



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa “Estoy Feliz” en la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel. Lima-2017**

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

**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Panche Rodríguez, María Soledad (Orcid.org/0000-0002-3978-301X)

**ASESOR:**

Mgrt. Leyva Aguilar, Nolberto Arnildo (Orcid.org/0000-0002-3697-7361)

**LÍNEA DE INVESTIGACION:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**LIMA - PERÚ**

**2017**

### **Dedicatoria**

Dedico esta tesis en primer lugar a nuestro padre eterno quien me dio fortaleza para finalizar una etapa más de mi carrera profesional; en segundo lugar a mi madre que desde el cielo entregó toda su vida para convertirme en una mujer profesional y no dudo en darme su confianza para culminar con la realización de este estudio.

### **Agradecimiento**

Al Mg. Norberto Leyva Aguilar Pérez, asesor metodológico y asesor temático, por darme las pautas necesarias en la elaboración del presente estudio; también al personal directivo y profesores de la I.E.A.C San Gabriel, quienes me brindaron todas las facilidades para poder realizar mi investigación.

La autora

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
II. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	19
3.3. Población, muestra muestreo, unidad de análisis	21
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22
3.5. Procedimientos	25
3.6. Método y análisis de datos	25
3.7. Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	27
V. DISCUSIÓN	39
VI. CONCLUSIONES	41
VII. RECOMENDACIONES	42
REFERENCIAS	
ANEXOS	43

## Índice de tablas

Tabla 1: Cronograma de sesiones del Programa para los estudiantes	17
Tabla 2: Operacionalización de la variable dependiente: Resiliencia	20
Tabla 3: Población de alumnos	21
Tabla 4: Muestra de los estudiantes	22
Tabla 5: Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
Tabla 6: Nivel de competencia personal	27
Tabla 7: Nivel de Aceptación	28
Tabla 8: Nivel de Resiliencia	29
Tabla 9: Prueba de normalidad para el grupo experimental	30
Tabla 10: Prueba de normalidad para el grupo control	31
Tabla 11: Resultados de la resiliencia del grupo control y experimental.	32
Tabla 12: Estadísticos de contraste de la variable resiliencia del post test	32
Tabla 13: Resultados de la dimensión competencia del personal de la resiliencia del grupocontrol y experimental.	34
Tabla 14: Estadísticos de contraste de la dimensión competencia personal variables resiliencia del post test	35
Tabla 15: Resultados de la resiliencia del grupo control y experimental	37
Tabla 16: Estadísticos de contraste de la variable resiliencia del post test	37

## Índice de figuras

Figura 1: Nivel de competencia personal	27
Figura 2: Nivel de Aceptación	28
Figura 3: Nivel de Resiliencia	29

## Resumen

El presente trabajo de investigación trata de los efectos del Programa “Estoy Feliz” en la resiliencia: Factor Competencia personal y Factor Aceptación de uno mismo y de la vida de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria, determinando la influencia de dicho programa en las dimensiones de resiliencia.

La investigación es de tipo aplicada, con diseño cuasi experimental; se desarrolló usando una muestra de 30 personas, estudiantes correspondientes al segundo grado de educación secundaria, y a ellos se les aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young como instrumento utilizado para medir el nivel de resiliencia en los estudiantes, en el pre test y post test evaluando las dimensiones de la resiliencia: Factor Competencia personal y Factor Aceptación de uno mismo y de la vida. Aplicándose así la U de Mann Whitney para probar la hipótesis.

Se obtuvo resultados significativos en ambos factores mejorando considerablemente del pre test al post test del grupo experimental en relación al grupo control, así lo demuestran los valores obtenidos.

En conclusión, se logró comprobar que el programa “Estoy Feliz” mejoró considerablemente y de forma significativa el nivel de Resiliencia de los estudiantes del grupo experimental, así lo demuestra la  $T_c=1,72913$  cuyo valor es menor al valor de  $Z= 3.624$ , comprobándose la hipótesis de investigación planteada y lo demostrado por la U de Mann Whitney por  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

*Palabras Claves: Programa “estoy feliz”, resiliencia, Competencia personal, aceptación de uno mismo.*

## **Abstract**

The present work of research deals with the effects of the "I am happy" program on resilience: Factor Personal competence and Factor Acceptance of oneself and of the life of the secondary students of secondary education of the IEAC "San Gabriel" Lima- 2017. This research has as main objective to determine the influence of this program in the dimensions of resilience.

The research is of an applied type, with a quasi-experimental design; It was developed using a sample of 30 people, students corresponding to the second grade of secondary education, and the Wagnild and Young resilience scale was applied to them as an instrument used to measure the level of resilience in students, in the pre-test and post-test. test evaluating the dimensions of resilience: Personal Competence Factor and Acceptance Factor of oneself and of life. Thus, applying the U of Mann Whitney to test the hypothesis.

Significant results were obtained in both factors, considerably improving from the pretest to the posttest of the experimental group in relation to the control group, as demonstrated by the values obtained.

In conclusion, it was possible to verify that the "I'm Happy" program considerably and significantly improved the level of Resilience of the students of the experimental group, as demonstrated by the  $T_c=1.72913$  whose value is less than the value of  $Z= 3.624$ , verifying the proposed research hypothesis and what was demonstrated by the Mann Whitney U by  $Z = 3.624 > 1.72913$ , and it is significant by  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ .

*Keywords: "I am happy" program, resilience, personal competence, acceptance of self.*

## I. INTRODUCCIÓN

Citaremos autores internacionales que ayudarán al tema en cuestión; es por esta razón que en el instrumento de medición de la Resiliencia, citamos a Ku Ek, (2011), donde nos menciona: “Resiliencia, Una táctica para soslayar el abandono Escolar en Alumnos de Bachillerato”, proveniente de México; planteó como objetivo, diseñar e implementar en un grupo de estudio desde la perspectiva de Gestalt, la que nos dice que debemos de analizar al ser humano en su totalidad desde una perspectiva holística; realizado para los adolescentes y su fortalecimiento sobre sus habilidades resilientes y disminuir el deseo de retirarse de las escuelas. La autora manifiesta que su trabajo dio positivos resultados y que sus alumnos lograron creer en sí mismos, respetándose y valorándose, y sobre todo a confiar más en el ser humano, trazándose metas y socializándose con el resto de individuos que lo rodea.

Según cualidades, rasgos o características, la resiliencia se define como una situación ordenada y contenida de estos. Por ejemplo, Giordano (1997) enumera cualidades asociadas con la resiliencia, como el ingenio, confianza en sí mismo, curiosidad, autodisciplina, nivelado y flexibilidad. También la importancia de la resistencia emocional y la resolución de problemas. Por otro lado, Jacelon (1997) dice que los individuos resistentes son generalmente inteligentes, con un fuerte sentido del yo. Tugade y Fredrickson (2004) menciona a una metáfora entre la resiliencia en individuos y la elasticidad y maleabilidad de ciertos metales, destacando las diferencias entre los metales frágiles y maleables, comparando las propiedades de estos metales maleables con las cualidades psicológicas de algunos individuos que les permiten soportar la tensión y las dificultades.

Además, es la capacidad que tenemos para ajustarnos positivamente a la adversidad, se puede aplicar a la construcción de nuestras propias fortalezas en enfermeras con estrategias tales como: la construcción de relaciones profesionales positivas y nutrir; Mantener la positividad; Desarrollar la percepción emocional; Lograr el equilibrio de la vida y la espiritualidad; Y, haciéndose más reflexivo.

Del problema general ¿Cómo influye el programa “Estoy Feliz” en los niveles

de resiliencia de los alumnos de segundo grado de secundaria de la I. E. A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima? Y problemas específicos: Problema Específico 1 ¿Cómo influye el programa “Estoy Feliz” en el nivel de Factor competencia personal de los alumnos de segundo grado de secundaria de la I. E. A.C San Gabriel Lima? Problema Específico 2 ¿Cómo influye el programa “Estoy Feliz” en el nivel de Factor aceptación de uno mismo y de la vida de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I. E. A.C San Gabriel Lima?

De las hipótesis: Hipótesis general H i: El programa “Estoy Feliz” influye significativamente sobre el grado de resiliencia que tienen los escolares que están en 2º de secundaria del colegio I.E.A.C. San Gabriel, Lima. Específicas: El programa “Estoy Feliz” tiene una influencia muy importante sobre uno de los grados más importantes que son los factores sobre la competencia personal en su resiliencia de escolares que están en 2º de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima. Este programa “Estoy Feliz” impacta de modo importante el nivel sobre los factores que repercuten en aceptarse uno mismo y aceptar su vida con resiliencia sobre los escolares del 2º de secundaria del colegio IEAC San Gabriel ubicado en Villa María del Triunfo, Lima.

De los objetivos Objetivo general: Precisar cuál es el impacto sobre cómo es que influye el programa “Estoy Feliz” en los niveles de resiliencia de los alumnos de 2º de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima. De los específicos: Precisar cómo influye el programa “Estoy Feliz” sobre el mejoramiento del Factor competencia personal de los alumnos del 2º de secundaria del colegio I.E.A.C San Gabriel Lima. Determinar cómo influye dicho programa “Estoy Feliz” sobre el mejoramiento del Factor aceptación de uno mismo y de la vida del escolar del 2º del colegio I.E.A.C San Gabriel Lima.

## II. MARCO TEÓRICO

De los antecedentes nacionales: La familia tiene como función principal la de ser formativa sabiendo además el núcleo de la sociedad y la primera escuela dar las primeras enseñanzas; pero, al no tener una figura correcta de padres y encontrando violencia y un lugar caótico, no permiten que nuestros futuros ciudadanos se desarrollen con plenitud y no puedan con los problemas cotidianos que se presentan. El objetivo planteado es determinar qué tan importante es la conexión existente entre las interrelaciones familiares y la resiliencia en los adolescentes. Dicho estudio se hizo de una manera que el investigador mide dos variables las cuales no son experimental, pero sí de corte transversal, tomando a unas 143 personas de edades entre 12 a 17 años, de centros educativos estatales de Lima Este. Recolectando datos de diferentes autores respetados del medio, con el uso del SPSS 20, y luego con la prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov; finalizando con el coeficiente de Spearman. Como conclusión se dijo que la resiliencia, cohesión y la facilidad de adaptarse no tienen una relación que sea relevante, porque gracias a la familia se aprecia una cercanía emocional y un liderazgo limitado, tolerando obstáculos aun cuando todo parezca no estar a su favor.

Según Badaracco (2016) menciona que “En la actualidad todavía existen unos niveles muy altos de niños y adolescentes los cuales viven en condiciones de riesgo, motivo por el cual su desarrollo integral se ve muy afectado.” (p. 10) en este sentido es que se justifica el desarrollo de este programa; así mismo concuerda Rodríguez (2014) el cual justifica “que la aplicación del Programa “Yo quiero y yo puedo”, tiene una influencia muy significativa sobre el desenvolvimiento del alumno del tercer grado de primaria en el colegio IE N° 80229 de Otuzco, 2013.” (p, 9) es por ello que estos precedentes afirman la propuesta generada de esta investigación.

Alvarado (2014) nos refiere lo siguiente; “al implementar un programa dedicado a incentivar la inteligencia emocional, logró una mejora significativa sobre el nivel de resiliencia en los alumnos” (p. 232) en relación con eso, podemos mencionar Villanes (2019) justifica lo siguiente “lo que se tiene que lograr es que los jóvenes se vuelvan conscientes de cuán importante es mantener una inteligencia emocional saludable, para que de esta manera logren mostrar una actitud resiliente

ante distintas circunstancias desfavorables”. (p.49) es por esta razón que debemos toma con claridad la inteligencia emocional de los jóvenes para poder ser resilientes.

Fundamentación científica, técnica o humanística justificación, Variable Dependiente: Resiliencia

Capacidad del ser humano para recuperarse ante una situación dolorosas, de trauma que luego dará paso a la planificación de su futuro saludable.

Dícese también de “la capacidad para metamorfosear situaciones complicadas y transformarlas en oportunidades para crecer y empoderarse en momentos de vulnerabilidad como suele vivir un adolescente” (Galarza, 2012, citado por Castro y Morales, 2014, p. 7-8).

Según Grotberg (2006) nos dijo: “en la naturaleza del hombre está la característica de constantemente enfrentarse siempre a distintas adversidades e infortunios propios de la vida y la evolución; logrado aprender de ellas y fortaleciendo su espíritu triunfador y transformador, y es a eso que se le llama resiliencia” (p.18).

Henderson y Milstein (2003) nos dice: “como concepto de resiliencia, no es más que la capacidad humana de poder recuperarse, recobrase y adaptarse sobre las distintas adversidades a las que se pueda estar enfrentando, además, de desarrollar diversas competencias favorables acompañados de cosas negativas, son indicios de dicha resiliencia”. (p. 45)

Quintero (2005) manifiesta lo siguiente, sobre resiliencia; “la manera en que podemos cambiar nuestros paradigmas muy fácilmente basándonos en nuestras fortalezas y no en las debilidades de pueden acarrear los problemas” podemos mencionar que esto afecta positivamente en las familias y diversos grupos humanos, dando solución a problemas internos y externos presentados en la persona” (p.3).

Según Cerisola (2003), “La resiliencia es como la física, donde la capacidad del material hace que se pueda recobrar su figura y su volumen original esto luego haber sido coaccionado desde su etapa inicial” (p.98).

Capacidad con la que cuentan las personas para poder enfrentarse de una manera

adecuada ante los distintos problemas en que pueda involucrarse a lo largo de su existencia. (Wagnild, Heather y Young, 1993).

#### Enfoques de la resiliencia

Este estudio posee expresamente un enfoque pedagógico, en el que uno de sus objetivos es lograr que los alumnos enfrenten esos instantes donde se encuentran expuestos a un riesgo, así como también ayudarlo a que se enfrente con toda la libertad a buscar la mejor solución, logrando que no deje rastros que lo puedan llevar a una posible depresión al no poder encontrar alguna solución adecuada para un posible problema.

Según Edith Grotberg (1997), donde nos menciona varios enfoques que ayudarán a comprender más sobre nuestro tema. (p. 23)

Podemos nombrar dos enfoques complementarios: uno de ellos sería enfocado desde resiliencia y el otro desde un enfoque de riesgo. Donde este último mencionada está centrado en la dirección a las enfermedades, sus síntomas y toda característica que desencadena daños en la parte biológica y en el área social.

Visto de un enfoque desde la resiliencia tiene como base al modelo que lo llaman "Modelo del desafío o Resiliencia". En la cual la particularidad de cada niño o adolescente marcaran su personalidad la cual se convertirán en su instrumento y lo usaran como protección logrando mitigar los riesgos en los cuales pueden estar pasando y así no se verán afectados, logrando reducir los efectos perjudiciales para los niños y adolescentes y así lograr.

Al referirnos a este tema en concreto, hacemos lo mismo que mencionar el nexo que tienen las personas que se desarrollen en un mismo entorno social, la cual no es arbitraria ni mucho menos permanente. En este sentido diremos que, por estar en la condición de ser niños y adolescentes, etapa en la cual sufren muchos cambios propios de su desarrollo y adquisición de nuevos conocimientos, no logran ser del todo resilientes ya que al tener un entorno y carácter cambiante propios de su edad hacen que en muchos casos por más resilientes que crean serlo, pueden caer en depresión.

Entonces, la obligación que se siente por buscar complementos que apoyen desde un punto de vista resiliente sobre el riesgo de la misma ya establecida, buscando que los niños y adolescentes crezcan en un ambiente saludable permitiendo de esta manera que vayan adquiriendo particularidades comunes que los ayuden en su crecimiento como personas dentro de una sociedad de un nivel alto.

De los problemas inherentes al tema, es que nacen tres corrientes:

Visto desde un punto muy personal, el que tienen las personas que son capaces de sobreponerse a situaciones de alto estrés que se consideran como dificultades en su desarrollo.

La siguiente corriente es vista desde el punto en cómo es que el ser humano se va desarrollando a ser resiliente.

La última corriente es la que vemos desde la perspectiva de la sociedad, como es que ella se convierte en fuente importante en el desarrollo de personas resilientes.

Dimensiones de la resiliencia (Factores)

Wagnild y Young (1993), nos dice que hay una escala de ella y evidencian que existen dos factores que se toman como parte inicial, los cuales son:

“Factor I: Es todo lo competente al lado personal, como sería la seguridad en uno mismo, el ser independiente, la perseverancia, la fuerza, el vigor, la destreza y las habilidades” (p. 7).

“Factor II: Es lo que se refiere que la persona se acepta y logra una estabilidad en la vida, esto tiene coincidencia con el haberse adaptado a la vida y tener un sentimiento calma y tranquilidad muy a pesar que las circunstancias en las que se esté viviendo” (p. 7).

Fuentes interactivas de la resiliencia

Según Edith Grotberg (1997), En el momento en que una persona que enfrenta a desgracias o desdichas logran salir de las mismas con firmeza y en otros casos hasta con un aprendizaje que los cambia para bien, se interpreta la utilización de unas características de resiliencia, que son frases utilizadas por ellos mismos convirtiéndolo en un factor común, las cuales son:

La que muestra todo lo que uno tiene “YO TENGO”.

La que hace referencia a uno mismo “YO SOY” “YO ESTOY”.

La que muestra la fuerza que uno posee “YO PUEDO”.

Edith Grotberg nos explica con mayor detalle dichas las fuentes de la resiliencia:

Tengo:

Personas que se encuentran en mi entorno y que deposito en ellas mi confianza plena encima a todo esto ellas sienten un amor absoluto el cual no está condicionado a nada. Las mismas que al colocarme fronteras lo que buscan es que uno aprenda a mitigar los peligros existentes en la vida diaria. Las cuales son consideradas como personas que son modelos que se saben comportar.

Las cuales tienen como objetivo que uno solo se desarrolle y se desenvuelva. Las mismas que estarán ahí para ayudarme en cualquier circunstancia o simplemente tenga la necesidad de aprender algo nuevo.

Soy:

Un ser respetado, querido por quien muestran cariño por mi esencia.

Siendo dichoso al hacer el bien al prójimo, demostrándoles mi cariño y mi amistad.

Respetándome y manteniendo el respeto por los demás.

Estoy:

Consiente de todos mis actos, por los cuales siempre me haré responsable. Con la seguridad de que podré lograrlo, porque todo estará bien.

Puedo:

Decir a que le temo y que me inquieta.

Encontrar la manera de darle solución a mis problemas.

Ponerle un alto a mis ansias que puedan llevarme al peligro o que no sean las correctas.

Encontrar la ocasión oportuna que sea propicia para entablar una conversación con una persona y saber de qué manera se puede proceder.

Contar con una persona que me apoye en circunstancias en las que encuentre en aprietos.

Pilares de la resiliencia:

Podemos citar a Wolin y Wolin (1993) quien nos da el concepto “mándala de la Resiliencia”, para referirse a los 7 pilares de la Resiliencia, que aparecen con frecuencia en personas con capacidad resiliente.

Estos son:

Autoestima consistente: Principal pilar que sostiene todos los otros, ya que es muy importante contar con una autoestima adecuada y que se mantenga en el tiempo en niños adolescentes o adultos.

Introspección. Cualidad por la cual uno se puede hacer preguntas y se las responder con total honestidad. Estando en la capacidad de reconocer su entorno, ya que esta será la pieza principal para poder comprender la situación en la que se encuentra y poder lograr adaptarse. Dependerá del grado de autoestima que cuente la persona. Ya que las respuestas a sus interrogantes no deben ser parte de una excusa o verse victimizadas ya que lo que tienen que lograr es ser muy exactas a la realidad y así poder hacerse responsables de las mismas.

Independencia. Es la facultad con la que cuentan algunas personas para limitar sus problemas logrando que estos no se involucren ni emocional ni físicamente para así no separarse de su entorno. Todo esto se encontrará sujeto a como se desarrolla el entorno de la persona permitiéndole hacer una valoración de su realidad. Un ejemplo claro para este punto podríamos decir que son los casos de abuso dentro de la sociedad.

Capacidad de relacionarse, soltura con la cual las personas, para nuestro caso niños y adolescentes, se desenvuelven en su entorno manteniendo un buen trato al interrelacionarse entre sí, llegando a un equilibrio que de esta manera logra la necesidad de apego que tienen las personas con su postura al brindárselo a los demás. Por lo que podemos decir que siempre debemos de contar con una autoestima equilibrada ya que al ser alta o baja en ambos casos desencadenará en aislamiento, ya que si es una autoestima baja se sentirá rechazado y si es alta pues pensará que nadie está a su nivel.

Iniciativa. Es la satisfacción que sienten las personas al someterse a exigencias basadas en objetivos trazados para mejorar.

Humor. Visibilizar humorístico y divertido. Descubrir algo divertido dentro de la misma desgracia. Saber alejar a la tragedia y los sentimientos negativos que esta pudiera causar en momentos de situaciones difíciles.

Creatividad. Capacidad del ser humano que desarrolla su parte artística, las mismas que nos ayudarán a poder salir de situaciones de caos en las que podamos estar metidos. Donde la capacidad en mención se estará desarrollando desde la infancia mediante juegos.

Moralidad. Regido por los valores y normas que emanan de la sociedad para lograr un buen trato entre los que la conforman. Entendida entonces como parte de una consecuencia de los deseos de las personas que buscan el bienestar común viéndose comprometidos con dichos valores.

Capacidad de pensamiento crítico. Será una mezcla de todo lo antes mencionado. Esta es la que nos ayudará a desarrollar una cualidad que esté basada en realizar un análisis desde un punto de vista fuera del problema, el cual nos llevará a tomar una mejor decisión, volvernos responsables de nuestras acciones y saber cuándo será necesario realizarlas. Esto sugiere enfrentarlas y cambiarlas. (Melillo, 2002)

¿Cómo se desarrolla la resiliencia?

Algunas sugerencias para ser resilientes y se pueda establecer, y aunque decimos que el ser humano es una caja de pandora llamado así porque no se guarda nada para sí mismo, ningún sentimiento, ni pensamiento que quizás no actúe de igual forma para todos; pero que a la larga tendrá se verá una significancia en su vida. Grotberg (2006); nos explica con detalle:

Reúnete: Encuentra el apoyo de tus progenitores; Por que debes de tener siempre presente que son ellos los que cuentan con toda la experiencia que les dio la vida misma, experiencia la cual nos puede ser de mucho apoyo en momentos de desavenencias. Nunca tengas miedo de expresarte y hacer escuchar tu voz, realizando consultas y hacer caso a tus respuestas.

