



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Diseño de un programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; Chiclayo, 2020

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

Autora:

Lenny Perez Peralta (ORCID: 0000 – 0002 6502 4973).

Asesores:

Mg. Mary Cleofé Idrogo Cabrera (ORCID: 0000- 0002 – 3671 975X)

Mg. Luis Alberto Chunga Pajares (ORCID: 0000 - 0002- 6424-9695)

Línea de investigación:

Violencia

CHICLAYO - PERÚ

2020

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada a:

A Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y su amor han estado conmigo hasta el día de hoy.

A mis padres Walter y Glenery y en especial a mi abuelo Orlando que siempre confió en mi y me inculco el no temer y rendirme ante las adversidades, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí, el ejemplo de esfuerzo y valentía.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a mi hijo que a sido mi motor en todos los momentos y por el amor que siempre me otorga, es mi bendición.

Agradecimiento

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal a toda la Escuela de Psicología, a mis profesores en todo este camino quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a la Mg. Mary Cleofe Idrogo Cabrera, principal colaboradora durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

Índice de contenido

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VI
ÍNDICE DE ABREVIATURA	VII
RESUMEN.....	16
ABSTRACT	17
I. INTRODUCCIÓN.....	18
II. MARCO TEÓRICO.....	21
III. METODOLOGÍA	30
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.2 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN	31
3.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.....	33
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	34
3.5 PROCEDIMIENTO	36
3.6 MÉTODOS Y ANÁLISIS DE DATOS.....	36
3.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	37
IV. RESULTADOS.....	39
V. DISCUSIÓN.....	46
VI. CONCLUSIONES.....	51

VII. RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS.....	53
ANEXOS	59

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	31
<i>OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE PSICOLOGÍA POSITIVA</i>	<i>31</i>
TABLA 2	32
<i>OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE LAZOS PARENTALES</i>	<i>32</i>
TABLA 3	39
<i>DISEÑO DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA MEJORAR LOS LAZOS PARENTALES EN ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR; CHICLAYO, 2020.</i>	<i>39</i>
TABLA 4	42
<i>TIPOS DE LAZOS PARENTALES EN ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR, CHICLAYO - 2020.....</i>	<i>42</i>
TABLA 5	43
<i>ANÁLISIS TEÓRICO DEL ENFOQUE DE PSICOLOGÍA POSITIVA.....</i>	<i>43</i>
TABLA 6	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
<i>VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA MEJORAR LOS LAZOS PARENTALES EN ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR EN CHICLAYO, 2020.</i>	<i>44</i>

ÍNDICE DE ABREVIATURA

I

INEI

Instituto Nacional de Estadística e Informática

M

MINMP

Minsiterio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

P

PBI

Cuestionario de Lazos Parentales
Parental Bonding Instrument

U

UNICEF

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

RESUMEN

En esta investigación de manera general, se estableció diseñar un programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar de Chiclayo; para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal propositivo; dicho estudio contó con una muestra de 414 adolescentes, a quienes se les aplicó el inventario de violencia familiar y posteriormente se aplicó el cuestionario de Lazos Parentales; los datos obtenidos fueron analizados a través del programa estadístico Excel 2016, el cual permitió conocer que un 45% de adolescentes evidenciaron un nivel alto de violencia familiar mientras que un 24% registró un nivel bajo de violencia familiar. Por otro lado, en lo que respecta al tipo de lazo parental materno en adolescentes víctimas de violencia familiar destacó el control sin afecto, representado por un 63% en tanto que solo un 8% mostró constricción cariñosa. En lo que respecta al tipo de lazo parental paterno, también destaca el control sin afecto, representado por un 76% de adolescentes, mientras que un 13% presenta un vínculo ausente débil, en el que se caracteriza por un distanciamiento afectivo y poca preocupación por el desarrollo socio emocional del individuo.

Palabras claves: Lazos parentales, adolescentes, violencia familiar y psicología positiva.

ABSTRACT

In this research in general, it was established to design a positive psychology program to improve parental ties in adolescent victims of family violence in Chiclayo; For this, a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional proposition was used; Said study had a sample of 414 adolescents, to whom the family violence inventory was applied and subsequently the Parental Bonds questionnaire was applied; The data obtained were analyzed through the Excel 2016 statistical program, which revealed that 45% of adolescents showed a high level of family violence while 24% registered a low level of family violence. On the other hand, with regard to the type of maternal parental bond in adolescent victims of family violence, the control without affection stood out, represented by 63% while only 8% showed affectionate constriction. Regarding the type of paternal parental bond, control without affection also stands out, represented by 76% of adolescents, while 13% present a weak absent bond, characterized by an emotional distancing and little concern for the social emotional development of the individual.

Key words: Parental ties, adolescents, family violence and positive psychology.

I. INTRODUCCIÓN

La niñez y la adolescencia son una de las etapas más importantes del desarrollo humano, es aquí donde los individuos experimentan con mayor intensidad el contacto sensorial y es a través de él, que se establece los vínculos afectivos con su entorno social, es por ello que los adolescentes en esta etapa buscan establecer lazos afectivos adecuados donde puedan encontrar una red apoyo, seguridad y confianza con sus progenitores.

