



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Programa Cognitivo Conductual para mejorar la resiliencia en Internos drogodependientes víctimas de violencia, en un centro de rehabilitación - Lambayeque - 2020”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORA:

Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella. (ORCID: 0000-0001-5752-8971)

ASESORAS:

Mgtr. Gozzer Minchola, Marissa Jessica. (ORCID: 0000-0002-4710-1429)

Mgtr. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé. (ORCID:0000-0002-3671-975X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

CHICLAYO - PERÚ

2020

Dedicatoria

Ésta tesis, va dedicada a mis padres, quienes son mi mayor inspiración y motivación para poder continuar con mi formación académica y personal.

A mis hermanas por comprender la falta de tiempo en reuniones familiares, por muchas veces dedicarme a mis estudios.

Agradecimiento

A mi asesora metodológica, la Profesora Jessica Gozzer, por permitir creer en mi investigación. Por su tiempo y dedicación a guiarme en el proceso de la misma.

A C.C por haberme acompañado durante todo este tiempo y renovar mi motivación.

Y a todas las personas que fueron parte de este procedimiento, amigos y directivos de entidades, que confiaron en mí y en la investigación.

¡Muchas gracias!

Índice de Contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos y figuras	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	15
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	19
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos	21

IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS	38
ANEXOS.....	42

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de la variable independiente: tabal de representación de sesiones y objetivos del programa, “El Arte de Vivir”	16
Tabla 2. Tabla de la operacionalización de la variable dependiente, según dimensiones, indicadores e instrumento.	17

Índice de gráficos y figuras

Figura 1. Escala General de Resiliencia de Wagnild y Young	22
Figura 2. De la Dimensión, Ecuanimidad	23
Figura 3. De la Dimensión, Perseverancia	24
Figura 4. De la Dimensión, Confianza en Sí mismo	25
Figura 5. De la Dimensión, Satisfacción Personal	26
Figura 6. De la Dimensión, Sentirse bien solo.....	27

Resumen

El objetivo general de la investigación, consistió en, elaborar la propuesta de un programa con enfoque cognitivo conductual para mejorar la resiliencia en internos drogodependientes de un Centro de Rehabilitación de Lambayeque, víctimas de violencia. Para ello, se procedió a trabajar con una población masculina, conformada de 300 participantes; donde, para la recolección de datos, se empleó la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young”, traducida al español y adaptada psicométricamente en Perú por Novella, en el 2002, y luego contextualizada por la autora en población drogodependiente. Posee una tipología cuantitativa con un diseño experimental – descriptivo – propositivo; se obtuvieron resultados positivos, donde, la escala general, puntuó, que, un 48% de los internos, poseen un nivel medio de resiliencia; mientras que, en el dimensionamiento se obtuvo: en ecuanimidad un nivel medio con 45 %; en perseverancia, un nivel bajo con 48 %; en confianza en sí mismo, un nivel bajo con 54 %; en satisfacción personal, un nivel bajo con 51 %; y finalmente, en sentirse bien solo, un nivel bajo con 52 %.

Palabras clave: Resiliencia, Drogodependientes, violencia, suicidio, salud mental.

Abstract

The general objective of the research consisted in developing a proposal for a program with a cognitive behavioral approach to improve resilience in drug-dependent inmates of a Lambayeque Rehabilitation Center, victims of violence. For this, we proceeded to work with a male population, made up of 300 participants; where, for data collection, the “Wagnild and Young Resilience Scale” was used, translated into Spanish and psychometrically adapted in Peru by Novella in 2002, and then contextualized by the author in the drug-dependent population. It has a quantitative typology with an experimental - descriptive - propositional design; Positive results were obtained, where the general scale scored that 48% of the inmates have a medium level of resilience; while, in the sizing, it was obtained: in equanimity an average level with 45%; in perseverance, a low level with 48%; in self-confidence, a low level with 54%; in personal satisfaction, a low level with 51%; and finally, in feeling good alone, a low level with 52%.

Keywords: Resilience, Drug addicts, violence, suicide, mental health.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se vio motivada debido al incremento de consumidores que se presenta a nivel mundial, siendo un preocupante problema de salud pública y de seguridad nacional. En el que, no sólo disminuye la salud mental o estado físico individual, sino que, generan además consecuencias a terceros, llevando consigo la cadena de violencia en sus nuevas familias o cuidadores.

Fondo de las Naciones Unidas -FNU- (2017), argumenta, la etapa inicial de la niñez es fundamental para el ser humano, y en el que se puede generar indistintas consecuencias psicológicas que podría durar a lo largo de su vida. Siendo así que, al ser criados y fomentándose en un ambiente o clima familiar inadecuado y agresivo, aumentará la probabilidad de patrones negativos en su conducta, dentro de ellos abuso de estupefacientes, depresión, suicidio, vinculación con la violencia, delincuencia y deserción escolar.

La violencia, se ha vuelto un mal invisible ante la mirada de la sociedad dentro del ámbito familiar, por lo que frecuentemente no se toma mucho en consideración lo indispensable que es criar infantes y promover agentes protectores en ellos. Siendo así que, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), recalca la vulnerabilidad de aquellos niños que poseen una progenitora con antecedentes de maltratos u abandono.

Por otro lado, en el contexto internacional, National Institute on Drug Abuse, -NIDA- (2016), que es una organización dedicada a estudiar acerca del abuso de sustancias psicoactivas en Estados Unidos. Ésta, manifestó que un consumidor de alguna sustancia tóxica, posee una predisposición de recaída de un 40% a 60% de probabilidad, debido a cuadros de estrés, depresión y ansiedad, en su etapa pre contemplativa generando así, su retiro parcial o definitivo en la rehabilitación.

Fedotov (2017) Director de la, Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD), señaló en su apartado de índole internacional, aproximadamente

190.000 fallecimientos prematuros, que, en su incidencia, fueron producidos por las drogas. Asimismo, en su generalidad de muertes fueron causadas por sobredosis las cuales, pudieron haber sido evitadas tras un seguimiento asistido médica y psicológicamente.

Por otro lado, las organizaciones unidas en contra a las Drogas - Delitos (2016a), dentro del informe anual, menciona que: de seis personas que necesitaban tratamiento por este trastorno, solo una de ellas recibió asistencia. Dejando así entrever, la deficiente asistencia a la población.

La, Organización Mundial de la Salud -OMS- (2018), en su informe mundial, mencionó que cada 40 segundos una persona a nivel mundial, toma la decisión de quitarse la vida. Así mismo, 800.000 de ellas, se suicidan al año en todo el mundo, estimando así, que, por cada suicidio, al menos existió 20 intentos antes de la decisión final.

En nuestro país, el incremento por parte de los consumidores atendidos en hospitales y Centros de salud según, el Ministerio de Salud -MINSU-, en su informe en el año 2017, se encontró dentro de los 13 diagnósticos clínicos más frecuentes en su atención, en el que los varones son más frecuentes en su adquisición de consumo.

“Honorio Delgado Hideyo Noguchi” (2019), informaron al ministerio de Salud, que las tasas de suicidios se incrementaron de manera preocupante en el Perú, llegando a una muerte casi diaria. En él, Vásquez (2019a) reveló en el 2018, 385 individuos se auto eliminaron, y hasta el mes de abril del 2019, la cifra es de 110 personas. Estimando así, sobre pasar las cifras del año 2018.

Cada uno de los consumidores, que han ingresado a un centro de rehabilitación por adicciones, fueron entrevistados en centros de salud o instituciones privadas, en los cuales se obtuvieron datos de historia personal, en el que evidencian las características de contar antecedentes de violencia física, ya sea; psicológica, sexual, en el que fueron víctimas, donde, además, provinieron de un ambiente familiar con carencias afectivas, lo cual, podría haber generado la poca motivación ante la vida, (López y Rodríguez, 2014). Estos aspectos, tomados para ellos como dolorosos,

podrían incidir en conductas desfavorables, debido a que consideran que su vida es un hecho pasajero sin valor alguno, fomentando así, una de las causas para el abandono de su rehabilitación.

Ante lo argüido, tras una entrevista personal con el Director General del Centro de Rehabilitación a trabajar, Llontop (2019 a); hizo presente que, las historias y hojas de vida de los reclusos de la institución, realizadas por los psicólogos trabajadores del centro, aluden a que el 70 % de los internos, han sido víctimas de violencia en cualquiera de sus índoles, denotando, según los resultados obtenidos, fluctúan entre bajo y medio en el nivel de resiliencia, en su gran mayoría. Así mismo, poseen características grupales similares, tales como, dificultad para poder reconocerse a sí mismo como valioso e importante, generando una desvaloración interna y personal. Baja motivación en continuar con su tratamiento en el centro de rehabilitación, de manera que muestran desgano en el reciente ingreso al centro. Hostilidad y alteración emocional en periodos de intervalo, debido a la etapa de la desintoxicación. Poseen, además, pensamientos negativos y recuerdos dolorosos suscitados con anterioridad. De índole biológica, presentan sudoración palmar, bozo, y episodios de piernas inquietas.

Siendo ésta propia de la realidad problemática; cabe considerar la formulación del problema, ¿Cuál es la propuesta de un programa con enfoque cognitivo conductual que permitirá mejorar la resiliencia en drogodependientes víctimas de violencia, en un centro de rehabilitación de Lambayeque- 2020?

Por ende, las consecuencias que ha producido la ingesta de algún tipo de droga en la comunidad, y la violencia dentro de cualquiera de sus tipos, como el bajo nivel de resiliencia que denota la población estudiada; se ha creído de suma importancia el poder diseñar un programa aplicativo de resiliencia, con un enfoque cognitivo conductual, el mismo que establezca y disipe experiencias dolorosas en los drogodependientes, de manera que pueda elevar su nivel de resiliencia, lo que permitirá en cada uno de los consumidores una continuación en su rehabilitación y además, un estado emocional equilibrado.

Los familiares, fueron beneficiados de manera indirecta, puesto que los mismos suelen ser los agentes “protectores” o en algunos casos, cuidadores, sintiendo estrés y melancolía por la posible y dolorosa situación que le ha tocado vivir con el interno. De esta manera, permitirá un aporte emocional, en el que, motivará a continuar con su labor, y al ver cambios en sus pacientes.

A la sociedad en general, ya que podrá mejorar la situación del consumidor de sustancias, las mismas que fueron vulneradas por medio de cualquier tipología de violencia, asumiendo una actitud positiva y resiliente al entorno. Así mismo, devolviendo la confianza en nuestro entorno, con una población más saludable psicológicamente, con menos riesgos en nuestra sociedad.

Y, a los profesionales en la salud mental, debido a que, tras los efectos positivos de la aplicación del programa, se tendrá una herramienta sostenible, la cual puede ser replicada con fines de mejora y de tratamiento a pacientes o internos por alguna tipología de adicción a las drogas y un desarrollo en su resiliencia.

De esta manera, el objetivo general del concienzudo estudio; fue, elaborar la propuesta de un programa con enfoque cognitivo conductual para mejorar la resiliencia en Internos Drogodependientes de un Centro de Rehabilitación de Lambayeque, víctimas de violencia. Por tanto, los objetivos específicos, se desglosan de la siguiente manera: El primero, identificar el nivel de resiliencia en los Internos drogodependientes víctimas de violencia de un centro de rehabilitación de Lambayeque. El segundo, identificar el nivel de la dimensión ecuanimidad en los Internos drogodependientes víctimas de violencia. El tercero, identificar el nivel de la dimensión sentirse bien solo en los internos drogodependientes víctimas de violencia. El cuarto, identificar el nivel de la dimensión perseverancia en los internos drogodependientes víctimas de violencia. Y, por último, identificar el nivel de la dimensión satisfacción personal en los internos drogodependientes víctimas de violencia

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional, es dable citar a Jiménez y Matute (2018), Cuenca, Ecuador, quienes en su tesis la cual, además de ser de tipo cuantitativa, persiguió como objetivo, comprender la manera en la que se relaciona la conciencia corporal y el desarrollo de la resiliencia, en internos de una fundación de rehabilitación por adicciones en Bogotá, con 73 individuos como población masculina, entre los 18 – 65 años de edad. Por ello, se diseñó un programa. Como resultados, obtuvo que, del 100 % de participantes, el 22 %, presenta un nivel alto de resiliencia, mientras que el 78 %, evidencia niveles medio de resiliencia. Además, añadieron que la persona bajo este nivel, tiende a buscar recursos, que le permitan superar eventos negativos.

Según Tarazona y Sierra (2019), arguyen que las sustancias alucinógenas producen conductas desadaptativas, las cuales fueron a consecuencias del mismo consumo. Esto genera una involuntariedad, en la persona, cuando nos referimos al tema de drogas en las personas, en su tesis, aplicada a 64 individuos, cuyo propósito de determinar los niveles de resiliencia en el tratamiento y rehabilitación de pacientes drogodependientes. De manera general, representa un nivel de resiliencia medio, con el 53 %; y dentro de la dimensión, satisfacción se obtuvo un 27 %, como uno de los niveles bajos. (p. 126)

Por otra parte, Carrillo-Gonzales, et al. (2019), en su afán, tomaron como propósito, evaluar la proporcionalidad entre la resiliencia y el consumo de sustancias psicoactivas, ante una población de 31 individuos, sostenido por una investigación de tipo descriptivo-correlacional. Los resultados ameritaron que la correlación entre ambas variables es estadísticamente negativa (-1.00), lo cual falla a una relación proporcionalmente inversa, expresando a su vez que, ante la ausencia de resiliencia, mayor es la tendencia a consumir sustancias psicoactivas, incrementando las posibilidades de dependencia. No obstante, dentro de una de las dimensiones de la variable resiliencia, hay una locación de la dimensión sentirse bien solo, con un índice de (0,34 - bajo), con relaciones respecto a las dimensiones de la otra variable: síntomas

físicos de abstinencia (0,52 - normal); síntomas psicológicos de abstinencia (0,46 - normal); conducta para aliviar los síntomas de abstinencia (0,61 - normal); y, dificultad para controlar la ingesta (-0,22 - negativo). En conclusión, los autores, afirman que el estado de resiliencia de los internos es latente, y sus manifestaciones tienen a ser positivas, siendo un indicador a su tendencia de mejora, y aceptación de su Yo; respecto a la dimensión, se evidencia, una exposición de sentimientos por desarrollar ante reconocer la importancia de sí mismos. (pp.38 - 39).

A nivel nacional, Polo (2019) dentro su tesis aplicada a una población de 42 pubescentes internos de diferentes centros en Trujillo, tuvo por objetivo general, determinar la influencia del taller mejorando mi actitud, en adolescentes albergados en instituciones de Trujillo. La misma, fue poseedora de un diseño de estudio cuasi experimental. Para su medición, se hizo empleo de "(ERA)". Los resultados del pre como del post test, poseen diferencias significativas; siendo en el primero, un porcentaje elevado en el Nivel Bajo, con 91%; mientras que, para el post-test existe un Nivel Alto con 74 %. Siendo así, se concluye que el taller de mejora de actitud, fue eficiente sobre la variable dependiente. (pp. 36 - 40 y 44)

Otra investigación, llevada a cabo por, Ramírez y Sernaqué (2019), en la ciudad de Lima, en los adentros de su investigación, de tipo descriptiva correlacional, trabajada en una población de 380 integrantes, tuvo como propósito, conocer la determinación de la existencia de una relación entre el nivel de resiliencia y el consumo de alcohol. En escala general, los resultados alumbraron un nivel medio con 24 %, mientras que la diferencia, fue poseedora de un nivel alto con 76 %. (p. 60) Del mismo modo, bajo el guion, se obtuvieron los resultados por dimensiones, donde, se presenció, una ausencia en el nivel bajo, y un realce en el nivel alto, siendo: confianza en sí mismo (nivel bajo con 8 %, nivel medio con 26 %, nivel alto con 73 %); ecuanimidad (nivel bajo con 8 %, nivel medio con 37 %, nivel alto con 62 %); perseverancia (nivel bajo con 2 %, nivel medio con 27 %, nivel alto con 71 %); satisfacción personal (nivel bajo con 8 %, nivel medio con 22 %, nivel alto con 78 %); y sentirse bien (nivel bajo con 3 %, nivel medio con 17 %, nivel alto con 79 %); respectivamente.(p. 62) La conclusión determinó, que la población evaluada posee

niveles altos, de resiliencia, haciendo referencia a su capacidad para superar circunstancias adversas y de flaqueza, ante su dependencia.