Tomate un respiro: Cuando se encuentre encerrado en un problema que lo lleva a estresarse trate por un momento de tomarse el tiempo para analizar bien el problema y encontrarle una posible solución ya que de lo contrario esto afectara su nivel emocional gracias a que existirán cambios hormonales y físicos. Entonces no seas sádico con tu persona al ser muy exigente contigo ni mucho menos con las personas de tu entorno.

Crea una zona de tranquilidad: Busca tu zona llamada “Zona de tranquilidad”. Para decirle ¡fuera! a los momentos estresantes y llenos de ansiedades. Y nunca olvides que existen personas las cuales están en tu entorno que también pueden estar pasando por problemas similares y requerirán de ti.

Continua con las mismas costumbres determinadas: Has un plan que se convierta en algo rutinario para que puedas cumplirlo teniendo en cuenta que tu casa se convertirá en tu sitio permanente, por lo tanto, has cosas de las cuales te sientas agrado al realizarlas.

Cuídate: No olvides que el sueño y el descanso es lo más importante para mantenerte sano espiritual y físicamente, existen personas que no hacen caso a esto y tiene como resultado el abatimiento que no los dejara reaccionar de manera adecuada ante situaciones difíciles.

Toma el control: Trázate objetivos los cuales sean lo más importante para ti, sin importar si el instante que estas pasando es funesto, lo que debe estar en tu mente es siempre adelante. Cuando pases por situaciones donde te sientas fuera de sí y sientes que perdiste el control, tendrás que tomar decisiones decisivas.

Exprésate: En muchas ocasiones el poder comunicarse en circunstancias negativas, se convierte en algo que no podemos hacerlo por muchos motivos, de suceder situaciones así tenemos que optar por otras opciones como serían el llenar un cuaderno con las experiencias del día adía o meterse en talleres artísticos que les ayuden a expresarse.

Ayuda a otros: A través de nuestra vida siempre se nos ocurren ideas nuevas las cuales serán favorables al momento de enfrentar situaciones desfavorables logrando hacernos sentir útiles y libres lo que nos dará la fortaleza para poder ayudar a los demás.

Pon las cosas en perspectiva: existe un refrán muy antiguo que nos dice: “Nada es para siempre”, basados en este dicho podemos decir que, si estamos pasando por momentos difíciles de estrés, debemos tener en cuenta que esta etapa tampoco durará toda la vida. Para poder sobre pasar ese momento difícil deberas usar la cabeza poniendo pensamientos positivos, cambiar de actitud tal vez cantando una canción, la que más te guste, buscar calmarte recordando momentos que fuero de tu agrado.

Desconéctate: Trata de no ver mucha noticia; busca la oportunidad de enterarte solo de temas positivos que sean de tu agrado causando en ti sentimientos de placer.

La resiliencia es algo que se puede aprender a lo largo de la vida. A pesar de ello, se convertirá en una realidad aprendida, que no logrará terminar con tu estrés, pero lo que si logrará es que los momentos difíciles serán más fáciles sobrellevar.

## Programa

Son un conjunto de acciones que se expresan en claves psicopedagógicas, la que tiene como fin cumplir los objetivos demostrados con anterioridad, los que se emplean a mandato partiendo de analizar las necesidades lo que conlleva a realizar planes de una actividad en un determinado tiempo la cual será evaluado hacia un grupo de destino.

Landa (1976) manifiesta lo siguiente: “programa es una sucesión de planes y proyectos ordenados, que tienen acciones que buscan tener resultados específicos durante una etapa establecida”.

En el diccionario de psicología de Warren (2005, p. 277) nos comenta que “el programa viene a ser un conjunto de planes o sistemas en la que el accionar está encaminado hacia la obtención de metas trazadas”. Entonces se dice que el programa una peculiaridad esencial la que es llevar los planes al cumplimiento de los objetivos.

Llegamos a la conclusión de que un programa es un grupo viviente el cual dependerá de forma reciproca al accionar que se encuentra dirigido hacia las mejoras, produciendo así un resultado positivo del conjunto de beneficiarios, dichas acciones estarán en inmersa relación entre el espacio y el tiempo, logrando obtener una consecuencia positiva sobre el sujeto.

Entonces entendemos que el programa es la realización de un conjunto de planes orientados hacia un solo objetivo, dichos planes basados en actividades que serán realizadas en un tiempo y lugar establecido.

Variable Independiente:

Programa “Estoy Feliz”

La siguiente investigación sobre: Programa “Estoy Feliz” en la resiliencia de los alumnos del segundo año de secundaria de la I.E.A.C “SAN GABRIEL”, que está ubicado en la zona sur de Lima en el distrito de Villa María del Triunfo, Lima-2017 busca el bienestar de los estudiantes y establecerlos como alumnos más resilientes, este programa lo enfocaremos en alumnos de 13 a 14 años de edad, que se domicilian aquí, esto responderá a las preguntas sobre los Factores en referencia a aspectos personales y Factores de aceptación sobre uno mismo y sobre la vida que lleva; también buscará dar a los profesores del nivel secundario un programa innovador en pedagogía, siguiendo dicha adaptación sobre los alumnos de secundaria buscando la mejora de si nivel en los factores antes mencionados y así logren tener una verdadera relación con los familiares y con los demás, de acuerdo son su edad.

Descripción del Programa: El programa “Estoy Feliz” incluye tres técnicas: El auto modelado, la reestructuración cognitiva y la resolución de problemas:

Dimensiones del Programa Modelado:

Cormier y Cormier (1994) nos dice que se define al desarrollo del aprendizaje por medio de la observación, en la que el comportamiento de las personas o un grupo de personas, las cuales se comportaran como algo estimulante sobre el pensamiento, actitud y la conducta de las otras personas o agrupaciones las cuales son observadas al ejecutar dicho modelo.

Este tipo de aprendizaje lo podemos observar muy claramente y con total naturalidad en los infantes y menores entre 1 a 4 años, entonces podemos decir que lo que se buscará en el grupo de estudio que las personas sigan los comportamientos y las actitudes de los modelos que se les pone como referencia

para seguirlos a imitar todo su comportamiento ya que ellos serán personas con modales y costumbres que son calificadas como buenas por nuestra sociedad.

#### Reestructuración cognitiva

Método técnico, donde aprecia que las personas aprenden transformar de distintas formas sus pensamientos distorsionados los que los llevan a tener falencias en sus emociones logrando frustrarse.

Lo que buscara este método es que las personas cambien su forma de pensar, que dejen de pensar que todas las cosas que suceden tienen una base personal y no circunstancial, será difícil ya que las personas no están acostumbradas a auto analizarse, pero con el pasar de los días lograrán identificar cada pensamiento negativo que se les forme ante cualquier evento que estén pasando y al ya tenerlo identificado les será más fácil de cambiarlo por uno que sea de aliento o de confort para ellos. Hoy en la actualidad vemos que este es una situación por la que pasan muchas personas debido a la propia sociedad en la que vivimos donde los medios de comunicación nos lanzan noticias que nos hacen perder la fe en todo y nos crean incertidumbre y desconfianza, esto genera que las personas todo el tiempo estemos generando pensamientos negativos y que tienen como consecuencia el sentirnos mal emocionalmente y en algunos casos también pueden causar dolores físicos. Pero para esto también existe la contra parte, la creación de muchos grupos que brindan ayuda a este tema en específico como pueden ser los grupos de meditación, existe una ONG muy conocida a nivel mundial por que es de ayuda gratuita que se llama "Brahma Kumaris" la cual se centra en la meditación usando el raja yoga que no es más que descubrir todos los pensamientos negativos que habitan en tu mente y transformarlos en pensamientos limpios, llenos de luz, que te traigan paz y armonía a tu vida, entonces las personas que llegan a este lugar logran el objetivo y se transforman en personas más felices.

#### Terapia de solución de problemas

Igualmente, se la reconoce como "entrenamiento en resolución de problemas", porque tiene la táctica que permite intervenir que radica en la exposición y practica de una metodología en general, que cuenta con una secuencia de manera estructurada, con la finalidad de contribuir con el alumno hacia la resolución de sus

problemas personales básicos de su vida, permitiendo que el solo manifieste las posibles soluciones a sus problemas. Dicha técnica tiene como principal objetivo perfeccionar las jurisprudencias de la sociedad y así lograr una disminución sobre los malestares psicológicos. Rodríguez, (1971).

En concreto lo que busca este método es que las personas sometidas identifiquen el problema que tiene y la circunstancias por la que están pasando y así lograr que tengan una mejor predisposición para la solución del problema, logrando que esta tenga más de una opción de sobre posibles soluciones frente a sus problemas. Entonces poco a poco el lograra ponerle fin a todos los inconvenientes que se le presenten más adelante.

### Estructura del Programa

La estructura del presente programa durará 3 meses, tiempo en el que se harán 20 sesiones conducidas a alumnos del segundo año de secundaria, buscando así lograr una mejora de su resiliencia en todos ellos, de tal forma que se logre que estos alumnos puedan integrarse de una forma libre a la sociedad a la que pertenece.

Este contará con tres fases:

Fase de Sensibilización: esta fase se orientará a los padres de familia y docentes del centro educativo, a quienes se les dará sesiones de orientación donde puedan participar en el tema de resiliencia y saber cómo es que está afectando a el desarrollo del alumno de forma completa.

Fase de Aplicación: Esta fase es netamente aplicativa entonces se orientará a los escolares que estén en el segundo grado de secundaria del colegio I.E.A.C. San Gabriel, contando con el apoyo del tutor responsable del aula, conjuntamente con el departamento de psicología de la institución, para de esta manera poder lograr apoyar a los alumnos de una manera profesional y de forma inmediata de ser necesario.

Fase de Evaluación: En la última fase nos dirigiremos a todo los involucrados comenzando con los apoderados de cada alumno, siguiendo con profesores y finalizando con los alumnos del salón que fueron participes de este programa. Aquí realizaremos la evaluación de los resultados que se logra con este programa y

terminaremos con un taller de actividades que sean del agrado de todos los participantes de esta fase la cual cerrará en una celebración que buscará integrarlo y que tiene como principal motivo la festejar de sus logros.

#### Metodología del programa

En el presente programa se usará un método que permita la participación y la experiencia vivencial; consistiendo y produciendo que todos participen activamente en el transcurso del avance del programa; además dicho programa generará la participación de los profesores y los apoderados de los alumnos con la finalidad de conseguir mejorar el acompañamiento en el transcurso de las sesiones realizadas. Ellis, A. (1979a), quien manifiesta la importancia de las técnicas para cuestionar sus pensamientos desadaptativos para sustituir, reducir o eliminar la perturbación emocional y conductual causada por los problemas y así poder ser una persona resiliente.

En cada avance de la sesión se usarán las técnicas que a continuación de nombran:

Técnicas de Restructuración Cognitiva

Técnicas de Resolución de problemas  
Técnicas de Auto modelado  
Actitudes del facilitador

La persona encargada de ser facilitadora tendrá que ser un sujeto que muestre dinamismo, respeto y afecto hacia los alumnos. Este debe de originar que los ambientes en los que se realizaran las sesiones sean agradables, cuenten con comodidades básicas y generen confianza, muy aparte de poder hacer caso a los que estén participando, escuchándolos atentamente y dirigiéndose hacia ellos son el mayor respeto usando un forma de hablar que se pueda entender por todos, para que pueda lograr entender e identificar que emoción es al que está teniendo el alumno, de tal manera que se muestre como modelo al resolver problemas de manera adecuada, expresando ánimo delante del grupo de alumnos logrando un conveniente uso de sus emociones.

#### Objetivos del Programa Objetivo General

Mi objetivo general estará centrado en la empleabilidad de las actividades que se encuentren dentro del programa “Estoy Feliz” como parte esencial de una estrategia usada para poder mejorar la resiliencia de los escolares del segundo año del nivel

secundario de colegio IEAC San Gabriel, ubicado en el distrito de Villa María del Triunfo, Lima-2017.

### Objetivos Específicos

Se centrarán en la aplicación de las actividades, que se encuentren dentro de las tres técnicas mencionadas en el desarrollo de la investigación, sobre los escolares que estén cursando el segundo año de secundaria del colegio IEAC San Gabriel del distrito Villa María del Triunfo, Lima-2017.

Las técnicas a aplicar son:

Reestructuración Cognitiva.

Auto modelado.

Resolución de problemas.

### Estructura del Programa

La estructura del presente programa se desarrollará en un plazo de 3 meses, tiempo en el que se harán 20 sesiones conducidas a alumnos del segundo año de secundaria.

Estas sesiones quedarán divididas por tres momentos:

#### Momento de Inicio

Es el momento preciso donde los alumnos se ven involucrados con el tema.

#### Momento de Proceso

Es el momento en el que se aplican todo lo que se planificó en cada sesión, aquí es donde se transmite todo lo aprendido por los especialistas en base a los objetivos trazados.

Momento de Salida

Momento en al que se concluirá el tema haciendo un reforzamiento sobre todo el conocimiento compartido en todo el proceso.

Tabla 1.

*Cronograma de sesiones del Programa para los estudiantes. (Ver anexo 1)*

<b>N°</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>	<b>S5</b>	<b>S6</b>	<b>S7</b>	<b>S8</b>	<b>S9</b>	<b>S10</b>	<b>S11</b>	<b>S12</b>
Número de semanas	Actividades para trabajar el programa												

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Hipótesis deductiva porque nos permite probar la verdad y la falsedad de una hipótesis que no se puede probar directamente porque es un enunciado general de su naturaleza. Según Bernal (2006), denomina método hipotético-deductivo “un procedimiento que parte de alguna proposición como hipótesis y trata de refutar o aceptar tales hipótesis y sacar conclusiones a partir de ellas, las cuales deben ser confrontadas con los hechos.

#### **Tipo de investigación:**

Este proyecto se enmarca en la investigación aplicada, ya que el programa de intervención se estructura con el objetivo de probar su eficacia en las dimensiones de la resiliencia: el Factor de Competencia Personal y el Factor de Aceptación a Sí Mismo y a la Vida. En este sentido, podemos citar a Sánchez y Reyes (1992), quienes afirman: “la finalidad de la investigación aplicada o tecnológica es demostrar la validez de determinadas técnicas mediante las cuales se aplican principios científicos” (p. 16).

El objetivo principal de la investigación aplicada es la aplicación del conocimiento científico en una situación específica. cuyo objetivo es aplicar principios y conceptos generales a un problema específico. También pretende demostrar la validez de determinados programas, estrategias, técnicas, etc. Qué principios científicos se aplican.

El nivel de investigación es explicativo, Yuni y Urbano (2006) se refieren a la investigación explicativa, esto sugiere que: Se caracteriza por la búsqueda de relaciones causales. Tratamos de descubrir las relaciones causa-efecto detrás de los fenómenos observados. Está claro cuál es la causa y cuál el efecto. En este tipo de investigación, además de la causalidad, es posible determinar las magnitudes de cambio entre dos variables relacionadas. (art. 81)

## **Diseño**

La presente investigación es de tipo cuasi-experimental. Porque en este tipo de diseño la característica central del trabajo es el control y manipulación deliberada de las variables independientes del programa, observando y midiendo el programa en un entorno preparado. Un cambio que afecta produce la variable dependiente.

GE. 01....X.....02

GC 03-----04

Dónde:

GE : Grupo experimental

GC : Grupo control

O1 : pre test del GE.

O2 : post test del GE

X : Aplicación del programa

03 : pre test del grupo control

04 : Post test del grupo control

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

- **Variable dependiente: Resiliencia**

Resiliencia, referente a un talento innato de las personas que buscan la transformación de una circunstancia complicada y convertirla en una grandiosa oportunidad que le permita su crecimiento personal; logrando así disminuir de alguna manera la fragilidad a la que están expuestos los chicos en la etapa de la adolescencia, debido a que están pasando por muchos cambios propios de su edad, a esto se le suma la realidad nacional en la que vivimos logrando que los adolescentes se sientan solos debido a que los padres tienen mayores ocupaciones las cuales no le permiten brindarle un tiempo de calidad a sus hijos, además de que generalmente en los medios de comunicación vemos a diario un modelo social que no es el adecuado para ellos ya que nos muestran como una sociedad de consumidores hedonistas. (Galarza, 2012, citado por Castro y Morales, 2014, p. 7-8).

Lo que podemos decir que es la facultad con la que cuentan algunas personas, de salir delante de estados con mucha complicación por diversos problemas, que en vez de ver problemas ven oportunidades, en vez de ver obstáculos lo que ven es fortalezas que usaran para escapar de esa realidad y convertirla en una realidad que les agrade. Pero esto no siempre sucede ya que los adolescentes viven en una realidad de familias disfuncionales y en una sociedad en la que los padres les dedican más tiempo a otras cosas que a su familia, más concretamente a sus hijos, buscando estos un refugio en una sociedad en la que predomina el consumismo logrando que cada vez más chicos se sientan peor no consigan ser resilientes.

- **Operacionalización de las variables**

Tabla 2.

*Operacionalización de la variable dependiente: Resiliencia*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Resiliencia	Es la facultad con la que cuentan los seres humanos al enfrentarse a situaciones desfavorables. (Wagnild, Heather y Young. 1993)	Puntuación alcanzada por los alumnos que respondieron al balotario de preguntas.	Factor Competencia personal	Autoconfianza Independencia Decisión Invencibilidad Poderío Ingenio Perseverancia	Estar de acuerdo  Estar en Desacuerdo
			Factor Aceptación de uno mismo y de la vida.	Adaptabilidad Balance Flexibilidad Perspectiva de vida estable	

### 3.3 Población, muestra y muestreo

#### Población, muestra y muestreo

**Población:** Se constituyó por 90 alumnos los cuales pertenecían al segundo año de educación secundaria del colegio I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima-2017

Tabla 3.

*Población de alumnos del segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima-2017*

Aula	Sección	Estudiantes		Total
		Sexo Femenino	Sexo Masculino	
2ª grado de secundaria	A	18	12	30
	B	16	14	30
	C	16	14	30
Total				90

Nota: Registro de matrícula de la I.E.

#### **Criterios de selección:**

La muestra fue seleccionada en forma no aleatoria.

- **Criterios de inclusión:**  
Estudiantes de segundo grado de secundaria.
- **Criterios de exclusión:**  
Estudiantes de otros grados de secundaria y de primaria.

#### **Muestra**

Estuvo conformada por una parte de la población. Esta muestra fue tomada al azar sin prejuicios ni consideraciones.

La cantidad de la muestra tiene que tener alguna relación y semejarse en unos aspectos hacia los grupos a los que se les requiere apoyar con los resultados que se obtengan; por lo que se sostiene que el muestreo mencionado es típico de los habitantes. Ary y colab. (1978) que lo menciona Sánchez, Reyes (1996, p. 111).

Tabla 4.

*Muestra de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017*

Aula	Sección	Estudiantes		Total
		Sexo Femenino	Sexo Masculino	
2° grado	A (Experimental)	18	12	30
	B (control)	16	14	30
	TOTAL	34	26	60

*Nota; Registro de matrícula de la I.E.*

### **Muestreo**

Se puede decir que las muestras son probabilísticas y no probabilísticas. Nuestro estudio asume que el muestreo es no probabilístico y se realiza por conveniencia del investigador.

Según Sánchez y Reyes (2002), el muestreo no es probabilístico si se desconoce la probabilidad o probabilidad de elegir un miembro de la población dentro de la muestra. Este es un tipo de muestreo muy utilizado debido a la facilidad con la que se pueden obtener las muestras. Aunque se desconozcan los motivos de su ejecución.

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

Para recolectar datos de esta tesis se usaron distintas técnicas e instrumentación que se mencionaran líneas más abajo:

Tabla 5.

*Técnicas e instrumentos de recolección de datos*

Variable	Fuente	Técnica	Instrumento
Resiliencia	Wagnild y Young,	Encuesta	Cuestionario
Programa "Estoy Feliz"	Elaboración propia	Observación	Guía de observación

#### **Técnica de la Encuesta**

Según García Ferrando (1993) se le considera una técnica que hace uso de un conjunto de acciones repetitivas que es un estándar en la investigación, que

permite recoger y analizar datos de una muestra obtenidas de una población, con el propósito de efectuar la medición cuantitativa de diferentes características de una población.

La encuesta como técnica aplicada en la presente investigación ha permitido recoger información relevante de la variable resiliencia, es decir datos medibles que como producto del análisis respectivo efectuado con ellos, permitan evaluar las hipótesis formuladas en la investigación.

Instrumento: Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Este instrumento, diseñado el año 1988 y luego en el año 1993 continuaron su trabajo de diseño del instrumento; llegando a elaborar la escala de 25 ítems, con puntajes a escala tipo Likert con 7 puntos, en el que 1 es que uno no está de acuerdo y el 7 es que se está completamente de acuerdo. Entonces los que estén participando señalarán el ítem y como todos los ítems serán positivos al calificarlos, lo que tengan la puntuación más alta estarán indicando que tiene una mejor resiliencia, donde los rangos del puntaje estarán en medio de 25 a 175.

Wagnild y Young (1993), en uno de sus informes dijeron que el ser resiliente es una característica particular de cada ser humano, la cual ayuda a las personas a frenar el impacto que conllevan las situaciones difíciles de forma negativa dándole paso a la adaptación. Trae consigo la fuerza emocional con la que cuentan las personas para enfrentarse con valor y poder adaptarse frente a situaciones que se consideran penosas en la vida.

Resiliencia también llamada o conocida como la facultad de la persona para ser resistentes y poder soportar las presiones y enfrentar las dificultades y a pesar de todo poder ser personas que actúan correctamente, haciendo bien las cosas cuando todo aquello pareciera estar en contra suya.

Entendiendo así un tipo de psicología que hace referencia a la facultad de las personas que hacen de los momentos malos y de infortunios momentos agradables y llenos de satisfacciones.

Es decir, una persona es resiliente cuando usa sus problemas como herramientas para afrontar situaciones difíciles, logrando ser capaces de ser muy tolerantes en todos los sentidos transformando sus frustraciones en momentos

agradables y así de esta manera siempre ser una persona que vive su vida viéndola desde un punto de vista exterior sin permitir que nada la dañe y sin embargo siempre tenga una solución adecuada para cada situación.

### Validez

Hace referencia al nivel del resultado específico que se obtuvo sobre la medición que se hizo usando un instrumento de medida. Es el número que representará a la variable que se está midiendo. Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 201).

Entonces para decir que un resultado es válido tendremos que someter a las variables que se puedan medir a una evaluación por medio de instrumentos de medidas que nos den resultados en niveles aprobatorios los mismo que determinaran su validez.