Al respecto, Watson y Granton (2019) consideran que los vínculos parentales permiten el desarrollo y la maduración psicoafectiva en los adolescentes, lo que limita la aparición de conductas agresivas o violentas; sin embargo, no todos los adolescentes tienen la oportunidad de gozar de adecuados vínculos afectivos con sus progenitores, al respecto el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia ([UNICEF], 2019) se pronunció y reveló que cuatro de cada diez madres, y dos de cada diez padres en el mundo, aseguran haber castigado a sus hijos de forma violenta, ejerciendo golpes y gritos contundentes a sus hijos.

En tanto, en nuestro contexto, el Observatorio Nacional de la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar (2018) reveló que un 81,3% de adolescentes fueron víctimas de violencia física y psicológica por sus padres o por algún integrante de su entorno familiar; en tanto el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables ([MIMP], 2019) reveló que a nivel nacional existen 3867, casos de violencia en contra de niños y adolescentes de edades que oscilan entre los 0 a 17 años, de los cuales 1874 presentaron violencia psicológica, otros 1187 presentaron violencia física, 793 violencia sexual y solo 13 evidenciaron violencia económica o patrimonial, cabe precisar que estas cifras son solo de aquellos adolescentes o familiares que lograron presentar su denuncia, porque como sabemos hay muchos casos de violencia familiar en contra de niños y adolescentes que no son reportados por temor a ser violentados o por amenazas que reciben, es así que estos individuos crecen con el temor de poder transmitir sus sentimientos y emociones.

Estos actos de violencia a los que están expuestos los adolescentes generaron daños emocionales, tal y como lo refieren Awuapara y Valdivieso (2013), quienes consideran que un 8,3% de la población mundial padece de depresión mayor debido a los actos violentos a los que estuvieron expuestos, en otros casos producto de la violencia los individuos pierden la confianza y el nexo afectivo con sus cuidadores y empiezan a evidenciar conductas inadecuadas, tal y como la participación activa en pandillas, el abuso de alcohol u otras actividades desadaptativas.

El tema de erradicar la violencia y fortalecer los vínculos afectivos es una tarea importante que deben asumir con criterio los padres de familia, ellos en un trabajo conjunto son los responsables del desarrollo personal de sus hijos; sin embargo, en la realidad Chiclayana no sucede ello, al respecto el diario Andina (2017) reveló que cerca de 16 000 individuos entre niños y adolescentes de la región de Lambayeque se dedicaron a ejercer actividades laborales y tuvieron que dejar sus estudios para poder solventar sus necesidades básicas de alimentación y cuidado, en muchos de estos casos los adolescentes que acuden a laborar informalmente lo hacen bajo presión o amenaza de sus propios padres quienes presentan problemas de alcoholismo, drogadicción o violencia familiar.

En ese sentido, se considera conveniente fortalecer los lazos parentales entre padres e hijos, con la finalidad de reducir la incidencia de violencia familiar y promover una dinámica de comunicación y equilibrio; para Espinoza (como se citó en Ezaine, 2019) los lazos parentales vendrían a ser el conjunto de vínculos formados en base a conductas y actitudes de los padres hacia sus hijos durante sus primeras etapas de desarrollo socio emocional y el cual se puede comprender a través del apego o la dinámica que se genera entre ellos; sin embargo, queda claro que cuando los adolescentes viven en dinámicas familiares disfuncionales donde existe la ausencia del afecto o presencia de actitudes violentas, no se llega a consolidar el lazo afectivo y es en ese momento que el individuo se siente desvalorizado, abandonado y mantiene una percepción pobre de sí mismo, por lo que opta por volverse resentido hacia el mundo, se aíslan socialmente y están más expuestos a participar en actividades de alto riesgo para su integridad.

En nuestra realidad nacional es bien conocido que el tipo de crianza que impera, es el punitivo, evidencia de ello, es lo manifestado por Save the children (2015) quien refiere que en el Perú, los padres creen que la mejor forma de criar y transmitir disciplina a los hijos es mediante el castigo físico, pues como a quedado demostrado en diferentes investigaciones ese tipo de educación, genera que los individuos crezcan con serias dificultades para establecer vínculos afectivos óptimos, así como sería dificultad para la adaptación social y sobre todo la réplica de este tipo de crianza. a largo plazo, aquellos adolescentes que se han criado en un entorno familiar hostil, desarrollaran conductas inadecuadas, delictivas sin reconocer sentimientos o expresiones de empatia, pues se sabe que un inadecuado establecimiento de los vínculos afectivos en etapas tempranas tien repercusiones significativas y negativas en la salud emocional y mental de los individuos.

Por lo anterior mencionado, se planteó a manera de problema: ¿De qué manera el diseño de un programa de psicología positiva mejorará los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar del distrito de Chiclayo, 2020?

El diseño de un programa de psicología positiva servirá como opción para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar, Chiclayo 2020

Este proyecto de investigación se justificó ante la necesidad de generar programas de intervención que contribuyan a mejorar los vínculos afectivos entre padres e hijos; en nuestra realidad se visualiza que gran parte de la población ha perdido la buena costumbre de conversar frente a frente con sus hijos, de expresar sus emociones y sentimientos; gran parte de estas conductas se debe a que los adultos por lo general muestran un comportamiento machista, castrante o simplemente viven digitalizados en un teléfono móvil y olvidan la importancia de sostener un contacto emocional con sus hijos. En gran parte se debe a que la mayoría de padres argumentan haber vivido bajo una educación violenta y por lo tanto sus hijos deben aprender de igual manera, pues este argumento responde a la dinámica de una violencia aprendida que seguirá persistiendo de forma cíclica y es la que predomina en nuestra cultura.

