	
Obtiene resultados positivos ante un problema.	5. Me complace estar solo.	✓	✓	✓	
	19. Generalmente puedo observar las situaciones de varias maneras.	✓	✓	✓	
SATISFACCIÓN PERSONAL	16. Mantengo siempre mi buen humor.	✓	✓	✓	
.Cumple con las actividades que le encomienda	21. Mi vida siempre tiene un propósito.	✓	✓	✓	
	22. No me lamento de las situaciones que no puedo resolver.	✓	✓	✓	
	25. Acepto que exista personas a quienes no les simpatizo.	✓	✓	✓	

J. del R. Moreno

Firma del evaluador

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento TEST SOBRE RESILIENCIA, elaborado en base a sub dimensiones; SATISFACCIÓN PERSONAL, ECUANIMIDAD, SENTIRSE BIEN SOLO, CONFIANZA EN UNO MISMO Y PERSEVERANCIA; La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de investigación PSICOMÉTRICA DE LA PSICOLOGÍA como sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del Juez:	<i>Cecilia E. Mendoza Alva</i>		
Grado Profesional:	Maestría ()		
	Doctor (X)		
Área de formación académica	Clínica ()	Educativa(X)	
	()	Organizacional ()	
Área de experiencia profesional:	<i>Educación</i>		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia	2 a 4 años ()		
Experiencia en el área:	más de 5 Años (X)		
Experiencia en Investigación	Trabajo (s) psicométricos realizados		
Psicométrica:	Título de estudios realizados.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el contenido del instrumento, por juicios de expertos.
- Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de los estudiantes.

2. DATOS DE TEST SOBRE RESILIENCIA

Nombre de la Prueba	<ul style="list-style-type: none">• Escala de Resiliencia• Wagnil, G Young, H• Estado Unidos• Peruana• Individual o Colectiva
Autor	
Procedencia :	
Adaptación :	
Administración:	
Duración :	

<p>Aplicación Significación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximadamente de 25 a 30 minutos • Para adolescentes y adultos • La escala evalúa las siguientes dimensiones de resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción Personal.
-------------------------------------	--

4. SOPORTE TEÓRICO

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	DEFINICION
<p>RESILIENCIA Wagnil y Young (1993), La resiliencia sería una característica de la personalidad que modera un efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor y fibra emocional y se ha realizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.</p>	<p>SENTIRSE BIEN SOLO</p>	<p>Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Wagnil y Young(1993). Vislumbra la satisfacción que genera la libertad y el saber que es único e importante.</p>
	<p>ECUANIMIDAD</p>	<p>Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. Wagnil y Young (1993). Hace referencia a una visión equilibrada de la vida y la experiencia adquirida a lo largo de la misma, asumiendo con tranquilidad los sucesos y modulando conductas frente a la diversidad.</p>
	<p>CONFIANZA EN SI MISMO</p>	<p>Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades que se posee. Wagnil y Young (1993). Es creer en las capacidades y habilidades</p>
	<p>PERSEVERANCIA</p>	<p>Persistencia ante la diversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Wagnil y Young (1993).Se perfila como la constancia y resistencia ante situaciones complejas o desaliento impulsado por un deseo vehemente del logro y autodisciplina.</p>

	SATISFACCIÓN PERSONAL	Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta. Wagnil y Young (1993). Consiste en asumir y comprender el significado de la vida y el cómo cada persona contribuye a esta.
--	-----------------------	---

RELACIÓN DE ÍTEMS POR CADA FACTOR DE LA ESCALA DE RESILIENCIA.

(ER)

Factor	Ítems
Satisfacción personal	16,21,22,25
ecuanimidad	7,8,11,12
Sentirse bien solo	5,3,19
Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24
perseverancia	1,2,4,14,15,20,23

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que Ud. Puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marca su respuesta con una X. No hay respuesta buenas ni malas.

Categoría	calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastante modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3.Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4.Alto Nivel	El ítem no tiene relación la relación lógica con las dimensiones.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1.Totamente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo el nivel del acuerdo)	El ítem tiene relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.