### Confiabilidad

Sánchez (2011), calculó la confiabilidad, usando el método que hizo Cronbach (1951), designando al “Coeficiente Alfa” como el error estándar de lo que se está evaluando y usando una prueba que contenga y reaccionen para poder calificarlos de manera particular entre un rango de 1 a 100. Como se desconoce el valor del que está siendo evaluado que este respondiendo las preguntas, se está permitido tener un rango estimado sobre probabilidades de un puntaje verdadero. Así dicha tabla permitirá hacer la interpretación, de los resultados del método utilizado.

Como identificaremos si los valores hallados son confiables o no; usaremos el método de consistencia interna usando el coeficiente alfa de Cronbach, quien nos permite tener un rango de valores ya que no se cuenta con un puntaje verdadero, es de esta manera que lograremos hacer una mejor interpretación de los resultados y sabremos qué tan confiables pueden ser para presentarlos como evidencia de nuestra investigación.

### **3.5. Métodos y análisis de datos**

Análisis estadístico: Por medio de este se buscó la confirmación de la significancia de los resultados. Existiendo una variable cualitativa, en la cual el numeral empleado representa el código de identificación, no fue necesario hacer un análisis de la distribución de datos, por lo que se asume que no era normal y correspondió al análisis de estadística no paramétrico.

Al ser un estudio que su índole es la de hacer un análisis de dos agrupaciones diferentes, este deberá de realizarse mediante un examen de U de Mann Whitney al tratar una sola agrupación, para así más adelante poder usar el SPSS 22.

### **3.6. Procedimientos**

Para esta tesis se analizó y se realizó la tabulación usando los programas de SPSS 22 y el programa de Excel para Windows.

Análisis Descriptivo: Permite saber cómo es que se comporta la muestra, los cuales fueron llevados a:

Ponerles un código y tabularlos.

Crear una base de datos de manera organizada.

Realizar cuadros, escenarios y figuras conforme al formato APA6, que serán expuestos en el resultado.

Realizar una buena interpretación sobre los resultados que se obtengan de cada análisis.

### **3.7. Aspectos Éticos**

En el actual estudio presentado mantuvo las reglas básicas sobre la convivencia en la sociedad dentro de un grupo de personas, sin dejar de lado los valores morales y el desenvolvimiento de las buenas prácticas para que se desenvuelva de la mejor manera.

Por medio de este estudio se llevó a cabo un programa que tuvo como consecuencia una mejora de la resiliencia de los escolares de 2º año de secundaria del colegio I.E.A.C. "San Gabriel" quienes fueron escogidos de una manera aleatoria, dejando de lado cualquier preferencia o prejuicio personal

sobre algunos. Para un buen despliegue del mismo se obtuvo el consentimiento de todos los involucrados.

Se investigó considerando y conservando siempre el procedimiento que establece la universidad, así como también se hizo la solicitud de todas las autorizaciones referentes, para poder tomar las muestras necesarias, sin necesidad de falsificar los datos.

El presente estudio de investigación presentado busca una mejora sobre el conocimiento, así como también generar valor sobre la universidad, centro de labores y todos los grupos de interés.

Esta investigación es un trabajo original y auténtico que lo que busca es contribuir con la comunidad científica.

Todo involucrado, tenían claro la finalidad de este estudio así que tenían conocimiento por lo que consintieron y apoyaron a la realización de la investigación con el apoyo de sus padres, cabe señalar también que los intervinientes quedaron más que agradecidos por pertenecer a esta investigación ya que los ayudo a superar muchos obstáculos de la vida en ese momento y a realizarse en lo personal.

También señalaremos que todos los alumnos que participaron de la presente investigación fueron seleccionados al azar, de manera justa y equitativa, dejando de lado todos los prejuicios personales o supuestas preferencias, respetando siempre la autonomía de cada uno de ellos.

Con respecto al resultado que lanzaron los ensayos realizados y las conclusiones llegadas, son presentadas tal cual lanza el estudio sin ninguna alteración, simplificación o exageración alguna ni mucho menos se trató de ocultar datos ni resultados, todos fueron datos e informes completamente reales.

La presente investigación respeta a la propiedad intelectual de los autores que fueron citados, por lo mismo que se hizo el uso correcto de las mismas, y así no caer en plagio. Esta tesis no cometió plagio alguno.

#### IV. RESULTADOS:

##### Análisis descriptivo: Descripción de los resultados de la Dimensión Competencia Personal

Tabla 6.

*Nivel de competencia personal de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la IEAC San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017*

Competencia Personal	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	Alum.	%	Alum.	%	Alum.	%	Alum.	%
Menor	6	20	0	0	3	10	4	13
Normal	23	77	16	53	25	83	24	80
Mayor	1	3	14	47	2	7	2	7
Total	30	100	30	100	30	100	30	100

Nota: Información obtenida del test

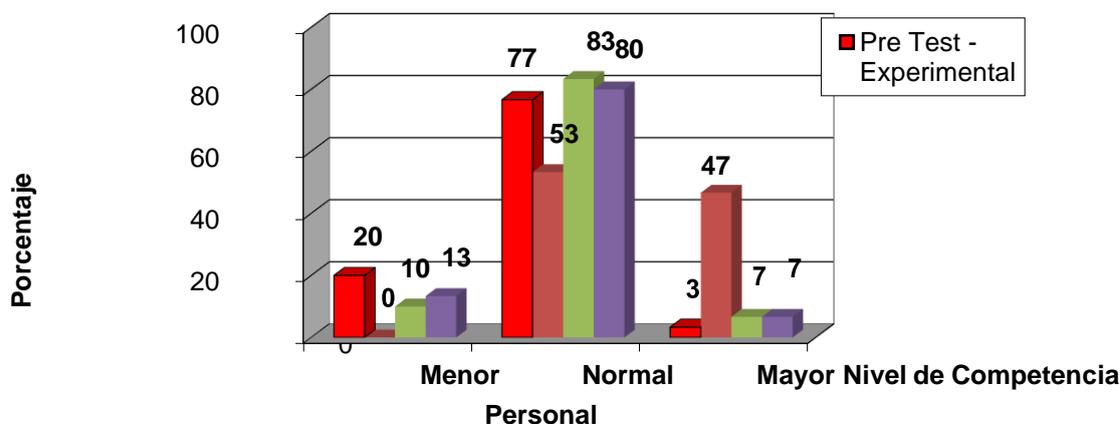


Figura 1. Se muestra cómo se distribuye el porcentaje de acuerdo al grado de competencia personal.

En la tabla 6 y figura 1 se observa, en el grupo experimental, en el pre test el 77% (23) de los escolares presentaron un grado Normal sobre Competencia Personal, el 20% (6) escolares presentaron un grado Menor de Competencia Personal y solo 3% (1) de los escolares presentaron un grado de mayor de Competencia personal y en el test posterior del grupo experimental; 47% (14) de los escolares tenía mayor de Competencia Personal y el 53% (16) de los escolares tuvieron un grado Normal de Competencia Personal. Por otro lado el 10%(13) escolares tenían un grado menor sobre competencia personal y luego del test del grupo control un 13% (4) de estudiantes presentan un nivel Menor de Competencia Personal.

Tabla 7.

*Nivel de Aceptación de uno mismo y de la vida de los estudiantes de los alumnos de segundo grado de secundaria de la IEAC San Gabriel.*

Aceptación de uno mismo y de la vida	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	Alum.	%	Alum.	%	Alum.	%	Alum.	%
Menor	14	47	0	0	12	40	14	47
Normal	16	53	17	57	16	53	14	47
Mayor	0	0	13	43	2	7	2	7
Total	30	100	30	100	30	100	30	100

Nota: Información obtenida del test

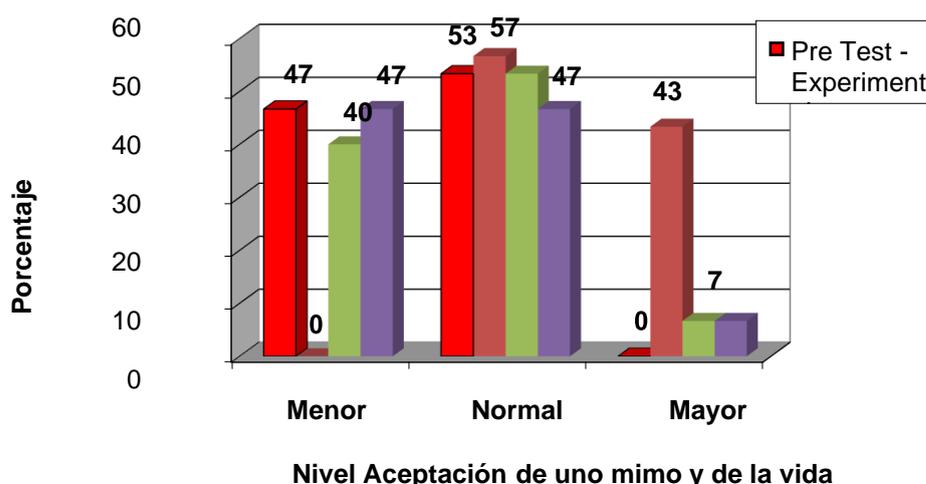


Figura 2. Distribución Porcentual según nivel de Aceptación de uno mismo y de la vida.

La Tabla 7 y la Figura 2 muestran que en el grupo experimental, el 7% (1) de los estudiantes tuvieron una menor aceptación de sí mismos y de la vida en el pre-test, el 53% (17) de los estudiantes. . Representan un nivel normal de autoaceptación y vida, y en el post-test el 57% (17) de los estudiantes aceptaron un nivel normal de autoaceptación y el 3% (13) de los estudiantes aceptaron un nivel más alto de autoaceptación. aceptación. aceptación . En el grupo de comparación, el 0% (12) de los estudiantes estuvo de acuerdo consigo mismo y con la vida en el pre-test, y el 7% (1) de los estudiantes en el post-test tuvo un nivel de aceptación más bajo. sobre mí y la vida.

Tabla 8.

*Nivel de Resiliencia de los alumnos de segundo grado de secundaria de la IEACSan Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017.*

Nivel de Resiliencia	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	Alum.	%	Alum.	%	Alum.	%	Alum.	%
Menor	5	17	0	0	3	10	2	7
Normal	25	83	13	43	26	87	27	90
Mayor	0	0	17	57	1	3	1	3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Nota: Información obtenida del test

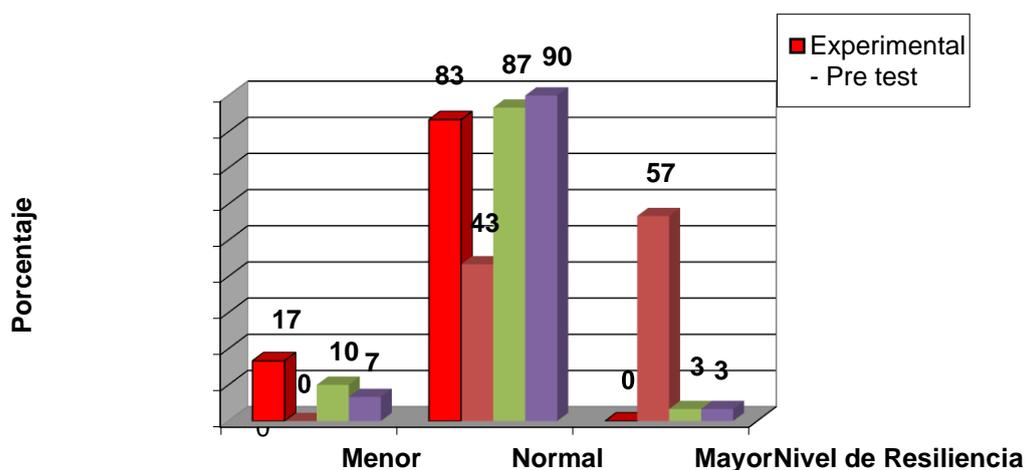


Figura 3. Distribución Porcentual según nivel de Aceptación de uno mismo y de la vida.

De la tabla 8 y figura 3 se observa que, en el grupo experimental, en el pre test el 17% (5) de estudiantes presentan un nivel menor de Resiliencia, el 83% (25) de estudiantes presentan un nivel Normal de resiliencia y en el grupo post test el 43% (13) estudiantes presentan un nivel Normal de Resiliencia y el 57% (17) estudiantes presentan un nivel Mayor de Resiliencia. El grupo control en el pre test el 87% (26) estudiantes presentan un nivel Normal de Resiliencia y el 10% (3) estudiantes presentan un nivel Menor de Resiliencia y en el grupo post test el 90%(27) estudiantes presentan un nivel Normal de Resiliencia.

## Presentación de los datos de la estadística inferencial Prueba de normalidad

Al tener una muestra pequeña lo más conveniente es usar el test de Shapiro-Wilk, ya que este está diseñado para pruebas de bondad de ajustes sobre muestras que son menores a 50.

Para poder verificar su normalidad la variable resiliencia y su magnitud se realizarán la siguiente hipótesis:

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

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

Se procedió con el tratamiento en el software SPSS, el cual nos indicó los siguientes valores:

Tabla 9.

### *Prueba de normalidad para el grupo experimental*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Competencia personal pre test	,947	30	,140
Competencia personal post test	,949	30	,158
Aceptación de uno mismo y de la vida pre test	,918	30	,024
Aceptación de uno mismo y de la vida post test	,917	30	,022
Resiliencia pre test	,958	30	,275
Resiliencia post test	,873	30	,002

De la tabla 9, se observa que la resiliencia en el pre test, la dimensión de competencia personal en el pre y post test tienen un p-valor mayor a 0.05, por lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa, se concluye que la variable resiliencia en el pre test y a la dimensión competencia personal del pre y post test tienen distribución normal. En el caso de la resiliencia en el post test y las dimensiones competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida en el pre y post test, tienen p-valor menor a 0.05, por lo que la variable resiliencia en el pre test y la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en el pre y post test no tienen distribución normal.

Tabla 10.

*Prueba de normalidad para el grupo control*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Competencia personal pre test	,927	30	,041
Competencia personal post test	,916	30	,021
Aceptación de uno mismo y de la vida pre test	,855	30	,001
Aceptación de uno mismo y de la vida post test	,880	30	,003
Resiliencia pre test	,971	30	,561
Resiliencia post test	,972	30	,591

De la tabla 10, se observa que la variable resiliencia en el pre y post test del grupo control, tienen un p-valor mayor a 0.05, por lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa, se concluye que la variable resiliencia en el pre y post test del grupo control tiene distribución normal, en el caso de las dimensiones competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida en el pre y post test, tienen p-valor menor a 0.05, por lo cual estas dimensiones no tienen distribución normal

**Contrastación de hipótesis:**

**Por diferencia de medias con la U de Mann Whitney Hipótesis General**

Ho: El programa “Estoy Feliz” no influye significativamente en los niveles de resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima.

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

Donde:

$\mu_1$ : Promedio de puntuaciones de post test de la resiliencia de los estudiantes el cual es el grupo experimental.

$\mu_2$ : Promedio de puntuaciones del post test de la resiliencia de los estudiantes, es el grupo control.

Ha: El programa “Estoy Feliz” influye significativamente en los niveles de resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima.

$$H_a : \mu_e > \mu_c$$

Tabla 11.

*Resultados de la resiliencia del grupo control y experimental.*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Resiliencia pre test	Control	30	35,73	1072,00
	Experimental	30	25,27	758,00
	Total	60		
Resiliencia post test	Control	30	22,33	670,00
	Experimental	30	38,67	1160,00
	Total	60		

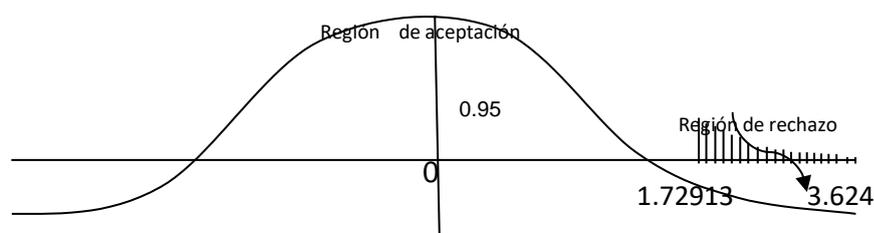
Nota: Información obtenida del test

Tabla 12.

*Estadísticos de contraste de la variable resiliencia del post test*

Resiliencia post test	
U de Mann-Whitney	205,000
W de Wilcoxon	670,000
Z	-3,624
Sig. asintót. (bilateral)	,000

Prueba estadística: U de Mann Whitney



### Toma de decisiones

El valor  $Z = 3.624 > 1.72913$  por tanto se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_1: \mu_1 > \mu_2$ , entonces decimos que dicho programa tiene mucha influencia sobre los niveles de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017 y es significativa  $p$ -valor  $0.000 < 0.05$ .

## Conclusión

Se concluye que el programa materia de estudio tiene gran influencia sobre los niveles de resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

$H_0$ : El programa "Estoy Feliz" no tiene influencia sobre los niveles de competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima.

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

Dónde:

$\mu_1$ : Promedio de puntuaciones del post test de la dimensión competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, grupo experimental.

$\mu_2$ : Promedio de puntuaciones del post test de la dimensión competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, grupo control.

$H_a$ :  $H_0$ : El programa "Estoy Feliz" tiene mucha influencia en los niveles de competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de 2º de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima.

$$H_a : \mu_e > \mu_c$$

Tabla 13.

*Resultados de la dimensión competencia del personal de la resiliencia del grupo control y experimental.*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Competencia personal pre test	Control	30	34,95	1048,50
	Experimental	30	26,05	781,50
	Total	60		
Competencia personal post test	Control	30	23,73	712,00
	Experimental	30	37,27	1118,00
	Total	60		

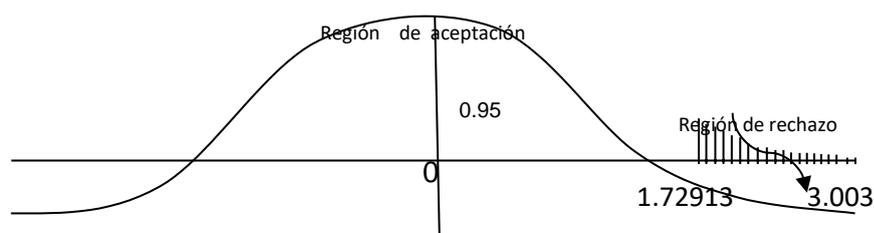
Nota: Información obtenida del test

Tabla 14.

*Estadísticos de contraste de la dimensión competencia personal  
variableresiliencia del post test*

	Competencia personal post test
U de Mann-Whitney	247,000
W de Wilcoxon	712,000
Z	-3,003
Sig. asintót. (bilateral)	,003

Prueba estadística: U de Mann Whitney



### Toma de decisiones

El valor  $Z = 3.003 > 1.72913$  por tanto se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_1$ :  $\mu_1 > \mu_2$ , es decir, que el programa “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de la competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de secundogrado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017 y es significativa  $p$  –valor  $0.003 < 0.05$ .

## Conclusión

Al aplicar el programa vemos que, si existe mucha influencia sobre mejoras en el grado de competencia personal sobre su resiliencia de los escolares materia de estudio de Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $z = 3.003 > 1,7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.003 < 0.05$ .

$H_0$ : El programa "Estoy Feliz" no influye significativamente en los niveles de aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima.

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

Dónde:

$\mu_1$ : Promedio de puntuaciones del post test de la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, grupo experimental.

$\mu_2$ : Promedio de puntuaciones del post test de la dimensión de la aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, grupo control.

$H_a$ :  $H_0$ : El programa "Estoy Feliz" influye significativamente en los niveles de aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima.

$$H_a : \mu_e > \mu_c$$

Tabla 15.

*Resultados de la resiliencia del grupo control y experimental*

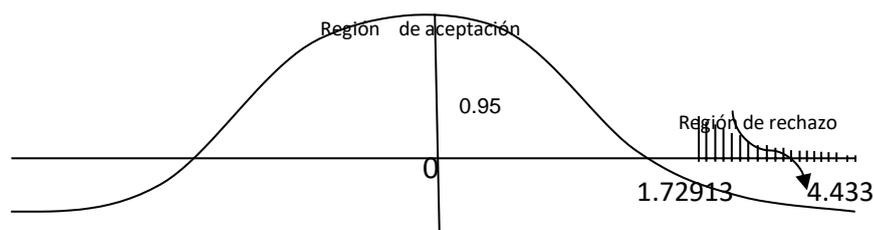
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Aceptación de uno mismo y de la vida pre test	Control	30	33,95	1018,50
	Experimental	30	27,05	811,50
	Total	60		
Aceptación de uno mismo y de la vida post test	Control	30	20,53	616,00
	Experimental	30	40,47	1214,00
	Total	60		

Tabla 16.

*Estadísticos de contraste de la variable resiliencia del post test*

	Aceptación de uno mismo y de la vida post test
U de Mann-Whitney	151,000
W de Wilcoxon	616,000
Z	-4,433
Sig. asintót. (bilateral)	,000

Prueba estadística: U de Mann Whitney.



### Toma de decisiones

El valor  $Z = 4.433 > 1.72913$  por tanto se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_1: \mu_1 > \mu_2$ , es decir, que el programa “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de la aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017 y es significativa  $p$  –valor  $0.000 < 0.05$ .

### **Conclusión**

Al aplicar el programa materia de estudio vemos que influye mucho sobre la aceptación de ellos mismos y de su vida en los escolares de Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $z = 4.433 > 1,7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

## V. DISCUSIÓN

A nivel de resultados

Luego de haber tenido el resultado de los exámenes realizados a los grupos de control y los del grupo experimental vemos que tuvieron un buen resultado.

Es así que en la tabla 9, en el Post test del grupo control se obtuvo un 87% (26) de estudiantes que presentan un nivel Normal de Resiliencia en relación al post test, en el que se obtuvo el 90% (27) estudiantes presentan un nivel Normal de Resiliencia, no habiendo un aumento significativo en el porcentaje de los datos del post test en relación al pre test del grupo control.

Sin embargo, en el grupo experimental, en el pre test, se obtuvo que el 17% (5) de estudiantes presentaron un nivel menor de Resiliencia y un 83% (25) de estudiantes presentaron un nivel Normal de resiliencia, mientras que en el post test del grupo experimental se obtuvo un 43% (13) de estudiantes con un nivel Normal de Resiliencia y el 57% (17) de estudiantes logran obtener un nivel Mayor de Resiliencia; todo este después de aplicar el programa.