Es por ello, que, a través de los enfoques teóricos de la psicología, y de un análisis concienzudo se presenta este programa de intervención de psicología positiva, la cual va permitir conocer técnicas y estrategias para fortalecer el contacto emocional entre padres e hijos, donde cada uno de ellos, serán conscientes y se darán cuenta de la necesidad e importancia que tienen los lazos parentales en el desarrollo personal, paralelo a ello, se estará contribuyendo a la reducción de la violencia familiar que tanto daño causa a la población chiclayana.

Asimismo, esta investigación contribuyó a las vitrinas científicas ya que aporta un enfoque moderno de la psicología para abordar el tema de los lazos parentales y la reducción de la violencia familiar; además que podrá ser utilizado para su aplicación en el campo educativo o clínico, según como lo crea conveniente los profesionales de la salud mental. Es por ello, que este programa será entregado a algunas instituciones educativas y postas médicas de Chiclayo, para que el personal responsable de salud mental, sean los encargados de aplicar y hacer el efecto multiplicador de dicho programa en diferentes poblaciones.

Finalmente, cabe precisar que esta investigación fue de gran aporte para la sociedad, ya que a través de este estudio se pudo demostrar la importancia que tienen los lazos parentales en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, ya que, a través de la adecuada formación de los vínculos parentales, es que se generan adultos sanos que contribuyen al desarrollo y equilibrio de la sociedad.

Por lo expuesto, se planteó como objetivo general: Diseñar un programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar de Chiclayo; asimismo, como objetivos específicos se estableció determinar los niveles de violencia familiar; identificar los tipos de lazos parentales, analizar teóricamente el enfoque de psicología positiva y su relación con los lazos parentales; y por último, validar el programa diseñado.

II. MARCO TEÓRICO:

Al consultar la literatura sobre los diferentes estudios sobre los lazos parentales se encontró algunos tal y como el presentado por:

Aguirre y Lacayo (2019) quienes plasmaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre lazos parentales y agresividad premeditada, para ello el estudio se realizó sobre un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, correlacional descriptivo, para lo cual se trabajó con una población de 2700 estudiantes; sin embargo, la muestra representativa fue de tan solo 511 adolescentes, a quienes se les aplicó el cuestionario PBI de lazos parentales de donde se pudo observar las siguientes conclusiones: en lo que respecta a los lazos parentales paternos, un 42,1% evidencian una constricción cariñosa; en tanto que un 48,7% muestran un control sin afecto; mientras que un 5,9% evidencia un vínculo débil, finalmente un 3,3% muestra un vínculo óptimo; en lo que respecta a los lazos parentales maternos un 62,0% muestra una constricción cariñosa; en tanto que un 30,5% evidencia un control sin afecto; no obstante, un 4,9% demostró un vínculo débil y finalmente un 2,5% evidenció un vínculo óptimo.

Asimismo, Chero (2019) desarrolló una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, correlacional descriptiva, donde propuso establecer el nivel de relación entre vínculos parentales y agresividad en estudiantes de dos instituciones educativas públicas, para dicha investigación se trabajó con una muestra de 380 estudiantes, a quienes se les aplicó el cuestionario PBI de lazos parentales donde se pudo obtener los siguientes resultados: en lo que respecta a los lazos parentales paternos, un 36,6% evidencian una constricción cariñosa; en tanto que un 52,6% muestran un control sin afecto; mientras que un 3,7% evidencia un vínculo débil, finalmente un 7,1% muestra un vínculo óptimo; en lo que respecta a los lazos parentales maternos un 18,9% muestra una constricción cariñosa; en tanto que un 71,6% evidencia un control sin afecto; no obstante, un 1,8% demostró un vínculo débil y finalmente un 7,6% evidenció un vínculo óptimo.

De igual manera, Villanueva (2018) quien desarrolló una investigación de tipo cuantitativo de diseño no experimental descriptivo, correlacional, donde se propuso, determinar la relación de la violencia familiar y nivel de autoestima en los estudiantes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de Arequipa. Para lo cual se seleccionó una muestra de 248 estudiantes, a quienes se les aplicó el test de violencia familiar, de donde se obtuvieron los siguientes resultados generales, del

100% de adolescentes evaluados un 71% evidenció un nivel alto, mientras que un 20% mostró un nivel medio y finalmente un 9% arrojó un nivel bajo de violencia

Por otro lado, Calle y Yarlaque (2018) propuso una investigación para optar el grado de licenciado en trabajo social, en dicho estudio se planteó como objetivo general, determinar el nivel de vínculos parentales que se presentan en los hogares de los estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa pública; esta investigación fue de tipo básica descriptiva de corte transversal, para lo cual se contó con la participación de 70 estudiantes del nivel secundario a quienes se les aplicó el cuestionario de PBI de lazos parentales de donde pudo conocer los siguientes resultados: en lo que respecta a los lazos parentales paternos, un 27,9% evidencian una constricción cariñosa; en tanto que un 16,2% muestran un control sin afecto; mientras que un 42,6 evidencia un vínculo débil, finalmente un 13,2% muestra un vínculo óptimo; en lo que respecta a los lazos parentales maternos un 33,8% muestra una constricción cariñosa; en tanto que un 13,2% evidencia un control sin afecto; no obstante, un 41,2% demostró un vínculo débil y finalmente un 11,8% evidenció un vínculo óptimo.