	4.Totalmente de acuerdo.(Alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE RESILIENCIA

INDICADORES	ÍTEM	Clari dad	Coherencia	Relevan cia	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
PERSEVERANCIA Cuando planifica coloca cada actividad en un orden Se muestra sonriente y alegre cuando logra sus metas.	1.Cuando planeo algo lo ejecuté.	✓	✓	✓	
	2. Generalmente siempre salto obstáculos de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	4.Es muy importante para mí siempre estar en actividad.	✓	✓	✓	
	14.Soy auto disciplinado.	✓	✓	✓	
	15.Mantengo perseverancia en las actividades.	✓	✓	✓	
	20. Algunas veces me obligo a hacer actividades aunque no quiera.	✓	✓	✓	
ECUANIMIDAD .Coloca cada cosa en su lugar.	23. Cuando me enfrento a situaciones difíciles generalmente encuentro una salida.	✓	✓	✓	
	7. Normalmente veo las proyecciones a futuro.	✓	✓	✓	
	8. Me complace estar conmigo mismo(a)	✓	✓	✓	
	11. Rara vez enjuicio la finalidad de todo.	✓	✓	✓	
	12. Resuelvo las cosas de una u otra manera.	✓	✓	✓	
CONFIANZA EN SÍ MISMO -Se muestra alegre con los logros desarrollados -Manifiesta sus opiniones dando	13. Soy fuerte ante las dificultades.	✓	✓	✓	
	6. Me siento orgulloso de mis logros.	✓	✓	✓	
	10. Utilizo la toma de decisiones.	✓	✓	✓	
	17. Creo en mi autodeterminación para hacer frente a tiempos difíciles.	✓	✓	✓	
	18. Siempre cuentan conmigo en emergencias.	✓	✓	✓	
	24. Siempre estoy motivado para hacer lo que quiero hacer.	✓	✓	✓	
	9. Manejo diversas cosas a la vez	✓	✓	✓	

soluciones asertivas.		✓	✓	✓	
SENTIRSE BIEN SOLO.	3. Dependo más de mi persona que de otra.	✓	✓	✓	
Obtiene resultados positivos ante un problema.	5. Me complace estar solo.	✓	✓	✓	
	19. Generalmente puedo observar las situaciones de varias maneras.	✓	✓	✓	
SATISFACCIÓN PERSONAL	16. Mantengo siempre mi buen humor.	✓	✓	✓	
.Cumple con las actividades que le encomienda	21. Mi vida siempre tiene un propósito.	✓	✓	✓	
	22. No me lamento de las situaciones que no puedo resolver.	✓	✓	✓	
	25. Acepto que exista personas a quienes no les simpatizo.	✓	✓	✓	



Firma del evaluador

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento TEST SOBRE RESILIENCIA, elaborado en base a sub dimensiones; SATISFACCIÓN PERSONAL, ECUANIMIDAD, SENTIRSE BIEN SOLO, CONFIANZA EN UNO MISMO Y PERSEVERANCIA; La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de investigación PSICOMÉTRICA DE LA PSICOLOGÍA como sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del Juez:	Rosa Valdivero Arguero	
Grado Profesional:	Maestría ()	
	Doctor (X)	
Área de formación académica	Clínica ()	Educativa(X)
	()	Organizacional ()
Área de experiencia profesional:		
Institución donde labora:	San Nicolás -	
Tiempo de experiencia	2 a 4 años (X)	
Experiencia en el área:	más de 5 Años ()	
Experiencia en Investigación	Trabajo (s) psicométricos realizados	
Psicométrica:	Título de estudios realizados.	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el contenido del instrumento, por juicios de expertos.
- Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de los estudiantes.

2. DATOS DE TEST SOBRE RESILIENCIA

Nombre de la Prueba	<ul style="list-style-type: none">• Escala de Resiliencia• Wagnil, G Young, H• Estado Unidos• Peruana• Individual o Colectiva
Autor	
Procedencia :	
Adaptación :	
Administración :	
Duración :	

<p>Aplicación Significación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximadamente de 25 a 30 minutos • Para adolescentes y adultos • La escala evalúa las siguientes dimensiones de resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción Personal.
-------------------------------------	--

4. SOPORTE TEÓRICO

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	DEFINICION
<p>RESILIENCIA Wagnil y Young (1993), La resiliencia sería una característica de la personalidad que modera un efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor y fibra emocional y se ha realizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.</p>	<p>SENTIRSE BIEN SOLO</p>	<p>Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Wagnil y Young(1993). Vislumbra la satisfacción que genera la libertad y el saber que es único e importante.</p>
	<p>ECUANIMIDAD</p>	<p>Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. Wagnil y Young (1993). Hace referencia a una visión equilibrada de la vida y la experiencia adquirida a lo largo de la misma, asumiendo con tranquilidad los sucesos y modulando conductas frente a la diversidad.</p>
	<p>CONFIANZA EN SI MISMO</p>	<p>Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades que se posee. Wagnil y Young (1993). Es creer en las capacidades y habilidades</p>
	<p>PERSEVERANCIA</p>	<p>Persistencia ante la diversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Wagnil y Young (1993).Se perfila como la constancia y resistencia ante situaciones complejas o desaliento impulsado por un deseo vehemente del logro y autodisciplina.</p>