A nivel de las dimensiones, se evidenciaron también cambios significativos; obteniéndose en la dimensión de Competencia Personal, en el post test del grupo experimental, un 47 % (14) de estudiantes que alcanzaron una mayor Competencia Personal y el 53% (16) de estudiantes alcanzaron un nivel Normal en Competencia Personal;

También a nivel de la dimensión de Aceptación de uno mismo y de la vida, se obtuvo en el Post test del grupo experimental un 43% (13) de estudiantes con un nivel mayor de Aceptación de uno mismo y de los demás y un 57% ( 17) estudiantes con un normal Aceptación de uno mismo y de la vida; Evidenciando cambios, en relación a lo obtenido en el Pre test del grupo experimental con un 47% ( 14) estudiantes con menor Aceptación de uno mismo y de la vida y un 53% restante ( 16) estudiantes con normal aceptación de uno mismo y de la vida; Con lo que se evidencia mejoras tras la aplicación del programa "Estoy Feliz".

Visto desde otra perspectiva queda, demostrado por  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y es significativa por  $p$  -valor =  $0.000 < 0.05$ . que el programa influye significativamente sobre el grado de resiliencia de los escolares.

Así como en cada una de las dimensiones; en la dimensión de Competencia

Personal, los resultados fueron favorables con los valores demostrado por  $Z=3.003 > 1,7139$  y es significativa por  $p\text{-valor}=0.003 < 0.05.$ ; en la dimensión de Aceptación de uno mismo y de los demás, los resultados fueron también favorables demostrado por  $z= 4.433 > 1,7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05.$

A nivel de trabajos previos

La actual investigación coincide con los autores; Edith Grotberg (1997), que nos repite que la resiliencia es tomada por cuatro factores que son expresiones verbales; el “YO” y para ello manifiesta que las adversidades hacen fuerte al niño, adolescente y hasta el adulto. Sin olvidar del “Yo puedo”; aquella palabra que es fuente de fuerza y confianza en sí mismo.

Podemos verificar que mi resultado tiene coherencia con los resultados que obtuvo Mendoza en el 2015. Donde la aplicación de su programa también tuvo mucha influencia sobre su grupo de estudio. Ya que al aplicar el programa social se pudo mejorar de manera favorable el clima organizacional.

A nivel de teoría relacionadas al tema

Esta tesis tiene como manifiesto darles a nuestros alumnos adolescentes la autoconfianza, independencia, la decisión y la fuerza para poder sobrellevar los problemas; sin involucrar la parte afectiva y cuidando la salud mental; partiendo de uno mismo y de cómo ve la vida; sintiendo la capacidad de ser transformado para bien gracias a los problemas y a cómo podemos actuar sobre ellas” (Wagnild, Heather y Young, 1993, p. 7).

Con dicho trabajo de investigación se ratificó que es importante trabajar con los estudiantes, en este caso de secundaria sobre la resiliencia por ser un problema de tipo emocional y educativo; al permitirnos conocer que el ser humano tiene la capacidad de afrontar los problemas y transformarlos en algo positivo; donde la resiliencia es la capacidad para recuperarse, sobreponerse y adaptarse ante las dificultades. Henderson y Milstein (2003, p. 45)

## **VI. CONCLUSIONES**

### **Primero**

Al aplicar el programa que lleva como nombre “Estoy Feliz” podemos ver que tiene una influencia de mucha significancia sobre el mejoramiento del nivel de resiliencia en los alumnos del segundo año de secundaria del colegio I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017 que fueron materia de este estudio, manifestado por el resultado de  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y el valor de significancia por  $p$  –valor =  $0.000 < 0.05$ .

### **Segunda**

Al aplicar el programa que lleva como nombre “Estoy Feliz” podemos ver que tiene una influencia de mucha significancia sobre el mejoramiento del nivel de competencia personal de la resiliencia en los alumnos del segundo año de secundaria del colegio I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017 que fueron materia de este estudio, manifestado por el resultado de  $Z = 3.003 > 1.7139$ , y el valor de significancia por  $p$  –valor =  $0.003 < 0.05$

### **Tercero**

Al aplicar el programa que lleva como nombre “Estoy Feliz” podemos ver que tiene una influencia de mucha significancia sobre el mejoramiento del nivel de aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia en los alumnos del segundo año de secundaria del colegio I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017 que fueron materia de este estudio, manifestado por el resultado de  $Z = 4.433 > 1.7139$ , y el valor de significancia por  $p$  –valor =  $0.000 < 0.05$ .

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Primera**

El Ministerio de Educación tiene que incorporar situaciones en las cuales todos estén de acuerdo y así permitir el fortalecimiento de las capacidades de resiliencia en los estudiantes, como sería el caso de su estado emocional y su sistema afectivo, logrando de esta manera afianzar una mejora sobre su proceso de aprendizaje y así de esta manera también mejorará su trato interpersonal en la sociedad, con sus padres y sus profesores.

### **Segunda**

Que el sistema educativo, principalmente a la UGEL N°1, tengan en consideración el poder implementar este programa Estoy Feliz en las instituciones educativas, buscando un progreso en referencia a su salud emocional y pueda afrontar los problemas de manera estratégica para una mejora sobre la condición social en la que viven los alumnos pertenecientes a los colegios de la zona.

### **Tercero**

Los representantes de los distintos centros educativos, deberían de poner mayor énfasis sobre los diversos programas que están orientados a la buena salud psicológica y mejor creatividad, las mismas que estén encaminadas hacia una armonía en el ámbito emocional de los alumnos. Fomentar la práctica de la resiliencia y reforzar el modelo de las buenas prácticas y convivencia dentro del aula. Se puede comenzar con la aplicación de algún programa que se realizó en esta tesis, ayudando de esta manera al fortalecimiento adecuado en las relaciones que forman parte de una relación social dentro de su salón de clases, logrando de esta manera una mejor forma de aprender.

## REFERENCIAS:

- Alvarado, A. (2014). *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*. (Tesis de Maestría, Universidad Católica del Perú).
- Cormier, W., & Cormier, L. (2004). Estrategias de entrevistas para terapeutas. Bilbao: DDB; 1994. Citado por: Puchol D. El modelado. [Sitio en internet] psicología on-line.
- Cuervo, A., & Izzedin, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Redalyc* (2), 35-47.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación (5ª. Ed.). México D.F., México: Mc Graw-Hill.
- Grotberg. (1997): "La resiliencia en acción", trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer, 1997.
- Galarza, C. (2012). Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la IEN Fe y Alegría 11, Comas-2012.
- Giordano B. (1997) Resilience: a survival tool for the nineties. *Association of Perioperative Registered Nurses Journal* 65, 1032–1036.
- Grotberg, E. H. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona: Gredisa.
- Henderson, N. y Milstein, M.M. (2003). Resiliencia en la escuela. México. Paidós.
- Jacelon C. (1997) The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing* 25, 123–129.
- Ku ek, E. (2011 Tesis "Resiliencia, una estrategia para prevenir deserción escolar". Mérida
- Landa, H. (1976). Terminología de urbanismo. Centro de Investigación, Documentación e Información sobre la Vivienda, Instituto Nacional para el Desarrollo de la Comunidad Rural y de la Vivienda Popular.

- Melillo, J. M., Steudler, P. A., Aber, J. D., Newkirk, K., Lux, H., Bowles, F. P., ... & Morrisseau, S. (2002). Soil warming and carbon-cycle feedbacks to the climate system. *Science*, 298(5601), 2173-2176.
- Novella, A. (2002). Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes (Tesis de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud no publicada). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú
- Palacios Suárez, K. L., & Sánchez Labajos, H. Y. (2016). Funcionamiento familiar y resiliencia en alumnos de 2º a 5º de secundaria de una institución educativa pública de Lima-Este, 2015.
- Quintero Velásquez, A. M. (2005). Resiliencia: contexto no clínico para trabajo social. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 3(1), 73-94.
- Sánchez Meca, J., Alcázar, A. I. R., & Olivares Rodríguez, J. (1999). Las técnicas cognitivo-conductuales en problemas clínicos y de salud: meta-análisis de la literatura española. *Psicothema*, 11(3).
- Serisola, C. (2003). Resiliencia y programas preventivos. [Online]. 29 párrafos. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos>, 1(3).
- Torres, C. A. B. (2006). Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Pearson education.
- Tugade M. & Fredrickson B. (2004) Resilient individuals use emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 86, 320–333.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER). [En red]. Disponible en: <http://www.psico-system.com/2013/01/escala-de-resilienciade-wagnild-y-young.html>.

Warren, B. (2005). *Reinventing Leadership: Strategies to Empower the Organization*

Sanz, Y. A. (2011). *Adaptación del SATXI -II C/A (versión niño-adolescente) para la población cubana. (Tesis en opción al título de Master en Psicología Médica). Universidad Central Martha Abreu de Las Villas, Villa Clara.*

Yuni, J y Urbano C. (2006). *Técnicas para investigar: Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación (2da ed).* Lima: San Marcos

García M, Ibáñez J, Alvira F. (1993) *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación.* Madrid: Alianza Universidad Textos.



## Anexo 2: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES				
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es la influencia del programa “Estoy Feliz” en los niveles de resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I. E. A.C San Gabriel Lima-2017?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Cuál es la influencia del programa “Estoy Feliz” en el nivel de Factor competencia personal de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. A.C San Gabriel Lima-2017?</p> <p>¿Cuál es la influencia del programa “Estoy Feliz” en el nivel de Factor aceptación de uno mismo y de la vida de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I. E.A. C. San Gabriel Lima-2017?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la influencia del Programa “Estoy Feliz” en los niveles de resiliencia de los estudiantes los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> a).-Determinar influencia del programa “Estoy Feliz” en la mejora del nivel de Factor competencia personal de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017 b).-Determinar la influencia del programa “Estoy Feliz” en la mejora del nivel de Factor aceptación de uno mismo y de la vida de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017</p>	<p><b>Hipótesis General</b> H i: El programa “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017</p> <p><b>Hipótesis Específico</b> a) El programa “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de factor competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017 <b>Hipótesis Específico</b> b) El programa de “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de factor aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017</p>	<b>Variable 1: Programa “Estoy Feliz”</b>				
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de valores</b>	<b>Nivel y Rango</b>
			1. Psicoafectivo	Introducción de modos adecuados de pensar.  Practica conductas compatibles a la resiliencia	Programa de técnicas anti depresivas terapéuticas	----	Regular  Buena  Muy buena
2. Cambio de conducta	Realiza actividades agradables						
<b>Variable 2: la resiliencia</b>							
<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de valores</b>	<b>Nivel y Rango</b>			
Factor competencia personal	Auto-confianza Independencia Decisión Invencibilidad Poderío Ingenio Perseverancia  Adaptabilidad  Balance  Flexibilidad	1-2-3-4-5-6-9-10-13-14-15-17-18-19-20-23-24.	Escala tipo Likert de 1 a 7 desde: - Estar de acuerdo -Estar en desacuerdo	Estar de acuerdo -Estar en desacuerdo			
Factor aceptación de uno mismo y de la vida	Perspectiva de vida estable	7-8-11-12-16-21-22-25.	Escala tipo Likert de 1 a 7 desde: -Estar de acuerdo -Estar en desacuerdo				

Anexo 3: Constancia o documento de aplicación de la tesis de la Institución Educativa

"Año del buen consumidor ciudadano"

SOLICITO: Autorización para desarrollo de proyecto de investigación

Srta.: Mg. Guisella Barrantes Cossio

Directora de la I.E.A.C. "San Gabriel"

Estimada directora, me dirijo a usted para saludarla e informarle que por razones de estudios post grado debo desarrollar un programa de emprendimiento, con los estudiantes del colegio del tercer grado de educación primaria, para lo cual he presentado un proyecto de investigación cuyo título es: Programa "Estoy Feliz" en la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la I.E.A.C "San Gabriel" Lima- 2017.

Por tal motivo ruego a su persona la autorización pertinente para poder aplicar el desarrollo del programa. Espero su comprensión y apoyo, ya que de realizar este programa será también de beneficio para los estudiantes de dicho grado que fortalecerán una parte de su personalidad.

Quedo de ante mano muy agradecida por su comprensión.

Atentamente.

María Soledad Panche Rodriguez

DNI: 10654528

   
Mg. Guisella Barrantes Cossio  
DIRECTORA (e)

Anexo 4: Matriz de datos

PRE TEST -GRUPO EXPERIMENTAL																															
COMPETENCIA PERSONAL																								TOTAL	ACEPTACION DE UNO MISMO Y DE LA VIDA					TOTAL	SUMA TOTAL
	1	2	3	4	5	6	9	10	13	14	15	17	18	19	20	23	24		7	8	11	12	16	21	22	25					
1	6	6	4	5	6	7	5	7	4	4	4	6	4	5	7	6	5	91	5	4	4	4	6	6	4	6	39	130			
2	4	6	4	6	7	6	4	4	5	6	5	6	5	6	5	6	6	91	5	7	5	7	5	7	7	7	50	141			
3	4	6	2	5	6	6	5	7	6	3	4	6	7	6	7	6	7	93	7	6	7	4	7	4	1	7	43	136			
4	3	3	3	5	3	3	2	5	2	2	3	3	3	2	5	3	3	53	5	5	3	3	3	3	5	6	33	86			
5	6	2	6	6	1	7	4	4	6	7	5	3	7	4	7	4	5	84	4	4	7	3	7	6	5	6	42	126			
6	5	4	6	6	5	7	4	4	3	6	5	4	4	4	4		5	76	3	5	5	5	5	7	5	6	41	117			
7	5	6	5	7	1	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	80	1	7	5	1		5	6	4	29	109			
8	4	3	4	6	6	4	3	5	4	5	4	5	4	5	6	3	4	74	4	2	4	3	4	5	4	7	33	107			
9	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	4	4	5	4	6	6	5	6	40	122			
10	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	3	5	7	7	1	6	7	40	118			
11	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	5	7	6	5	4	5	3	3	38	119			
12	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	7	3	2	6	5	4	3	34	121			
13	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	7	6	3	7	7	7	5	6	48	138			
14	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	4	5	4	86	4	4	2	4	1	6	3	5	29	115			
15	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	5	3	4	82	5	4	7	4	2	4	1	7	34	116			
16	5	4	6	4	5	6	4	5	7	6	4	5	7	5	7	7	1	88	6	5	7	4	6	7	1	7	43	131			
17	4	6	2	5	6	6	5	7	6	3	4	6	7	6	7	6	7	93	3	4	4	2	6	6	4	5	34	127			
18	3	3	3	5	3	3	2	5	2	2	3	3	3	2	5	3	3	53	5	7	5	7	5	7	7	7	50	103			
19	6	2	6	6	7	7	4	4	6	7	5	3	7	4	7	4	5	90	7	6	7	4	7	4	1	7	43	133			
20	5	4	6	6	5	7	4	4	3	6	5	4	4	4	4		5	76	5	5	3	3	3	3	5	6	33	109			
21	5	6	5	7	4	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	83	4	4	7	3	7	6	5	6	42	125			
22	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	3	5	5	5	5	7	5	6	41	115			
23	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	6	7	5	4	5	5	6	4	42	124			
24	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	2	4	3	4	5	4	7	33	111			
25	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	4	4	5	4	6	6	5	6	40	121			
26	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	3	5	7	7	1	6	7	40	127			
27	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	5	7	6	5	4	5	3	3	38	128			
28	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	1	5	4	83	4	7	3	2	6	5	4	3	34	117			
29	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	7	6	3	7	7	7	5	6	48	126			
30	5	6	5	6	6	6	7	7	7	6	7	5	7	5	7	7	5	104	4	4	4	4	5	6	4	5	36	140			

PRE TEST -GRUPO CONTROL

	COMPETENCIA PERSONAL																TOTAL	ACEPTACION DE UNO MISMO Y DE LA VIDA								TOTAL	SUMA TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	9	10	13	14	15	17	18	19	20	23		24	7	8	11	12	16	21	22			25
1	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	4	3	5	7	7	1	6	7	40	122
2	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	5	7	6	5	4	5	3	3	38	116
3	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	4	7	3	2	6	5	4	3	34	115
4	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	7	6	3	7	7	7	5	6	48	135
5	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	5	5	3	3	3	3	5	6	33	111
6	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	4	4	7	3	7	6	5	6	42	116
7	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	3	5	5	5	5	7	5	6	41	123
8	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	1	7	5	1		5	6	4	29	107
9	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	4	2	4	3	4	5	4	7	33	114
10	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	4	5	4	6	6	5	6	40	127
11	5	6	5	7	1	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	80	4	3	5	7	7	1	6	7	40	120
12	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	4	7	3	2	6	5	4	3	34	108
13	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	7	6	3	7	7	7	5	6	48	130
14	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	4	2	4	1	6	3	5	29	107
15	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	5	4	7	4	2	4	1	7	34	115
16	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	6	5	7	4	6	7	1	7	43	130
17	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	3	4	4	2	6	6	4	5	34	124
18	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	1	5	4	83	5	7	5	7	5	7	7	7	50	133
19	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	7	6	7	4	7	4	1	7	43	121
20	5	4	6	4	5	6	4	5	7	6	4	1	7	1	7	7	1	80	5	5	3	3	3	3	5	6	33	113
21	5	6	5	7	1	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	80	4	4	7	3	7	6	5	6	42	122
22	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	3	5	5	5	5	7	5	6	41	115
23	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	1	7	5	1		5	6	4	29	111
24	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	2	4	3	4	5	4	7	33	111
25	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	4	4	5	4	6	6	5	6	40	121
26	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	3	5	7	7	1	6	7	40	127
27	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	5	7	6	5	4	5	3	3	38	128
28	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	1	5	4	83	4	7	3	2	6	5	4	3	34	117
29	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	7	6	3	7	7	7	5	6	48	126
30	5	4	6	4	5	6	4	5	7	6	4	1	7	1	7	7	1	80	4	4	2	4	1	6	3	5	29	109

POST TEST -GRUPO EXPERIMENTAL																												
COMPETENCIA PERSONAL																				TOTAL	ACEPTACION DE UNO MISMO Y DE LA VIDA					TOTAL	SUMA TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	9	10	13	14	15	17	18	19	20	23	24		7	8	11	12	16	21	22	25		
1	3	4	3	5	6	7	3	6	4	3	4	5	3	5	4	6	5	76	3	4	4	2	6	6	4	5	34	110
2	4	6	4	6	7	6	4	4	5	6	5	6	5	6	5	6	6	91	5	7	5	7	5	7	7	7	50	141
3	4	6	2	5	6	6	5	7	6	3	4	6	7	6	7	6	7	93	7	6	7	4	7	4	1	7	43	136
4	3	3	3	5	3	3	2	5	2	2	3	3	3	2	5	3	3	53	5	5	3	3	3	3	5	6	33	86
5	6	2	6	6	1	7	4	4	6	7	5	3	7	4	7	4	5	84	4	4	7	3	7	6	5	6	42	126
6	5	4	6	6	5	7	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	75	3	5	5	5	5	5	7	5	6	41	116
7	5	6	5	7	1	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	80	1	7	5	1		5	6	4	29	109
8	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	4	2	4	3	4	5	4	7	33	107
9	5	2	5	4	5	6	3	5	5	5	5	5	7	4	5	5	5	81	4	4	5	4	6	6	5	6	40	121
10	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	3	5	7	7	1	6	7	40	118
11	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	5	7	6	5	4	5	3	3	38	119
12	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	7	3	2	6	5	4	3	34	121
13	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	7	6	3	7	7	7	5	6	48	138
14	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	1	5	4	83	4	4	2	4	1	6	3	5	29	112
15	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	5	4	7	4	2	4	1	7	34	112
16	5	4	6	4	5	6	4	5	7	6	4	1	7	1	7	7	1	80	6	5	7	4	6	7	1	7	43	123
17	4	6	2	5	6	6	5	7	6	3	4	6	7	6	5	6	7	91	3	4	4	2	6	6	4	5	34	125
18	3	3	3	5	3	3	2	5	2	2	3	3	3	2	5	3	3	53	5	7	5	7	5	7	7	7	50	103
19	6	2	6	6	1	7	4	4	6	7	5	3	7	4	7	4	5	84	7	6	7	4	7	4	1	7	43	127
20	5	4	6	6	5	7	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	74	5	5	3	3	3	3	5	6	33	107	
21	5	6	5	7	1	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	80	4	4	7	3	7	6	5	6	42	122
22	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	3	5	5	5	5	7	5	6	41	115
23	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	1	7	5	1		5	6	4	29	111
24	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	2	4	3	4	5	4	7	33	111
25	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	4	4	5	4	6	6	5	6	40	121
26	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	3	5	7	7	1	6	7	40	127
27	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	5	7	6	5	4	5	3	3	38	128
28	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	1	5	4	83	4	7	3	2	6	5	4	3	34	117
29	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	7	6	3	7	7	7	5	6	48	126
30	5	4	6	4	5	6	4	5	7	6	4	1	7	1	7	7	1	80	4	4	2	4	1	6	3	5	29	109

POST TEST -GRUPO CONTROL																															
COMPETENCIA PERSONAL																								TOTAL	ACEPTACION DE UNO MISMO Y DE LA VIDA					TOTAL	SUMA TOTAL
	1	2	3	4	5	6	9	10	13	14	15	17	18	19	20	23	24		7	8	11	12	16	21	22	25					
1	7	4	5	5	6	7	3	7	4	3	4	6	4	5	4	6	5	85	4	4	4	3	6	6	4	5	36	121			
2	4	6	4	6	7	6	4	4	5	6	5	6	5	6	5	6	6	91	5	7	5	7	5	7	7	7	50	141			
3	4	6	2	5	6	6	5	7	6	3	4	6	7	6	7	6	7	93	7	6	7	4	7	4	1	7	43	136			
4	3	3	3	5	3	3	2	5	2	2	3	3	3	2	5	3	3	53	5	5	3	3	3	3	5	6	33	86			
5	6	2	6	6	1	7	4	4	6	7	5	3	7	4	7	4	5	84	4	4	7	3	7	6	5	6	42	126			
6	5	4	6	6	5	7	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	76	3	5	5	5	5	7	5	6	41	117				
7	5	6	5	7	1	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	80	1	7	5	1	5	6	4	29	109				
8	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	4	2	4	3	4	5	4	7	33	107			
9	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	4	4	5	4	6	6	5	6	40	122			
10	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	3	5	7	7	1	6	7	40	118			
11	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	5	7	6	5	4	5	3	3	38	119			
12	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	7	3	2	6	5	4	3	34	121			
13	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	7	6	3	7	7	7	5	6	48	138			
14	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	1	5	4	83	4	4	2	4	1	6	3	5	29	112			
15	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	5	4	7	4	2	4	1	7	34	112			
16	5	4	6	4	5	6	4	5	7	6	4	1	7	1	7	7	1	80	6	5	7	4	6	7	1	7	43	123			
17	4	6	2	5	6	6	5	7	6	3	4	6	7	6	7	6	7	93	3	4	4	2	6	6	4	5	34	127			
18	3	3	3	5	3	3	2	5	2	2	3	3	3	2	5	3	3	53	5	7	5	7	5	7	7	7	50	103			
19	6	2	6	6	1	7	4	4	6	7	5	3	7	4	7	4	5	84	7	6	7	4	7	4	1	7	43	127			
20	5	4	6	6	5	7	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	76	5	5	3	3	3	3	5	6	33	109				
21	5	6	5	7	1	7	5	4	7	4	4	7	3	5	4	1	5	80	4	4	7	3	7	6	5	6	42	122			
22	4	3	4	6	6	4	3	3	5	4	5	4	5	5	6	3	4	74	3	5	5	5	5	7	5	6	41	115			
23	5	2	5	4	5	6	3	5	5	6	5	5	7	4	5	5	5	82	1	7	5	1	5	6	4	29	111				
24	7	7	4	5	1	6	3	2	4	2	4	6	7	5	7	1	7	78	4	2	4	3	4	5	4	7	33	111			
25	4	5	4	6	7	6	4	5	6	4	5	3	4	5	4	4	5	81	4	4	5	4	6	6	5	6	40	121			
26	5	3	5	4	6	7	4	5	7	3	4	7	7	5	4	5	6	87	4	3	5	7	7	1	6	7	40	127			
27	6	5	4	3	7	4	4	6	7	5	4	6	5	6	5	6	7	90	5	7	6	5	4	5	3	3	38	128			
28	5	7	5	2	7	7	6	4	7	6	1	7	3	6	1	5	4	83	4	7	3	2	6	5	4	3	34	117			
29	4	1	5	6	3	7	3	7	6	6	4	4	7	7	1	3	4	78	7	6	3	7	7	7	5	6	48	126			
30	5	4	6	4	5	6	4	5	7	6	4	1	7	1	7	7	1	80	4	4	2	4	1	6	3	5	29	109			

### **Ficha técnica de Escala de Resiliencia (ER)**

**Autora** : Gail M. Wagnild & Heather M. Young

**Adaptado** : Novella (2002), Águila (2003)

**Procedencia** : Estados Unidos

**Administración** : Individual y colectiva

**Duración** : Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

**Aplicación** : Para adolescentes y adultos

**Significancia** : Esta escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia:

Competencia personal y

Aceptación de uno mismo y de su vida

**Ámbito de aplicación:** Educativa, Clínica, organizacional y Social.

**Número total de ítems:** 25

#### **Breve descripción**

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo de 7. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos. Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.

La resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. Puede entenderse aplicada a la psicología como la capacidad de una persona de hacer las cosas bien pese a las condiciones de vida adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado.

## **Objetivos del Instrumento**

- a). -Establecer el nivel de resiliencia de los estudiantes.
- b). -Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de los estudiantes.

## **Estructura**

La Escala de Resiliencia tiene como componentes o factores:

- **Confianza en sí mismo:** Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades
- **Ecuanimidad:** Tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes
- **Perseverancia:** Persistencia ante la adversidad o desaliento, tener un fuerte deseo de logro y autodisciplina
- **Satisfacción personal:** Comprender el significado de la vida y como se contribuye a esta
- **Sentirse bien solo:** Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes

## **Factores y/o dimensiones**

**Factor I:** Denominado “Competencia Personal”, integrado por 17 ítems que indican autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

**Factor II:** Denominado “Aceptación de uno mismo y de la vida” representados por 8 ítems y reflejan la adaptabilidad, paz a pesar de la adversidad.

## **Calificación e interpretación**

Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde 1, es máximo desacuerdo; 7, significa máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán indicadores de mayor resiliencia.

## **Confiabilidad**

La prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novell, 2009). Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, con el método de test-retest la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables.

El año 2004 se realiza una nueva adaptación de la Escala de Resiliencia por un grupo de profesionales de la facultad de psicología Educativa de la UNMSM realizada en una muestra de 400 estudiantes varones y mujeres entre 13 a 18 años de edad de tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

También en nuestro país, Del Águila (2003) halló la validez, la confiabilidad y percentiles para la Escala de Resiliencia en 300 estudiantes de 4to. y 5to. año de secundaria de colegios representativos de los tres niveles socioeconómicos alto, medio y bajo de Lima. La validez de contenido se efectuó por análisis de correlación de ítem-test, utilizando el coeficiente producto-momento de Pearson corregido efectuado en la muestra de estandarización, donde se observa que los ítems evaluados contribuyen al constructo para la medición de la resiliencia, excepto los ítems 7, 11, 20 y 22 (Del Águila, 2003). Mientras que respecto a la confiabilidad, el Factor I presentó un Alfa de ,7816 y un coeficiente de Spearman Brown de ,7220, lo que significa un buen grado de confiabilidad. Mientras que en el Factor II se encontró un Alfa de ,3797 y un coeficiente de Spearman Brown ,3740, lo que significa un bajo grado de confiabilidad, por lo cual Del Águila (2003) realizó un análisis factorial para determinar su aporte, el cual fue confirmado.

Del Águila (2003) señala que el resultado hallado en el Factor II se puede deber a que la traspolación de las muestras de otras realidades culturales distintas a la peruana, motivan en algunas circunstancias discrepancias en la confiabilidad, debido a la traducción, diferencias de la población y realidad cultural, hecho que probablemente se presentó en su investigación. Asimismo, halló que los ítems 7, 8, 11, 12, 22 y 25 no correlacionan significativamente, por lo que posiblemente no deban ser considerados en la Escala.

## **Validez**

La Validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores.

La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: Depresión, con  $r=-0.36$ , satisfacción de vida;  $r=0.59$ , moral;  $r=-0.67$ .

En cuanto a la validez, se utilizó en esta investigación el análisis factorial para valorar la estructura interna del cuestionario, con la y técnica de componentes principales y rotación *oblimin*, que nos mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí.

## **ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD- YOUNG**

La escala tuvo como finalidad identificar el grado de resiliencia individual de adolescentes y adultos, y consta de 25 reactivos que son puntuados en una escala que tiene como formato tipo Likert de 7 puntos, siendo todos los ítems calificados positivamente, fluctuando los puntajes entre 25 a 175 puntos. Cubre cinco (05) áreas o perspectivas de la resiliencia: Satisfacción personal (4 ítems), ecuanimidad (4 ítems), sentirse bien solo (3 ítems), confianza en sí mismo (7 ítems),

perseverancia (7 ítems), y satisfacción personal (4 ítems). Los autores, en una muestra de 1500 sujetos estadounidenses varones y mujeres de 53 a 95 años de edad (media= 71 años), con la técnica de los componentes principales y rotación *oblimin*, hallaron dos factores (el primero con 17 ítems, y el segundo con 8) que explican el 44% de la varianza de las puntuaciones; para la escala total de confiabilidad entre 0.37 y 0.91, con correlaciones ítem-test que fluctuaban entre 0.37 y 0.75, con la mayoría variando entre 0.50 a 0.70, siendo todos los coeficientes estadísticamente significativos al nivel del 0.01 ( $p < 0.01$ ) (Wagnild y Young, 1993). En el Perú, la Escala original fue adaptada- traducida del inglés – y analizada psicométricamente por Novella (2002), quien utilizó una muestra de 324 alumnas entre 12 a 17 años del Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”, ubicado en el distrito de Jesús María de la ciudad de Lima. Utilizando la misma muestra de factorización y de rotación halla dos factores (el primero, con 20 ítems, y el segundo, con 5), y obtiene con el coeficiente alfa una consistencia interna global de 0.875, y correlaciones ítems-test que fluctúan entre 0.18 a 0.63, siendo todos los coeficientes significativos al nivel del 0.01 ( $p < 0.01$ ), pero con uno de ellos (ítems11) con un coeficiente inferior a 0.20, valor estipulado como el mínimo en este caso (Ary, Jacobs y Razavieh, 1990), el cual no fue eliminado porque su impacto sobre el incremento del valor alfa era muy pobre (Novella, 2002)

## ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )

ÍTEMS	En			De			
	Desacuerdo			acuerdo			
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he enfrentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 6: E-1“Programa”



# Programa

## “Estoy Feliz”

## **PROGRAMA “SOY FELIZ”**

### **I. DATOS REFERENCIALES**

**DIRIGIDO A** : I.E.A.C “San Gabriel” Lima-2017

**POBLACION BENEFICIARIA** : Estudiantes del segundo grado de educación secundaria, profesores y Padres de Familia.

**DURACION DEL PROGRAMA** : 3 meses

**RESPONSABLE DE LA EJECUCION:** Br. María Panche Rodríguez.

#### **DESCRIPCION DEL PROGRAMA:**

El Programa de “Estoy Feliz”, está basado en el enfoque Cognitivo Conductual, que incluye tres técnicas: El auto modelado, la reestructuración cognitiva y la resolución de problemas.

### **II. JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto de investigación: Programa Cognitivo Conductual : Programa “Estoy Feliz” en la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017 , busca determinar los efectos del programa para una mejora en la resiliencia de los estudiantes del segundo grado de secundaria entre las edades de (13-14) del distrito de Villa María del Triunfo, dando respuesta a las interrogantes en los niveles de Factor Competencia personal y Factor Aceptación de uno mismo y de la vida; así mismo busca brindar a los docentes de nivel secundaria un programa de innovación pedagógica, para su respectiva aplicación en los estudiantes de dicho nivel y mejorar los niveles de Factor Competencia personal y Factor Aceptación de uno mismo y de la vida , para una buena relación familiar e interpersonal, que esté acorde a su edad.

Más del 40% de los países, no disponen de una política de salud mental, y en más del 30% no existen programas dedicados al tema de investigación. Así como es frecuente que los planes de salud o seguros no cubren trastornos mentales y conductuales en la misma medida que otras enfermedades (OMS, 2012). Y en relación a los niños, más del 90% de los países, carecen de una política de salud

mental que incluya a los niños. Sin embargo, los niños y adolescentes que están bajo estrés, que han experimentado una pérdida importante o que presentan trastorno de atención, de aprendizaje o conducta tienen un riesgo mayor de desarrollar depresión clínica (OMS, 2001).

La metodología permite que se aplique en circunstancias similares a los individuos, a partir de sesiones evaluadas y el registro pre y post test de los niveles de resiliencia, los cuales son la euforia y la autoestima negativa.

Así mismo, el enfoque cognitivo conductual es uno de los enfoques que aporta definitivamente técnicas eficaces para mejorar la resiliencia y de sus múltiples características en su manifestación, permitiendo hacer un trabajo a nivel conductual y a nivel cognitivo lo cual favorece el éxito de la intervención. Este estudio permitirá evaluar los efectos de las técnicas planteadas en el programa de intervención, de carácter innovador, a partir del desarrollo de las sesiones de trabajo con los estudiantes.

### **III. MARCO TEÓRICO**

El Programa de “Estoy Feliz”, está basado en el enfoque Cognitivo Conductual, que incluye tres técnicas terapéuticas: El auto modelado, la reestructuración cognitiva y la resolución de problemas.

#### **Dimensiones del Programa**

##### **Modelado:**

Según Cormier y Cormier (1994) el modelado es definido de la siguiente manera: "Proceso de aprendizaje observacional, eso quiere decir que la conducta de un individuo o grupo -el modelo- actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes o conductas de otro individuo o grupo que observa la ejecución del modelo"

##### **Reestructuración cognitiva:**

Es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.

### **Terapia de solución de problemas:**

Llamada también, “*entrenamiento en resolución de problemas*”, es una estrategia que consiste en la presentación y práctica de un método general, estructurado en una serie de pasos, con el fin de ayudar al estudiante a resolver sus propios problemas vitales y permitir que descubra el mismo estudiante la resolución de dicho problema. El objetivo general de la técnica es mejorar la competencia social y disminuir el malestar psicológico. Rodríguez, S. (1971).

## **IV. OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### **Objetivo General**

Aplicar las actividades del programa “Estoy feliz” basadas en la terapia Cognitiva Conductual, como estrategia para mejorar la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017.

### **Objetivos Específicos**

- Aplicar actividades de Reestructuración Cognitiva para mejorar la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017.
- Aplicar actividades de Auto modelado para mejorar la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017.
- Aplicar actividades de Resolución de problemas para mejorar la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017.

### **Estructura del Programa**

El programa tiene una duración de 3 meses, en el cual se realizarán 20 sesiones, dirigidas para los estudiantes y así mejorar la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria donde fortalecerán su integración a la sociedad de manera libre. El programa se divide en tres fases:

- Fase de Sensibilización

Estará dirigida a padres y profesores del aula, a los cuales se les brindará una charla

participativa sobre la "Resiliencia" y como ésta afecta el desarrollo del estudiante .de manera integral.

- Fase de Aplicación

Estará dirigida a los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, así también la colaboración de tutor a cargo del aula, con ayuda conjunta del psicólogo institucional para ayudar al estudiante, la cual proveerá de su conocimiento como profesional la ayuda inmediata si se requiere.

- Fase de Evaluación

Estará dirigida a profesores, padres y estudiantes que se involucraron en el aula y participaron del programa. En esta fase se evaluarán los resultados del programa y se culminara en un "Taller de actividades agradables" entre padres e hijos y/o una fiesta de integración para celebrar sus logros.

### **Metodología del programa**

Será participativa, vivencial, permitiendo y generando la participación activa de las estudiantes, también a los padres y profesores que participen en el programa. En el desarrollo de las sesiones se emplean las siguientes técnicas:

- Técnicas de Restructuración Cognitiva
- Técnicas de Resolución de problemas
- Técnicas de Auto modelado

### **Actitudes del facilitador**

El facilitador debe mostrar ser una persona dinámica, respetuosa y afectuosa con los adolescentes. Debe generar un ambiente de trabajo agradable, cómodo y de confianza, además de ello, debe saber escuchar a todos los participantes y dirigirse a ellos con respeto empleando un lenguaje claro y sencillo e identificar y comprender las emociones de los estudiantes, y muestre como ejemplo en su persona de resolver problemas de forma asertiva, con expresión de pensamientos positivos frente al grupo de estudiantes y con adecuado manejo de sus emociones.

## E-2: Sesiones

### SESION N° 01 "LUIS APRENDE A CONOCERSE"

#### I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : "San Gabriel"  
Unidad N° : 01  
Inicio : 17-04-2017  
Final : 02-06-2017  
Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
Año Lectivo : 2017

#### II. CONTENIDOS BASICOS

- Observación
- Formular preguntas

#### III. APRENDIZAJES ESPERADOS

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

#### IV. DESARROLLO

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La investigadora da la bienvenida a los estudiantes.</li><li>2. La profesora muestra imágenes de diferentes personas.</li><li>3. Los estudiantes expresan una lluvia de ideas sobre lo observado</li><li>4. El investigador muestra una última imagen, la de un niño que llamarán Luis.</li></ol>	Recurso verbal imágenes Lapicero	10'
Proceso	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Los estudiantes se forman en grupo de 5 y observan los rasgos más bonitos de cada compañero.</li><li>6. La investigadora entrega las copias de las observaciones a realizar.</li><li>7. Ellos anotan las observaciones que aplican y lo completan en la hoja</li><li>8. Cada grupo se encargará de presentar a su compañero y describir su importancia como ser.</li><li>9. Luego de ello, se pide a los demás grupos que realicen los mismos pasos.</li><li>10. La investigadora presentará un espejo, donde se reflejará ella misma y se describirá, luego pedirá a un niño que se describa integralmente.</li><li>11. Terminada la descripción, el niño escogerá un compañero para seguir el juego del espejo.</li><li>12. Los niños repetirán a viva voz. "Soy único e importante"</li></ol>	Fotocopia          Espejo	25'
Salida	<ol style="list-style-type: none"><li>13. Desarrollan una actividad, donde preguntarán a uno de sus padres cuál es lo que les agrada de sus hijos.</li></ol>	Plumones	10'

**V. EVALUACION**

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>Construye su identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único, cuando se reconoce a sí mismo a partir de sus características físicas, cualidades, habilidades, intereses y logros y valora su pertenencia familiar y escolar</p>	<p>“construye su identidad” y se encuentra en proceso al nivel esperado”</p>	<p>1. Describe aquellas características personales, cualidades, habilidades y logros que lo hacen sentirse orgulloso de sí mismo, reconociéndose como una persona valiosa con características propias.</p>	<p>LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME</p>

**ANEXO N ° 01  
ME CONOZCO Y ME QUIERO**

Realiza correctamente tu buena observación

**ACTIVIDAD N°01**

Completa los datos obtenidos en tu observación grupal.

“Lo más bonito de mí”.	MANUEL	SOFIA	CARLOS	TERESA	LUCIA
Tiene bonitos ojos.					
Tiene una bonita sonrisa.					
Tiene una hermosa cabellera.					

Es amable con los demás.					
Es buen(a) compañero(a).					
Es un gran deportista y/o bailarín(a)					
Le gusta leer mucho y estudiar.					

**ACTIVIDAD 2:**

SOY UNICO E IMPORTANTE

Los alumnos tendrán un espejo y la maestra le dará las indicaciones del uso del objeto.



**ACTIVIDAD N° 3**

REALIZA TU OBSERVACION PERSONAL Y COMPLETA EL CUADRO

Mi nombre es:
Mi edad es:
Lo que me gusta de mi es:
Lo que no me gusta de mi es:
¿Qué es lo que me sale mejor?:

## SESION N° 02

### “LUIS DESCUBRE SUS PENSAMIENTOS”

#### I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : “San Gabriel”  
Unidad N° : 01  
Inicio : 17-04-2017  
Final : 02-06-2017  
Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
Año Lectivo : 2017

#### II. CONTENIDOS BASICOS

- Observación
- Formulas preguntas

#### III. APRENDIZAJES ESPERADOS

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

#### IV. DESARROLLO

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los estudiantes. 2. La profesora da a conocer una música de sonidos de la naturaleza. 3. Los estudiantes observan con atención la imagen del niño llamado Luis y lo describen según sus ideas. 4. La profesora coloca en la pizarra las ideas de los estudiantes	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- Los alumnos trabajaran una ficha personal en el aula. 6.- Los alumnos compartirán con sus compañeros los datos completados en clase. 7.- Cada grupo conformado de dos, trabajará un juego de roles, donde será el presentador y dará a conocer la información en clase. 8.- La profesora intervendrá con aplausos a cada grupo, felicitándolos por su participación.	Fotocopia       Stickers	25´
Salida	9.- La profesora colocará una carita feliz en la frente a cada estudiante.		10´

V. EVALUACION

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>Construye su identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único, cuando se reconoce a sí mismo a partir de sus características físicas, cualidades, Habilidades, intereses y logros y valora su pertenencia familiar y escolar.</p>	<p>“construye su identidad” y se encuentra en proceso al nivel esperado</p>	<p>1. Describe aquellas características personales, cualidades, habilidades y logros que lo hacen sentirse orgulloso de sí mismo, reconociéndose como una persona valiosa con características propias.</p>	<p>LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME</p>

**ANEXO N ° 01**  
**ME GUSTA PENSAR**

Realiza correctamente tu buena observación

**ACTIVIDAD N°01**

Completa la siguiente ficha

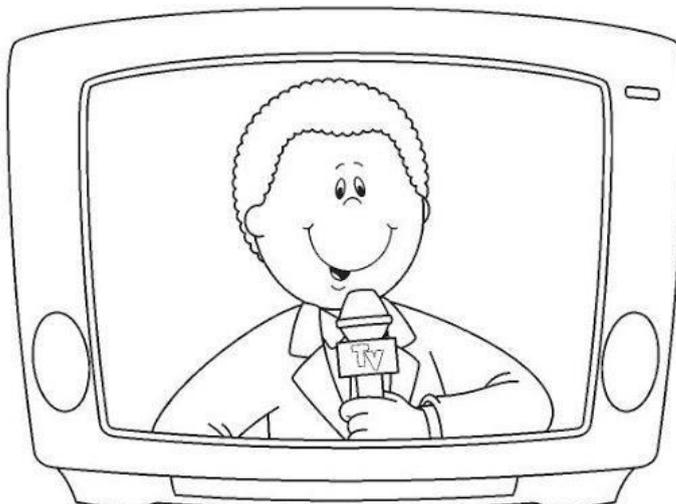
Yo soy \_\_\_\_\_

Vivo en: _____
Mi teléfono es: _____
Mi CURP es: _____
Mi grupo sanguíneo: _____
Soy alérgico a: _____
Mi servicio médico es: _____
El teléfono es: _____
Mi papá es: _____
Trabaja en: _____
Su teléfono es: _____
Mi mamá es: _____
Trabaja en: _____
Su teléfono es: _____



**ACTIVIDAD 2:**

**SOY EL PRESENTADOR DEL PROGRAMA DE TELEVISION "ESTOY FELIZ"**



**ACTIVIDAD N° 3**

COLOQUEMOS CARITAS FELICES POR UN TRABAJO BIEN REALIZADO



**Caritas Felices**

### SESION N° 03

“LUIS ENCUENTRA SUS VERDADEROS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES”

#### I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : “San Gabriel”  
Unidad N° : 01  
Inicio : 17-04-2017  
Final : 02-06-2017  
Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
Año Lectivo : 2017

#### II. CONTENIDOS BASICOS

- Observación
- Formulas preguntas

#### III. APRENDIZAJES ESPERADOS

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

#### IV. DESARROLLO

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los estudiantes. 2. La profesora muestra la imagen de Luis y al lado coloca otra imagen 3. Los estudiantes observan con atención las dos imágenes y formulan preguntas. 4. La profesora coloca un fondo musical de pajaritos y empieza por mencionar que Luis tuvo de tarea leer un cuento infantil.	Recurso verbal  imágenes  Lapicero  Música instrumental	10'
Proceso	5.- Los alumnos trabajarán de manera individual y silenciosa una ficha de lectura. 6.- Los alumnos compartirán con sus compañeros lo relatado en el cuento. 7.- La profesora pedirá a los alumnos que dibujen la parte más bonita del cuento. 8.- La profesora colocará como exposición los trabajos realizados y cada estudiante explicará el porqué de su dibujo.	Fotocopia	25'
Salida	9.- La profesora colocará estrellitas en las agendas de los alumnos por cumplir el trabajo.		10'

**V. EVALUACION**

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Distingue sus diversas emociones y comportamientos, menciona las causas y las consecuencias de estos y los regula usando estrategias diversas	“construye su identidad” y se encuentra en proceso al nivel esperado	1.-Describe sus emociones en situaciones cotidianas, reconociendo sus causas y consecuencias y los regula haciendo uso de diversas estrategias. 2.-Identifica situaciones que le causan agrado o desagrado y explica de manera sencilla el porqué de esos comportamientos	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  RADIO

**ANEXO N ° 01**  
**PENSANDO EN MI MISMO**

Realiza una lectura comprensiva “El PRINCIPE FELIZ”

**ACTIVIDAD N°01**



**El príncipe feliz**

 En el lugar más alto de la ciudad, sobre una columna, se alzaba la estatua del Príncipe Feliz. Estaba toda revestida de oro fino. Tenía, por ojos, dos centelleantes zafiros, y un gran rubí rojo brillaba en el puño de su espada.