Finalmente, Chambilla (2018) propuso una investigación, en el cual se estableció como objetivo general, determinar la relación que existe entre los vínculos parentales, depresión y niveles de ansiedad en adolescentes de una academia pre universitaria, para el desarrollo de dicha investigación se utilizó un diseño no experimental correlacional descriptivo, la muestra estuvo conformada por 200 adolescentes a quienes se les aplicó el cuestionario PBI de lazos parentales, a través de dicho instrumento se pudo obtener los siguientes valores: con respecto a los lazos parentales paternos, un 24,0% evidencian una constricción cariñosa; en tanto que un 19,50% muestran un control sin afecto; mientras que un 25,50 evidencia un vínculo débil, finalmente un 31,0% muestra un vínculo óptimo; en lo que respecta a los lazos parentales maternos un 17,0% muestra una constricción cariñosa; en tanto que un 25,0% evidencia un control sin afecto; no obstante, un 12,0% demostró un vínculo débil y finalmente un 46,0% evidenció un vínculo óptimo.

Para el desarrollo de esta investigación se tomó como enfoque teórico la psicología positiva, la cual es considerada como una corriente psicológica que se centra en el análisis y desarrollo de las capacidades, así como en las características positivas de un individuo, esto con la finalidad de mejorar la calidad de vida, promover la salud mental positiva y evitar la aparición de afectaciones psicológicas que generen un desequilibrio emocional. “La psicología positiva se centra en el significado de los momentos felices e infelices, el tapiz que tejen, y las fortalezas y virtudes que manifiestan y que otorgan una calidad determinada a la vida” (Seligman, 2017, p. 65).

Asimismo, Seligman (2016) refirió que la psicología positiva se reduce al análisis científico del funcionamiento humano. Es por ello, que el modelo de la psicología positiva reposa sus cimientos sobre tres grandes ideas, la primera refiere que hay una disconformidad con el modelo médico actual de la salud; así mismo, consideran que existe un acercamiento a los resultados positivos; finalmente, se tiene la convicción de que los resultados obtenidos por medio de la intervención psicológica positiva, generara mayores beneficios, contribuyendo así a la reducción de los problemas psicosociales.

Es por ello, que Seligman (como se citó en Plasencia, 2019) decide proponer a la psicología positiva como una herramienta de intervención, la cual se centra en estudiar aquellos elementos o características que permiten al ser humano desarrollarse con libre albedrío, pero sobre todo con criterio y sentido por la vida, esta corriente psicológica permite descubrir y promover situaciones que favorezcan el desarrollo personal como social de diferentes entornos. Es importante mencionar que, para trabajar sobre un plan de intervención sobre la psicología positiva, Seligman (2016) consideró tres dimensiones bien definidas sobre las que se debe desarrollar toda propuesta de crecimiento y desarrollo.

La primera, es el manejo de las emociones positivas, en donde se considera importante trabajar sobre la búsqueda de una vida significativa, disfrutando de los momentos agradables que el individuo mismo se genera con su actitud, así mismo a través de esta dimensión se busca desarrollar la serenidad frente a situaciones

de corte estresante, se promueve los valores, especialmente la gratitud por los pequeños detalles y sobre todo el perdón.

Asimismo, el compromiso con la vida, el cual, se centra en generar vínculos significativos con su entorno social, especialmente con los padres, se busca promover relaciones íntimas de mutuo respeto y esparcimiento las cuales generan la autodeterminación, autorrealización y funcionamiento pleno del individuo dentro de su contexto social.

Por último, la construcción de una vida significativa, para el autor, este es uno de los pilares más importantes y está relacionado con generar un proyecto de vida, en proponerse metas cuantificables y que puedan ser alcanzables, pero sobre todo que estas metas no giren alrededor o en beneficio únicamente del individuo, sino que genere recíprocamente un beneficio colateral para el entorno.

De acuerdo con el autor, las tres dimensiones antes mencionadas son de vital importancia para el desarrollo personal y social, además que cada una de ellas son de fácil práctica y pueden ser aprovechados en la vida cotidiana, en cada interacción que sostenga el individuo. Es importante que a través de la psicología positiva se genere el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar psicológico (Bisquerra y Hernández, 2017). Además, consideran que el enfoque de la psicología positiva es importante, debido a que permite el desarrollo de las fortalezas personales, las mismas que si son estimuladas en la etapa de la adolescencia, estas fortalezas se irán acentuado en el individuo como rasgos positivos universales medibles y educables, lo que les permitirá desarrollar una vida plena.

Ante lo propuesto, se consideró que es importante trabajar sobre un enfoque de psicología positiva sobre los adolescentes debido a que ello, va a permitir regular las emociones, y fortalecer los compromisos de interacción entre padres e hijos, pero sobre todo erradicar los pensamientos negativos e instaurar el perdón y el crecimiento colectivo de la finalidad, puesto que la finalidad de esta propuesta fue diseñar una programa que mejore los lazos parentales en adolescentes victimas de violencia familiar.

Es por eso, que al estudiar los lazos parentales es importante comprender que el entorno familiar es el responsable de educar individuos en la construcción de las bases para el proceso de desarrollo de la personalidad de los hijos (Cámara y López, como se citó en Ezaine, 2019). Dicho de otra manera, los padres son los principales individuos implicados y responsables del establecimiento adecuado de los vínculos afectivos y del apego seguro, para que los hijos en un futuro sostengan interacciones adecuadas con su contexto social.