	SATISFACCIÓN PERSONAL	Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta. Wagnil y Young (1993). Consiste en asumir y comprender el significado de la vida y el cómo cada persona contribuye a esta.
--	-----------------------	---

RELACIÓN DE ÍTEMS POR CADA FACTOR DE LA ESCALA DE RESILIENCIA.

(ER)

Factor	ítems
Satisfacción personal	16,21,22,25
ecuanimidad	7,8,11,12
Sentirse bien solo	5,3,19
Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24
perseverancia	1,2,4,14,15,20,23

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que Ud. Puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marca su respuesta con una X. No hay respuesta buenas ni malas.

Categoría	calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastante modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las misma.
	3.Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4.Alto Nivel	El ítem no tiene relación la relación lógica con las dimensiones.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1.Totamente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo el nivel del acuerdo)	El ítem tiene relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.

	4.Totalmente de acuerdo.(Alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE RESILIENCIA

INDICADORES	ÍTEM	Clari dad	Coherencia	Relevan cia	OBSERVACIONE S/ RECOMENDACIONES
PERSEVERANCIA Cuando planifica coloca cada actividad en un orden Se muestra sonriente y alegre cuando logra sus metas.	1.Cuando planeo algo lo ejecuté.	✓	✓	✓	
	2. Generalmente siempre salto obstáculos de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	4.Es muy importante para mí siempre estar en actividad.	✓	✓	✓	
	14.Soy auto disciplinado.	✓	✓	✓	
	15.Mantengo perseverancia en las actividades.	✓	✓	✓	
	20. Algunas veces me obligo a hacer actividades aunque no quiera.	✓	✓	✓	
	23. Cuando me enfrente a situaciones difíciles generalmente encuentro una salida.	✓	✓	✓	
ECUANIMIDAD .Coloca cada cosa en su lugar.	7. Normalmente veo las proyecciones a futuro.	✓	✓	✓	
	8. Me complace estar conmigo mismo(a)	✓	✓	✓	
	11. Rara vez enjuicio la finalidad de todo.	✓	✓	✓	
	12. Resuelvo las cosas de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	13. Soy fuerte ante las dificultades.	✓	✓	✓	
CONFIANZA EN SÍ MISMO -Se muestra alegre con los logros desarrollados -Manifiesta sus opiniones dando	6. Me siento orgulloso de mis logros.	✓	✓	✓	
	10. Utilizo la toma de decisiones.	✓	✓	✓	
	17. Creo en mi autodeterminación para hacer frente a tiempos difíciles.	✓	✓	✓	
	18. Siempre cuentan conmigo en emergencias.	✓	✓	✓	
	24. Siempre estoy motivado para hacer lo que quiero hacer.	✓	✓	✓	
	9. Manejo diversas cosas a la vez	✓	✓	✓	

soluciones asertivas.		✓	/	✓	
SENTIRSE BIEN SOLO.	3. Dependo más de mi persona que de otra.	✓	✓	✓	
Obtiene resultados positivos ante un problema.	5. Me complace estar solo.	✓	✓	✓	
	19. Generalmente puedo observar las situaciones de varias maneras.	✓	✓	✓	
SATISFACCIÓN PERSONAL	16. Mantengo siempre mi buen humor.	✓	✓	✓	
.Cumple con las actividades que le encomienda	21. Mi vida siempre tiene un propósito.	✓	✓	✓	
	22. No me lamento de las situaciones que no puedo resolver.	✓	✓	✓	
	25. Acepto que exista personas a quienes no les simpatizo.	✓	✓	✓	