Dentro de la jurisprudencia lambayecana, Burga (2020), realizó el extenso de una investigación correlacional, donde buscó determinar la relación implícita entre el apoyo social percibido y la resiliencia, en una población de 150 internos, en quienes, para recopilar los datos, hizo empleo del 'Cuestionario de Apoyo Social Percibido de Cath', y la 'Escala de Resiliencia de Wagnild y Young -ER-'. Los resultados generales entre ambas variables, expusieron una relación estadísticamente positiva (0,6), donde el 66 %, alcanzó tal nivel medio de resiliencia respecto al apoyo. (p. 20). En cuanto, a las dimensiones, se evidenció, que: confianza en sí mismo frente a: apoyo emocional (0,58 - normal), apoyo instrumental (0,56 - normal), interacción social positiva (0,61 - normal), apoyo afectivo (0,61- normal); ecuanimidad respecto a: apoyo emocional (0,52 - normal), apoyo instrumental (0,52 - normal), interacción social positiva (0,55 - normal), apoyo afectivo (0,51 - normal); perseverancia ante: apoyo emocional (0,61 - normal), apoyo instrumental (0,59 - normal), interacción social positiva (0,63 - normal), apoyo afectivo (0,59 - normal); sentirse bien solo, respecto a: apoyo emocional (0,55 - normal), apoyo instrumental (0,56 - normal), interacción social positiva (0,59 - normal), apoyo afectivo (0,61 - normal); y, satisfacción personal frente a: apoyo emocional (0,55 - normal), apoyo instrumental (0,55 - normal), interacción social positiva (0,61 - normal), apoyo afectivo (0,61 - normal). (pp. 20 - 31). Concluyentemente, la investigación discriminó la existencia correlacional positiva entre ambas variables.

Campos y Odar (2018), con una tesis aplicada, apeló al propósito principal, de conocer el efecto de un programa cognitivo conductual en la resiliencia en internos de un centro de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas. Para su realización, contó con una muestra conformada por 42 colaboradores, en quienes, para obtener bases estadísticas concretas, hizo empleo de la "ER". A través, de ello, concluyó, que, en la evaluación del pre-test, 31 % de internos del grupo experimental, evidenciaron un alto nivel de resiliencia; en contraste al 29 %, del grupo control, que presentaron un nivel alto de resiliencia. Por otra parte, los resultados del post-test, dentro del grupo experimental, dieron cabida que el 43 %, presentó un nivel alto;

mientras que, el grupo de control, representado por el 31 %, presentó un nivel alto. La conclusión, determinó que, el programa con enfoque cognitivo conductual, fue eficiente, en la medida, que permitió incrementar los diferentes niveles de resiliencia en los internos de rehabilitación.

Angélica (2012), en su tesis, persiguió la finalidad de analizar la aproximación sobre la resiliencia, y la utilización de sustancias psicoactivas, en una población de 320 individuos, con la escala de resiliencia, posee una confiabilidad general alta de 0.90; con, fiabilidad de índices similares dentro de las dimensiones, siendo estas, competencia personal (0.82 - alta); confianza en sí mismo (0.79 - alta); aceptación positiva (0.78 - alta); y optimismo (0.52 - alta). En su mayoría, las dimensiones presentaron valores variables (bajo, medio y alto), entre ellos, confianza en sí mismo, el cual arrojó índices altos, esto dicta que, la resiliencia, es una causalidad acumulativa durante el crecimiento personal, en el que se incluye la seguridad y confianza. (pp. 80 - 112). La autora, expone lo imprescindible que resulta ser la resiliencia, sobre todo, cuando se habla de un desafío de la vida a corto, mediano y largo plazo, debido a daños permanentes ocasionados en cualquier etapa de desarrollo. Es de considerar que, cuando argüimos, acerca de estas poblaciones vulnerables, se hace hincapié sobre los factores de riesgo latentes, porque la persona tiene consciencia de la existencia de la alta probabilidad de dañar su salud mental, y así, aumentar la probabilidad de consumir sustancias psicoactivas. (p. 90)

Como ya ha sido mencionado anteriormente, es necesario que se llegue a conocer mucho mejor la variable Resiliencia, por lo que podemos definirla, citando en su génesis a la Real Académica Española, la cual manifiesta que el individuo posee una capacidad para equilibrar su estado emocional ante sucesos estresantes, con el fin supremo de amparar su salud mental. De manera, que describe a la resiliencia como parte inherente del ser humano, el cual se percibe ante algún suceso estresante.

Wagnild y Young (1993), estudiosos de la variable, se refieren a ella como una propiedad de la estructura personal, la cual regula los factores estresantes, generando una positiva adecuación, mediante su valentía y el equilibrio ante situaciones adversas.

En el que, además, mencionó que la variable contiene 5 dimensiones, dentro de ellas se encuentran; Ecuanimidad, en el cual, equilibra los aspectos percibidos, tomándolos con calma. La Perseverancia, representa la capacidad de la constancia, teniendo como metas el logro y la autonomía. Por otro lado, la confianza en sí mismo, es la capacidad para confiar consigo mismo, dentro de ellos; su capacidad. Acota también a la satisfacción personal: como parte de una filosofía de vida, en la que inmiscuye no sólo de manera individual, si no también, la social. Y finalmente, sentirse adecuadamente solo: el cual, alude a la importancia que se da y la que gratitud de ella. Las mismas que, fueron consideradas para la presente investigación.

Ante ello, Becoña, López y Fernández (como se citó en Cabrera, 2019) mencionan lo imprescindible que ha resultado abarcar un tema como la resiliencia, porque además de ser un interesante foco de estudio, ha mostrado un incremento de estudios en los últimos años. Esto implica, abarcar el plano psicológico emocional de las gentes, debido a las diversas situaciones negativas o traumáticas por las que estos hayan tenido que pasar, sobre todo, por haberse mostrado expuestos a una situación, y no haber contado con recursos para afrontar la situación, lo que, por salida, le conllevaba a buscar opciones, y una de ellas, es refugiarse en ello, sin importar estrato económico. (p. 11)

En contraste, Fergus y Zimmerman (como se citó en Cabrera, 2019), en aporte a lo anterior, realizan una acotación trascendental, en cuanto a resiliencia, se trata, debido a que formulan que, cuando el nivel de resiliencia no es latente, y se encuentra en un estado elevado, óptimo tiene por consecuencia crear un escudo, que le permita al individuo hacer frente ante su apetito de ingesta de drogas. (p. 12)

Becoña (2016), refiere que la palabra resiliencia se desprende del significado, retornar, regresar, etc. Quien, en su inicio, hacía referencia al área de Ingeniería, donde se hacía referencia al objeto que, tras someterse a algún procedimiento experimental, debía de recuperar su forma tras la presión deformadora.

Cáceres (como se citó en Espinoza, 2019), dice que la variable en cuestión, es el resultado de una fusión de diversos factores, presentes en las personas desde

cualquier etapa de desarrollo, destinados principalmente, al respaldo de la persona, para desempeñarse dentro de la sociedad, alcanzando los criterios de autodesarrollo, obrando con bien, a pesar de las flaquezas que se presentan en el tramo vivencial. De la misma manera, explica que, dentro de los tipos existentes, hay una presencia de componentes o fuentes de resiliencia, siendo cuatro: tengo, soy, estoy y puedo; nociones que trascienden en la persona, dotándole de competencias y valores como la confianza en su persona para perseguir sueños, y ayudar a los demás, sobre todo, cuando no tienen apoyo. Cabe mencionar que, estas denominaciones, son antecedidas por la denominación, 'Yo', para empoderar a la persona, y tome riendas sobre sí.

Por otra parte, Salgado (como se citó en García, 2016), hace cita de las consideraciones, referentes a la resiliencia, en la primera postura, hace mención de una capacidad, abalado por otros autores; la segunda postura, hace un llamado a la consideración de un rasgo psicológico, mientras que la tercera posición, alude a una habilidad para resistir y superar la adversidad. (p. 37)

Siendo así, que éste concepto fue abriéndose paso en las ciencias sociales para luego, conformar parte de nuestro vocabulario, el cual viene siendo utilizado en la psicología, así mismo en su involucramiento social, manifestando: el poder seguir adelante a pesar de los obstáculos o cualquier índole dolorosa y/o traumática. (Vargas y Villavicencio, 2017).

García (como se citó en Gómez, 2019), indagó sobre las cualidades resilientes que algunas gentes, ponían en manifiesto, sobre todo aquellas que habían vivenciado episodios de violencia. También, recabó que dicha población, tuvo tendencia a desarrollar tales cualidades, debido al entorno en el cual vivían; sin embargo, algo peculiar que pudo denotar, fue que los niveles encontrados, poseían una variación; su conclusión, se arraigó a que, no solo el contexto determina el aprendizaje en el individuo, sino que comprende particularidades del sujeto, que puedan potencializar y asediar su resiliencia. (p. 20)

Ávila (2017), considera con firmeza, la formalidad en debe poseer toda escala de medición, y la resiliencia, entre una variable en apogeo dentro de la Psicología y merece ser explorada. El fin busca aprehender el dimensionamiento manifiesto en las personas en estudio, logrando pasar la limitación de lograr ser una herramienta de afrontamiento, hacia una herramienta de soporte ante circunstancias abrumadoras. Dentro de una de las descripciones de las dimensiones, puntúa, el sentido de libertad que es un componente de constante búsqueda para el individuo; añade que, esta manera de buscar esa libertad, nos demuestra que somos exclusivos, singulares, únicos y valiosos. Respecto a los niveles arrojados, existe una varianza, dependiendo según la circunstancia que atraviesa la persona en estudio, en el caso de sujetos drogodependientes, es importante, entrever el porqué de sus resultados, por factores como programas o terapias a las que esté sujeto, o simplemente, este esté desprotegido, y no encuentre esa plenitud, de estar bien para consigo mismo. (p. 17)

Park (como se citó en Perugache, et al.; 2016), describe, en uno de sus apartados científicos, las nociones primordiales que la resiliencia puede abordar. Apunta en él, que tal variable, filogénicamente, existe desde que la persona, adquiere una percepción positiva de sí mismo, lo cual abre una brecha de posibilidades óptimas para su futuro; además, añade que, entre uno de sus corolarios, se encuentra la satisfacción personal, una que conlleva a contemplar un nuevo panorama en la vida de quien tiene niveles altos. Esta, juega un rol fundamental en la vida, pues, es pilar para realizar funciones como mediar y arbitrar decisiones, y, cuando se transmite altos niveles, está asociado intrínsecamente con un proceso de acomodación, en la cual, el sujeto evidencia rasgos de una buena salud, con amplias perspectivas sobre la vida; no obstante, los quienes poseen niveles bajos, muestran lo contrario. (p. 12)

En referencia, Salgado, (como se citó en Ceballos, 2017), hace mención de la medida en la que pueda concebirse las definiciones de, Wagnild y Young, añadiendo, entonces, otros criterios, como aporte a las descripciones. Para la primera dimensión, enfatiza una consideración de la perspectiva balanceada acerca de su vida propia del individuo; aprecia las habilidades concebidas durante las vivencias de este, y, sobre

todo, “mantenerse tranquilo”, y aceptar las situaciones como puedan venir; ergo, ante reacciones extremas, de la adversidad, las respuestas se moderan.

La segunda dimensión, hace un llamado a la continuidad, de las situaciones bloqueantes o de des-aliento; este hace un énfasis sobre el deseo latente de seguir la etapa de la vida, para construir lo propuesto, esto implica, involucrarse, y disciplinarse.

La tercera dimensión, es asumir con seriedad las perspectivas y creencias, acerca de lo que se pueda realizar, esto implica considerar las propias competencias y habilidades, de depender de uno mismo, y del umbral de superación, conociendo las fortalezas y debilidades.

La cuarta dimensión, se presta a comprender, la comodidad con lo que se hace, con quienes se vive y dónde se está; dándole un significado especial y analizar el aporte brindado, promueve lograr objetivos cortoplacistas y auto-realizarse.

Por último, la quinta dimensión, hace manifiesto de la personalidad y la peculiaridad que posee cada individuo, siendo uno diferente de otra, mientras se va interactuando con otras personas, esto implica, asumir con responsabilidad y determinación, los actos que se realicen, con sentido de auto pertenencia, no dependencia, sentido de libertad y la concepción de ser único ante el medio. (p. 20)

Del mismo modo, Rodríguez, et al (como se citó en Ceballos, 2017), al recabar en el sistema de medición dentro de la Escala de Wagnild y Young, adoptó tres niveles que describió, siendo: la Resiliencia Alta, especifica que es aquella donde los evaluados evidencian la capacidad, para hacer frente, superando obstáculos, debido al hecho de que disponen de un conjunto de técnicas intra e interpersonales, que le permiten salir al encuentro a adversidades en la vida. la Resiliencia Moderada, apunta a las personas caracterizadas, por mantener un grado aceptable en cuanto a capacidades y recursos disponga, para recuperarse de eventos adversos. Y, por último, se ubica la Resiliencia Baja, donde describe a las personas con sentimientos de inseguridad y debilidad, estas tienen la incapacidad para contracarar las amenazas y desafíos, optando por la aceptación de la tentación, pues, estima que las personas que exponen este nivel, poseen una elevada predisposición hacia el fracaso. (p. 21)

En cuanto a las sustancias psicoactivas y drogodependientes, la OMS (2017), puntualiza las sustancias tóxicas, como unas sustancias, que, al ingresar en el organismo de las personas, a través de cualquier manera, genera alteraciones mentales y dentro del sistema nervioso, siendo susceptibles a generar dependencia en cualquiera de sus gamas, ya sean físicas o psicológicamente.

Así mismo, la OMS, (2018) refiere que el consumidor posee una gran necesidad de ingresar dosis repetitivas, con el interés de alivianar sus inestabilidades emocionales. Las cuales, además, generan cambios y alteraciones físicas y psíquicas.

La Sociedad de Medicina Americana en Adicciones, formula conceptualizar la concepción de adicción, puesto que, sea considerada como una patología primaria crónica, con tendencias psicológicas, sociales y medioambientales (ecológicas), en las cuales el individuo, se haya desenvuelto.

Por otro lado, dentro del Manual de DSM-V, señala la drogodependencia como una tipología existente dentro de la amplitud de adicciones. En el que se incluye dentro del trastorno por consumo de sustancias y trastornos relacionados, en ella, describe como características propias del mismo, la frecuencia del consumo, esfuerzos fracasados de controlar el consumo, intranquilidad, sudoración, arritmias cardiacas, dificultades para concentrarse, abandono de actividades consideradas como importantes; sociales, profesionales o de ocio, cambios de estadios de humor, entre otros.

Dicha descripción, es una amplitud dentro de los trastornos considerados en la categoría de consumo de sustancias, considerando importante un adecuado diagnóstico por profesionales competentes.

Para desarrollar el programa de la investigación, se consideró incluir el enfoque cognitivo conductual, el cual, la revista norteamericana Medic Group, la refiere como adecuada para lidiar con drogodependientes por su cambio de pensamiento y de conducta.

NIDA (2016), precisó que, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), fue diseñada como un método de intervención y prevención en las recaídas de un consumidor. Dentro de los cuales, claramente, incluye a las variedades de drogas; caseras y fabricadas. Dicho enfoque, pretende identificar y corregir el patrón de conducta inadecuada, para interrumpir el consumo.

Dentro de la estrategia, se consideran específicas ciertas técnicas de exploración en cuanto al consumo y sus consecuencias de extremos; negativas y positivas. Así mismo, un auto monitoreo, permitirá reconocer en el evaluado un alejamiento de las sustancias. Un punto importante en éste método, es el de desarrollar estrategias de afrontamiento ante sus propios impulsos por el consumo.

Según la organización antes mencionada, NIDA, un buen desarrollo de este enfoque, conservará logros en el tratamiento durante medio año o hasta un año siguiente. Por lo cual, debe ser obligatoria su asistencia médica y psicológica.

Por tanto, la TCC se encuentra cimentado, en aquellas personas, que ingieren compuestos químicos como estupefacientes, lo cual genera alteraciones agudas y/o crónicas en los procesos cognoscitivos, de los susodichos, y ello abarca pensamientos, la afectividad, comprendido como lo que sienten y la conducta que emanan, refiriéndose a lo que hacen o realizan. La importancia de éste enfoque, es el poder generar estrategias de afrontamiento para poder evitar aquellas situaciones, que podrían proporcionar algún tipo de riesgos al consumidor o sobrellevarlas, dicho de otro modo.

Evitando así, enfermedades y trastornos comórbidos, de sustancias alucinógenas, las cuales pueden desencadenar suicidios, violencia hacia el cuidador o entorno familiar y cercano, etc.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta Investigación, pertenece la tipología cuantitativa, donde, además, los autores Hernández, Fernández y Baptista (2014) proponen como aquella exploración en el que se es más objetiva y se pueden medir numéricamente por el autor.

El diseño, es no experimental – descriptiva - propositiva; tal y como la define Hernández (2014), como un estudio que utiliza la técnica de la observación para poder recoger datos visuales que suceden en un determinado contexto, con el fin de poder analizarlos sin manipular directamente la variable. Así mismo, indaga y especifica concienzudamente las características del problema. Por otro lado, es Propositiva, debido a que genera nuevas estrategias, técnicas e ideas, con el fin de poder resolver aspectos en la sociedad, que puedan generar malestares. Siendo así que, estudia los factores de la población a trabajar y propone una solución ante ella, con el fin de mejorarla o resolverla, siguiendo la línea científica como un valor importante dentro de la rama de la ciencia.