Algunos autores, consideran que los lazos parentales, viene a ser los vínculos afectivos formados en base a actitudes y conductas de los cuidadores primarios hacia sus hijos durante las primeras etapas de su desarrollo, los cuales se prolongan hasta la adolescencia. En tanto que Parker, Tupling y Brown (como se citó en Aguirre y Lacayo, 2019) consideran que los lazos parentales vendrían a ser el conjunto de actitudes y comportamientos que los padres aportan al proceso de apego de sus hijos; en tal sentido para referirse a la variable en estudio, es imprescindible tomar como referencia la teoría del apego de Bowlby, el cual se refiere expresamente al vínculo de afecto que se construye entre la madre y su hijo.

Bowlby (1986) mediante su teoría explicó el fuerte nexo que sostiene el recién nacido hacia su madre, especifica como el niño en sus primeras etapas del desarrollo muestra una total dependencia hacia su progenitora, ya que el menor no se encuentra preparado para afrontar situaciones de supervivencia. Mediante esta teoría se expone que el menor necesita una figura protectora que le brinde seguridad, pero sobre todo, el menor necesita construir un vínculo emocional afectivo que lo enganche psicológicamente con su centinela. De igual forma, se explica como según el estilo de apego que desarrolla un individuo durante sus primeros años y los vínculos de apoyo y protección que reciben, van a establecer la madurez emocional y el tipo de personalidad que el niño va formando conforme va creciendo; así como de ciertas conductas y los efectos que tienen estas en el desarrollo psicológico. Esta premisa responde básicamente a que el primer vínculo afectivo si se refuerza adecuadamente permite generar conductas positivas en el desarrollo del niño, contribuyendo al desarrollo de la confianza tanto en su persona como en su contexto (Libenson como se citó en Zavaleta, 2019).

Cabe precisar que Bowlby, no solo utilizó su teoría para explicar el funcionamiento de los vínculos afectivos en los niños, sino que esta también es utilizada en las relaciones de tipo amical, emocional y familiar. Dentro de la teoría del apego fue importante abordar sus componentes, el primero es la conducta de apego, este abarca todas las conductas o actitudes que el niño utiliza para estar cerca a su protector, conforme el niño va creciendo esas conductas se van moldeando. El segundo componente responde a los modelos operantes internos, las cuales abarcan las experiencias que mantiene el niño con su cuidador, aquí básicamente se desarrollan las creencias, expectativas, y emociones que el niño mantiene hacia sí mismo, hacia su cuidador y sobre otras personas cercanas. Dichas experiencias aprendidas generan una forma de pensar, sentir y actuar ante cualquier situación de contacto social, tales como las relaciones de apego hacia un amigo, pareja o familiar.

Estos modelos operantes se desarrollan durante las primeras etapas de la vida, y se prolongan durante toda la vida, este proceso son conocidos como constructos que por lo general son estables; sin embargo, son tolerables al cambio. Como tercer componente se encuentran los sentimientos, el cual facilita una adecuada relación con los cuidadores primarios, este componente proporciona pensamientos de seguridad; no obstante en el caso de pérdida, se establecieron sentimientos de angustia y dolor.

Cuando un niño cumple aproximadamente seis meses con su cuidador primario, dichos componentes se interiorizan y generan el apego (Gago; s.f) esto es individualizado por persona, tal y como lo manifiesta, Bowlby (1993) los patrones conductuales del apego mostrados por un sujeto, se establecen en función a su sexo, su edad, su contexto socio demográfico y su situación actual. En tal sentido las funciones del apego responde a la necesidad de supervivencia, así como a la búsqueda de seguridad, reforzando especialmente la salud mental, física y el crecimiento psicosocial, la formación de este vínculo es latente y se genera a lo largo de la vida y se va fortaleciendo en base a las situaciones psicosociales que se experimenta.

Según Bowlby (como se citó en Ezaine, 2019) el encargado de dirigir la conducta del apego es el sistema nervioso central (SNC), debido a que considera que cuando un individuo se enfrenta a situaciones de miedo, ansiedad o preocupación es el SNC, el que ordena buscar ayuda en una figura de protección y seguridad.

Parker, Tupling y Brown (como se citó en Ezaine, 2019) consideraron que para poder realizar un estudio de los lazos parentales a través de la teoría del apego, es importante considerar dos dimensiones, la primera esta relacionada a los lazos paternos y la segunda responde a los lazos maternos; asimismo indica que cada uno de estas dimensiones comprende 4 indicadores: La primera es el vínculo óptimo, el cual se desarrolla a través de conductas afectuosas y empáticas que son proporcionadas por los familiares, lo cual genera un soporte emocional adecuado, además de individualidad y autonomía. El segundo es el vínculo ausente o débil, el cual se desarrolla por la interacción que se sostiene con familiares que son indiferentes, negligentes y hasta fríos emocionalmente; no obstante contribuyen a la individualidad de los hijos. Como tercer tipo de lazo parental, aparece la constricción cariñosa, este tipo de lazo se da cuando el individuo se desenvuelve en ambientes donde los familiares son muy empáticos y afectuosos, sin embargo el lado negativo es que aquellos familiares suelen ser también invasores de la privacidad o muy controladores. Finalmente tenemos al tipo control sin afecto, el cual se genera cuando los familiares muestran actitudes frías emocionalmente, son negligentes e indiferentes, a la vez que suelen mostrar una conducta de restricción hacia sus hijos o de control excesivo.