Firma del evaluador

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento TEST SOBRE RESILIENCIA, elaborado en base a sub dimensiones; SATISFACCIÓN PERSONAL, ECUANIMIDAD, SENTIRSE BIEN SOLO, CONFIANZA EN UNO MISMO Y PERSEVERANCIA; La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de investigación PSICOMÉTRICA DE LA PSICOLOGÍA como sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del Juez:	<i>Gaby Chunga Pingo</i>		
Grado Profesional:	Maestría ()		
	Doctor (<input checked="" type="checkbox"/>)		
Área de formación académica	Clínica ()	Educativa(<input checked="" type="checkbox"/>)	
	()	Organizacional ()	
Área de experiencia profesional:			
Institución donde labora:	<i>Universidad César Vallejo</i>		
Tiempo de experiencia	2 a 4 años ()		
Experiencia en el área:	más de 5 Años (<input checked="" type="checkbox"/>)		
Experiencia en Investigación	Trabajo (s) psicométricos realizados		
Psicométrica:	Título de estudios realizados.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el contenido del instrumento, por juicios de expertos.
- Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de los estudiantes.

2. DATOS DE TEST SOBRE RESILIENCIA

Nombre de la Prueba	<ul style="list-style-type: none">• Escala de Resiliencia• Wagnil, G Young, H• Estado Unidos• Peruana• Individual o Colectiva
Autor	
Procedencia :	
Adaptación :	
Administración:	
Duración :	

<p>Aplicación Significación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximadamente de 25 a 30 minutos • Para adolescentes y adultos • La escala evalúa las siguientes dimensiones de resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción Personal.
-------------------------------------	--

4. SOPORTE TEÓRICO

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	DEFINICION
<p>RESILIENCIA Wagnil y Young (1993), La resiliencia sería una característica de la personalidad que modera un efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor y fibra emocional y se ha realizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.</p>	<p>SENTIRSE BIEN SOLO</p>	<p>Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Wagnil y Young(1993). Vislumbra la satisfacción que genera la libertad y el saber que es único e importante.</p>
	<p>ECUANIMIDAD</p>	<p>Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. Wagnil y Young (1993). Hace referencia a una visión equilibrada de la vida y la experiencia adquirida a lo largo de la misma, asumiendo con tranquilidad los sucesos y modulando conductas frente a la diversidad.</p>
	<p>CONFIANZA EN SI MISMO</p>	<p>Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades que se posee. Wagnil y Young (1993). Es creer en las capacidades y habilidades</p>
	<p>PERSEVERANCIA</p>	<p>Persistencia ante la diversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Wagnil y Young (1993).Se perfila como la constancia y resistencia ante situaciones complejas o desaliento impulsado por un deseo vehemente del logro y autodisciplina.</p>

	SATISFACCIÓN PERSONAL	Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta. Wagnil y Young (1993). Consiste en asumir y comprender el significado de la vida y el cómo cada persona contribuye a esta.
--	-----------------------	--

RELACIÓN DE ÍTEMS POR CADA FACTOR DE LA ESCALA DE RESILIENCIA.

(ER)

Factor	ítems
Satisfacción personal	16,21,22,25
ecuanimidad	7,8,11,12
Sentirse bien solo	5,3,19
Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24
perseverancia	1,2,4,14,15,20,23

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que Ud. Puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marca su respuesta con una X. No hay respuesta buenas ni malas.

Categoría	calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastante modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las misma.
	3.Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4.Alto Nivel	El ítem no tiene relación la relación lógica con las dimensiones.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1.Totamente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo el nivel del acuerdo)	El ítem tiene relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.

	4.Totalmente de acuerdo.(Alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE RESILIENCIA

INDICADORES	ÍTEM	Claridad	Coherencia	Relevancia	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
PERSEVERANCIA Cuando planifica coloca cada actividad en un orden Se muestra sonriente y alegre cuando logra sus metas.	1.Cuando planeo algo lo ejecuté.	✓	✓	✓	
	2. Generalmente siempre salto obstáculos de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	4.Es muy importante para mí siempre estar en actividad.	✓	✓	✓	
	14.Soy auto disciplinado.	✓	✓	✓	
	15.Mantengo perseverancia en las actividades.	✓	✓	✓	
	20. Algunas veces me obligo a hacer actividades aunque no quiera.	✓	✓	✓	
	23. Cuando me enfrento a situaciones difíciles generalmente encuentro una salida.	✓	✓	✓	
ECUANIMIDAD .Coloca cada cosa en su lugar.	7. Normalmente veo las proyecciones a futuro.	✓	✓	✓	
	8. Me complace estar conmigo mismo(a)	✓	✓	✓	
	11. Rara vez enjuicio la finalidad de todo.	✓	✓	✓	
	12. Resuelvo las cosas de una u otra manera.	✓	✓	✓	
	13. Soy fuerte ante las dificultades.	✓	✓	✓	
CONFIANZA EN SÍ MISMO -Se muestra alegre con los logros desarrollados -Manifiesta sus opiniones dando	6. Me siento orgulloso de mis logros.	✓	✓	✓	
	10. Utilizo la toma de decisiones.	✓	✓	✓	
	17. Creo en mi autodeterminación para hacer frente a tiempos difíciles.	✓	✓	✓	
	18. Siempre cuentan conmigo en emergencias.	✓	✓	✓	
	24. Siempre estoy motivado para hacer lo que quiero hacer.	✓	✓	✓	
	9. Manejo diversas cosas a la vez	✓	✓	✓	