Para la adquisición de datos de la presente investigación, se tuvo en cuenta el siguiente diseño:

$$P \rightarrow O \rightarrow P$$

Dónde:

P = Población

O = Observación

P = Propuesta

3.2. Variables y operacionalización

Tabla 1. Operacionalización de la variable independiente: tabal de representación de sesiones y objetivos del programa, “El Arte de Vivir”

Sesiones	Objetivos
“Lleno mis días de Vida”	Identificación del estado emocional actual a través de la escala visual.
“Conozco sobre la Resiliencia”	Generar nuevos conocimientos de resiliencia a los participantes.
“¿Por qué es importante ser Resiliente?”	Generar relevancia en la resiliencia.
“Mi gratitud por la vida”	Desarrollar la autoestima de los participantes.
“Mi cuerpo expresa lo que siento”	Desarrollar la autoestima de los participantes.
“Explorando mis emociones”	Fomentar una adecuada asertividad en la comunicación
“Expreso mis Emociones Adecuadamente”	Brindar técnicas de autocontrol emocional
“Reconociendo mis logros”	Promover conductas positivas en los internos.
“Mi yo y mis relaciones interpersonales”	Generar el aporte, como un valor agregado, dentro de las relaciones interpersonales.
“La orientación hacia actitudes asertivas”	Promover la asertividad en los internos.
“La importancia de mis sentimientos con mis relaciones interpersonales”	Concientizar a los internos sobre el rol de sus sentimientos en sus impulsos y sus relaciones interpersonales.
“¿Cuáles son mis Intereses?”	Generar la autoeficacia mediante las expectativas personales.
“La capacidad de aprender a escuchar a todos”	Generar la escucha empática ante las opiniones de los demás.
“Hablándole a tus pensamientos”	Conocer la importancia de la afectación de los pensamientos sobre el estado de ánimo del interno.
“Mis pensamientos, acciones y sentimientos”	Fomentar la aceptación de sí mismo, desde lo mínimo y positivo en los internos.
“Validando mi ser”	Fomentar la aceptación de sí mismo, desde lo mínimo y positivo en los internos.
“Me lleno de luz”	Auto reconocimiento de todo lo aprendido.
“Un nuevo paso”	Fomentar los pensamientos positivos, en los internos; para el desarrollo de un estilo de vida sano.

“Estoy listo”
“Reafirmo mi compromiso conmigo mismo”

Promover la práctica en su vida cotidiana, lo aprendido.

Fomentar la motivación de la vida en los participantes

Fuente: Elaborado por la Autora

Tabla 2. Tabla de la operacionalización de la variable dependiente, según dimensiones, indicadores e instrumento.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
RESILIENCIA Incide de manera propia inherente a través de la estructura de la personalidad, la cual regula los efectos negativos estresantes, generando así, una adecuada armonía, a través de la valentía y el equilibrio ante situaciones adversas. (Wagnild y Young, 1993)	Perseverancia	5, 3, 19	Escala de Tipo Likert de 7 opciones (Nivel de Acuerdo y Desacuerdo)
	Satisfacción personal	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	
	Sentirse bien consigo mismo	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	Nivel Alto 119 - 134
	Confianza en sí mismo	16, 21, 22, 25	Nivel Medio 100 - 118
	Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	Nivel Bajo 78 - 99

Fuente: Elaborado por la Autor

3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis

Como ya se citó anteriormente; Hernández, Fernández y Baptista (2014), proponen a la población como aquel acumulado de individuos que poseen características similares y que reúnen los elementos establecidos por la autora.

Siendo de este modo, el estudio de la población se encuentra integrado por 65 individuos de sexo masculino, internos en un centro de rehabilitación por drogodependencia, los cuales fueron víctimas de violencia en indistintas edades y tipologías de la misma. Sus edades fluctúan entre los 14 - 65 en edad cronológica.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se recurrió a la encuesta como técnica, orientando así la investigación, a recopilar datos a través de la “Escala de Resiliencia - Walding & Young”, la misma que fue traducida al español, adaptada y examinada psicométricamente por Novella, en el 2002, en el Perú.

Esta consta de 2 factores y de 5 dimensiones, y es bajo este preludeo, donde procedió a diseñar con una escala de medición de cuatro niveles (baremos): bajo (1 a 40 puntos); medio (41 - 71 puntos); medio alto (72 - 100 puntos); alto (100 - 175 puntos). Sin embargo, en la medición psicométrica construida por la autora, se consideró a 300 internos, obteniendo una baremación referente a tres niveles de medición, siendo: bajo (78 – 99 puntos); regular (100 – 118 puntos); y alto (119 – 134 puntos). Seguidamente, entre el proceso psicométrico de, Novella (2002), se precedió con la confiabilidad resultado empleando el Alfa de Cronbach (0.89), además del método por consistencias interna, logrando que el instrumento cuente con la capacidad de poder medir lo indispensable. Conjuntamente, se aplicó la metodología test - retest, donde el grado de confiabilidad fue estimada por los investigadores a través de un

estudio longitudinal, realizado en una población gestante y puérperas, alcanzando similitudes de 0.67 a 0.84, por lo que se opta como un resultado respetable.

Del mismo modo, fue sometido al proceso de validación, partiendo a través, del criterio de expertos (cuatro); este, dio paso a la validez de contenido, haciendo posible la contextualización y aplicabilidad del susodicho, en la población drogodependiente. Tras haber empelado el Coeficiente de la V de Aiken, se obtuvieron resultados, que fluctúan entre de 0.69 y 0.80. Así mismo, se realizó el proceso de validación, de una lista de cotejo en violencia, conformado por 11 indicadores, con una respuesta dicotómica, ello, con el fin de aprehender en la población objetiva, antecedentes de victimado en violencia. Por consiguiente, se hizo empleo de la validez por junta de expertos -siendo cuatro-, y a su vez, validez de contenido, dando cabida al Coeficiente de la V de Aiken, con resultados de 0.65 a 0.85.

Para el respaldo del sustento psicométrico, se empleó el método de dos mitades, necesario para encontrar una confiabilidad de 0.78, indicando que el test, es estadísticamente positivo, siendo poseedor de una confiabilidad alta. Tal prefacio, da apertura, a la réplica de sus resultados, al ser aplicado en poblaciones similares, poseyendo una adecuada relevancia en cuanto a los ítems y el postulado.

3.5. Procedimientos

Para la realización de ésta investigación, se inició visitando a los centros de rehabilitación de la ciudad de Lambayeque, en los cuales la autora identificó y presentó adecuadamente, (informando el objetivo) la propuesta de la investigación, de la cual requería con mucho entusiasmo, el poder conocer más acerca de la institución. De ésta manera, se obtuvo la primera información, recabando datos como, los propietarios de los centros de rehabilitación, el número de los internos, los sexos, las edades de los mismos, como también el poder pactar una próxima cita.

La continuidad de la misma, acopió información acerca del tipo de estrategias que tienen ambas instituciones, además de conocer a los colaboradores en los centros,

sus funciones, los profesionales de apoyo que visitan a los reclusos, para trabajar aspectos emocionales y cognitivos. Así mismo, se solicitó un permiso para poder aplicar dos instrumentos en ambas instituciones, con el fin de hallar propiedades psicométricas del Cuestionario ya mencionado anteriormente, el cual fue contextualizado en la población consumidora, además, se diseñó una lista de cotejo de Violencia.

Se cumplió la petición de manera formal, a través de un documento emitido por Dirección de Escuela, la misma que pertenece a la carrera profesional de Psicología.

Posteriormente, habiendo recogido toda la información pertinente de la población, se les pidió a cuatro expertos en el área de atenciones a drogodependientes, y especialidades en el mismo rubro, validar ambos instrumentos en la población Drogodependientes, dando paso a la validez de junta de expertos y validez de contenido. De igual manera, se validó la propuesta del programa cognitivo conductual para mejorar la resiliencia en los internos drogodependientes, teniendo en cuenta los criterios pertinentes para la misma.

Se aplicaron los dos instrumentos en ambos centros de rehabilitación, permitiendo la contextualización, del instrumento como de la lista, para sistematizar la información. Así mismo, se aplicó a 65 internos de un centro de rehabilitación, el pre-test, en concordancia el programa, y al final, el post-test, recopilando en todo momento la información, para procesarla a través, de softwares, haciendo posible presentar los resultados de manera estadística, mediante gráficos de pastel.

3.6. Método de análisis de datos

Córdova (2003) acota a su vez, que este proceso alude a un estudio descriptivo estadístico, el cual consiste en recolectar, sistematizar y presentar un determinado conjunto de datos objetivos de la investigación, describiéndolos de la manera más propicia, para determinar frecuencias y porcentajes. De este modo, para la sistematización de datos, se emplearon softwares, como Excel y SPSS Versión 25,

obteniendo así los resultados estadísticos, los mismos que se representaron en figuras descriptivas porcentuales.

3.7. Aspectos éticos

Dentro de los aspectos y principios importantes para el psicólogo peruano, se ha considerado en la investigación, según American Psychological Association (APA,2010):

Incluye como principio como parte de la investigación y publicación, en el que se prevé la autorización, en la cual se emitió una solicitud a la gerente del centro de rehabilitación de drogodependientes de Lambayeque, pidiendo aplicar los instrumentos pertinentes para la obtención de datos, los cuales fueron planteados por la autora.

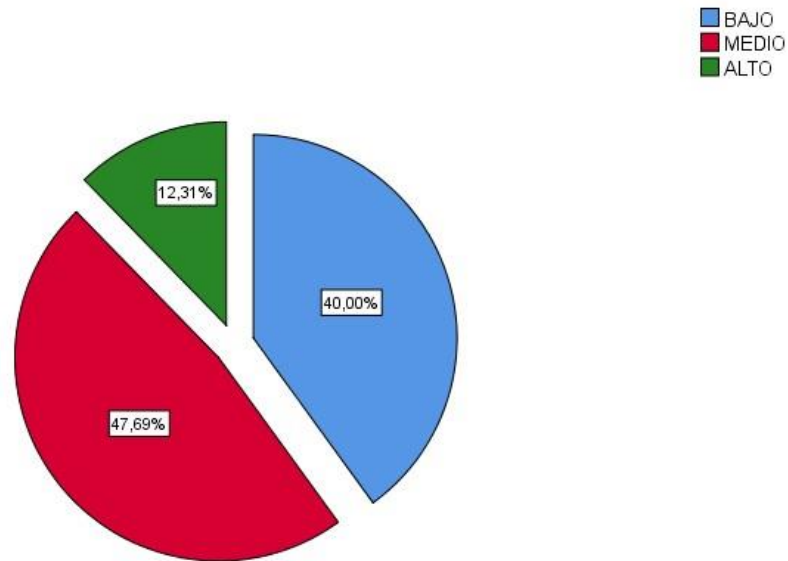
La Observación de la población participante, se hizo rigurosamente durante las visitas hechas a la institución. Donde, además, se actuó de manera respetuosa y cautelosa, procesando con prudencia los datos de los mismos.

Se hizo presente, el permiso anuencia informado, del estudio a la población y los directivos, en el cual, fue pertinente incluir el objetivo del mismo, su tiempo, la metodología a proceder, y sobre todo el derecho que tienen a desertar, de las aplicaciones de los instrumentos, en el posible caso, de no mostrarse de acuerdo.

Otro criterio importante, según la reglamentación del Psicólogo Peruano (2015), es el Confidencialidad, por lo que, en la elaboración de la investigación, se cuidó la institución de rehabilitación en la que se efectuó el programa, considerando además el proceso con fines científicos en los que salvaguardó datos personas de las personas involucradas.

Finalmente, se incluyó el criterio de Honestidad, en el que se muestran los datos veraces de la investigación, así como el proceso y los resultados. Brindando una investigación objetiva y veraz.

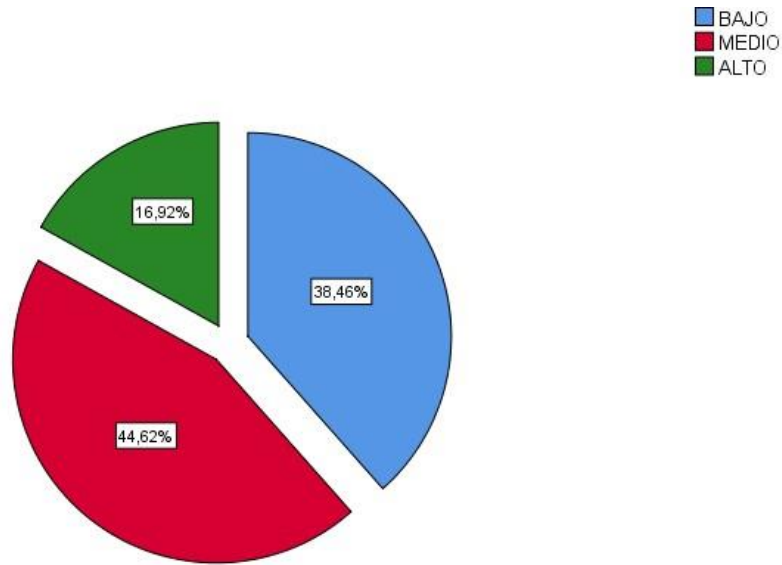
IV. RESULTADOS



Fuente: Elaborado por la Autora

Figura 1. Escala General de Resiliencia de Wagnild y Young

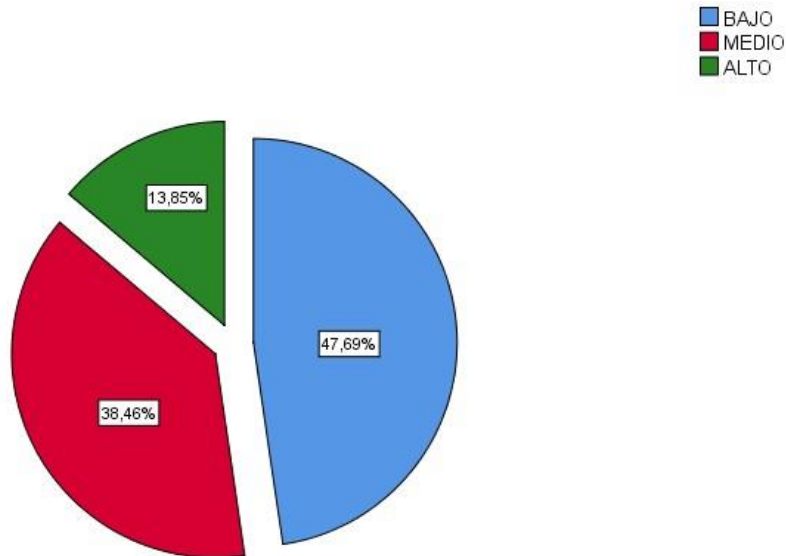
Se aprecia, en la figura 1, tras la aplicación del cuestionario, que, el 48 %, de los internos de los centros de rehabilitación, se encuentran en un Nivel Medio, indicando que, poseen pocas medidas de afrontamiento ante eventos desencadenantes, no teniendo incluso, una adecuada respuesta ante ella, generando peligro en su toma de decisiones y proceder. A diferencia de un 12 % de la población, que se encuentra dentro del Nivel Alto, lo cual dice, que, poseen una motivación con miras a continuar su proceso de rehabilitación y, sobre todo, con las expectativas de poder mejorar y afrontar las circunstancias adversas.



Fuente: Elaborado por la Autora

Figura 2. De la Dimensión, Ecuanimidad

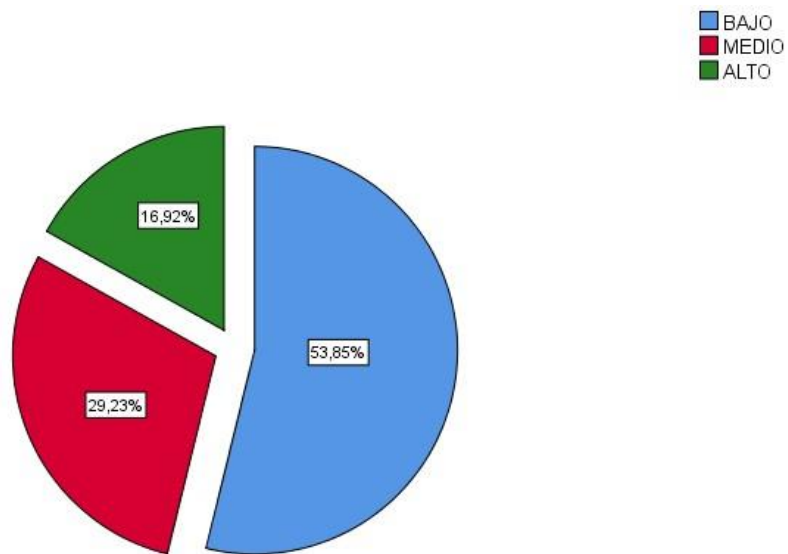
La Figura 2, de la Dimensión Ecuanimidad, ilustra que, un 45 % de la población, ostenta un Nivel Medio, esto nos dice que, cuando se presenta algún problema, los internos, desequilibran y alteran sus emociones, sesgando las soluciones. Por otro lado, el 17 % restante de la población, se ubica dentro de un Nivel Alto, expresando que esta parte, mantiene favorablemente sus emociones y percepciones ante situaciones negativas, donde se muestran prósperos, para poder afrontar las soluciones negativas.