Por todo ello era muy admirada.

—Es tan hermoso como una veleta —decía uno de los concejales que deseaba adquirir una reputación de conocedor del arte—. Ahora, que no es tan útil —añadió, temiendo que le tomaran por un hombre poco práctico. Y realmente no lo era.

—¿Por qué no eres como el Príncipe Feliz? —preguntaba una madre cariñosa a su hijo, que pedía la luna—.

El Príncipe Feliz no hubiera pensado nunca en pedir nada a gritos.

—Verdaderamente parece un ángel —decían los niños hospicianos al salir de la catedral, vestidos con sus soberbias capas escarlatas y sus bonitas chaquetas blancas.

**PREGUNTAS**

- 1.- ¿Por qué el príncipe estaba feliz?
- 2.- ¿Por qué la golondrina no viajó a otros lugares en invierno?
- 3.- ¿Cómo solucionarías el problema del príncipe feliz?
- 4.- ¿Qué nombre le pondrías al príncipe feliz?

**ACTIVIDAD 2:**

MI DIBUJO ES BONITO

Pinta lo que más te ha gustado



**ACTIVIDAD N° 3**

Los alumnos expondrán sus trabajos y explicarán sus ideas y pensamientos



## **SESION N° 04**

“El teléfono malogrado”

### **I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
Unidad N° : 01  
Inicio : 17-04-2017  
Final : 02-06-2017  
Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
Año Lectivo : 2017

### **II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

### **III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

### **IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los estudiantes. 2. La profesora muestra una imagen de un teléfono. 3. La profesora coloca en la pizarra la letra de una canción infantil. 4. Los estudiantes cantan una canción infantil “El telefonito” de Yola Polastri	Recurso verbal imágenes Lapicero Música infantil	10´
Proceso	5.- Los alumnos juegan en ronda, y cantan canciones infantiles. 6.- La profesora jugará al teléfono malogrado usando la ronda ya establecida. 7.- La profesora pedirá a los estudiantes que recuerden una frase y la transmitan uno por uno como un secreto. 8.- La profesora explicará el motivo de la dinámica.	Fotocopia	25´
Salida	9.- La profesora pedirá a los estudiantes que expliquen cómo se sintieron con la dinámica.		10´

**V. EVALUACION**

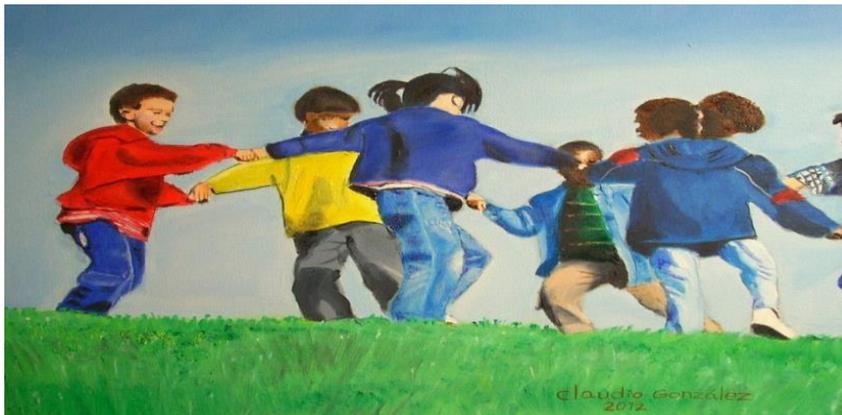
COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Convive y participa democráticamente cuando se relaciona con los demás respetando las diferencias, expresando su desacuerdo frente a situaciones que vulneran la convivencia y cumpliendo con sus responsabilidades.	“convive y participa democráticamente” y se encuentra en proceso al nivel esperado”	1.-Interviene al observar un conflicto que se da entre compañeros recurriendo al diálogo o a un adulto cercano para que intervenga cuando es necesario. Expresa sus ideas para hallar soluciones.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  IMAGEN DE UN TELEFONO

**ANEXO N ° 01**  
**HABLEMOS SIN TELEFONO**

Juguemos a la Ronda

**ACTIVIDAD N°01**

Con ayuda de tu profesora hagamos un círculo y juguemos



**ACTIVIDAD 2:**

**EL TELEFONO ME COMUNICA**

Los alumnos tendrán la misión de escuchar atentos a la profesora que dirá algo en el oído y lo transmitirán de niño a niño.



**ACTIVIDAD 3:**

**COMPLETA EL CUADRO**

Mi nombre es:

¿Qué aprendí del teléfono malogrado?:

**SESION N° 05**  
**"PIENSO Y LUEGO SIENTO"**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : "San Gabriel"  
Unidad N° : 01  
Inicio : 17-04-2017  
Final : 02-06-2017  
Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora coloca la imagen de una madre y su bebe en brazos 3. La profesora coloca una canción de cuna 4. Los estudiantes dialogan sobre el tema.	Recurso verbal imágenes Lapicero	10´
Proceso	5.- Los alumnos crearán una historia sobre la imagen dada en la pizarra. 6.- Los alumnos dibujarán su historia. 7.- La profesora hará preguntas de su infancia y lo que más le agrada. 8.- La profesora pedirá a los alumnos que compartan su vida de infantes en el salón.	Fotocopia Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora pedirá a los alumnos que se abracen porque son seres pensantes y con un corazón grande y que conviven en una misma aula.		10´

V. EVALUACION

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Convive y participa democráticamente cuando se relaciona con los demás respetando las diferencias, expresando su desacuerdo frente a situaciones que vulneran la convivencia y cumpliendo con sus responsabilidades.	“convive y participa democráticamente” y se encuentra en proceso al nivel esperado”	1.-Sustenta su opinión en la idea del bienestar de todos y apoya la postura más cercana al bien común. 2.- Participa en acciones para alcanzar un objetivo común a partir de la identificación de necesidades de la escuela.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  LAMINA

**ANEXO N ° 01**  
**PIENSO EN MÍ Y EN LOS DEMAS**

Observa la imagen y luego crea una historia.

**ACTIVIDAD N°01**

Crea una hermosa historia. Piensa bien en todos los detalles.



**ACTIVIDAD 2:**

**SOY UNICO E IMPORTANTE**

Los alumnos tendrán misión de dibujar su historia.

Luego completarán una ficha, imaginándose que son pequeños niños.



**“Dibujando mi historia”**



“Mi ficha personal”

**ACTIVIDAD N° 3**  
LOS ALUMNOS REALIZARÁN EL ABRAZO DEL OSO.



## “ENCUENTRO LO QUE MÁS ME AGRADA”

### I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : “San Gabriel”  
Unidad N° : 01  
Inicio : 17-04-2017  
Final : 02-06-2017  
Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
Año Lectivo : 2017

### II. CONTENIDOS BASICOS

- Observación
- Formulas preguntas

### III. APRENDIZAJES ESPERADOS

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

### IV. DESARROLLO

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora coloca las imágenes de artistas, pintores y/o actores 3. La profesora coloca canciones de drama, comedia; entre otras. 4. Los estudiantes dialogan sobre el tema y harán preguntas al respecto.	Recurso verbal imágenes Lapicero	10'
Proceso	5.- Los alumnos se agruparán por afinidad y llenarán una ficha proporcionada por la profesora. 6.- Los alumnos culminados el trabajo, expondrán sus ideas al salón de clase, manifestando que dichas actividades son del agrado de cada estudiante. 7.- La profesora comentará las diversas profesiones y lo agradable que es, si son realizadas con amor y mucha alegría. 8.- Con ayuda de la profesora, los alumnos mostrarán sus gustos y dialogarán sobre la importancia de estas.	Fotocopia Pizarra	25'
Salida	9.- La profesora mostrará a los alumnos por última vez las imágenes de los artistas y comentará que ellos realizan actividades agradables según sus cualidades.		10'

**V. EVALUACION**

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales al observar, escuchar y describir las características claves de una manifestación artístico-cultura	“Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico culturales”	1.-Investiga los procesos y técnicas usadas en manifestaciones artístico-culturales de su comunidad e identifica sus distintos usos y propósitos (ritual, recreativo, comercial, decorativo, utilitario, etc.).	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**A MI ME GUSTA MUCHO**

Realiza correctamente tu buena observación

**ACTIVIDAD N°01**

Completa los datos obtenidos en tu observación grupal.

“LO QUE MAS ME AGRADA ES”.	MANUEL	SOFIA	CARLOS	TERESA	LUCIA
JUGAR FUTBOL					
SER CANTANTE					
ESTUDIAR INGLES					
SER UN FAMOSO ACTOR					
Es buen(a) compañero(a).					
SER UN RENOMBRADO CHEFF					
SER UN ABOGADO FAMOSO					

**ACTIVIDAD 2:**  
DE GRANDE QUIERO SER

Los alumnos expondrán sus ideas en el salón de clase.  
Luego comentarán que quieren ser cuando sean grandes.



**ACTIVIDAD N° 3**

La profesora mostrará imágenes de actores y cantantes que hacen su profesión con amor.



**SESION N° 07**  
**“Aplicando mis habilidades en los problemas”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora colocará en la pizarra un laberinto donde los alumnos tratarán de encontrar la salida. 3. Los alumnos se mantendrán en silencio hasta averiguar la salida. 4. Los estudiantes y la profesora dialogarán de cuál será el tema del día.	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora entregará a los alumnos una ficha de problemas geométricos para jugar. 6.- Finalizada la ficha, los alumnos compararán respuestas y resolverán junto a la profesora el ejercicio dado. 7.- La profesora entregará una nueva ficha de laberinto para que escoja la salida. 8.- Con ayuda de la profesora, los alumnos resolverán sus problemas con habilidad.	Fotocopia  Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión con un fuerte aplauso, mostrando que los problemas se pueden resolver con habilidad.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Resuelve problemas en los que modela características y datos de ubicación de los objetos del entorno a formas bidimensionales y tridimensionales, sus elementos, posición y desplazamientos.	"Resuelve problemas de formas, movimiento y localización"	1.-Describe la comprensión de formas bidimensionales (número de lados, vértices, eje de simetría) y tridimensionales; Traza y describe desplazamientos y posiciones. Para esto usa lenguaje geométrico, diferentes puntos de referencia y diversas representaciones concretas o gráficas.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**USO MIS HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS**

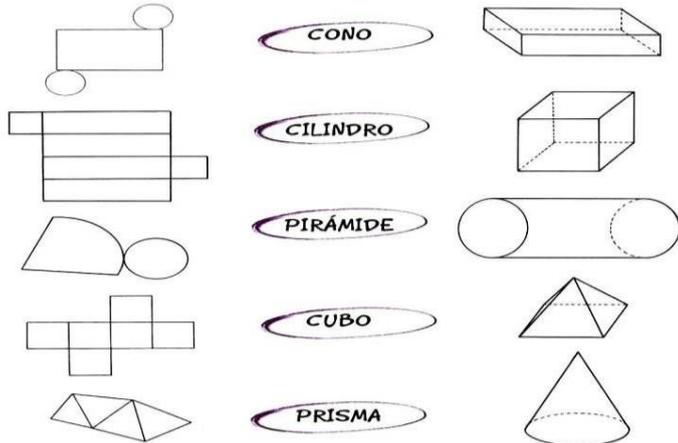
Realiza correctamente tu buena observación

**ACTIVIDAD 1**

Aplico la ficha matemática.

**SE DESARMARON LOS CUERPOS**

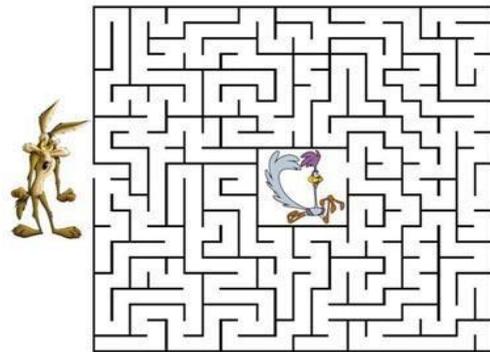
*Pensá cómo quedaría cada cuerpo si lo desarmamos.  
Uní como corresponde.*



**ACTIVIDAD 2:**

**SALGAMOS DEL LABERINTO**

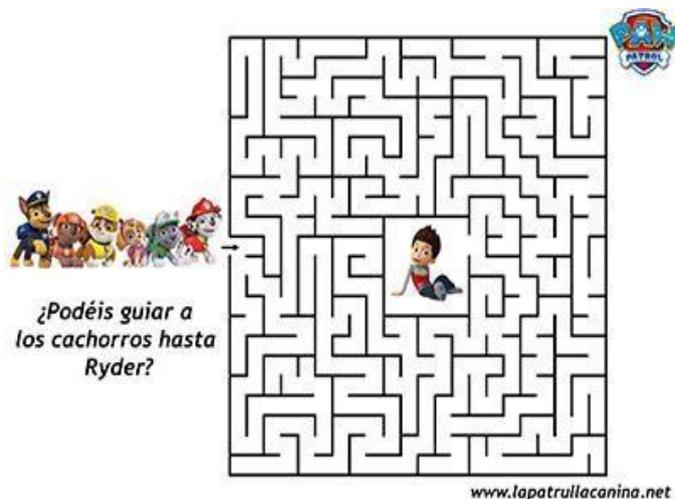
Los alumnos tendrán un problema para resolver.



**ACTIVIDAD N° 3**

**YA APRENDI A SALIR DEL LABERINTO**

Realizan unos ejercicios más de laberinto para divertirse.



**SESION N° 08**  
**“MIS CONDUCTAS AFECTAN A LOS DEMÁS”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

<b>Situaciones de aprendizaje</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora colocará en la pizarra una imagen de caritas y pedirá a los alumnos que observen con atención. 3. Los alumnos se darán a conocer su punto de vista. 4. Los estudiantes y la profesora dialogarán de cuál será el tema del día.	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora entregará a los alumnos una ficha de responsabilidades, donde por votación escogerán a los alumnos indicados. 6.- La profesora jugará con los estudiantes al “Habladometro”, donde colocarán el nombre de los compañeros respectivos. 7.- La profesora colocará estrellas a los alumnos en cada rol asignados. 8.- Con ayuda de la profesora, los alumnos agradecerán a sus compañeros por la elección brindada.	Fotocopia   Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión con un fuerte aplauso, haciendo recordar que mis acciones afectan a la de los demás.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<p>Construye su identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único, cuando se reconoce a sí mismo a partir de sus características físicas, cualidades, habilidades, intereses y logros y valora su pertenencia familiar y escolar</p>	<p>“construye su identidad” y se encuentra en proceso al nivel esperado”</p>	<p>1.- Recurre a mecanismos de participación en su escuela para concretar sus acciones para el bien de todos. 2.-Delibera sobre asuntos públicos enfatizando en aquellos que involucran a todos los miembros de su escuela y comunidad</p>	<p>LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS</p>

**ANEXO N ° 01**  
**ME COMPORTO BIEN SIN AFECTAR A LOS DEMAS**

Realiza correctamente tu buena observación

**ACTIVIDAD N°01**

Completa la ficha de responsabilidades.

	MANUEL	SOFIA	CARLOS	TERESA	LUCIA
Recoger las agendas					
Entregar libros a cada grupo					
Responsable del aseo.					
Responsable de la oración del día					
Repartir las loncheras a la hora de recreo					
Tocar la campana del recreo					

**ACTIVIDAD 2:**

**SOY MUY HABLADOR**

Los alumnos jugarán con el “Habladómetro”, para ver quien habla de más.



### ACTIVIDAD N° 3

SEGÚN SU ESFUERZO, SE COLOCARÁ ESTRELLAS A LOS ESTUDIANTES RESPONSABLES.



**SESION N° 09**  
**“MANIFIESTO MIS IDEAS A TRAVÉS DE RELATOS”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora comenzará por colocar imágenes de animales en la pizarra. 3. Luego, se colocará un fondo musical sobre sonidos del viento. 4. Los estudiantes y la profesora dialogarán de cuál será el tema del día.	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora entregará a los alumnos una ficha de lectura. 6.- La profesora pedirá a los estudiantes que dialoguen por grupo y deberán crear un final para el relato. 7.- Los alumnos deberán dibujar sus relatos. 8.- Con ayuda de la profesora, ellos leerán la historia con el final alternativo.	Fotocopia  Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión con un fuerte aplauso, haciendo recordar que todos los alumnos tienen creatividad.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Escribe diversos tipos de textos sobre temas cotidianos respondiendo a su propósito a partir de su experiencia previa y una fuente de información.	“escribe diversos tipos de texto en Castellano como segunda lengua”	1.-Escribe adecuando su texto al propósito sobre temas cotidianos teniendo en cuenta sus vivencias considerando una fuente de información oral o escrita.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

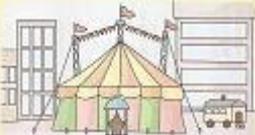
**ANEXO N ° 01**  
**CUENTAME UN CUENTO**

Realiza una lectura  
**ACTIVIDAD N°01**  
Comprendamos la lectura

**UNIDAD 1** **Comprensión**

### Nico en el circo

Algo maravilloso estaba montado en las afueras del pueblo. La inmensa lona de colores parecía una gran tienda de campaña.



Nico fue con su madre a la función de los circo. Se sentaron en la primera fila. Mientras duró el número del domador de leones, Nico permaneció abrazado de su madre.



luego salieron los malabaristas y comenzó verdaderamente a divertirse. Cuando actuaron los payasos, ya no dejó de reír.



Tanta fue su risa, que al salir le dolía un poco la barriga. Aunque también podía dolerle por los dulces, canchita y algodón de azúcar que estuvo comiendo durante toda la función.



1

Responde:

- 1.- ¿Quién era Nico?
- 2.- ¿Qué había en las afueras del pueblo?
- 3.- ¿Con quién fue al Circo Nico?
- 4.- ¿Por qué le dolía la barriga a su madre?

**ACTIVIDAD 2:**  
**CONTINUANDO CON LA HISTORIA**

Lee y finaliza la lectura según tu imaginación.

Continúa la historia:

**Nico y su madre estaban.....**

**UNIDAD 1** **Comprensión**

### Nico en el circo

Algo maravilloso estaba montado en las afueras del pueblo. La inmensa lona de colores parecía una gran tienda de campaña.



Nico fue con su madre a la función de los circo. Se sentaron en la primera fila. Mientras duró el número del domador de leones, Nico permaneció abrazado de su madre.



luego salieron los malabaristas y comenzó verdaderamente a divertirse. Cuando actuaron los payasos, ya no dejó de reír.



Tanta fue su risa, que al salir le dolía un poco la barriga. Aunque también podía dolerle por los dulces, canchita y algodón de azúcar que estuvo comiendo durante toda la función.



1

### ACTIVIDAD N° 3

Los alumnos leerán su historia para todos sus compañeros.



**SESION N° 10**  
**“Usamos las fabulas para alimentar ideas positivas”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora comenzará por mostrarle una caja llena de objetos. 3. Luego, sacará uno de los objetos, que será una máscara de un animal. 4. Los estudiantes y la profesora dialogarán de cuál será el tema del día.	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá a los alumnos que escuchen con atención el relato de una fábula. 6.- Los alumnos se organizarán en grupos y se repartirán personajes. 7.- Los alumnos usarán maquillaje para interpretar a un animal de la fábula. 8.- Con ayuda de la profesora, contarán la fábula, representando la historia en el aula.	Fotocopia  Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión con un fuerte aplauso, haciendo recordar que todos los alumnos la libertad de expresarse.		10´

**V. EVALUACION**

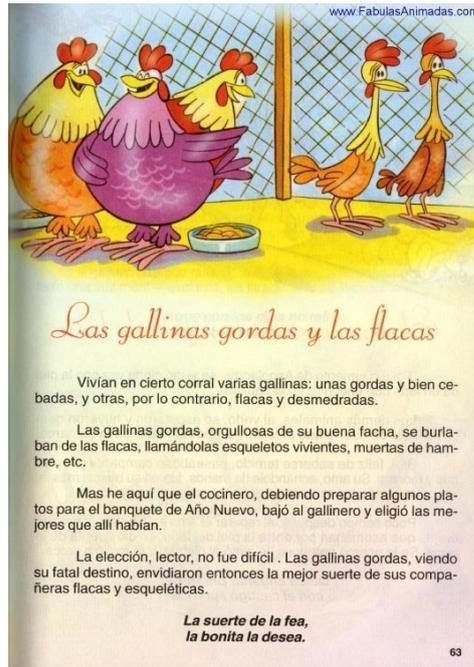
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Lee diversos tipos de textos que presentan estructura simple con algunos elementos complejos y con vocabulario variado.	“lee diversos tipos de textos y se encuentra en proceso al nivel esperado del ciclo IV”	1.-Reflexiona sobre los textos que lee, opinando acerca del contenido y explicando el sentido de algunos recursos textuales (ilustraciones, tamaño de letra, entre otros) y justificando sus preferencias cuando elige o recomienda textos a partir de su experiencia, necesidades e intereses	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS  MAQUILLAJE

**ANEXO N ° 01**  
**MI RELATO ES EL MEJOR**

Realiza comprensión lectora

**ACTIVIDAD N°01**

Lee atentamente la fábula presentada.



**ACTIVIDAD 2:**  
**SOY UN PERSONAJE DE ESTA FABULA**

Los alumnos se repartirán personajes de la fábula y se maquillarán para la ocasión.