soluciones asertivas.		✓	✓	✓	
SENTIRSE BIEN SOLO.	3. Dependo más de mi persona que de otra.	✓	✓	✓	
Obtiene resultados positivos ante un problema.	5. Me complace estar solo.	✓	✓	✓	
	19. Generalmente puedo observar las situaciones de varias maneras.	✓	✓	✓	
SATISFACCIÓN PERSONAL	16. Mantengo siempre mi buen humor.	✓	✓	✓	
.Cumple con las actividades que le encomienda	21. Mi vida siempre tiene un propósito.	✓	✓	✓	
	22. No me lamento de las situaciones que no puedo resolver.	✓	✓	✓	
	25. Acepto que exista personas a quienes no les simpatizo.	✓	✓	✓	



 Firma del evaluador

ANEXO 3: INSTRUMENTO PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN

ESCALA DE RESILIENCIA DE Wagnild y Young

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: _____

GRADO: **SECCIÓN:** **EDAD:** **FEHA:**

INSTRUCCIONES: Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que Ud. Puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con un X. No hay respuestas buenas ni malas.

ÍTEMS	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planeo algo lo ejecuto.							
2. Generalmente siempre salto obstáculos de una u otra manera.							
3. Dependo mas de mi persona que de otras.							
4. Es muy importante para mí siempre estar en actividad.							
5. Me complace estar solo.							
6. Me siento orgulloso de mis logros							
7. Normalmente veo las proyecciones a futuro.							
8. Me complace estar conmigo mismo.							
9. Manejo diversas cosas a la vez.							
10. Utilizo la toma de decisiones.							
11. Rara vez juicio la finalidad de todo.							
12. Resuelvo las cosas de una u otra manera.							
13. Soy fuerte ante las dificultades							
14. Soy auto disciplinado							
15. Mantengo perseverancia en las actividades.							
16. Mantengo siempre el buen humor.							

17. Creo en mí autodeterminación para hacer frente a los tiempos difíciles.								
18. Siempre cuentan conmigo en las emergencias.								
19. generalmente puedo observar situaciones de varias maneras.								
20. Algunas veces me obligo hacer actividades que no quiero.								
21. Mi vida siempre tiene un propósito.								
22.No me lamento de situaciones que no puedo resolver.								
23.Cuando me enfrento a situaciones difíciles generalmente encuentro una salida.								
24.Siempre estoy motivado hacer cosas que quiero hacer.								
25. Acepto que existan personas a quien no les simpatizo.								

DIMENSIONES	FACTOR I COMPETENCIA PERSONAL ítems	FACTOR II ACEPTACIÓN A UNO MISMO ítems
Ecuanimidad	2, 3	1, 4
Perseverancia	5, 7, 8, 9, 11	6, 10
Confianza en sí mismo	12, 13, 15, 17	14, 16
Satisfacción personal	19, 21	18,20
Sentirse bien solo	22, 23	24,25

NIVEL DE RESILENCIA	INTERVALO
Baja	25 – 55
Moderada Baja	56 – 85
Moderada	86 – 115
Moderada Alta	116 – 145
Alta	146 - 175