Fuente: Elaborado por la Autora

Figura 3. De la Dimensión, Perseverancia

Dentro de la figura 3, del 100 % de la población evaluada, se puede notar que dentro de la dimensión perseverancia, el 48 % de los internos, se encuentran inmersos en el Nivel Bajo, lo cual amerita, que sientan desidia y procrastinarían ante sus actividades, como no desarrollar ciertas habilidades y cumplir sus metas. En contrariedad al, 14 % de los internos que se ubican dentro del Nivel Alto, los cuales proyectan la una capacidad de constancia y lucha, por su deseo de superarse a sí mismos, proponiéndose cumplir metas a corto y mediano plazo, siguiendo los programas de rehabilitación.

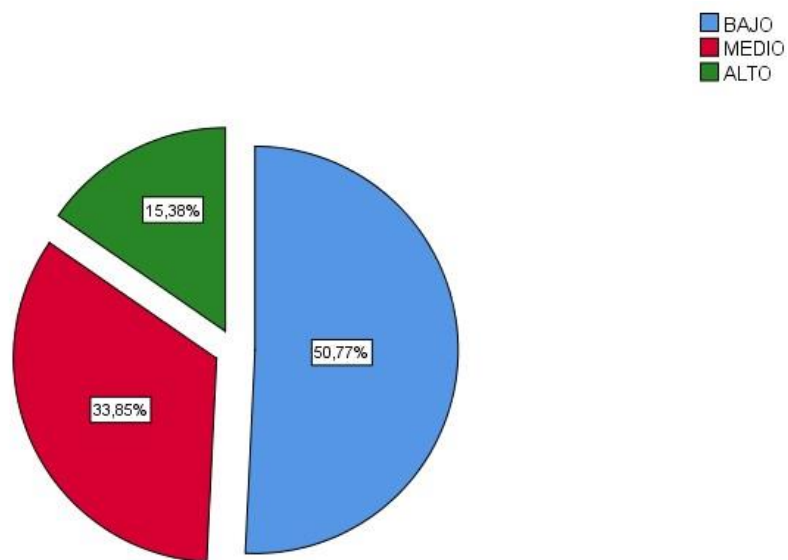


Fuente: Elaborado por la Autora

Figura 4. De la Dimensión, Confianza en Sí mismo

En la figura 4, se aprecia dentro de la, dimensión confianza en sí mismo, que, el 54 % de la población, se halla con un Nivel Bajo; lo cual dice que los internos, poseen mucha duda y desconfianza de sus capacidades, impidiéndoles tomar decisiones y actuar de manera correcta cuando deba. Por otra parte, el 17 % de los evaluados, se encuentran con un Nivel Alto, expresando que los individuos muestran seguridad en sí

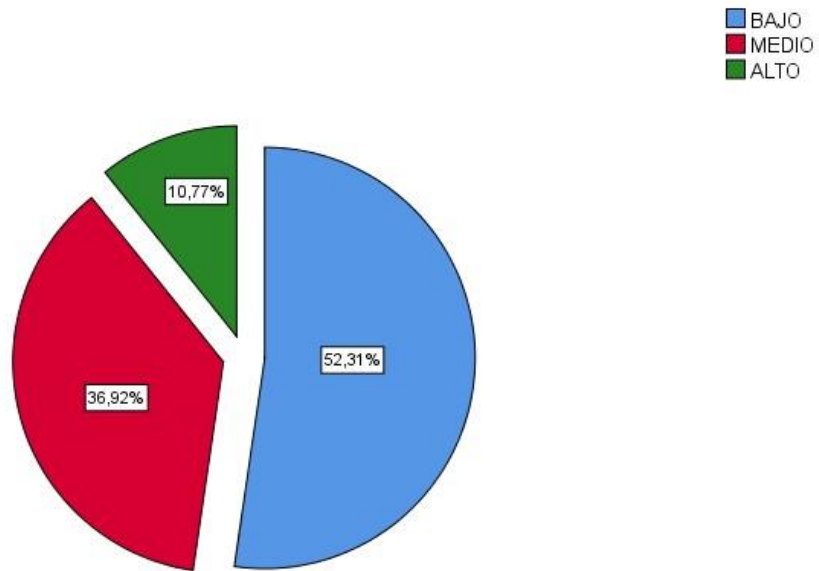
mismos, reflejándose en los logros que van alcanzando durante el proceso de rehabilitación.



Fuente: Elaborado por la Autora

Figura 5. De la Dimensión, Satisfacción Personal

En la figura 5, el 51 % de la población evaluada, se encuentra con un Nivel Bajo; lo cual nos dice que los internos, poseen deficiencias respecto a su desarrollo personal, no sintiéndose a gusto con algunas dimensiones de sus vidas. Sin embargo, el 15 % de los individuos, se hallan con un Nivel Alto, manifestando que sienten una capacidad de cambio respecto a sentirse bien individual, como grupalmente, esto influye de manera positiva en su desarrollo personal, como muestra de los programas vivenciados.



Fuente: Elaborado por la Autora

Figura 6. De la Dimensión, Sentirse bien solo

Según la figura 6, de la dimensión sentirse bien solo, el 52 % de la población en estudio, se encuentra dentro de un Nivel Bajo; lo cual nos dice que, los internos, poseen sentimientos negativos y de desolación en el personal, conllevándole a vivir episodios depresivos, rumiación e ideas intensas de suicidio. A diferencia, del 11 % de los individuos que se hallan con un Nivel Alto, lo cual, les conlleva a generar sentimientos de agradecimiento y felicidad por su vida, disfrutando de su proceso de desarrollo y disfrutando de actividades, de acercamiento hacia su yo.

V. DISCUSIÓN

Tras haber aplicado la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young”, a las poblaciones de drogodependientes, se pudo connotar que, el 48 %, de los internos de los centros de rehabilitación, se ubican dentro del nivel medio, el cual nos dice que, poseen pocas medidas de afrontamiento ante eventos desencadenantes que los conlleven al consumo de sustancias psicoactivas, manifestando cierto desequilibrio en sus emociones. Por otro lado, el 40 % de ellos, poseen un nivel bajo, exponiendo que, tienen escasos recursos personales desarrollados tornándose vulnerables ante situaciones adversas y una probabilidad de abandonar sus propósitos e intereses de a la vida, además de existir un peligro eminente en la toma de decisiones, ya que éstas suelen ser repentinas y no pensadas, debido a que actúan con impulsividad y poco raciocinio por algunas funciones neuro-cerebrales afectadas, incidiendo en intentos suicidas dentro de los mismo establecimientos de recuperación. Sin embargo, el 12 % de la población, se encuentra dentro del nivel alto, lo cual representa, que, poseen una motivación con miras a continuar su proceso de rehabilitación, sanar y, sobre todo, con las expectativas de poder mejorar y afrontar las circunstancias adversas y manteniendo la esperanza de un estilo de vida mejor. Estos resultados, coinciden con Jiménez y Matute (2018), quienes, en su investigación, encontraron niveles medios de resiliencia; constatando que las personas que presentan estos niveles, poseen una moderación por tratar de buscar recursos y superar circunstancias negativas. Ello, es sustentado por Burga (2020), quien reflejó, que, la predominancia de estos niveles, dejan entrever, la vulnerabilidad a la que están expuestos los internos en esta condición, pudiendo en ocasiones, romper su patrón de autocuidado y vulnerar las normas de los establecimientos de rehabilitación. Al respecto, García (citado por, Gómez, 2019), entre el epílogo de su estudio, fundamentó, que el individuo, después de haber desarrollado rasgos y haberlos definido durante su desarrollo personal, y haberse desenvuelto en ambientes poco saludables y predispuestos a la violencia, es posible que este encuentre herramientas de superación y de resiliencia. Siendo así, un punto peculiar, encontrado en la escala general de evaluación, fue de que estos

poseen la tendencia a superar su estado, estando dispuestos a aceptar tratamientos y terapias psicológicas, además de las guías autorizadas por los responsables de los centros de rehabilitación, y en ocasiones, psiquiatras para regular neurológicamente algunos desequilibrios emocionales.

Respecto a la primera dimensión denominada, ecuanimidad; los resultados, denotaron que, un 45 % de la población de drogodependientes, ostenta un nivel medio, lo cual nos dice que, cuando se encuentran ante algún evento estresante, pierden cierto equilibrio y desbalance en sus emociones, demorando en encontrar una posible solución ante el evento desafortunado, sin embargo, batallan en encontrar la vía alternativa. Mientras que, El 39 %, se encuentra dentro de un nivel bajo, indicando que los internos, se afligen demasiado ante un problema, bloqueando su posibilidad de raciocinio, además de sesgar y cegarse ante las posibles soluciones que podrían surgir ante un evento desafortunado. Teniendo por consecuencias ataques de pánico, generando una comorbilidad entre episodios depresivos ansiosos. Mientras que, por otro lado, el 17 % restante de la población, se ubica dentro de un nivel alto, expresando que esta parte de la población, mantiene favorablemente sus emociones y percepciones ante situaciones negativas, donde se muestran prósperos, para poder tomar con optimismo las situaciones poco alentadoras. Estos resultados, coinciden con, Ramírez y Sernaqué (2019), quienes afirman, que la tendencia al consumo de estupefacientes, es un factor desencadenado de las emociones que pueda experimentar el interno ante cualquier circunstancia, sobre todo estresante. Igualmente, Carrillo-Gonzales, et al, (2019), afirman que los niveles de este tipo, le brinda a la persona en rehabilitación, la posibilidad de poder mantener un estado psicológico lúcido, debido a que, mientras menos ecuanimidad y resiliencia, presenta el individuo, mayor probabilidad al estrés y al consumo. Por lo que, Salgado, (citado por, Ceballos, 2017), mencionaba que esta tendencia, recae sobre la consideración de mantener una perspectiva balanceada en proporción a las emociones y ante los aspectos abrumadores de la vida. Por eso, es importante, entrever, las competencias de afronte durante el desarrollo de su vida y el de considerar una adecuada proporción de ésta dimensión, hará que pueda reinventarse ante cualquier inconveniente.

En relación a la segunda dimensión denominada perseverancia, se obtuvo niveles donde indica que, el 48 % de los internos, presentan un nivel bajo; apuntando que, no poseen metas ni expectativas en su vida que sean perseguidas con ahínco. Por su lado, el 39 % de la población, evidencian un nivel medio, indicando que tienen ciertos deseos y cierta autonomía para perseguir sus miras. A diferencia, el 14 % de los susodichos, se encuentran dentro de un nivel alto, en el cual, suelen proyectar su capacidad de constancia y el deseo de superación al momento de emprender una meta o una responsabilidad. Debido a esta firmeza en el proceso de rehabilitación, los torna prestos con disposición a participar en los programas a los que son sometido e incluso, con considerados como los hermanos mayores de cierto grupo, los cuales, se vuelven líderes y ejemplo ante sus pares. Resultados que, concuerdan con la postura de Burga (2020), el mismo que, en su investigación, recabó que los índices bajos, varían de una circunstancia a otra; y en este caso, la persistencia logra convertirse en un proceso esencial de recuperación de los participantes, a pesar, de no ver una luz, la latencia será mínima e influye el soporte emocional psicológico por profesionales en la salud mental. Así mismo, Ramírez y Sernaqué (2019), sugieren dentro de su investigación, tales niveles, pueden reflejar, una dejadez personal con génesis en las expectativas no cumplidas en alguna etapa de sus vidas y que fueron reincidentes, dando por sí a que se reforzaba resultados negativos y deplorando su perseverancia. Salgado, (como se citó en Ceballos, 2017), ante los resultados, arguyó que, los individuos que muestran actitudes de continuidad ante las metas, adquieren el foco de la determinación para con las metas fijadas a mediano y corto plazo; empero, a modo que en la investigación, tras poseer niveles bajos, las expectativas bajas o inexistentes de los internos, extinguen cualquier fuente de determinación o lucha, por un motivo o propósito, en sus vidas; y aquella fuerza, proviene de los adentros de la misma persona, a pesar de los estímulos positivos que se le puedan brindar a este.

Por otro lado, dentro de la tercera dimensión, denominada, confianza en sí mismo, a través de la sistematización de datos, se manifestó que, el 54 % de los internos drogodependientes, se encuentran dentro de un nivel bajo, indicando que la población, se torna dudosa y con desconfianza ante sus capacidades personales, lo

cual les impide tomar buenas decisiones y actuar de manera correcta cuando deba. El 29 % de la población, se encuentra dentro del nivel medio, manifestando que sienten cierta confianza hacia sus virtudes y sus actos de voluntad. Mientras que, el 17 % de los internos, manifiestan un nivel alto, concibiendo mucha seguridad de sí mismo, además de realzar sus logros. Sin embargo, en contraposición, Angélica (2012), en su estudio, concluyó que, en ésta dimensión, se obtuvieron resultados altos, por lo que fundamenta que la confianza en sí mismo, se logra y se desarrolla con el transcurso del tiempo y experiencias representativas en su historial de vida. En discordancia con Angélica, Ramírez y Sernaqué (2019), obtuvieron que los resultados más preponderantes eran los internos que se encontraban en el nivel bajo, manifiestan, que reflejar este tipo de resultados, nos hacen sondear, lo limitados que están de sentimiento de auto-afecto, complicando el proceso de desarrollo, debido al componente de confiar en sí mismo. Por su parte, Cáceres (citado por, Espinoza, 2019), añade que, dentro de los componentes de la resiliencia, se encuentran las voces de: tengo, soy, estoy y puedo, anteceditas por la adquisición del Yo, todo en afán de empoderar al individuo para que lidere su vida, asumiendo responsabilidades, seguridad y certeza para consigo mismo. Las mismas que, potenciaran la confianza de esta población.

Con respecto a la cuarta dimensión, satisfacción personal, se encontró que, el 51 % de la población de drogodependientes, se encuentra con un nivel bajo; lo que brinda un panorama acerca de las deficientes ganas que poseen, acerca de sentirse útiles y con quienes lo rodean, lo que genera que, entre poca aceptación personal, existan bajas probabilidades de relación con los demás. Mientras que, el 34 % de los internos, se mantienen dentro del nivel medio; inmiscuyéndose de cierta manera, entre sus pares, con esperanza de lograr algún cambio en sí mismo y generar un buen clima social y familiar. Sin embargo, el 15 % de la población se ubica en un nivel alto; lo cual manifiesta que poseen, una tendencia al cambio y al sentirse bien, dentro del plano individual, como grupalmente, influyendo de manera positiva en su desarrollo personal, como muestra de los programas vivenciados. Paralelamente, Tarazona y Sierra

(2019), obtuvieron resultados significativos en cuanto a su nivel bajo en esta dimensión, por lo que expresan que, además, presentan una incapacidad de sentirse bien consigo mismo, haciendo que tengan dificultades para desarrollar habilidades interpersonales, generando así, pocas redes de apoyo. Sin embargo, Burga (2020), obtuvo mayor representatividad en el nivel medio, afirmando que, mantener este tipo de nivel, podría tener las posibilidades de que el interno, pueda recuperarse del proceso, en el cual está sujeto. Así mismo, Park (citado por, Perugache, et al.; 2016), postula que los niveles bajos, presentan una escasa mediación en cuanto a la moderación de decisiones y la plenitud que logren conservar, haciendo que complicaciones para acomodarse al entorno, mostrando poca perspectiva de la vida. Por lo que cree firmemente que la satisfacción personal, es una de las piezas claves para poder encaminar adecuadamente la vida, representándose un rol importantísimo el que dará empuje al individuo.

Finalmente, la última dimensión, siendo la quinta denominada, sentirse bien solo, expone que, un 52 % de los internos, se encuentra dentro de un nivel bajo; apuntando que los internos, poseen sentimientos de desvaloración, hacia sí mismo y atados hacia un pasado doloroso, lo que no les permite sentirse libres y aceptados. Conllevándolos a vivir episodios depresivos, con intentos e ideas suicidas. Por otro lado, el 37 % de los evaluados presenta un nivel medio; esto nos dice que, sienten cierto agrado por su existencia, sin embargo, vuelven a surgir pensamientos negativos de sí mismos. A diferencia de los niveles anteriores, el 11 % de la población, que se hallan con un nivel alto, les conlleva a generar sentimientos de agradecimiento y felicidad por su vida, disfrutando de su proceso de desarrollo y disfrutando de actividades, de acercamiento hacia su yo.

Al respecto, se concuerda con Carrillo-Gonzales, et al, (2019), los cuales, obtuvieron resultados de mayor incidencia al nivel bajo, lo que genera en los internos, un estado latente y débil, ante el sentirse importantes para sí mismos. Ante, lo expuesto por el autor, cabe recalcar que, esto implica, que los internos, apelan a tener un sentimiento transitorio y efímero, respecto a la posición de la imagen personal, y, ante todo, por su gratitud hacia la vida. Sin embargo, Burga (2020), obtuvo su mayor

representatividad en el nivel medio, lo que podría evidenciar este tipo de resultados, suele limitar al sujeto, ante la capacidad de expandir fronteras y moverse de su zona de confort, para poder sentirse pleno. Por consiguiente, concuerdan con, Ávila (2017), tras considerar la importancia de medir la resiliencia, y, sobre todo, procurar ahondar en aspectos que logren dar más detalles acerca del comportamiento, en base a la variable. Mantener resultados variables, y bajos en esta situación, permite verificar la ausencia de la plenitud personal, por el hecho de que, se encuentre desprotegido o solo, durante el proceso. Así mismo, para él, el poder sentirse bien solo, logrará mejores resultados dentro del plano personal.