Por otro lado, al ilustrar el fenómeno de la violencia familiar se puede observar que este flagelo social suele dañar significativamente el desarrollo emocional de quien lo padece, las estadísticas reflejan que los adolescentes están más propensos a estos actos bochornosos, que por lo general tienen como agresor a un familiar primario, evidencia de ello es lo que manifiesta Caballero, Ramos, y González (2014) existe más posibilidades que un sujeto sea violentado por un integrante de su entorno familiar, que por parte de un desconocido.

Ante ello, se pudo inferir que los indicadores de violencia en contra de los adolescentes, se ven reflejados principalmente en casa, mostrando así un alto índice de vulnerabilidad en los que respecta a derechos humanos, además de ello, se puede ver que estos factores previamente mencionados son considerados como parte de los medios que vuelven más proclives a los individuos al desarrollo de la violencia, la falta de recursos económicos y las conductas agresivas empleadas por parte de uno de los miembros del grupo primario, son las causas que facilitan la adquisición de la violencia como parte de una conducta propia para desenvolverse dentro de su entorno familiar y social.

Realizando un análisis a través de la literatura, se pudo observar que la violencia familiar es un comportamiento aprendido, tal y como lo planteó Bandura (1978), quien refiere que el comportamiento impulsivo de las personas se adquiere mediante la observación e imitación de modelos agresivos que perciben en su contexto social. Conforme a esta teoría, imitar la conducta agresiva estará sometido a la obtención o no, de una recompensa relacionada directamente, a la respuesta otorgada a la agresividad, por parte del modelo sujeto al estudio. Con respecto a ello si los progenitores sancionan a sus hijos mediante la violencia, facilitan a que estos, adquieran patrones parecidos de comportamiento (p. 25).

Por ende, se pudo observar que existen teorías que logran explicar la adquisición de la violencia como parte de un aprendizaje vicario por medio de la imitación comportamental de figuras ejemplares, apropiándose de estas y fortaleciéndolas mediante refuerzos positivos que alimenta la obtención de conductas impropias.

Para intereses propios de esta investigación, se realizó mayor énfasis en la exploración de la violencia y la repercusión que tiene en el desarrollo de vínculo afectivo, pues como se sabe, hay un alto índice de agresión en contra de las mujeres, pero finalmente son los adolescentes los que absorben estas imágenes y actitudes como una normalidad y logran crear una confusión cognitiva sobre la realidad, teniendo como consecuencia en muchos casos, desarrollos de ciertos desequilibrios emocionales y dificultades para establecer vínculos sociales adecuados.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

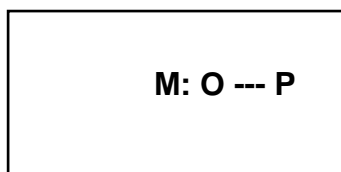
En el presente estudio se utilizó un tipo de investigación cuantitativa respecto a esto, Ruiz (2006) indicó que el enfoque cuantitativo es una forma de ver la realidad que tiene como base el paradigma positivista, a través de este se busca el conocimiento objetivo, el cual no debe verse afectado por el criterio o perspectivas de los individuos que ejecutan la investigación; es por ello que, partiendo desde esa premisa, se busca un análisis centrado en el objeto de estudio, procurando mantener una observación externa, a fin de que el investigador no se implique y estropee con su criterio los resultados obtenidos.

La investigación fue desarrollada sobre un diseño no experimental, debido a que no existe manipulación intencionada de las variables, además que la recolección de la información sucede en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Asimismo, fue propositiva, porque tuvo la característica principal de identificar un problema en un contexto determinado, hacer un análisis situacional y en base a los resultados obtenidos, generar una estrategia de solución o mejora para la población (Hernández, 2018).

Ante lo expuesto, se pudo evidenciar que, en el distrito de Chiclayo, existe una dificultad de comunicación y relaciones afectivas entre padres e hijos, por lo que se considera importante aplicar un cuestionario de lazos parentales en una muestra de adolescentes, para conocer la realidad situacional de la población y en base a esos resultados, generar una propuesta de intervención que ayude a mejorar dichos vínculos.

El presente diseño se representa de la siguiente manera:



Donde, M: representó la muestra seleccionada; en tanto, que, O: representó la observación que se direccionó sobre la muestra; y finalmente, P: representó la propuesta del programa de psicología positiva.