ANEXO 5: Análisis de validez interna y confiabilidad del instrumento que evalúa la Resiliencia

n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL
1	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	5	5	7	5	7	7	7	7	7	4	7	7	7	6	7	163
2	3	4	3	4	1	4	3	3	1	4	1	4	4	4	1	3	3	1	3	3	4	4	6	3	6	80
3	6	7	6	6	5	7	6	6	7	7	5	6	6	5	7	6	6	6	1	6	6	6	6	6	4	145
4	4	4	4	5	2	5	5	4	4	6	3	5	4	6	5	4	6	4	4	4	6	4	6	4	7	115
5	1	3	1	4	2	5	3	5	4	4	3	5	2	2	2	4	4	1	5	1	5	1	3	2	3	75
6	5	3	6	6	2	6	3	2	2	6	6	6	6	3	2	3	2	3	6	5	6	6	3	6	6	110
7	2	1	1	2	2	2	1	2	2	5	2	4	4	1	4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	55
8	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	5	6	6	5	6	6	7	6	6	1	6	5	6	5	7	145
9	3	2	3	2	2	3	3	3	5	5	2	5	5	2	5	5	4	1	3	3	2	2	2	1	2	75
10	6	5	6	6	6	7	6	7	4	6	4	6	6	6	5	4	6	4	6	4	6	6	6	6	6	140
11	4	4	5	4	2	4	3	3	2	6	2	3	5	4	3	5	6	3	4	2	3	3	2	3	5	90
12	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	1	7	7	7	165
13	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	28
14	4	1	7	6	4	4	4	5	3	7	4	6	4	4	6	7	4	4	5	4	4	4	4	6	4	115
15	5	5	2	2	6	7	2	7	3	3	5	5	5	3	2	5	2	2	3	3	5	7	2	3	6	100

1. Prueba de Validez Interna del Instrumento que evalúa la Resiliencia

“r” Correlación de Pearson

$$r = \frac{n\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{n\sum x^2 - (\sum x)^2} \times \sqrt{n\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Dónde:

r: Correlación de Pearson

x: Puntaje impar obtenido

x²: Puntaje impar al cuadrado obtenido

y: Puntaje par obtenido

y²: Puntaje par al cuadrado obtenido

n: Número de alumnos

∑: Sumatoria

Cálculos estadísticos:

X	Y	X2	Y2	XY
163	80	26569	6400	13040
145	115	21025	13225	16675
75	110	5625	12100	8250
55	145	3025	21025	7975
75	140	5625	19600	10500
90	165	8100	27225	14850
28	115	784	13225	3220
100		10000	0	0
731	870	80753	112800	74510

Estadístico	x	y	x2	y2	xy
Suma	731	870	80753	112800	74510

$$r = \frac{74510 - 731 \times 870}{\sqrt{80753 - (731)^2} \times \sqrt{112800 - (870)^2}} = 0.978 > 0.70 \Rightarrow \text{Válido}$$

Validéz por ítems:

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido		Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	,941	,753	I 14	,872	,754
Ítem 2	,825	,753	I 15	,763	,754
Ítem 3	,862	,752	I 16	,705	,758
Ítem 4	,898	,753	I 17	,800	,754
I 5	,757	,755	I 18	,910	,752
I 6	,870	,754	I 19	,658	,757
I 7	,939	,752	I 20	,651	,758
I 8	,776	,755	I 21	,887	,753
I 9	,779	,754	I 22	,530	,758
I 10	,811	,756	I 23	,823	,753
I 11	,783	,757	I 24	,874	,754
I 12	,787	,757	I 25	,745	,755
I 13	,845	,756	I TOTAL	1,000	,978

Fuente: Información obtenida de la muestra piloto. Salida: SPSS V2

ANEXO 6: Autorización de aplicación del instrumento

CONSTANCIA

Quien suscribe la Directora de la I.E. SAN NICOLÁS- de la ciudad de Huamachuco .AGUEDA SILVA AGUILAR.

Que, Doña ANA PATRICIA CAYETANO AVALOS con DNI N° 18135997. Alumna de la escuela de Pos Grado de la Universidad Cesar Vallejo del Programa de Doctorado en Educación de Trujillo, ha realizado en esta Institución Educativa la aplicación de instrumento :ESCALA DE RESILIENCIA. Como parte de su proyecto de investigación denominado. **Programa de Inteligencia Emocional para mejorar la resiliencia en estudiantes de segundo grado del nivel secundario Institución Educativa San Nicolás, Huamachuco,2020**

Se expide la presente a solicitud del interesado y para fines convenientes.