VI. CONCLUSIONES

Se elaboró una propuesta de programa con Enfoque cognitivo conductual para mejorar la resiliencia en internos drogodependientes víctimas de violencia.

Tras haber evaluado a la población de internos drogodependientes, con la "Escala de Resiliencia" dio por resultado, al nivel medio como más resaltante con un 48 %; evidenciando que los internos, poseen pocos recursos de afrontamiento, y el 40 % de la población, posee un inminente peligro respecto a su toma de decisiones, pudiendo conllevarles a posibles suicidios.

De la misma manera, se constató, que el 45 % de la población, dentro de la dimensión ecuanimidad, posee un nivel medio, manifestando que los internos evidencian un desequilibrio emocional, alterando su toma de decisiones.

Sin embargo, se pudo contrastar que dentro de la dimensión perseverancia, el 48 %, de los internos, reflejan niveles bajos; ameritando que estos sienten desidia y procrastinación, ante actividades diarias, como ejecutar responsabilidades otorgadas por los centros de rehabilitación.

Así mismo, se evidenció, que el 54 % de los internos, en la dimensión confianza en sí mismo; se encuentran con un nivel bajo; reflejando que dudan y desconfían de sus capacidades personales, limitando las oportunidades para decidir y actuar de manera oportuna en eventos que se presenten en su entorno de rehabilitación.

Por otro lado, dentro de la dimensión satisfacción personal, se encontró que, el 51 % de los internos, manifestaron un nivel bajo; reflejando, que suelen poseer deficiencias en su desarrollo personal, sintiéndose disgustados respecto a aspectos de sus vidas, como sus relaciones interpersonales.

Por último, se dio a conocer, que, dentro de la dimensión sentirse bien solo, el 52 % de la población, mostró un nivel bajo; evidenciando que, esta, presenta sentimientos negativos y depresivos, estando solos o en compañía, llevándoles a tener pensamientos de rumiación e intensas ideas suicidas.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda aplicar la, Propuesta del Programa con enfoque Cognitivo Conductual “El Arte de Vivir”, y poder ser financiado, además, por las entidades de rehabilitación por adicciones, a fin, de poder, fomentar pensamientos, sentimientos y conductas saludables de los internos drogodependientes víctimas de violencia, haciendo posible, una mejoría en sus niveles de resiliencia.

Se le recomienda al equipo de especialistas que colaboran dentro de las instituciones, a trabajar, reforzar y validar las emociones personales e interpersonales, de los internos; para entablar un asertividad social.

Del mismo modo, se les hace un llamado, a los especialistas; a poder abordar actividades interactivas, que les permitan a los internos mantener un reto latente, hasta poder cumplir las metas individuales y colectivas establecidas.

Por otro lado, se considera que los administrativos de los centros estudiados, sigan reforzando su liderazgo y emprendimiento, a través de sus roles designados a quienes se les considere como “el hermano mayor”; el más antiguo o el que mejor actitud tiene entre sus pares. Los mismo que aumentará la confianza en sí mismo y la motivación de otros internos en mejorar actitudes y ser designados como el líder del grupo.

De la misma manera, se les sugiere a los responsables; abordar las charlas grupales, de manera didáctica, permitiéndoles a los internos, explayarse, en cuanto respecta a sus sentimientos ante las situaciones, que les permiten mejorar, a fin retroalimentar, y conocer su sentir actual, ante los programas vivenciados.

Se recomienda a los responsables y especialistas, en los centros de rehabilitación; a trabajar sus sesiones, a través del enfoque cognitivo-conductual, para hacer posible la reestructuración de conductas y pensamientos negativos, invitando a

los familiares a participar en las terapias, alcanzando la sinergia y las metas de los programas.

Finalmente, se invita a la comunidad científica de la rama de psicología, a generar nuevos programas y métodos que hagan frente a esta población drogodependiente y que se encuentra olvidada por muchos profesionales en la salud mental e incluso, del estado peruano, no permitiendo llegar a la población objetiva.

REFERENCIAS

- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnologías Médicas. (s.f.). ¿Qué son los Psicotrópicos y Estupefacientes? Argentina. ANMAT. http://www.anmat.gov.ar/Medicamentos/psicotropicos_y_estupefacientes.pdf
- Agencia. (2011), Biografía de Amy Winehouse. Colombia. <https://www.elespectador.com/content/biografia-de-amywinehouse>
- Angélica, Y. (2012). Resiliencia y Consumo de Alcohol, Tabaco, y otras drogas en Estudiantes de Bioanálisis de la Universidad de los Andes. Venezuela. Universidad Autónoma de Madrid
- Arias, F. (2006). El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica. Caracas – Venezuela. Episteme
- Avila, I. (2017). Propiedades Psicométricas de la Escala de Resiliencia (ER) en Alumnos de Secundaria del Distrito de Santiago de Cao. Trujillo – Perú. Universidad César Vallejo
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del Concepto. Española. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Recuperado el: 15/09/2019. [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Becoña, E.; López, A. y Fernández, E. (2013). Resiliencia y Consumo de Cannabis. Drogas y Síntesis y Cocaína en Jóvenes. Campostela – España. <file:///C:/Users/HP/Downloads/ResilienciaYConsumoDeCannabisDrogasDeSíntesisYCoca-.pdf>
- Bernal, C. (2006). Metodología de la Investigación. Para Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. Sabana – Colombia. Pearson Educación

- Burga, M. (2020). Apoyo Social Percibido y Resiliencia en Internos Drogodependientes en Rehabilitación de la Ciudad de Chiclayo. Pimentel – Perú. Universidad Señor de Sipán
- Cabrera, R. (2019). Análisis de la Resiliencia en Personas Drogodependientes. San Cristóbal de la Laguna – España. Universidad de la Laguna
- Carrillo-Gonzales, A.; Sánchez, Y.; y Escaraballone-Piñate, P. (2019). Intensidad de la Dependencia Alcohólica y Resiliencia en Sujetos pertenecientes al Programa de Alcohólicos Anónimos, San Francisco de Asís, Estado Aragua. Venezuela. E-ISSN: 2665 – 0150. Más Vita
- Ciencias de la Salud. (2018). ¿En qué Consiste el Modelo Cognitivo Conductual? Valencia – España. Universidad Internacional de Valencia. <https://www.universidadviu.com/en-que-consiste-el-modelocognitivo-conductual/>
- Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. (2018). El Problemas de las Drogas en el Perú. Lima – Perú. CEDRO. <http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/378/1/CEDRO.Problema%20de%20las%20drogas.2018.pdf>
- Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas. (2018). Programa Presupuestal de Prevención y Tratamiento del Consumo de Drogas 2019. DEVIDA. <https://www.devida.gob.pe/documents/20182/343542/PTCD+2019.pdf>
- Diario La República. (2019). Lambayeque: En los Tres Últimos Años, casos de Salud Mental, se Duplicaron. Lambayeque – Perú. <https://larepublica.pe/sociedad/2019/10/30/enlos-tres-ultimos-anos-casos-de-salud-mental-se-duplicaron-lrnd/>
- Diario Perú 21. (2019). ¡Preocupante! Todos los días, se suicida una persona en

Perú. Lima – Perú. <https://peru21.pe/vida/suicidio-preocupante-dias-suicida-persona-peru473768-noticia/>

Espinoza, F. (2019). Resiliencia en Adolescentes con Problemas de Drogadicción en el Centro de Rehabilitación, Now World – Distrito de Carabayllo, 2019. Lima - Perú. Universidad César Vallejo

García, G. (2016). Influencia de la Estructuralidad Familiar en la Resiliencia de Adolescentes es Situación de Pobreza. Arequipa – Perú. Universidad Católica San Paolo

Gómez, M. (2019). Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild &Young en universitarios de Lima metropolitana. Lima – Perú. Universidad Ricardo Palma

Infobae. (2017). Según un Informe de la ONU, el 5% de la Población Mundial, Consumió Drogas Recientemente. Argentina. <https://www.infobae.com/america/mundo/2017/06/22/segun-un-informede-la-onu-el-5-de-la-poblacion-mundial-consumio-drogas-recientemente/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). Compendio Estadístico Perú. En Instituto Nacional de Estadística e Informática (eds). Salud (pp. 349 -477). Lima - Perú. INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1635/cap06/cap06.pdf

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). Estadística de Seguridad Ciudadana. Lima - Perú. INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_seguridad_julio2019.pdf

López, S. y Rodríguez-Arias, J. (2012). Factores de Riesgo y de Protección en el Consumo de Drogas y la Conducta Antisocial en Adolescentes y Jóvenes Españoles. International Journal of Psychological Research,

National Institute on Drug Abuse. (s.f.). ¿Es Eficaz el Tratamiento para la Drogadicción? USA. NIDA.

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/principios-de-tratamientos-para-la-drogadiccion/preguntas-frecuentes/es-eficaz-el-tratamiento-para-la-drogadiccion>

Perugache, A.; Guerrero, M.; Guerrero, S.; y, Ortega, Y. (2016). Efectos de un Programa de Resiliencia sobre los Niveles de Salud Mental Positiva. San Juan de Pasto – Colombia. Universidad Cesmag. Doi: <http://dx.doi.org/10.15658/CESMAG16.05070106>

Ramírez, L. y Senaque, M. (2019). Nivel de Resiliencia y Riesgo al Consumo de Alcohol del Adolescente en el Centro Materno Infantil Tahuantinsuyo Bajo, Independencia, Lima – 2018”. Perú. Universidad Norbert Wiener

Salgado, C. (2012). Medición de la Resiliencia en Adolescentes y Adulto. Lima – Perú. UNIFE

Sausa, M. (2017). Consumo de Marihuana, Crece y el 80% se Opone a la Legalización. Lima – Perú. Peru21. <https://peru21.pe/lima/consumo-marihuana-crece-80-opone-legalizacion372165-noticia/>

Tarazona, A. y Sierra, J. (2019). Resiliencia en Pacientes Drogodependientes de la Comunidad Terapéutica “Camino de la Paz”. Manabí – Ecuador. Universidad de Manabí

Varillas, E. (2016). El Consumo de Droga Aumenta en la Región de Lambayeque. Lambayeque – Perú. <https://diariocorreo.pe/edicion/lambayeque/el-consumo-de-drogaaumenta-en-la-region-de-lambayeque-645416/>

ANEXOS

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

(Contextualizada por Cosavalente)

Edad		Sexo	F	M	Fecha	
------	--	------	---	---	-------	--

INSTRUCCIONES:

Lea atentamente cada oración, y responda encerrando el número que represente su respuesta; según su actividad actual.

ITEMS	En desacuerdo	De acuerdo
1. Cuando planeo algo, lo realizo.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3. Dependo más de mí mismo, que de otras personas.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4. Es importante para mí, mantenerme interesado en las cosas.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
5. Puedo estar solo, si tengo que hacerlo.	1 2 3 4 5 6 7	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	1 2 3 4 5 6 7
7. Usualmente veo las cosas a futuro.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8. Soy amigo de mí mismo.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
10. Soy decidido.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
11. Pocas veces me pregunto, cuál es la importancia de todo.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
12. Me tomo las cosas a pecho	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
13. Puedo enfrentar las dificultades, porque lo he hecho anteriormente.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
14. Hago lo que tengo que hacer.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
15. Me mantengo interesado en las cosas que hago	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
16. Por lo general, encuentro algo de qué reirme.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
17. El creer en mí mismo, me permite sobrellevar tiempos difíciles.	1 2 3 4 5 6 7	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	1 2 3 4 5 6 7
19. Puedo ver una situación de varias formas.	1 2 3 4 5 6 7	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	1 2 3 4 5 6 7
21. Siento que mi vida es importante.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
22. Cuando no puedo hacer nada por algo, no me lamento.	1 2 3 4 5 6 7	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	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	1 2 3 4 5 6 7
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

Anexo 3. Lista de Cotejo

LISTA DE COTEJO DE VIOLENCIA

Objetivo: Identificar señales de violencia, a lo largo de la vida del evaluado.

Instrucciones: Lea atentamente cada pregunta y marque solo una respuesta con una (X) la respuesta que considere correcta.

Edad:

Sexo:

Fecha:

Nº	ÍTEM	SI	NO
1.-	De niño, adolescente o joven, ¿Ha recibido golpes físicos?		
2.-	¿Siente que ha sido maltratado?		
3.-	¿Tiene cicatrices producto a castigos de sus padres o cuidadores?		
4.-	¿Tiene lesiones causadas por parejas sentimentales?		
5.-	De niño, ha sido insultado frecuentemente por alguno de sus cuidadores		
6.-	¿Recuerdas haber sido burlado públicamente?		
7.-	¿Te decían burro, inútil, no sirves para nada?		
8.-	¿Has sido tocado indebidamente de niño o de adolescente?		
9.-	¿Fuiste abusado sexualmente?		
10.-	¿Has sentido caricias extrañas por otras personas cuando eras niño?		
11.-	¿Tus cuidadores te sacaban frecuentemente en cara el dinero que gastaban en ti?		

Fuente: Elaborado por la Autora

La lista de cotejo, contiene 4 tipos de violencia; física, psicológica, sexual y económica.

Anexo 4. Solicitud de permiso

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Solicitud N°001- PYDT – CRLAMB - COIA

Lambayeque, 01 de Marzo del 2020

ASUNTO: APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS PARA TESIS

Sra. Nancy Chapoñan Castillo

Gerente General del Centro de Rehabilitación Jehová es mi Padre, Toribia Castro

Me es sumamente grato dirigirme a usted, expresándole mi más cordial saludo. Soy, Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella; identificada con el DNI N° 73697807, estudiante del XI ciclo de la Carrera Profesional de Psicología, de la Universidad Cesar Vallejo filial Chiclayo.

Mi propósito en la presente, es solicitarle con fervor, me otorgue el permiso, para realizar el desarrollo de mi investigación, denominada "Programa cognitivo conductual para mejorar la resiliencia en Internos drogodependientes víctimas de violencia, en un centro de rehabilitación - Lambayeque - 2020"; lo mismo que amerita, aplicar dos instrumentos de evaluación, el primero, "Escala de Resiliencia", y el segundo "Lista de Cotejo de Violencia", para recopilar la información necesaria para cumplir un fin mutuo. Asimismo, adjunto el consentimiento informado que se le aplicará a los internos del centro de rehabilitación que usted misma dirige.

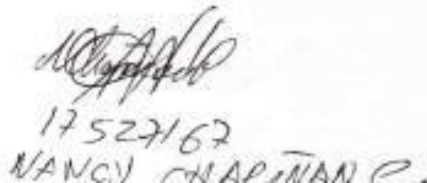
Agradeciéndole por su atención a mi petición, para complementar mi formación académica profesional y humana; le reitero mi especial consideración y estima por su valioso apoyo.

Atentamente:



Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella
Estudiante del XI Ciclo
DNI N° 73697807

Aprobado por:



17527162
NANCY CHAPOÑAN C.

Anexo 5. Protocolo de consentimiento

PROCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REALIZACIÓN DEL DESARROLLO DE TESIS

El propósito principal del presente protocolo, es brindar a los participantes en este investigación, una explicación clara del objeto de estudio de la misma, así como del rol que tienen en ella.

La presente investigación es conducida por Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología, de la Universidad Cesar Vallejo.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá entregar los documentos requeridos por el investigador, a fin de que pueda desarrollar el mencionado estudio.

- Su participación será voluntaria
- La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, la investigadora garantiza que la información recogida en los documentos, a los que accedan se ceñirán estrictamente a los principios éticos de la investigación científica y serán respetados en toda su extensión con la mayor objetividad. Si la naturaleza del estudio requiriera algún elemento especial en su proceso, se le solicitará su autorización expresa.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, usted, es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio para usted. Si se sintiera incómoda o incómodo, frente a alguna de las preguntas, puede hacérselo presente de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.


Muchas gracias por su participación.

Yo, Fernando Manuel Sarmiento Calle, identificado con el DNI N° 78224317 doy mi consentimiento para participar en el proyecto y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

He recibido información en forma verbal sobre el estudio mencionado anteriormente y he leído la información escrita adjunta. He tenido la oportunidad de discutir sobre el estudio y hacer preguntas. Al firmar este protocolo autorizo para que la información y documentos recopilados, sean empleados para fines de la investigación en curso y en las condiciones propuestas por la investigadora.

Asumo también, que, podría dejar sin efecto la autorización del estudio en cualquier momento, si es que la investigadora, no cumple con lo estipulado en la presente carta.


Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella
Estudiante del XI Ciclo
DNI N° 73697807



Anexo 6. Lista de cotejo, aplicada

LISTA DE COTEJO DE VIOLENCIA

Objetivo: Identificar señales de violencia, a lo largo de la vida del evaluado.

Instrucciones: Lea atentamente cada pregunta y marque solo una respuesta con una (X) la respuesta que considere correcta.