**ACTIVIDAD N° 3**

REPRESENTACION DE LA FABULA DENTRO DEL AULA



**SESION N° 11**  
**“DESCUBRO Y MEJORO MIS CONDUCTAS”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora comenzará por mostrarle una caja donde hay un objeto. 3. Luego, preguntara a los estudiantes que objeto está dentro. 4. La profesora enseñará al grupo que tiene un “Diario personal”	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá a los alumnos que escuchen con atención uno de los capítulos de su diario, cuando la profesora era adolescente. 6.- Los alumnos responderán a las preguntas formuladas por la profesora. 7.- Los alumnos escribirían la importancia que tiene comunicarse por narración. 8.- Con ayuda de la profesora, escribirán sus propias anécdotas.	Fotocopia  Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión con un fuerte aplauso, invitando a los alumnos a escribir un diario personal para registrar sus hazañas.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Convive y participa democráticamente: el estudiante actúa en la sociedad relacionándose con los demás de manera justa y equitativa.	Interactúa con todas las personas valiosas y con todos sus derechos.	1.-muestra preocupación por el otro, respeta las diferencias y se enriquece de ellas. 2.-Actua frente a las distintas formas de discriminación.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**MEJORANDO MIS ACTITUDES**

Realiza correctamente tu buena observación

**ACTIVIDAD N°01**

Escucha atentamente la lección.

Recuerda una anécdota que te haya ocurrido en la escuela, en tu casa, durante un viaje, etc. y nárresela a tus compañeros. Durante tu narración, no olvides desplazarte y usar gestos que complementen el mensaje que transmites.

**Responde:**

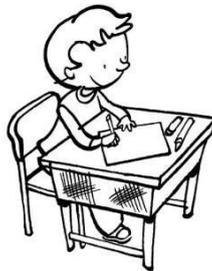
- 1.- ¿Qué quiero lograr con mi narración?
- 2.- ¿Dónde voy a realizar mi narración?
- 3.- ¿Para qué voy a realizar esta narración?



**ACTIVIDAD N°02:**

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas.

- a).- ¿Será favorable desplazarse de un lado a otro mientras se realiza la narración de una anécdota? ¿Por qué?
- b).- ¿Será importante el papel que cumple la gesticulación en la narración de una anécdota? ¿Por qué?
- c). - Escribe una anécdota que te haya ocurrido y te sientas feliz.



**ACTIVIDAD N° 3**

Aprendo a escuchar a mis compañeros

- 1.- Comenta cuál de las anécdotas que escuchaste te gusto más.
- 2.- Haz un grupo de tres y escoge un sketch sobre una anécdota



**SESION N° 12**  
**“PRACTICO CONDUCTAS POSITIVAS”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora comenzará por mostrarle un cartel con las palabras mágicas. 3. Luego, preguntara a los estudiantes darán su opinión. 4. La profesora pedirá a los alumnos que practiquen esas palabras en los siguientes juegos.	Recurso verbal imágenes Lapicero	10´
Proceso	5.- Los alumnos realizaran ejercicios de psicomotricidad fuera del aula. 6.- La profesora indicará los juegos a realizarse con las pelotas. 7.- Los alumnos jugarán un último juego y compartirán sus experiencias regresando al aula. 8.- Los alumnos recibirán sus premios (Dulces) con palabras mágicas.	Fotocopia Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora agradecerá a los alumnos por su participación.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Asume una vida saludable	El estudiante tiene la conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común	1.-Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 2.- Comprende la importancia de la relación entre la actividad física, la alimentación, la postura, la higiene corporal y la salud.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

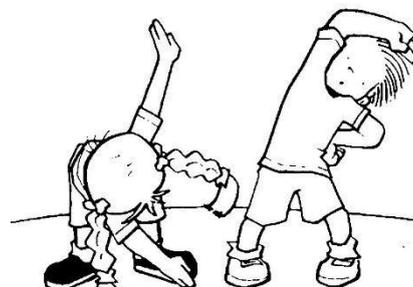
**ANEXO N ° 01**  
**MEJORANDO MIS ACTITUDES**

Realiza correctamente tu buena observación

**ACTIVIDAD N°01**

Escucha atentamente la lección.

- 1.- Realizan ejercicios de calentamiento, corren alrededor del patio.
- 2.- Trabajan en grupos de dos agarrándose de la mano.
- 3.- Practican ejercicios de ranas cogidos de la mano.



**ACTIVIDAD N°02:**

- 1.- Trasladan una pelota con distintas partes del cuerpo.
- 2.- Lanzan una pelota en diferentes posiciones.
- 3.- Se juntan en parejas y trasladan las pelotas al otro extremo.



**ACTIVIDAD N° 3**

- 1.- Juegan a “Los 7 pecados”
- 2.- Comparten sus alegrías con los demás.



**SESION N° 13**  
**“ME DIVIERTO, LUEGO ACTUO MEJOR”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora comenzará por mostrarle una caja donde hay un objeto. 3. Luego, preguntara a los estudiantes que objeto está dentro. 4. La profesora enseñará al grupo que tiene un “Diario personal”	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá a los alumnos que escuchen con atención uno de los capítulos de su diario, cuando la profesora era adolescente. 6.- Los alumnos responderán a las preguntas formuladas por la profesora. 7.- Los alumnos jugarán al “Gato y al ratón” y contarán sus experiencias del juego. 8.- Con ayuda de la profesora, escribirán sus propias anécdotas.	Fotocopia  Pizarra	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión recordando que Dios ayuda siempre en todo momento; además, se invitará a los alumnos a escribir un diario personal para registrar sus hazañas.		10´

## V. EVALUACION

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
“construye su identidad como persona humana, amada por dios, digna, libre y trascendente, comprendiendo la doctrina de su propia religión, abierto al diálogo con las que le son más cercanas.	Propone acciones que favorecen la práctica del bien común, el respeto por la vida en la sociedad actual y las diferentes expresiones culturales y religiosas desde el Evangelio y los documentos del Magisterio de la Iglesia mostrando sensibilidad ante las necesidades de las personas	Argumenta que en Jesús se da el cumplimiento de la promesa de salvación y asume el mensaje de la Buena Nueva que trae al mundo.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**ME DIVIERTO CON MIS COMPAÑEROS**

**ACTIVIDAD N°01**

Escucha con atención la historia personal de una adolescente.

**Querido diario:**

**25/ 10/ 1992**

Hace mucho tiempo espere con tanta alegría que llegará mi cumpleaños; lo planeo tanto: recibir el saludo de mi padre y quizás la tierna caricia de mi madre; pero la verdad supera a mi sueño. Yo no me esperaba levantarme más tarde de lo ya acostumbrado y con sueño fui a tomar desayuno; mi padre corría al trabajo y mi madre gritaba “¡Apúrate, que vas a llegar tarde al colegio!”. Ese día pensé que todo me saldría muy bonito. El profesor Luis estaba listo para comenzar las clases de matemáticas; pero que casualidad que yo era la afortunada de ir a la pizarra y resolver esas ecuaciones. Mi pobre cabeza solo pensaba en que alguien se acuerde de mi cumpleaños.

Te cuento diario querido que la cosa fue fea; resolví mal mi ecuación y la regla de madera fue a parar a mis manos. Casi lloro de tristeza por mi feliz cumpleaños, pero me aguante el dolor; ¿Qué podía hacer?; En el recreo nos juntamos mis amigas y yo para caminar y hablar. Yo María, tenía que contarles a mis amigas que era mi cumpleaños, ellas por otra parte me saludaron sin ninguna importancia. ¡Estaba enojada!; dijeron que en la tarde nos encontraríamos en la casa de Blanca para jugar....

Ahora que estoy en mi casa almorzando mi mamá me saluda con cariño, pero me dice que más tarde comeremos algo. Mejor me voy un rato a la casa de Blanca.... Y Ya en la casa de Blanca, jugamos a las cantantes y estoy muy feliz por ello, la tía de Blanca preparo un pastel para mí y lo comimos Carmen, Erika, Blanca y yo. ¡Gracias Dios por tener amigas para compartir!

De regreso a mi casa, mi mamá preparo una torta y comimos pollo a la brasa. No había mucha plata, pero mi madre se encargó de poder darme un cumpleaños de amor.

Hasta mañana diario querido.

**ACTIVIDAD 2:**

Resolvamos las preguntas formuladas:

- 1.- ¿Quién relata el diario y cuál es su nombre de la adolescente?
- 2.- ¿Qué quería ella para ese día?
- 3.- ¿Cómo afronto su pena en el colegio?
- 4.- ¿Qué hicieron sus amigas para celebrar el cumpleaños?
- 5.- ¿Cómo te sentirías si no te saludan tus familiares por tu cumpleaños?
- 6.- ¿Te ha sucedido algo parecido al relato?

**ACTIVIDAD N° 3**

Realizan actividades agradables:

1.- Saldrán los alumnos a jugar al gato y al ratón; juego clásico de antaño.

Para lo cual la profesora pedirá la ayuda de un docente que filme el juego con una cámara simple.

2.- Los alumnos realizarán ejercicios de respiración acompañados de música de viento para relajarse y poder ingresar al aula.

3.- Los alumnos prestarán atención al video realizado de la cámara sobre su hazaña en el juego del gato y el ratón y contarán sus experiencias.

4.- La profesora les pedirá a los alumnos que creen un diario personal donde escribirán todas las aventuras a realizarse en su vida diaria; para lo cual manifestará que **“La vida es un don precioso para poder compartirlo con los demás”**.

**SESION N° 14**  
**“JUGANDO ENCUENTRO LA MEJOR SOLUCION”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora mostrará a los estudiantes un pañuelo; indicándoles que deben estar atentos a cualquier indicación. 3. Luego, formará a los estudiantes en grupos de 5 donde uno será el que use la pañoleta cubriendo sus ojos. 4. La profesora enseñará que los alumnos deben ayudar a su compañero vendado a llegar a su destino.	Recurso verbal  pañuelo  música de viento	10´
Proceso	5.- La profesora formará un camino donde estará atravesado por peluches y cajas vacías, para los cual el alumno vendado desconocerá la ruta para pasar al otro lado. 6.- Los alumnos siguientes tendrán que guiar a su compañero solo con sus voces. 7.- Solo dos alumnos dirán la ruta correcta y los otros dos confundirán al compañero vendado. 8.- Finalizando el juego, los alumnos aprenderán que en la vida hay dos tipos de personas; los que te ayudan	Fotocopia  peluches  Pizarra	25´

	incondicionalmente y los que desean que te equivoques; así aprenderás a buscar la mejor solución para llegar a tu meta.		
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión pidiendo a cada grupo que se abra muy fuerte como compañeros que son.		10'

## V. EVALUACION

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
“Asume la experiencia personal del encuentro personal y comunitario con Dios en su proyecto de vida en coherencia con su creencia religiosa”	Examina en su vida las diversas situaciones que le permiten valorar la presencia amorosa de Dios Padre y los frutos que tiene este encuentro en su vida personal y comunitaria.	Analiza en su vida la presencia amorosa de Dios Padre y valora la misión personal que Dios le ha encomendado acorde a su fe.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**VAMOS A JUGAR**

Juguemos a la Ronda

**ACTIVIDAD N°01**

Vendando los ojos a mi compañero.



**ACTIVIDAD 2:**

Ayuda a tu compañero a llegar a su destino



El lugar estará minado de peluches



**SESION N° 15**  
**“TALLER DE DRAMATIZACION”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora comenzará una caja llena de objetos como pelucas; etc. 3. Luego, pedirá a los estudiantes que recuerden un capítulo del “Chavo del ocho”. 4. La profesora compartirá esa historia en clase y enfatizará dicha escena.	Recurso verbal  pelucas  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá a los alumnos que se formen por grupos para recrear el capítulo del “Chavo del ocho”. 6.- Cuando todos los alumnos han participado, se escogerá a los mejores actores de cada grupo y crearán una obra teatral de una familia, donde los hijos se ven afectados por los maltratos de los padres. 7.- Al culminar la actuación, los alumnos debatirán sobre las posibles formas de atacar el problema del hogar. 8.- Con ayuda de la profesora, cambiarán la historia teatral, donde los padres rectificarán imaginariamente sus errores y los hijos puedan decirles cómo se sienten.	Imaginación  Plumón de pizarra	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión con un fuerte aplauso, invitando a los alumnos a pensar en un hermoso sueño a futuro por cumplir.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Representa situaciones de la vida diaria, dando una alternativa de solución.	Expresa diferentes situaciones de su Entorno, a través del teatro.	Muestra interés por la práctica de manifestaciones artísticas	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**ACTUEMOS**

**ACTIVIDAD N°01**

Recordemos al "Chavo del 8"



**ACTIVIDAD 2:**

Actuación n° 1 familia conflictiva



**ACTIVIDAD 3:**

Actuación n° 2 familia enmendando sus errores



**SESION N° 16**  
**“CONVERSANDO CON MIS PADRES SOBRE MIS SENTIMIENTOS”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora mostrará a los alumnos imágenes de los siguientes personajes: Homero Simpson, Pedro Picapiedra, Don Ramón; etc 3. Luego, se harán la siguiente pregunta: ¿Cuál será el tema de hoy? 4. La profesora colocará la canción de “Mi viejo” de Piero.	Recurso verbal  Peluches  cajas  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá a los alumnos que en una hoja escriban las características positivas y negativas de sus padres y colocarán lo que cambiarían de ellos para poder comunicarse mejor. 6.- Los alumnos se sentarán en el piso de forma circular para luego escuchar atentamente la historia de “Cuando sea viejo”- carta de un padre a su hijo. 7.- La profesora pedirá a los alumnos que dibujen a sus padres y recuerden un episodio en la cual ellos <u>no fueron buenos o justos</u> . 8.- Para finalizar, la profesora pedirá	Fotocopia   Radio  YouTube  USB	25´

	que uno por uno se siente en una silla e imaginariamente perdona a sus padres por no saber comunicarse o por cualquier daño que hayan cometido. 9.- La profesora explicará a los alumnos lo difícil de una buena comunicación con los hijos y pedirá a los alumnos que traten de hablar con sus padres.		
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión abrirá la puerta del salón donde los padres ingresarán al salón para recoger a sus hijos y darles un abrazo.		10'

## V. EVALUACION

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Manifiesta sus opiniones críticas acerca de diversas expresiones artísticas de la realidad social y cultural de su medio, identificándose con ellas	Valora el contenido y la forma que expresan las diferentes manifestaciones artísticas	Es tolerante con sus compañeros ante las dificultades que puedan presentarse en la integración de un grupo artístico.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**HABLANDO CON MIS PADRES**

**ACTIVIDAD N°01**

Miremos imágenes



**ACTIVIDAD 2:**

Escribiendo características de mis padres



**ACTIVIDAD 3:**

Perdonando a mis padres



**SESION N° 17**  
**“EXPRESO MI CREATIVIDAD CON ARMONIA”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora pedirá a los alumnos que escojan su color favorito cogiendo una tempera. 3. Luego, pedirá a los alumnos que presten atención al audio extraído de YouTube: “Música Reiki-Energía al corazón”. 4. La profesora colocará en una pared del salón, un papelote gigante y pedirá a los alumnos la mayor tranquilidad para trabajar la sesión.	Recurso verbal  Radio  USB	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá a los alumnos que se acerquen al papelote y busquen su espacio para poder pintar lo que deseen, usando las manos y sin hablar; solo escuchando la música. 6.- Cuando todos los alumnos han participado, observarán su obra maestra y se les invitará a dibujar en una cartulina blanca lo que deseen usando diversos colores y con las manos. 7.- Al culminar su creación, explicarán en un determinado espacio el mensaje de su obra. 8.- Los alumnos dejarán mis obras maestras en el aula colocando su nombre en la parte inferior para secar.	tempera  papelotes	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión recordando a los alumnos que siempre es bueno expresar nuestras emociones.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Expresa sus emociones, sentimientos e ideas con imaginación y creatividad, mediante diversas formas de comunicación artística de su entorno y de otros espacios culturales	Expresa su sensibilidad mediante la música, el canto, la danza las artes visuales y el teatro	Tiene iniciativa para participar en los diversos eventos culturales de la institución educativa	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**PINTEMOS**

**ACTIVIDAD N°01**

Los alumnos pintarán con temperas.



**ACTIVIDAD 2:**

Los alumnos dibujaran con alegría



**SESION N° 18**  
**“LIBERO MIS EMOCIONES CON ACUARELA”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora mostrará a los estudiantes el dibujo de la otra clase. 3. Luego, pedirá a los alumnos que imaginen un lugar maravilloso donde ellos desearían viajar. 4. La profesora dará a cada alumno una hoja bond.	Recurso verbal  Hoja bond	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá a los alumnos que se junten en grupos de 4 y dibujen con las acuarelas armando su dibujo para unirlo como rompecabezas. 6.- Los alumnos al culminar. Unirán las piezas y expondrán su trabajo. 7.- La profesora explicará la importancia que tiene el apoyo grupal y la diferencia que existe al realizar un trabajo <b>“No todos piensan igual, aunque quieran hacer lo mismo”</b> 8.- Finalizando, los alumnos escribirán en un papelito una bonita frase que se dirían de aquí a unos 20 años.	Pizarra  Hojas bond	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión colocará sus frases en una cajita para guardarla.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Expresa sus emociones, sentimientos e ideas con imaginación y creatividad, mediante diversas formas de comunicación artística de su entorno y de otros espacios culturales	Aplica técnicas de dibujo y pintura tomando en cuenta los elementos constitutivos de las artes visuales.	Muestra interés por la práctica de manifestaciones artísticas.	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**USANDO ACUARELAS**

**ACTIVIDAD N°01**

Los alumnos harán un rompecabezas de sus dibujos.



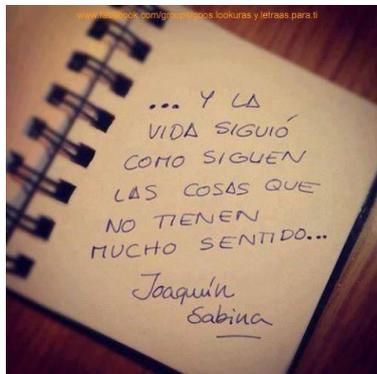
**ACTIVIDAD 2:**

Los alumnos expondrán sus trabajos y comprenderán la importancia de la unión.



**ACTIVIDAD 3:**

Escribiendo una nota para mí



**SESION N° 19**  
**“DANZANDO EXPRESO MI SER”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora comenzará por pedir que los alumnos se abracen, se acaricien la cabeza ellos mismos. 3. Luego, pedirá que se digan la siguiente frase: “Yo soy importante y me quiero mucho”, donde lo harán 5 veces en forma lenta. 4. La profesora pedirá a los alumnos que al compañero de sus costados de digan la frase: “Tú eres lo mejor que ha existido”.	Recurso verbal  pizarra	10´
Proceso	5.- La profesora mostrará a los alumnos un video extraído de YouTube: “Danzity- Madre tierra (Colegio Marista de Guaynabo) 6.- Los alumnos dialogarán sobre el video y luego separarán las carpetas para bailar. 7.- Los alumnos aprenderán a bailar una hermosa canción a la tierra y a la vida; sacando la coreografía de YouTube; para esto la profesora podrá traer un apoyo en danza; el título es: ZUMBA MADRE TIERRA (oye) Chayanne by hugo sánchez. 8.- Los alumnos volverán a bailar usando luego globos pénsiles para finalizar.	Fotocopia  YouTube  USB	25´
Salida	9.- La profesora cerrará la sesión pidiendo un abrazo grupal.		10´

**V. EVALUACION**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD DE AREA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Exploro diversos modos para la realización artística, respetando las normas de convivencia	Expresa figuras coreográficas de la expresión danzaría del folklore.	Es tolerante con sus compañeros antelas dificultades que puedan presentarse en la integración de un grupo artístico	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

## ¡A DANZAR!

### ACTIVIDAD N°01

Abrázate



### **ACTIVIDAD 2:**

Miremos una danza en video



### **ACTIVIDAD 3:**

Aprendamos una coreografía.



**SESION N° 20**  
**“REPRESENTANDO MIS FORTALEZAS CON ALEGRÍA”**

**I. DATOS INFORMATIVOS**

Institución Educativa : “San Gabriel”  
 Unidad N° : 01  
 Inicio : 17-04-2017  
 Final : 02-06-2017  
 Docente Responsable : María Soledad Panche Rodríguez  
 Año Lectivo : 2017

**II. CONTENIDOS BASICOS**

- Observación
- Formulas preguntas

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Aplicar la técnica de observación con los objetos que lo rodean.

**IV. DESARROLLO**

Situaciones de aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	1. La investigadora da la bienvenida a los alumnos. 2. La profesora pedirá a los alumnos que inicien la sesión con un fuerte aplauso y dando gracias a Dios por la vida que tiene. 3. Luego, pedirá a los estudiantes que retiren las carpetas para dejar en libertad el espacio. 4. La profesora se acercará a cada estudiante y le dirá que en este tiempo ella ha disfrutado su compañía y agradecerá el apoyo brindado hacia su persona.	Recurso verbal  imágenes  Lapicero	10´
Proceso	5.- La profesora pedirá luego que se tomen de las manos en círculos para luego mirara a cada uno de sus compañeros, donde se agruparan de a 2 personas. 6.- Luego los estudiantes se pedirán disculpas si en algún momento han herido sus sentimientos. 7.- Después de pedirse disculpas, cambiarán a otro compañero, de manera que todos se pidan disculpas. 8.- los alumnos formarán un círculo donde se sentarán y luego la mis	Pizarra   Plumón de pizarra	25´

	colocará una vela blanca en el centro, simbolizando la paz que debe existir en cada uno de los alumnos. Luego la profesora le dará a cada alumno un el papelito de la sesión 18, donde reflejan sus deseos para ellos mismos. Remarcando que la idea principal de toda esta sesión es "SER FELIZ".		
Salida	9.- La profesora pedirá a los estudiantes que cierren los ojos, para luego hacer pasar a los padres (Previamente ellos han sido informados del tema) y que abracen a sus hijos. Luego compartirán ricos alimentos como despedida.		10'

## V. EVALUACION

COMPETENCIA	CAPACIDAD DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Manifiesta sus opiniones críticas acerca de diversas expresiones artísticas de la realidad social y cultural de su medio, identificándose con ellas	Valora el contenido y la forma que expresan las diferentes manifestaciones artísticas.	Valora las manifestaciones artísticas propias de su comunidad	LISTA DE COTEJO  PRESENTACION DE INFORME  FICHAS

**ANEXO N ° 01**  
**LA REUNION FINAL**

**ACTIVIDAD N°01**

La profesora agradecerá el apoyo de los estudiantes en estos meses.