Huamachuco ,19 de diciembre del 2019




Agueda Silva Aguilar
DIRECTORA

ANEXO 7: Base de datos variable Resiliencia

MATRIZ DE DATOS PARA REALIZAR PRUEBAS DE NORMALIDAD Y PRUEBAS DE HIPÓTESIS DE INVESTIGACIONES CUASI EXPERIMENTALES

SUJETOS	VARIABLE DEPENDIENTE RESILIENCIA				DIMENSIÓN 1 ECUANIMIDAD				DIMENSIÓN 2 PERSEVERANCIA				DIMENSIÓN 3 CONFIANZA EN SÍ MISMO				DIMENSIÓN 4 SATISFACCIÓN PERSONAL				DIMENSIÓN 5 SENTIRSE BIEN SOLO			
	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
	preexp VD	posexp VD	precon VD	poscon VD	preexp pD1	posexp pD1	precon nD1	poscon nD1	preexp pD2	posexp pD2	precon nD2	poscon nD2	preexp pD3	posexp pD3	precon nD3	poscon nD3	preexp pD4	posexp pD4	precon D4	poscon nD4	preexp pD5	posexp pD5	precon D5	poscon nD5
1	98	115	85	85	9	12	7	7	26	32	23	23	32	35	29	29	11	15	9	9	20	21	17	17
2	163	163	165	165	28	28	28	28	45	45	46	46	38	38	39	39	25	25	25	25	27	27	27	27
3	80	100	140	140	14	18	26	26	17	21	30	30	19	23	36	36	11	15	22	22	19	23	26	26
4	115	140	115	115	17	22	17	17	34	39	33	33	29	34	31	31	19	24	18	18	16	21	16	16
5	145	145	85	110	25	25	12	17	43	43	24	29	36	36	22	27	19	19	13	18	22	22	14	19
6	115	140	110	110	17	22	13	13	29	35	26	26	30	35	30	30	18	24	19	19	21	24	22	22
7	80	115	140	140	13	18	23	23	24	32	40	40	18	29	35	35	13	19	18	18	12	17	24	24
8	75	85	110	110	9	13	16	16	26	28	29	29	19	21	29	29	12	13	17	17	9	10	19	19
9	145	165	80	80	23	27	13	13	41	45	29	29	36	40	22	22	20	25	8	8	25	28	8	8
10	110	130	115	115	20	24	20	20	27	31	27	27	22	26	23	23	20	24	21	21	21	25	24	24
11	110	145	100	100	20	27	18	18	26	33	24	24	22	33	20	20	20	27	18	18	22	25	20	20
12	55	80	55	55	6	11	6	6	16	21	13	13	18	23	18	18	7	12	7	7	8	13	11	11
13	145	163	110	110	25	28	16	16	42	46	34	34	36	40	31	31	19	25	14	14	23	24	15	15
14	110	140	144	144	18	24	26	26	32	38	39	39	30	36	38	38	15	21	21	21	15	21	20	20
15	75	115	115	115	10	18	19	19	23	31	31	31	26	32	35	35	9	20	17	17	7	14	13	13
16	140	140	70	70	23	23	9	9	40	40	27	27	33	33	18	18	20	20	6	6	24	24	10	10
17	100	130	140	140	19	25	26	26	23	29	31	31	30	36	37	37	16	22	24	24	12	18	22	22
18	55	80	110	110	7	13	16	16	15	20	27	27	14	19	33	33	11	16	14	14	8	12	20	20
19	100	130	70	110	20	26	10	18	27	33	20	28	29	35	21	29	9	20	10	18	15	16	9	17
20	90	120	85	85	17	23	15	15	22	28	22	22	26	32	25	25	12	19	11	11	13	18	12	12
21	165	165	165	165	28	28	28	28	47	47	47	47	40	40	40	40	28	28	28	28	22	22	22	22
22	28	60	28	28	4	10	4	4	9	15	9	9	6	12	6	6	4	12	4	4	5	11	5	5
23	140	145	100	100	24	25	16	16	35	36	27	27	39	40	31	31	18	20	12	12	24	24	14	14
24	85	100	144	144	13	16	23	23	29	32	42	42	23	26	37	37	11	14	19	19	9	12	23	23
25	115	145	80	80	18	24	11	11	31	39	24	24	31	37	20	20	17	23	11	11	18	22	14	14
26	85	130	144	144	13	22	25	25	23	32	38	38	23	32	35	35	12	23	20	20	14	21	26	26
27	140	145	100	100	23	24	15	15	38	39	30	30	33	34	25	25	24	25	16	16	22	23	14	14
28	90	100	80	80	12	14	11	11	24	26	27	27	25	27	23	23	13	15	12	12	16	18	7	7
29	100	130	110	110	14	20	16	16	33	40	35	35	22	28	24	24	13	22	15	15	18	20	20	20