Edad: 18

Sexo: Femenino

Nº	ÍTEM	SI	NO
1.-	De niño, adolescente o joven, ¿Ha recibido golpes físicos?	X	
2.-	¿Siente que ha sido maltratado?	X	
3.-	¿Tiene cicatrices producto a castigos de sus padres o cuidadores?	X	
4.-	¿Tiene lesiones causadas por parejas sentimentales?		X
5.-	De niño, ha sido insultado frecuentemente por alguno de sus cuidadores	X	
6.-	¿Recuerdas haber sido burlado públicamente?	X	
7.-	¿Te decían burro, inútil, no sirves para nada?	X	
8.-	¿Has sido tocado indebidamente de niño o de adolescente?	X	
9.-	¿Fuiste abusado sexualmente?	X	
10.-	¿Has sentido caricias extrañas por otras personas cuando eras niño?	X	
11.-	¿Tus cuidadores te sacaban frecuentemente en cara el dinero que gastaban en ti?	X	

Fuente: Elaborado por la Autora

PROGRAMA
COGNITIVO CONDUCTUAL
PARA MEJORAR LA
RESILIENCIA:
“EL ARTE DE VIVIR”



Sesión N° 1. “Lleno mis días de Vida”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Identificación del estado emocional actual a través de la escala visual.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Explicación del propósito del programa- Registro de asistencia, y entrega de post it, para que los participantes escriban sus nombres- Aplicación de la dinámica, “Achús” La sinfonía de mi voz “Achús”: Se forma en círculos a los participantes y se les manifiesta que la facilitadora será la quien gradúe la intensidad de su voz, y cada vez que los brazos bajen,	20 min	<ul style="list-style-type: none">- Registro de asistencia- Solapines identificables- Bolígrafos- Formato del Compromiso

		<p>significa que la tonalidad bajará y si éstos, suben, por ende, se incrementará el timbre de voz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consigna: - “Cuando alce los brazos se dirá “a” fuerte, cuando se vaya bajando, se disminuirá la fuerza vocal y cuando los brazos lleguen a las caderas, se completa la palabra “Achús” - Presentación Personal - Presentación del Programa - Realizar un Auto compromiso en los internos. - Aplicación del estado emocional de los participantes. 		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio al tema, evidenciando las vivencias de algunas personas, resaltando su vida, y los procesos que realizaron para cumplir una meta (de cualquier corte en la vida). - Anclando el propósito del programa y la sesión, se le invita a los participantes, a comentar cierto fragmento de sus vivencias, “círculo de diálogo”. 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Laptop - Diapositivas - papelógrafos - Marcadores gruesos de colores - Hojas bond - Fotocopias - Cámara

	<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de Agradecimiento - Registro de asistencia - Dinámica “Una alegre y larga vida” - La ponente pide a los internos que cada uno tome su hoja y realicen una línea de forma horizontal y que ésta, cruce en los extremos de la línea trazada. En ello, el punto extremo del lado izquierdo, indica la fecha de nacimiento y que escriban la misma bajo la flecha. - La ponente comenta que el punto derecho, que se encuentra al extremo, es el que representa la fecha de muerte. Además, se explica que ellos deberán de considerar de colocar un año en el cual ellos consideran que será su muerte. Los mismo que representará en los años que el individuo desea vivir. - Luego, se le pedirá a los internos, poner el punto en donde consideren que se encuentren según su línea trazada. Luego, colocar la fecha de hoy debajo de ese mismo punto. 	<p style="text-align: center;">20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Lapiz para cada participante.
--	--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora pide que añadan una palabra la cual represente sus logros hasta ahora. El mismo que será añadido donde se colocó la fecha de hoy.- Ahora, deberán de añadir dos o una palabra, las cuales representen dos cosas que quisieran realizar antes de fallecer.- Ahora, cada uno de los internos, deberán de analizar su línea, observar cada aspecto que ellos mismos han realizado- Ahora, se compartirá con los demás algunas líneas para aplicar la ley de la universalidad.- Por consiguiente, la facilitadora acotará la reflexión acerca de la línea. Qué aspectos hemos realizado y pertenecen a nuestros logros, y qué cosas nos faltan hacer y mejorar durante nuestra vida.- Finalmente, se comparten las experiencias y los pensamientos obtenidos durante toda la sesión y se realiza una retroalimentación en conjunto.		
--	--	--	--	--

III. ANEXOS

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

(Versión final)

Edad		Sexo	F	M	Fecha	
------	--	------	---	---	-------	--

INSTRUCCIONES: Lea atentamente cada oración, y responda encerrando el número que represente su respuesta; según su actividad actual.

ITEMS	En desacuerdo				De acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
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 futuro.	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. Pocas veces me pregunto, cuál es la importancia de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Me tomo las cosas a pecho	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades, porque lo he hecho anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Hago lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas que hago	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 sobrellevar 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. Puedo ver una situación de varias formas.	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. Siento que mi vida es importante.	1	2	3	4	5	6	7
22. Cuando no puedo hacer nada por algo, no me lamento.	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 no le les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Sesión N° 2. “Conozco sobre la Resiliencia”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
<p>Generar nuevos conocimientos de resiliencia a los participantes.</p>	<p>Motivación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Explicación del objetivo de la sesión - Aplicación de la dinámica de Inicio. <ul style="list-style-type: none"> “No me doy por vencido” - Se formarán grupos de 4 y se dirá la consigna: - “Tienen a sus pies un papel periódico, deberán de ingresar todos los integrantes dentro de la hoja” - Posteriormente, la hoja se irá achicando, es decir, doblando, haciendo que los participantes se esfuercen cada vez más, por lograr su objetivo. 	<p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Solapines - Papel periódico o de reciclaje

		- Pensamiento Crítico		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza una retroalimentación de la sesión pasada. - Sobre el tema, la ponente realiza preguntas libres, para saber las nociones del tema que poseen los participantes, y aquellos que conozcan un poco, se les invita a explayarse (si es necesario brinda ejemplos). - La ponente valida las apreciaciones de los voluntarios, y a través de una breve teoría y ejemplos, expone el tema. - Realización de un, “role play”, representando escenas, donde se evidencie la manifestación de la resiliencia. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Diapositivas - Laptop - Hojas bond de colores - Cinta de embalaje - Cámara
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se brindan las conclusiones del tema - Aplicación de la dinámica, “entrelazados”. <ul style="list-style-type: none"> - El grupo, deberá ubicarse en parejas, dándose la espalda y sentándose, a modo que entrelazan sus brazos y cuando la facilitadora indique que deben pararse, ambos deberán de hacerlo a la misma vez. 	15 min	- Ninguno

		<ul style="list-style-type: none">- Con todos los participantes que hayan logrado levantarse, se intentará realizar el mismo ejercicio, pero aumentando el número de personas. Así sucesivamente hasta lograr que todos o la gran mayoría de los participantes, puedan lograrlo.		
--	--	--	--	--

Sesión N° 3. “¿Por qué es importante ser Resiliente?”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Generar relevancia en la resiliencia.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida.- Explicación del objetivo de la sesión- Aplicación de la dinámica de Inicio, “La cuerda”- Se formará en pareja a los participantes y se les sujetará con una soga a la altura del tobillo. Ellos, deberán de caminar juntos hasta llegar a la meta. La participación será controlada con cronómetro.- Recordamos la sesión pasada- Trabajo individual	20 min	<ul style="list-style-type: none">- Papelógrafos- Imágenes- Hojas bond- Marcadores gruesos de colores- Cronómetro- 10 sogas, de 1m.

		<ul style="list-style-type: none"> - Feedback entre emisor y receptores. - Trabajo en Equipo - Lluvia de ideas - Llenado de fichas 		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Luego de haber culminado la dinámica, la expositora, proyecta un vídeo en el cañón multimedia, en el cual, se apreciarán cortos multimedia, explicando e induciendo a los presentes, a la significancia de la resiliencia, evidenciando la importancia, a través de moralejas y metáforas. - Se mostrarán diapositivas, contenido de la sesión, haciendo mención la importancia de la resiliencia de la vida, profundizando los conceptos, a través de una dinámica participativa. - Cabe recalcar que la metodología a emplear, es de participación-activa. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Diapositivas - Laptop - Diapositivas - Pasador de diapositivas - Cámara
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Realizando una retroalimentación de la sesión, la ponente, hace hincapié en los puntos más esenciales, tratados durante el transcurso del tiempo. - Se aplica la dinámica, Cola de la vaca. <ul style="list-style-type: none"> - Todos los participantes, deberán ubicarse en forma de círculo, y la 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno

		<p>facilitadora deberá de ubicarse en el centro y hará cuestiones a los participantes y cualquiera d ellos, deberá de responder solo “la cola de la vaca”. En la que todos los demás podrán reírse menos el que lo dice.</p> <ul style="list-style-type: none">- En este caso, si cualquiera de ellos se ríe durante la respuesta, deberá de dar algo de él y ponerlo en el centro.- Si otro participante, observa que hay tardanza en la respuesta, podrá dar algo de él y ponerlo en el centro.- Terminada la dinámica, se pide que los colaboradores, expresen sus sentimientos.- Con palabras de agradecimiento, la expositora, se despide.		
--	--	--	--	--

Sesión N° 4. “Mi gratitud por la vida”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Desarrollar la autoestima de los participantes.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicación de la dinámica de Inicio, “El abanico de mi vida”<ul style="list-style-type: none">- Se le entregará todos los participantes una hoja bond en forma de abanico, y se les pedirá que coloquen cada uno su nombre. Los abanicos irán corriendo de mano en mano de los participantes y deberán de anotar una habilidad o cualidad positiva del compañero. Finalmente, se le pedirá al azar participantes que lean el abanico que regresó a su dueño.- Recordamos la sesión pasada	20 min	<ul style="list-style-type: none">- Hojas bond- Bolígrafos

		<ul style="list-style-type: none"> - FODA Personal - Pensamiento Crítico - Análisis del “YO” 		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio al tema, evidenciando las vivencias de algunas personas, resaltando su vida, y los procesos que realizaron para cumplir una meta (de cualquier corte en la vida). - Anclando el propósito del programa y la sesión, se les invita a los participantes, a comentar cierto fragmento de sus vivencias, “círculo de diálogo”. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Laptop - Diapositivas - Pasador de diapositivas - Cámara
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza un feed back del tema, valorando las apreciaciones de los asistentes. - Aplicación de “Me pica” <ul style="list-style-type: none"> -Cada uno de los internos, deberá de presentarse y decir lo siguiente: “Mi nombre es Antonella y me pica el brazo” -A continuación, el siguiente participante, deberá de repetir lo que dijo la facilitadora y agregar sus datos tal cual la consigna. - La dinámica culmina con el último participante, el cual deberá de tratar de recordar todo lo que 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno

		<p>dijeron sus compañeros anteriores y agregar el suyo.</p> <p>-Se agradece por la participación y finaliza la sesión.</p>		
--	--	--	--	--

Sesión N° 5. “Mi cuerpo expresa lo que siento”

I. DATOS INFORMATIVOS:

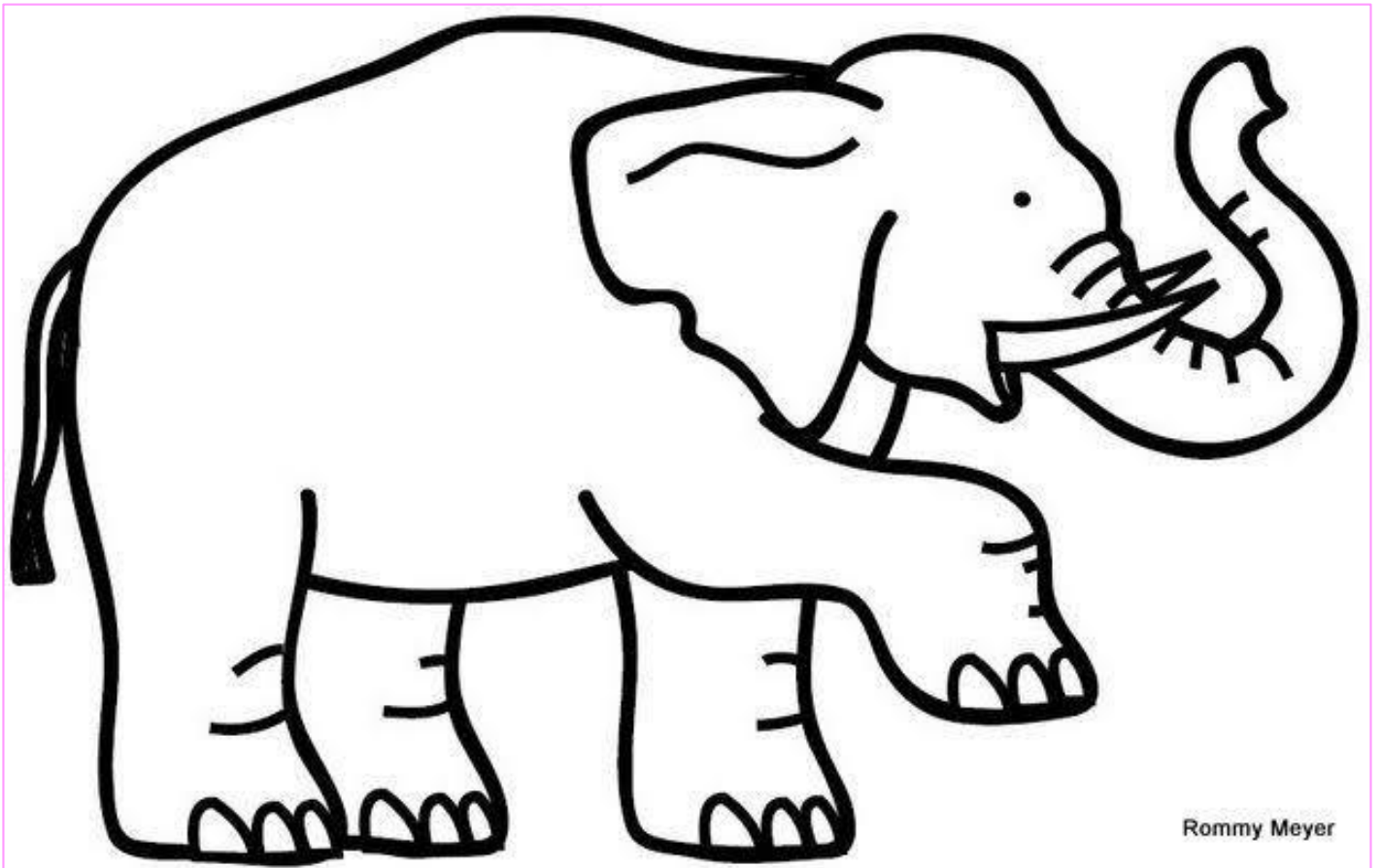
Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar una adecuada asertividad en la comunicación.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Se establece el saludo inicial en el cual, la ponente les pregunta a los colaboradores, cómo se sientes- Se aplica la dinámica de Inicio, “El elefante de las emociones”<ul style="list-style-type: none">- Para ello, se les brindará imágenes de un elefante en una hoja bond a los participantes, y ellos deberán de asignarle una emoción a su elefante y decir: “Yo me llamo X y soy el elefante X”- Al finalizar, todos los participantes manifestaran la emoción que eligieron y sustentaran el por qué la elección.	20 min	<ul style="list-style-type: none">- Formato del elefante- Bolígrafos

	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos la sesión pasada - Rol Play en los participantes. - Identificación de los pensamientos negativos - Trabajo en equipo 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Laptop - Diapositivas - Pasador de diapositivas - Cámara
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la dinámica, "Caramelo" - La facilitadora, llevará caramelos de distintos colores y sabores, y formas. Los colocará al centro del círculo formado y les dirá a los participantes: "Cada uno de ustedes, pueden tomar los caramelos que quieran." - La facilitadora, también tomará los que crea conveniente. - Posteriormente, dará la consigna de que cada uno de ellos, expresen cuántos caramelos tomaron y describan las características del mismo. Además, del por qué los eligieron. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Caramelos de colores

III. ANEXOS



Rommy Meyer

Sesión N° 6. “Explorando mis emociones”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación
Dirigido a : Internos
N° Aprox. de Participantes : 60
Tiempo de Sesión : 50 minutos
Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Reconocimiento personal a través de las emociones frecuentes.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Dinámica de Inicio, “Yo tengo un tick”- La facilitadora deberá de mencionar la canción estructurada del tik, así mismo, todos deberán de repetirla y realizando los gestos, movimientos y cantarla.	10 min	<ul style="list-style-type: none">- Parlante- Usb

	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos la sesión pasada. - Se hace una breve introducción, la importancia y las emociones universales. - Esto implica, ejemplificar, las ocasiones en las cuales se manifiesta cada una. - Esto generará un conocimiento acerca de los tipos de emociones. - Se hace entrega de mosquitos informativos. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Marcadores de colores - Mosquitos informativos
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se repasan los puntos importantes. - Aplicación de la dinámica, “Con un pie” - Se deberá de marcar dos líneas, una al costado de la otra y deberán de medir aproximadamente 8 metros. - Todos deberán de formar dos filas al azar y poniéndose de un solo pie. - Al contabilizar la partida, deberá de salir de dos en dos y terminar la línea. Solo correr de un solo pie. - Se evaluará si siguieron las consignas o no. Lo mismo que, no deberán de apoyarse con el pie extremo, etc. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta masking