**ACTIVIDAD 2:**

Pidiendo disculpas a mis compañeros



**ACTIVIDAD 3:**

En Busca de la felicidad



## **Apéndice F: Otras Evidencias**

### **Apéndice F-1: Carta de Consentimiento Informado para Padres o Tutores formato Test-pre test**

Estimado padre de familia:

La investigación en mención es conducida por María Soledad Panche Rodríguez, estudiante de Maestría de Psicología Educativa, perteneciente a la Universidad Privada Cesar Vallejo. Este estudio se llevará a cabo en la ciudad de Lima con 60 alumnos escogidos del grado de nivel secundario, con la finalidad de realizar una investigación para determinar la mejora en la resiliencia para los estudiantes del segundo grado de educación secundaria; esto permitirá la identificación de síntomas, determinar el diagnóstico y evaluación de la depresión infantil para la posible solución de dicho problema. Los resultados de este estudio serán el engranaje de una Tesis y a la vez dará pautas para ayudar a mejorar la calidad de vida de adolescentes que presenten un nivel bajo de resiliencia, así como también ser una Herramienta útil para los psicólogos y docentes de nuestra localidad.

Si usted permite que su hijo(a) participe, le rogamos a él/ella que llene el cuestionario en los próximos días. La duración de toda la evaluación no tendrá un tiempo mayor al de 30 minutos previamente coordinados con la dirección del colegio y el profesor responsable del aula.

Los resultados acerca de su hijo(a) se brindará de forma confidencial. La información de dicha investigación tendrá lugar para fines netamente de estudio y sin ningún otro propósito. Nadie conocerá esta información de su hijo(a). No se usará el nombre de su hijo(a) en ninguno de los reportes.

Para que su hijo(a) participe en esta prueba, deben estar de acuerdo tanto usted como su hijo en participar; su decisión es completamente voluntaria. La presente investigación está autorizada por el director del centro educativo.

Para su mayor información sobre este estudio, puede contactar a Lic. En Educación: María Panche Rodríguez al teléfono 01997193561.

## **Apéndice F -2: Autorización**

POR FAVOR COMPLETE Y ENVÍE AL COLEGIO CON SU HIJO/A ESTA PARTE DEL DOCUMENTO, A MÁS TARDAR EL DIA DE MAÑANA.

Nombre del/de la niño(a): \_\_\_\_\_

Lea la información a continuación y marque uno de los recuadros.

- ACEPTO que mi hijo (a) participe en las encuestas para esta investigación.
- NO ACEPTO que mi hijo (a) participe en las encuestas para esta investigación.

Firma del padre/tutor: \_\_\_\_\_

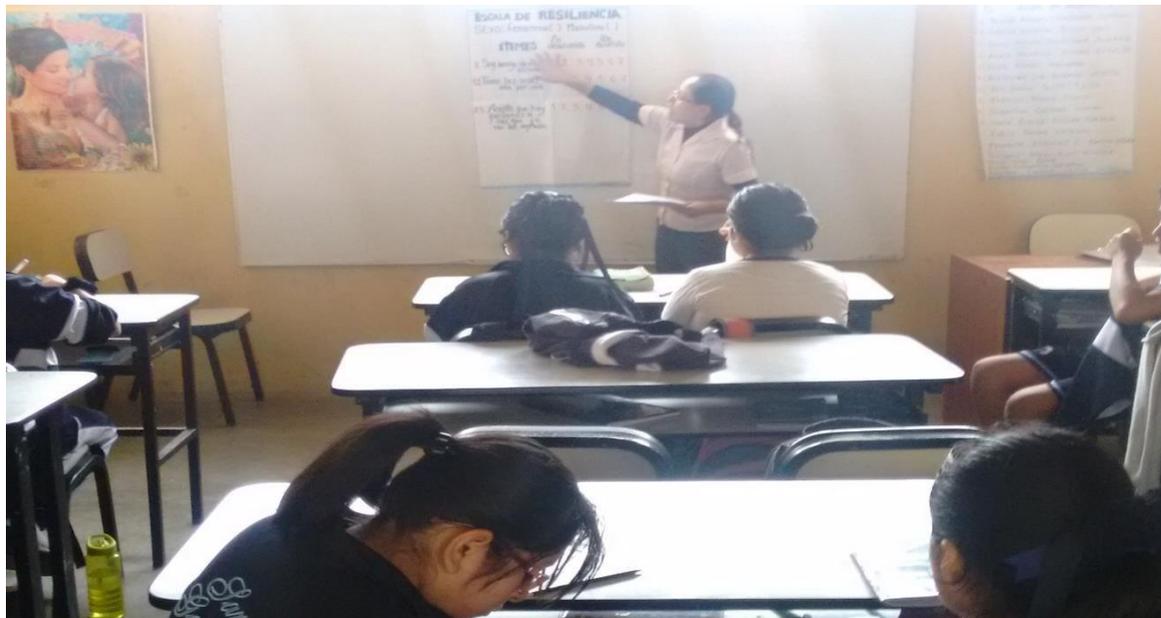
Nombre del padre/tutor: \_\_\_\_\_

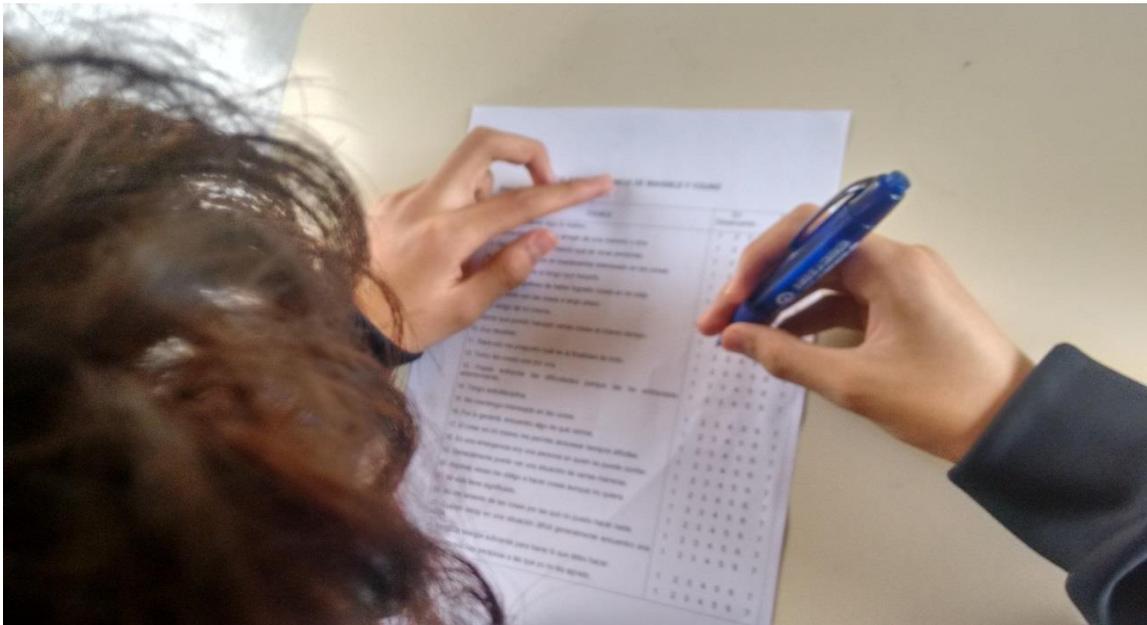
Fecha: \_\_\_\_\_

Desde ya le agradecemos su participación.

## Apéndice F-3: Fotografías

### APLICACION DE LA PRUEBA:





## Artículo científico

**1. TÍTULO:** Programa “Estoy Feliz” en la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel.

**2. AUTOR:** Br. María Soledad Panche Rodríguez. soledad6495@hotmail.com

### **3. RESUMEN**

El presente trabajo de investigación trata de los efectos del Programa “Estoy Feliz” en la resiliencia: Factor Competencia personal y Factor Aceptación de uno mismo y de la vida de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la I.E.A.C “San Gabriel” Lima- 2017. Esta investigación ha tenido como objetivo principal determinar la influencia de dicho programa

en las dimensiones de resiliencia.

La investigación es de tipo aplicada, con diseño cuasi experimental; se desarrolló usando una muestra de 30 personas, las cuales fueron estudiantes correspondiente al segundo grado de educación secundaria, y a ellos se les aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young como instrumento utilizado para medir del nivel de resiliencia en los estudiantes, en el pre test y post test evaluando las dimensiones de la resiliencia: Factor Competencia personal y Factor Aceptación de uno mismo y de la vida. Aplicándose así la U de Mann Whitney para probar la hipótesis.

Se obtuvo resultados significativos en cada una de las dimensiones de la resiliencia, así en el Factor Competencia personal  $T_c=1.72913$ , y con Factor Aceptación de uno mismo y de la vida  $T_c=1.72913$ , los cuales mejoraron considerablemente del pre test al post test del grupo experimental en relación al grupo control, así lo demuestran los valores obtenidos.

En conclusión, se logró comprobar que el programa "Estoy Feliz" mejoró considerablemente y de forma significativa el nivel de Resiliencia de los estudiantes del grupo experimental, así lo demuestra la  $T_c=1,72913$  cuyo valor es menor al valor de  $Z= 3.624$ , comprobándose la hipótesis de investigación planteada y lo demostrado por la U de Mann Whitney por  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y es significativa por  $p$ -valor =  $0.000 < 0.05$ .

**4. PALABRAS CLAVE:** Programa "estoy feliz", resiliencia, Competencia personal, aceptación de uno mismo.

#### **5. ABSTRACT**

The present work of research deals with the effects of the "I am happy" program on resilience: Factor Personal competence and Factor Acceptance of oneself and of the life of the secondary students of secondary education of the IEAC "San Gabriel" Lima- 2017. This research has as main objective to determine the influence of this program in the dimensions of resilience.

The research is applied type, with quasi experimental design; Was developed using a sample of 30 people, who were students corresponding to the second grade of secondary education, and they were applied the resilience scale of Wagnild and Young as an instrument used to measure

the level of resilience in students, in the pre-Test and posttest evaluating the dimensions of resilience: Factor Personal competence and Factor Acceptance of oneself and of life. Applying the Mann Whitney U, t of student to test the hypothesis.

Significant results were obtained in each of the dimensions of resilience, as well as in the Personal Competence Factor  $T_c = 1.72913$ , and with Self-Acceptance Factor and Life  $T_c = 1.72913$ , which improved considerably from the pretest to the post test of the Experimental group in relation to the control group, as demonstrated by the values obtained.

In conclusion, it was possible to verify that the program "I am happy" significantly improved the level of Resilience of the students of the experimental group, as shown by the  $T_c = 1.72913$  whose value is less than the value of  $Z = 3.624$ , The proposed research hypothesis and that demonstrated by Mann Whitney U by  $Z = 3.624 > 1.72913$ , and is significant by  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ .

## **6. KEYWORDS**

"I am happy" program, resilience, personal competence, acceptance of self.

## **7. INTRODUCCIÓN**

La vida siempre está llena de retos; algunas veces en estos retos encontramos diversos problemas que no ayudan a lograr nuestras metas trazadas; para eso se hizo esta tesis que lleva por título: "Programa "Estoy Feliz" en la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C "San Gabriel" Lima-2017.

Dicha investigación es de carácter Experimental, que consiste en evaluar el efecto del Programa "Estoy Feliz" en las dimensiones de la resiliencia: Factor Competencia personal y Factor Aceptación de uno mismo y de la vida; de un grupo de estudiantes de segundo grado de educación secundaria y establecer comparaciones con el resultado obtenido del grupo control. Buscando dar solución al manejo de los estudiantes para poder controlar de manera positiva a las adversidades que se les presenta día a día; podemos mencionar que Alvarado (2014) en su trabajo de investigación titulado "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 –Perú; podemos mencionar que la Resiliencia es la capacidad de un individuo para ajustarse positivamente a la adversidad, y se puede aplicar a la construcción de fortalezas personales en enfermeras a través de estrategias tales como: la construcción de relaciones profesionales positivas y nutrir; Mantener la positividad; Desarrollar la percepción emocional; Lograr el equilibrio de la vida y la espiritualidad; Y, haciéndose más reflexivo. Podemos hacer un autoanálisis de nuestra vida y decir que podemos enfrentar nuestras adversidades sin que ellas nos afecten emocionalmente y luego poder salir victoriosos en dicho proceso, ¿acaso será complicado solucionar las adversidades sin lastimar nuestra integridad?

## **8. METODOLOGÍA**

El programa hace uso de una metodología participativa, vivencial, permitiendo y generando la participación activa de los estudiantes a lo largo del desarrollo del programa; además dicho

programa generará la participación de los profesores y padres de familia con el objetivo de tener un mejor acompañamiento en el transcurso de las sesiones realizadas.

En el desarrollo de las sesiones se emplean las siguientes técnicas:

- Técnicas de Restructuración Cognitiva
- Técnicas de Resolución de problemas
- Técnicas de Auto modelado

El programa tiene una duración de 3 meses, en el cual se realizarán 20 sesiones, dirigidas a los estudiantes y así mejorar la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria donde fortalecerán su integración a la sociedad de manera libre.

El programa se divide en tres fases:

- Fase de Sensibilización: Estará dirigida a padres y profesores del aula, a través de charlas participativa sobre la "Resiliencia"
- Fase de Aplicación: Estará dirigida a los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, así también la colaboración de tutor a cargo del aula, con ayuda conjunta del psicólogo institucional para ayudar al estudiante.
- Fase de Evaluación: Estará dirigida a profesores, padres y estudiantes. En esta fase se evaluarán los resultados del programa y se culminara en un "Taller de actividades agradables"

La población asciende a 90 estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima-2017, La muestra está conformado por estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel Lima-2017.

Decimos que la muestra puede ser probabilística y no probabilística; para nuestra investigación damos por hecho que nuestro muestreo es no probabilístico y por conveniencia del investigador.

Según refieren Sánchez y Reyes (2002) El muestreo no es probabilístico cuando se desconoce la probabilidad o posibilidad de los elementos de una población de poder ser seleccionados dentro de una muestra. Es un tipo de muestreo que es usado muy continuamente por la facilidad con que puede obtenerse una muestra; aun cuando se desconozcan las bases para su ejecución.

**Criterios de selección:**

La muestra fue seleccionada en forma no aleatoria.

**Criterios de inclusión:**

Estudiantes de segundo grado de secundaria.

### **Criterios de exclusión:**

Estudiantes de otros grados de secundaria y de primaria.

**Instrumento:** Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Este instrumento, fue diseñado por Wagnild y Young en el año 1988 y luego en el año 1993 continuaron su trabajo de diseño del instrumento; llegando a elaborar la escala de 25 ítems, con puntuación de escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo de 7. Los participantes marcan su conformidad con el ítem, y debido a que todos los ítems son positivos en su calificación; los más altos puntajes logrados indican mayor resiliencia, el rango de puntaje se da entre 25 y 175 puntos.

## **9. RESULTADOS**

Primero: La aplicación del programa “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

Segunda: La aplicación del programa “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de la competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $z = 3.003 > 1.7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.003 < 0.05$ .

Tercero: La aplicación el programa “Estoy Feliz” influye significativamente en la mejora de los niveles de la aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $z = 4.433 > 1.7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

## **10. DISCUSIÓN**

De acuerdo a los resultados obtenidos, el nivel de resiliencia del grupo experimental en relación al grupo control, alcanzaron los mejores resultados:

Es así que en la tabla 9, en el Post test del grupo control se obtuvo un 87% (26) de estudiantes que presentan un nivel Normal de Resiliencia en relación al post test, en el que se obtuvo el 90% (27) estudiantes presentan un nivel Normal de Resiliencia, no habiendo un aumento significativo en el porcentaje de los datos del post test en relación al pre test del grupo control.

Sin embargo, en el grupo experimental, en el pre test, se obtuvo que el 17% (5) de estudiantes presentaron un nivel menor de Resiliencia y un 83% (25) de estudiantes presentaron un nivel Normal de resiliencia, mientras que en el post test del grupo experimental se obtuvo un 43% (13) de estudiantes con un nivel Normal de Resiliencia y el 57% (17) de estudiantes logran obtener un nivel Mayor de Resiliencia; evidenciándose las mejoras a partir de la aplicación del programa Estoy Feliz.

A nivel de las dimensiones, se evidenciaron también cambios significativos; obteniéndose en la dimensión de Competencia Personal, en el post test del grupo experimental, un 47 % (14) de estudiantes que alcanzaron una mayor Competencia Personal y el 53% (16) de estudiantes alcanzaron un nivel Normal en Competencia Personal;

También a nivel de la dimensión de Aceptación de uno mismo y de la vida, se obtuvo en el Post test del grupo experimental un 43% (13) de estudiantes con un nivel mayor de Aceptación de uno mismo y de los demás y un 57% (17) estudiantes con un normal Aceptación de uno mismo y de la vida; Evidenciando cambios, en relación a lo obtenido en el Pre test del grupo experimental con un 47% (14) estudiantes con menor Aceptación de uno mismo y de la vida y un 53% restante (16) estudiantes con normal aceptación de uno mismo y de la vida; Con lo que se evidencia mejoras tras la aplicación del programa "Estoy Feliz".

Por otro lado, según la prueba de hipótesis tenemos que la aplicación del Programa "Estoy feliz" influye significativamente en la Resiliencia de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E.A.C "San Gabriel" Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

Así como en cada una de las dimensiones; en la dimensión de Competencia Personal, los resultados fueron favorables con los valores demostrado por  $Z = 3.003 > 1,7139$  y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.003 < 0.05$ ; en la dimensión de Aceptación de uno mismo y de los demás, los resultados fueron también favorables demostrado por  $z = 4.433 > 1,7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

## **11. CONCLUSIONES**

Primero: La aplicación del programa "Estoy Feliz" influye significativamente en la mejora de los niveles de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $Z = 3.624 > 1.72913$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

Segunda: La aplicación del programa "Estoy Feliz" influye significativamente en la mejora de los niveles de la competencia personal de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $z = 3.003 > 1,7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.003 < 0.05$ .

Tercero: La aplicación el programa "Estoy Feliz" influye significativamente en la mejora de los niveles de la aceptación de uno mismo y de la vida de la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel, Villa María del Triunfo, Lima, 2017, demostrado por  $z = 4.433 > 1,7139$ , y es significativa por  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ .

## **12. REFERENCIAS**

Alvarado, A. (2014). 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. (Tesis de Maestría, Universidad Católica del Perú).

Cormier, W., & Cormier, L. (2004). Estrategias de entrevistas para terapeutas. Bilbao: DDB; 1994. Citado por: Puchol D. El modelado. [Sitio en internet] psicología on-line.

- Cuervo, A., & Izzedin, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Redalyc* (2), 35-47.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación (5ª. Ed.). México D.F., México: Mc Graw-Hill.
- Grotberg. (1997): "La resiliencia en acción", trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer, 1997.
- Galarza, C. (2012). Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la IEN Fe y Alegria 11, Comas-2012.
- Giordano B. (1997) Resilience: a survival tool for the nineties. *Association of Perioperative Registered Nurses Journal* 65, 1032–1036.
- Grotberg, E. H. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona: Gredisa.
- Henderson, N. y Milstein, M.M. (2003). Resiliencia en la escuela. México. Paidós.
- Jacelon C. (1997) The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing* 25, 123–129.
- Ku ek, E. (2011 Tesis "Resiliencia, una estrategia para prevenir deserción escolar". Mérida
- Landa, H. (1976). Terminología de urbanismo. Centro de Investigación, Documentación e Información sobre la Vivienda, Instituto Nacional para el Desarrollo de la Comunidad Rural y de la Vivienda Popular.
- Melillo, J. M., Steudler, P. A., Aber, J. D., Newkirk, K., Lux, H., Bowles, F. P., ... & Morrisseau, S. (2002). Soil warming and carbon-cycle feedbacks to the climate system. *Science*, 298(5601), 2173-2176.
- Novella, A. (2002). Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes (Tesis de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud no publicada). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Palacios Suárez, K. L., & Sánchez Labajos, H. Y. (2016). Funcionamiento familiar y resiliencia en alumnos de 2º a 5º de secundaria de una institución educativa pública de Lima-Este, 2015.
- Quintero Velásquez, A. M. (2005). Resiliencia: contexto no clínico para trabajo social. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 3(1), 73-94.

Sánchez Meca, J., Alcázar, A. I. R., & Olivares Rodríguez, J. (1999). Las técnicas cognitivo- conductuales en problemas clínicos y de salud: meta-análisis de la literatura española. *Psicothema*, 11(3).

Serisola, C. (2003). Resiliencia y programas preventivos. [Online]. 29 párrafos. Disponible en: [http://www.monografias.com/trabajos, 1\(3\)](http://www.monografias.com/trabajos/1(3)).

Torres, C. A. B. (2006). Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Pearson education.

Tugade M. & Fredrickson B. (2004) Resilient individuals use emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 86, 320–333.

Wagnild, G. y Young, H. (1993). Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER). [En red]. Disponible en: <http://www.psico-system.com/2013/01/escala-de-resilienciade-wagnild-y-young.html>.

Warren, B. (2005). *Reinventing Leadership: Strategies to Empower the Organization*

Sanz, Y. A. (2011). Adaptación del SATXI -II C/A (versión niño-adolescente) para la población cubana. (Tesis en opción al título de Master en Psicología Médica). Universidad Central Martha Abreu de Las Villas, Villa Clara.

Yuni, J y Urbano C. (2006). *Técnicas para investigar: Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación* (2da Ed). Lima: San Marcos

García M, Ibáñez J, Alvira F. (1993) *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos.

### **13. RECONOCIMIENTOS**

A cada uno de los profesores sabios de esta casa de estudios; donde pude formarme y poder crecer como persona; También a mi madre que desde el cielo me alentó a seguir estudiando.



## Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Oscar G. Chicchón Mendoza, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte:

La tesis titulada “Programa “Estoy Feliz” en la resiliencia de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E.A.C San Gabriel. Lima-2017”, de la estudiante María Soledad Panche Rodríguez, constato que la investigación tiene un índice de similitud de\_19%\_verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

EL suscrito analizó dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 19 de octubre del 2020

---

Mg. Oscar Chicchón Mendoza

DNI:08478538

ORCID: 0000-0001-6215-7028