3.2 Variables y operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de la variable psicología positiva

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Psicología positiva	Manejo de las emociones positivas	Búsqueda de una vida placentera	
		La satisfacción	
Estudio de las condiciones y procesos que favorecen el florecimiento y adecuado funcionamiento de las personas, grupo y organizaciones, centrándose en lo positivo de las personas y en cómo pueden alcanzar sus objetivos a corto plazo para un futuro prometedor.	Compromiso con la vida	El perdón	Nominal
		La alegría mediante el desarrollo de la gratitud	
		Compromiso de las personas con el trabajo	
	Construcción de una vida significativa	Compromiso con las relaciones íntimas	
		Compromiso con el esparcimiento	
		Compromiso con la autodeterminación	
		Capacidad de establecer metas	
		Búsqueda de beneficios para uno mismo y los demás.	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Operacionalización de la variable lazos parentales.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Lazos Parentales	Conjunto de actitudes y comportamientos que los padres aportan al proceso de apego de sus hijos Parker, Tupling y Brown (como se citó en Aguirre y Lacayo, 2019).	La presente variable será medida a través del cuestionario de lazos parentales, la cual posee 2 versiones para padre y otra para madre.	Vínculo óptimo	1, 5, 6, 11 y 17.	Instrumento de Lazos Parentales PBI Padre Alto (36 - 48) Bajo (15 - 35)
			Constricción cariñosa	2, 4, 14, 16, 18 y 24.	Madre Alto (40 - 48) Bajo (22 - 39)
			Control sin afecto	8, 9, 10, 13, 19, 20 y 23.	Padre (M-F) Alto (27 - 43) / (29 - 51) Bajo (13 - 26) / (14 - 28)
			Vínculo débil	3, 7, 15, 21, 22 y 25.	Madre (M-F) Alto (28 - 45) / (29 - 47) Bajo (16 - 27) / (14 - 28)

Fuente: Elaboración propia

3.3 Población, muestra y muestreo

La población en palabras de Hernández, *et al.* (2014) “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. En ese sentido, se entiende que la población es el conjunto de individuos que presentan características similares y que interactúan entre sí en un contexto sociodemográfico específico. En base, a esa especificación, para la presente investigación se contó con toda la población de adolescentes de la ciudad de Chiclayo, la cual está representado por 208, 464 individuos (INEI, 2018).

En lo que respecta a muestra, Palella y Martins (2012) consideran que es un grupo reducido de individuos u objetos que representa a la población en estudio en características, componentes u otras peculiaridades. Para efectos de esta investigación se seleccionó una muestra de 414 adolescentes de ambos sexos, que presenten edades que oscilaron entre los 12 y 16 años.

Asimismo, consideran que el muestreo es una técnica, la cual permite obtener la muestra a través de mecanismos o criterios expuestos en la investigación (Palella y Martins, 2012). Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico, debido a que esta técnica es utilizada cuando todos los sujetos de la población no tienen la misma probabilidad de ser escogidos; en base a esa premisa se utilizó el muestreo por conveniencia, debido a que el universo de participantes es muy amplio, se procedió a seleccionar a aquellos adolescentes pertenecientes a la localidad de Chiclayo de diferentes instituciones, que según el reporte del departamento de psicología manifestaron evidenciar situaciones de violencia familiar, asimismo que presentaban edades entre los 12 y 16 años y que además contaran con la autorización de sus padres para participar en esta investigación. Para poder acceder a dichos adolescentes se les solicitó a los respectivos psicólogos de cada institución, la base de datos de los individuos, donde se tuvo en consideración el correo electrónico o celular para poder contactarse con ellos y facilitarles las encuestas virtuales.

Por otro lado, como criterio de exclusión se consideró aquellos estudiantes que presentaron dificultades de red (internet) o con el acceso a las encuestas virtuales, así como aquellos que de manera intencional sesgaron sus respuestas.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el desarrollo de esta investigación como técnica se utilizó la observación y la participación no directa, debido a que el investigador no se involucró ni permaneció mucho tiempo en contacto con la muestra evaluada (Palella y Martins, 2012). Como instrumentos de recolección de datos, se utilizó los test psicométricos los cuales permitieron, obtener la información cuantativa de las variables en estudio.

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de lazos parentales, el cual fue construido por Parker, Tupling y Brown (1979) el cual fue adaptado a nuestra realidad por Chero (2019). Este test evalúa la percepción que tienen los hijos sobre las conductas y actitudes hacia sus progenitores; la forma de aplicación puede ser individual o colectiva y la edad para su aplicación es de 10 a 16 años.

El instrumento está compuesto de dos partes, el cual está orientado a la percepción paterna y materna. Cada una de las partes está conformada por 25 ítems que a su vez se dividen en dos dimensiones de 13 y 12 reactivos que responden a la dimensión cuidado y sobreprotección respectivamente. Las respuestas están orientadas en una escala de Likert, donde la frecuencia “nunca” está representado por 0, mientras que la frecuencia “siempre” está representado por 3. No obstante, cabe precisar que los ítems 2, 3, 4, 7, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 24 y 25 están plasmados en orden inverso, por lo que se debe tener en consideración al momento de la calificación.

Con respecto, a la validez del instrumento, Parker, Tupling y Brown (1979), determinaron una validez de constructo de la dimensión cuidado del 28% mientras en lo que respecta a la dimensión sobre protección se halló un 17%. Cabe precisar que, en nuestra realidad nacional, Chero (2019) logró determinar la validez de contenido del instrumento por medio del juicio de expertos (V de Aiken) el cual arrojó un valor de 0,88 el cual indica que el instrumento es válido.

En tanto, en lo que concierne a la confiabilidad del instrumento, de acuerdo con Parker, Tupling y Brown (1979) se obtuvo un coeficiente de 0,761 para la dimensión afecto, en tanto que en la dimensión sobre protección se obtuvo un valor de 0,739. Mientras que Chero (2019) utilizó el estadístico de confiabilidad Alpha de Cronbach, a través del cual obtuvo un coeficiente de 0.670 en lo que respecta a los lazos parentales de la madre y un coeficiente de 0,714 para los lazos parentales del padre.