		<p>- Si se logra visualizar algún fallo en la consigna, deberá de retomar su posición y volver a intentarlo.</p>		
--	--	--	--	--

Sesión N° 7. “Expreso mis Emociones Adecuadamente”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Brindar técnicas de autocontrol emocional	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Aplicación de la dinámica de Inicio, “Se murió Chicho” - La facilitadora mencionará que deberán de dar la noticia de “se murió chicho”, la cual deberán de contener una emoción, según como desee el participante. - Dentro de ellas, puede ser enojado, triste, alegre, asqueado. - Todos los participantes deberán de replicar la consigna. - Aplicar formato de las emociones - Feedback de la sesión pasada. 	10 min	- Formato de las emocones

	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Empleando una metáfora, se da inicio al desarrollo, de la sesión, adentrando al sujeto a la sesión con ejemplos didácticos. - Se hace repartición de fotocopias, con cierto contenido. - La ponente proyecta el contenido, a través de diapositivas, estas contienen técnicas de gestión de emociones, y las circunstancias, que pueden presentarse. - Luego, se les pide a los asistentes, colocarse de pie, para hacer práctica de algunas de ellas. - Al momento, de iniciar los ejercicios, se reproducen las melodías en mp3. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Diapositivas - Audios mp3 - Laptop - Fotocopias
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Agradecimiento - Aplicación de la diámica, “El Pintor”: <ul style="list-style-type: none"> - La ponente, da la premisa a los internos, de, “pintar un paisaje, escena o momento que se les venga a la mente en ese momento”. - Una vez terminada la gráfica, los asistentes formarán grupos al azar, donde socializarán sus pinturas, primero por individuo y luego por grupo. - (Los integrantes de cada equipo, deberán dar el alcance de sus 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - 60 cartulinas (corte A4) - Térmperas color - Pinceles n° 2 y n°4 - Papel sábana - Cinta de embalaje

Sesión N° 8. “Reconociendo mis logros”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación
Dirigido a : Internos
N° Aprox. de Participantes : 60
Tiempo de Sesión : 50 minutos
Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Promover conductas positivas en los internos.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicar la dinámica de Inicio, “Soy importante”<ul style="list-style-type: none">- Se les entregará una hoja bond y se les asignará cinta de embalaje.- Deberán de pegárselo en la espalda, y anotar en su compañero un aspecto o un logro que haya tenido hasta ahora en el centro donde se encuentran.	15 min	<ul style="list-style-type: none">- Papel bond- Bolígrafos- Cinta de embajaje

	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos la sesión pasada. - Se entrega ficha en la que escribirán, al lado izquierdo sus logros y al lado derecho, qué sentimiento trajo consigo. - Pensamiento reflexivo - Pensamiento Analítico. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Marcadores de colores - Ficha
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación de la sesión aplicada. - Aplicación de la dinámica de, “El Coro de la tarde”: <ul style="list-style-type: none"> - Todos se ubicarán en forma de luna, uno al costado del otro dentro del ambiente. Se procederá dar la consigna de denominar un ser vivo el cual, le represente o le traiga a la memoria, ejemplo: “Él, me recuerda a un perrito”. - Ahora, deberán de expresar la cualidad del ser vivo con el que comparó a su compañero, de las cuales solo deberán de ser positivas y representativas de él. - Ahora, deberán de expresar tres palabras, las cuales, representarán a todo el equipo participante. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno

		<ul style="list-style-type: none">- Finalmente, se les cuestiona si les fue fácil o difícil mencionar algunas cualidades de sus compañeros.- Y cómo se sintieron al escuchar las cualidades que otros le otorgaron y manifestaron.		
--	--	---	--	--

Sesión N° 9. “Mi yo y mis relaciones interpersonales”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación
Dirigido a : Internos
N° Aprox. de Participantes : 60
Tiempo de Sesión : 50 minutos
Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Generar el aporte, como un valor agregado, dentro de las relaciones interpersonales.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicación de la dinámica, “La pioja”<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora cantará una canción de la dinámica y los participantes, deberán de acompañarla con la palabra “ah, ah”- La pioja irá subiendo desde los pies hasta la cabeza.	10 min	- Ninguno

	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos la sesión pasada. - Tras explicar el propósito de la convivencia social. - Se expone el material didáctico preparado para la sesión, donde se explican los tipos de relaciones interpersonales, y cómo estas actúan. - Procura darle asociación, en la interacción del factor intrapersonal e interpersonal. - Se hace un punto de reflexión, de cómo el Yo personal, influye y determina las relaciones interpersonales, cercanas y lejanas. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Diapositivas - Laptop - Papelógrafos - Marcadores de colores
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de agradecimiento - Apicación de la dinámica, “Revienta el globo”; - Se le hace entrega de un globo y una cuerda a cada asistente, el cual debe ver en él, una meta, un sueño, mientras infla este a la vez. - Cuando el globo esté inflado, empezarán a perseguirse, entre todos, con la intención de reventarlos colectivamente. - Ellos, deberán evitar que revienten sus globos, desplazándose por toda el aula, hasta que queden 5 ganadores. - Se les pide a los ganadores, que expresen los sueños que vieron en los globos. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Globos de colores - Cordeles (uno por integrante)

		- La culminación, procede tras reflexionar sobre los sueños y las relaciones interpersonales.		
--	--	---	--	--

Sesión N° 10. “La orientación hacia actitudes asertivas”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Promover el asertividad en los internos.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicación de la dinámica, “El orgullo de ganar”<ul style="list-style-type: none">- Se le entrega un clip y un globo.- Se le pide que desglosen el clip e inflen el globo. Posteriormente, se anuda el globo.- Tienen aproximadamente menos de un minuto para tratar de reventar el globo de los compañeros del al lado, sin dejar que alguien reviente el global que posee cada uno.	10 min	<ul style="list-style-type: none">- Clips- Globos de colores

		<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final: ¿Cómo me sentí cuando alguien reventaba algo propio? - “Todos podían ganar, siempre y cuando no hubieran buscado hacer perder al otro”. - De ésta manera, solo nos enfoque en nosotros mismos y no en los demás. 		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordando lo aprendido la sesión, pasada, se procura implantar la asertividad como un componente imprescindible, para el desenvolvimiento de las relaciones interpersonales, y sobre todo, su positiva repercusión, sobre el dimensionamiento, personal. - Se presentan ejemplos, y la manera, en la que ésta, puede manifestarse en la cotidianidad. - En continuidad, tiende a aplicarse un role play, en el cual se escenificarán, posturas y mensajes de asertividad. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Diapositivas - Laptop - fotocopias
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación del tema tratado. - Aplicación de la dinámica, “De uno y otro sentido”. <ul style="list-style-type: none"> - Al azar el ponente selecciona un grupo, quienes, empleando sus carpetas, se sentarán en fila, 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Esferas de plástico - Caja de cartón - Vendas

		<p>donde se les hace entrega de cierto número de esferas de plástico. Cada asistente, tendrá un rol:</p> <ul style="list-style-type: none">- A delante de ellos, habrá una caja, en la cual deberán encestar las esferas.- El primero tendrá 5 esferas, (Podrá emplear ambas manos)- El segundo tendrá 5 esferas (Tendrá los ojos vendados)- El tercero tendrá 4 esferas, (Tendrá un ojo vendado)- El cuarto, tendrá 4 esferas, (Podrá emplear una mano)- El quinto, tendrá 3 esferas, (No podrá emplear las manos)- El sexto, tendrá 3 esferas (Puede pararse para encestar las esferas y hace lo que se le venga a la mente)- Repetir 5 veces con diferentes grupos, (Cesa cuando el colaborador seis, haya tomado la caja y haya apoyado a sus compañeros a encestar las esferas)- Se parte a la reflexión de la apertura al valor de asertividad, como iniciativa personal.		
--	--	---	--	--

Sesión N° 11. “La importancia de mis sentimientos con mis relaciones interpersonales”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
<p>Concientizar a los internos sobre el rol de sus sentimientos en sus impulsos y sus relaciones interpersonales.</p>	<p>Motivación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Aplicación de dinámica, “Pienso en todos” <ul style="list-style-type: none"> - Todos se tomaran de las manos y por consiguiente, deberán desplazar la “Ula Ula” mediante los brazos, y todos deberán de pasarla por su cuerpo hasta llegar al próximo brazo. - El objetivo es pensar en equipo y en sus demás compañeros, en cómo puedo ayudarlo ante alguna situación. - Formato de las emociones 	<p style="text-align: center;">15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ula ula o cinta de tela - Formato

		- Reflexión personal		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos la sesión pasada. - Se les entregará el cuadernillo, el cual contiene fichas de trabajo. A través de imágenes, deberán de descifrar la consecuencia negativa que trae cierta actitud. - Análisis crítico 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Marcadores de colores - Cuadernillo de trabajo - Bolígrafos
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Repaso de la sesión, mientras se enfatiza, en practicar, lo que se viene aprendiendo. - Aplicación de la dinámica, "Temores y esperanzas": <ul style="list-style-type: none"> - La expositora, reparte hojas bond y bolígrafos a cada uno de los asistentes. - Se les pide a los asistentes, que, en ellas, plasmen sus dudas, y posibles sentimientos de positivismo, al tratar de hacer frente a alguna situación poco favorable. La misma que pueda ser dentro del ámbito familiar, amoroso, amical, etc. - Por consiguiente, se pide que exprese dos de los temores plasmados, así mismo, los sentimientos positivos o agradables. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Tablero de tecknopor - Hojas bond - Bolígrafos

		<ul style="list-style-type: none"> - Tras haber sido suscritas las respuestas, y los participantes, haber resaltado las más importantes, se toma en consideración las dos más frecuentes, o más próximas de realizar, y se discute sobre ellas. - Se toma reflexión, a partir de ello. 		
--	--	--	--	--

III. ANEXOS

ME AUTOANALIZO: EMOCIONES	
¿QUÉ TIPO DE SITUACIÓN?	¿QUÉ SIENTO ANTE ESA SITUACIÓN?

Fuente: Elaborado por la autora

Sesión N° 12. “¿Cuáles son mis Intereses?”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
<p>Generar la autoeficacia mediante las expectativas personales.</p>	<p>Motivación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Aplicación de la dinámica de Inicio, “Bingo de vida” <ul style="list-style-type: none"> - La ponente hace entrega de fichas a casa participante, y les pide que escriban sus nombres, para luego introducirlos sobre una caja de cartón. - Adicional a ello, la ponente tendrá a disposición una caja pequeña de cartón, la cual tendrá pequeñas fichas con inscripciones de, (amor, personal, mascotas, familia, amigos, barrio, ciudad, y pasatiempos diversos). 	<p>15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos cajas de cartón (grande y pequeña) - Fichas pequeñas - Listones de papel

		<ul style="list-style-type: none"> - En orden aleatorio, la expositora, les pide a los asistentes, se acerquen de manera ordenada, en la cual, cada uno de ellos, retirará una inscripción en la caja de los nombres. - Sabiendo el nombre, el asistente elegido, se apersonará a la caja pequeña de cartones, y extraerá cualquier inscripción, y expresará alguno de sus intereses, basado en la inscripción que extrajo. - Se reflexiona sobre las acciones manifiestas. 		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos la sesión pasada. - Haciendo mención de los puntos trascendentes de la dinámica realizada, se adopta una postura de introspección. - Se hace una breve introducción a la importancia de explorar y amar los intereses personales, porqué, debemos perseguirlos, y cuál es nuestro propósito con ellos. - Se toma una reflexión, con música de fondo. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Marcadores de colores - Parlante - Usb
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Connotación de lo aprendido en la sesión. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre de papel

		<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la dinámica, “Palabra clave”, - Debe formarse seis grupos de 10 integrantes, los cuales, deberán elegir cinco tarjetas (el número de tarjetas son por equipo). - Estas que están en un sobre, tendrán la inscripción de arengas como amigos, paz, comunicación, honestidad, valentía, persistencia, perseverancia, fuerza, determinación. - Cuando todos los participantes, tengan sus tarjetas, se les da la instrucción de, “asígnenle un significado a cada palabra, y asóciela a su vida, en el aquí y el ahora”. - Una vez culminado ese ejercicio, se les pide, que, por orden de equipo, comenten sus apreciaciones, y porqué, el equipo decidió asignarle tal significado. - La siguiente consigna es, “ahora con sus significados terminados, deben preparar un grito alusivo, representativo de la palabra descrita” - El equipo en conjunto, mencionan sus nombres, y gritan la frase alusiva escogida. 		<ul style="list-style-type: none"> - 30 tarjetas con palabras inscritas
--	--	--	--	--

Sesión N° 13. “La capacidad de aprender a escuchar a todos”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Generar la escucha empática ante las opiniones de los demás.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicación de la dinámica de Inicio, “Telaraña”- Se les pide a todos los asistentes, formar en modo de luna, posteriormente, se le indicará a algún participante que tome el ovillo de lana , el mismo que lanzará la lana a cualquiera de sus compañeros, y expresar una situación, en la que, escuchó a alguien.- Y así consecutivamente, deberá d desplazar el ovillo a cada uno de los participantes, pero		<ul style="list-style-type: none">- Ovillo de lana.

		<p>quedándose con una parte de ella en la mano, A modo que, se teja una forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La facilitadora, decidirá cuando culminar la dinámica. - Continuando, los participantes detallaran algún detalle en modo positivo al compañero que, lanzarán. 		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza un repaso de la sesión pasada, extrayéndose los puntos relevantes. - Con fundamentos en la comunicación asertiva y escucha activa, se ejemplifica el inicio de la sesión, en la cual, tras plasmar por verbigracia, situaciones reales, el contenido se hará más sencillo de comprender. - Parra ello, es de suma relevancia, aplicar una lluvia de ideas, de la cual se aprehenden, y se validan las apreciaciones de los asistentes. - El objetivo de la sesión, se mantendrá de manera latente. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Marcadores de colores - Post it - Pegatinas de estrella brillantes
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación de la sesión realizada. - Aplicación de la dinámica de cierre, “corazones” 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Papel bond - Marcadores

		<ul style="list-style-type: none">- En 30 papeles se deberán dibujar un corazón en el centro, empleando un color rojo.- Las mismas que, se romperán en dos partes iguales.- Y así consecutivamente, romper en partes pero guardando los bordes, para hacer un total de 60 papelitos, los cuales se repartirán para cada interno.- Se colocan los papeles en el centro, (bien mezclados) sobre una mesa.- Se les pedirá que cada uno tome un pedazo y busquen a uno de sus compañeros que puedan tener la otra mitad. - Llegando a encontrar la otra mitad, se deberá de proceder a intercambiar información de sí mismos con tu par. Toda la que creen necesaria hasta que lo establezca la facilitadora. - Finalizando la experiencia, compartirán lo fácil o difícil que fue encontrar la mitad de su corazón y qué encontraron de información con él.- Una retroalimentación final y se agradece su participación.		
--	--	--	--	--

Sesión N° 14. “Hablándole a tus pensamientos”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Conocer la importancia de la afectación de los pensamientos sobre el estado de ánimo del interno.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicación de la dinámica de Inicio, “Mi yo interno”- El espejo se pasará por cada uno de los participantes y ellos, se verán reflejados en el espejo.- De esta manera, podrán expresar pensamientos de sí mismos.- Reflexión introspectiva	10 min	- Espejo

	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación de la sesión pasada. - Presentación de vídeo sobre los pensamientos negativos en las personas y cómo afecta en sí mismos. - Se les distribuirá una ficha, en la que deberán de escribir sus pensamientos más recurrentes. - Dicha ficha la recogerá la facilitadora, para la próxima sesión. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Laptop - Vídeo multimedia - Ficha
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, la ponente aplica la dinámica de salida, “Introspección” - La encargada, da la consigna de expresar en sus hojas, cómo es que las demás personas la perciben. - Ella, además, deberá de pedir toda la sinceridad posible en el ejercicio. - En su hoja, solo deberá de indicar sus cualidades y al revés, sus iniciales con baja presión del lápiz. De modo que se pueda observar peor no fácilmente. - Una vez dada las instrucciones, se otorga el permiso a continuar. 	25 min	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de trabajo - Lápiz - Hoja de rotafolio o papel manila - Marcadores gruesos

		<ul style="list-style-type: none">- Cuando culminen luego del plazo establecido, se reunirán de 5 integrantes y se le dará al azar 5 hojas, las mismas que no deberán de ser propias y de ser el caso, intercambiar por otras. - Ahora, deberán de intercambiar comentarios acerca de lo que encuentran escrito en la hoja. - Finalmente, se procederá a anotar el nombre de algún compañero que crea que pertenezca estas cualidades. Luego, se recogerá las hojas y se colocaran en el centro de la facilitadora. De tres en tres, se acercarán a escoger su hoja, reconociéndola por sus iniciales al reverso de la misma. - Ahora, observaran y comparan si pertenece al nombre que algún compañero le asigno como posible candidato a esas cualidades. - Al culminar, se realiza un proceso de reflexión y de como nos sentimos sobre el pensar en cómo los demás nos perciben y cómo creemos que nos perciben.		
--	--	--	--	--

III. ANEXOS

INSTRUCCIONES

Los siguientes antónimos, fueron considerados para apreciar la percepción de usted. Por los que, deberá de marcar con una (X) el número en el cual considere. Teniendo en cuenta, que cada número posee un valor cualitativo. (1 = Negativo; 2 = Regular; 3 = Bueno; 4 = Positivo), desde su punto de vista, a usted mismo.

YO SOY

	4	3	2	1	1	2	3	4	
IMPULSIVO									CAUTELOSO
RELAJADO									TENSO
INTERESANTE									ABURRIDO
EXTROVERTIDO									TÍMIDO
INSEGURO									SEGURO
MODESTO									ARROGANTE
AGRADABLE									DESAGRADABLE
MADURO									INMADURO
SIMPÁTICO									ANTIPÁTICO
AMIGABLE									ARISCO
ATENTO									DESATENTO
COMPASIVO									INHUMANO
COMPETENTE									INCOMPETENTE
INFLEXIBLE									FLEXIBLE
TRABAJADOR									FLOJO
FELIZ									INFELIZ

Fuente: Elaborado por la autora

Sesión N° 15. “Mis pensamientos, acciones y sentimientos”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar la aceptación de sí mismo, desde lo mínimo y positivo en los internos.	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Recordamos la sesión pasada. - Se entrega las fichas de las sesiones pasadas y hacemos un análisis de los pensamientos negativos recurrentes. - Solicita voluntarios para participar. - Aplicación de fichas 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas - Bolígrafos
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se reproduce un audio mp3, mientras la ponente, empieza a explicar el desarrollo del tema. - En él plasma, la manera en la que nacen las emociones, los sentimientos y las manifestaciones conductuales de estas. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Laptop - Audios

		<ul style="list-style-type: none"> - Al abordar los tipos de pensamientos, sean negativos o positivos, se ejemplifican los efectos en las personas, y a sí mismos. - Se le hará entrega de solapines informativos, que describe de manera objetiva, la generación de la emoción, y sus manifestaciones. 		<ul style="list-style-type: none"> - Solapines informativos
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Procediendo con la sesión, la especialista, tiene a aplicar técnicas de relajación. - Seguidamente, se aplica la dinámica de salida, "Emojidrama" <ul style="list-style-type: none"> - En una bandeja de plástico, habrá pequeños cortes de papel, bond, el cual, tiene una emoción diferente. - Los internos, deberán apersonarse y retirar un papel, de los que están dentro de la bandeja; y luego se agruparán según el tipo de emoji encontrado. - Al reunirse en equipo, se les brinda la instrucción de, escenificar un momento, en el cual, esa emoción representativa, se manifieste, sea una emoción positiva o negativa. - Para ello, se les hace entrega de los materiales, para que creen un 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Bandeja de plástico - Recortes de papel bond - Cartulinas - Marcadores de colores - Papel crepé - Papel de color - Cinta de embalaje - Silicona líquida - Tijeras

		<p>título para su drama, en cual deberán adornarlo según la emoción, pero, un lema, que no describa la emoción, debido a que, los otros equipos, adivinarán la emoción, que protagonizan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Tras haberse lucido todos os grupos, se les pide a tomar asiento, y que extraigan los hechos relevantes, durante las escenificaciones, mostradas.- Se extrae una reflexión acerca del tema.		
--	--	--	--	--

III. ANEXOS

MIS CUALIDADES	
¿CUÁLES ME GUSTAN?	¿CUÁLES ME GUSTARÍAN TRABAJAR?

Fuente: Elaborado por la autora

Sesión N° 16. “Validando mi ser”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Centro de Rehabilitación
Dirigido a	: Internos
N° Aprox. de Participantes	: 60
Tiempo de Sesión	: 50 minutos
Responsable	: Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar la aceptación de sí mismo, desde lo mínimo y positivo en los internos.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicación de la dinámica de Inicio, “El Misterio del cofre”<ul style="list-style-type: none">- Se entregará a los participantes, un cofre, el cual irá rotando por todos.- Se les pide que lo abran y que extraigan un papelito de él, el cual deberán de leerlo y hacer un comentario.- (El cofre estará de pensamientos positivos y motivacionales)	10 min	<ul style="list-style-type: none">- Cofre de madera o cartón- Frases plasmadas en pequeño papel bond

	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se reproduce un audio mp3, mientras la ponente, empieza a explicar el desarrollo del tema. - Explica, la importancia de las personas, y su rol dentro de su entorno y la sociedad. - Se recaban, los propósitos que se tienen en la vida, - Al abordar los propósitos, que recalca que no existen propósitos malos, y se validan todas las opiniones, que se van realizando durante el proceso. - Se les hace entrega de sobres de papel, los cuales tienen una pequeña paleta y una frase corta, que valida y refuerza todos los aspectos de ellos. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Paleógrafos - Marcadores de colores - Sobres de papel - Paletitas - Tozos de cartulina con inscripciones
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Tras, realizar una recapitulación del tema abordado, la responsable, enfatiza, los puntos relevantes desarrollados durante el bloque. - Se aplica la dinámica, “Mi Yo, lúdico”: - La capacitadora, dicta la premisa, de reunirse entre cinco compañeros (se forman 12 grupos de 5 integrantes), a quienes, se les hace entrega de hojas materiales, como play do, hojas bond y demás. 	25 min	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Marcadores de colores pequeños - Post it - Play Do

		<ul style="list-style-type: none">- El play do, entregado en equipo, será necesario, para que, ellos formen su figura humana, según se perciban.- Al darle forma su play do, lo acostarán sobre la hoja bond (en el centro, preferentemente), y con ayuda de los marcadores graficarán líneas, resaltando las partes de sus cuerpos que ellos más consideren.- Los post it, servirán para que escriban en ellos, las partes consideradas por los participantes, y considerarán cualidades positivas, y aquellos que, consideraron cualidades negativas, se les dicta que no existen cualidades malas, sino, cualidades aún no desarrolladas.- Luego, la ponente, pide voluntarios, para que describan sus percepciones de sí mismos.- Al finalizar, los integrantes, por equipo, realizarán un coloquio, socializando lo que consideraron y el porqué.		
--	--	--	--	--

III. ANEXOS



Fuente: Elaborado por la autora

Sesión N° 17. “Me lleno de luz”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Auto reconocimiento de todo lo aprendido.	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Aplicación de la dinámica de Inicio, “Baile de la ensalada” <ul style="list-style-type: none"> - Se canta la canción de la ensalada que está de moda y que a ti te gusta. (tomate, lechuga, berenjena, cebolla), etc. - Cada participante, deberá repetir el proceso. 	10 min	- Ninguno
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordando la sesión pasada, se hace mención de los puntos trascendentales. - Se da inicio a la sesión, mostrando el material virtual, el cual parte a través de diapositivas, con mensajes 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cañón multimedia - Diapositivas - Laptop

		<p>metafóricos, para adentrar al asistente en la reflexión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La propuesta de lluvia de ideas, para conocer las aportaciones, del grupo, también se apertura, tras la exposición de la sesión. 		
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza una reflexión, acerca del tema tratado. - Aplicación de la dinámica, "Yo soy" <ul style="list-style-type: none"> - Se pide formar equipos, de seis integrantes, a quienes se le repartirá una hoja y un lápiz, la misma que escribirán SOY y una breve descripción de sí mismo en la hoja. - Ésta debe estar unas 10 veces. - Luego procederán a describir caracteres positivos de cualquier índole. - Después, de a 2 (en el grupo de seis, se forman subgrupos de 3 'dos integrantes'), van a promocionarse. - Se hará una especie de interlocutor que venda algo e intercambiará los papeles. Él, deberá de expresar el por qué podría o debería comprar esas cualidades en conjunto. - Luego, la facilitadora cuestiona si fue fácil o no describirse en el ejercicio SOY... 	25 min	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Bolígrafos

		<ul style="list-style-type: none">- La metáfora recae, que, a pesar, las elecciones de los demás, no deben afectar el sentir personal.		
--	--	--	--	--

Sesión N° 18. “Un nuevo paso”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

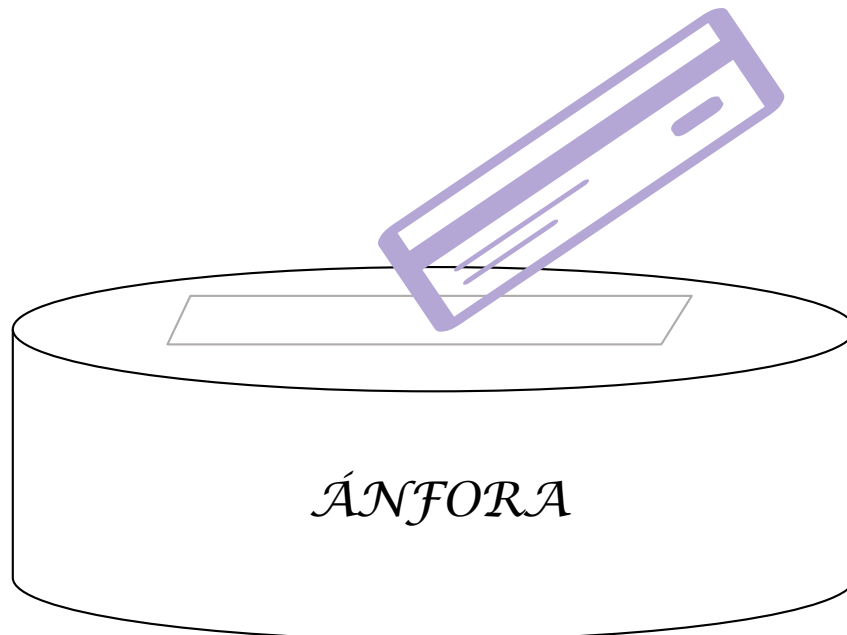
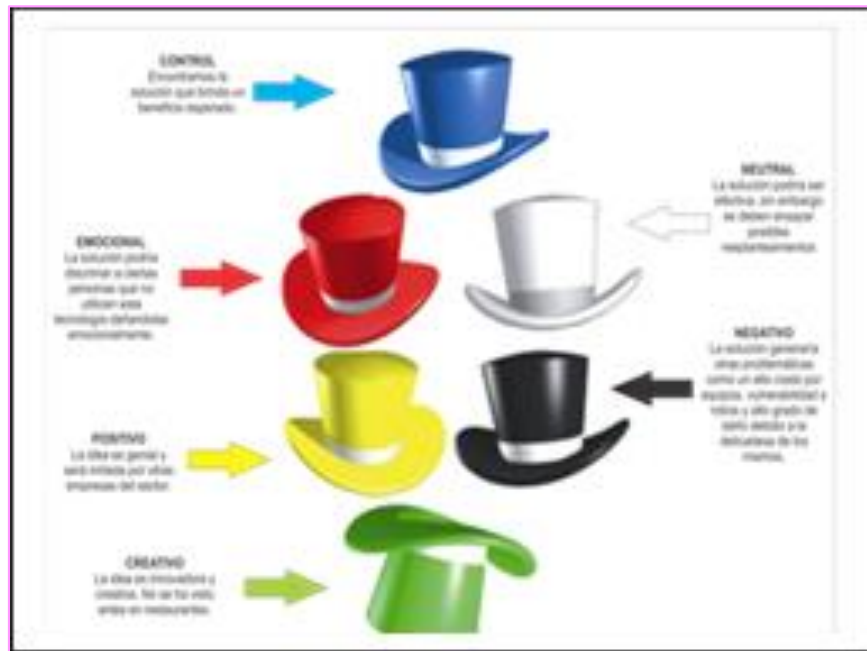
II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar los pensamientos positivos, en los internos; para el desarrollo de un estilo de vida sano.	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Aplicación de la dinámica de Inicio, “El ceviche” - Cada uno de los participantes, deberá de mencionar Yo soy X y me pica en el...X (un ingrediente del platillo) 	10 min	- Ninguno
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos la sesión pasada. - Pautas de recreación y Actividades saludables. - Un nuevo paso, hace alusión a la re-estructuración de pensamientos, además de los estilos de vida 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> - Papeógrafos - Plumones de colores - Solapines informativos

		<p>saludables; todo orientado al cumplimiento de las metas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejemplificando casos, se procura dar alcance del entendimiento de la importancia de los pensamientos, además, de haber sido abordado en las sesiones anteriores. - Se hace entrega de solapines informativos 		
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionamos, a través de o aprendido en la sesión. - Dramatización de la dinámica de salida, "Sombrodrama": - Previo a la sesión, la ponente, habrá diseñado seis sombreros, basada en el concepto de, De Bono. Los sombreros, serán de las gamas siguientes: blanco, rojo, negro, amarillo, verde y azul. - El sombrero blanco contiene los datos y la información (...). - El sombrero de color rojo, reflejará las emociones, y el presentimiento (...). - El sombrero de la gama negra, representa la crítica. Indicará el motivo de no poder realizar algún asunto (...). - El sombrero de color amarillo representa la positividad de los hechos (...). 	30 min	<ul style="list-style-type: none"> - Ánfora - Tarjetas - Tarjetas de colores - Sombreros de colores

		<ul style="list-style-type: none">- El sombrero de color verde es para las soluciones alternativas y alguna posibilidad. (...).- Sombrero azul exige resúmenes, conclusiones y decisiones.- En un ánfora, hay pequeñas tarjetas, con inscripciones, basadas en metas, logros y fases de superación de los internos; también, hay tarjetas con los colores de los sombreros.- Al azar, la ponente elige un participante; el cual deberá apersonarse y del ánfora, retirar una tarjeta y un color,- Realizado, el acto, la responsable, colocará sobre la cabeza del participante, el sombrero del color que ha elegido, y a través de ese color, debe emitir un enunciado orientado al cumplimiento de una meta próxima que posea; y deberá realizar el ejercicio con otros dos sombreros.- Finalizando, la ponente, llama a reflexionar sobre el nuevo estilo de vida, que estos esos llevan.		
--	--	--	--	--

III. ANEXOS



Fuente: Elaborado por la autora

Sesión N° 19. “Estoy listo”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación
Dirigido a : Internos
N° Aprox. de Participantes : 60
Tiempo de Sesión : 50 minutos
Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Promover la práctica en su vida cotidiana, lo aprendido.	Motivación	<ul style="list-style-type: none">- Palabras de bienvenida- Aplicación de la dinámica de Inicio, “Por delante y por detrás”- Los participantes, tendrán que mencionar en primera instancia sus nombres, en la segunda ronda, deberán de decir sus nombres y su canción favorita:- “Por delante soy Pancho y por detrás soy... la canción, que más les guste, por ejemplo: tú me cambiaste la vida”- Evaluación de la escala de resiliencia.	10 min	- Ninguno

	<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace un repaso de las sesiones, desde la primera, hasta la décimo octava sesión, recapitulando y resaltando los puntos más importantes de lo que significa la resiliencia, y de qué manera, ellos como internos, pueden ver una mejora en la variable. - “Estoy listo”, es la alusión al proceso de afronte y superación que ha tenido el participante durante la sesión, connotando, lo imprescindible que suele ser la resiliencia, como una herramienta de superación. - Se realizan lluvia de ideas para consolidar conceptos y palabras claves. - Entrega de boletines informativos. 	<p>25 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Marcadores de colores - Boletines informativos
	<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dando palabras de agradecimiento, se aplica el pos test. 	<p>10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación del post-test

Sesión N° 20. “Reafirmo mi compromiso conmigo mismo”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de Rehabilitación

Dirigido a : Internos

N° Aprox. de Participantes : 60

Tiempo de Sesión : 50 minutos

Responsable : Int. Psic. Cosavalente Oyola, Ivonne Antonella

II. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

OBJETIVO DE LA SESIÓN	ETAPA DE LA SESIÓN	DETALLE	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar la motivación de la vida en los participantes.	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida - Recomendaciones finales. - Entrega de diploma de participación. 	15 min	- Diploma de participación
	Desarrollo	- Tras haber recordado las sesiones desarrolladas, en esta, los internos, plantea, y juramentan un compromiso personal, uno moral, que involucre la fortaleza y motivación para superarse en cada momento, cada día.	20 min	- Carta de compromiso
	Cierre	- La ponente agradece la constante y activa participación, que han venido demostrando los participantes a lo extenso del	-	- Compartir

		<p>programa, dentro de las dinámicas de entrada y salida, el desarrollo de las sesiones, la lluvia de ideas, y ante todo, el respeto, bajo el cual, se ha desenvuelto la metodología de participaci-activa</p>		
--	--	--	--	--

III. ANEXOS

*CERTIFICADO HONORÍFICO DE
PARTICIPACIÓN*



Entregado a:



*Por su participación en
“El Programa de Cognitivo conductual
para mejorar la resiliencia”*

*Int. Ps. I.A.C.O
Responsable del
Programa*

*Gerente del Centro de
Rehabilitación “XX”*

yo.....

ME COMPROMETO A:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Firma