El segundo instrumento a describir es el Domestic Violence Lethality Index, el cual fue construido en Estados Unidos con el objetivo de identificar los niveles de violencia familiar que perciben los adolescentes, dicho instrumento de valoración psicológico fue traducido y adaptado por Deza (2011) para ello recurrió a una población de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Lima; este instrumento puede ser aplicado de forma individual o colectiva en un tiempo de 25 minutos aproximadamente.

Cabe señalar, que este instrumento de evaluación de la violencia familiar está compuesto por tres dimensiones, la primera dimensión es la violencia física, mientras que la segunda dimensión es la violencia verbal gestual, ambas dimensiones están compuestas por 9 ítems cada una; como última dimensión considera a la violencia sexual, la cual está conformada por 8 ítems.

Los ítems planteados están planteados en una escala de Likert con afirmaciones positivas, aquellos adolescentes que obtengan puntajes más altos en la aplicación del instrumento de evaluación estarán evidenciando severa violencia familiar.

El Domestic Violence Lethality Index, fue traducido y adaptado en la realidad peruana en el año 2011, por Deza. Donde a través del análisis ítems test de cada una de las dimensiones, se pudo obtener como resultados que casi todos los ítems evidencian valores superiores a 0,20 por lo que se consideraron válidos. En lo que respecta a la confiabilidad del instrumento se pudo evidenciar a través del coeficiente KR 20, que dicho instrumento cuenta con una confiabilidad de 0,97 a nivel general.

3.5 Procedimiento

Para el presente estudio se consideró la evaluación de los adolescentes de la ciudad de Chiclayo, que según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018) asciende a 208, 464 individuos, siendo una población amplia, y teniendo en cuenta la coyuntura del COVID-19 para acceder a la población se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, logrando evaluar a 490 adolescentes que decidieron participar de forma voluntaria, de los cuales solo se seleccionó a 414, debido a que 76 de ellos habían sesgado sus respuestas (más de 8 respuestas iguales) o habían dejado inconcluso el cuestionario.

Cabe señalar que para dicho fin, se solicitó el apoyo de internistas de psicología, quienes tomaron en consideración su base de datos y apoyaron en la difusión de las encuestas virtuales (Cuestionario de violencia familiar y lazos parentales), las cuales detallaban cada uno de los procedimientos a realizar, la confidencialidad de la información brindada, así como el consentimiento informado para padres y asentimiento para adolescentes, dichos cuestionarios fueron remitidos a través del correo electrónico y WhatsApp.

Una vez obtenida la información de los cuestionarios, se procedió al vaciado de datos a través del programa estadístico Excel 2016 y se realizó el análisis de los porcentajes obtenidos, los cuales fueron comparados con los diferentes antecedentes plasmados en el estudio y se procedió a ejecutar el diseño de la propuesta del programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar.

Finalmente, una vez que se logró diseñar el mencionado programa, se solicitó el apoyo de 4 psicólogos quienes hicieron la función de jueces para validar el programa, coincidiendo por unanimidad que la propuesta es adecuada para su aplicación en la población destinada.

3.6 Métodos y análisis de datos

En la presente investigación se utilizó el método descriptivo, el cual por su naturaleza permite la recolección, análisis y exposición sistemáticamente de los

resultados describiendo las características encontradas del fenómeno con respecto a la variable en estudio; así mismo el análisis de datos cuantitativos se realizó a través del programa estadístico Excel 2016, a través de dicho programa se pudo analizar los tipos de lazos parentales en los adolescentes de Chiclayo. La presentación de los resultados se plasmó a través de tablas y gráficos, en donde se detalló de manera cuantitativa y cualitativa los resultados obtenidos y los niveles de significancia en esta investigación.

Cabe precisar que a través del programa estadístico Excel se pudo identificar que un 39% de adolescentes de la ciudad de Chiclayo evidencian severos niveles de violencia, en tanto que un 11% mostró niveles moderados y finalmente un 50% arrojó niveles leves.

En lo que corresponde a la dimensión violencia física se encontró que un 36% de individuos reflejaron niveles severos, mientras que otro 26% mostró niveles moderados; por otro lado, en la dimensión violencia psicológica y sexual se pudo evidenciar que en ambos casos un 32% de adolescentes mostraron niveles severos.

3.7 Aspectos éticos

En el presente trabajo se tuvo en cuenta el principio de beneficencia, el cual describe que “los psicólogos en sus acciones profesionales deben de salvaguardar el bienestar y los derechos de aquellos con quienes interactúan profesionalmente” (APA, 2010, p, 4). Ante lo expuesto, se buscó el bienestar de cada una de las personas objeto de esta investigación, asegurando su integridad y garantizando la confidencialidad de cada uno de los participantes.

De igual forma, en esta investigación se tuvo en cuenta el principio de justicia, el cual especifica que los psicólogos reconocen que la imparcialidad y la justicia permiten que todas las personas accedan y se beneficien de los aportes de la psicología (APA, 2010, p, 5). Teniendo en cuenta lo manifestado por APA y en relación con el código de ética del psicólogo, capítulo III, artículo 26, todo psicólogo debe primar el beneficio y la igualdad para todos, en aras del desarrollo y mejora emocional, es por ello que se tuvo en cuenta que la propuesta del programa de

psicología positiva este diseñado para que pueda ser aplicado en adolescentes de la localidad de Chiclayo.

Finalmente, se tuvo en cuenta el consentimiento informado como procedimiento necesario para que los adolescentes sean parte de la investigación, el código de ética y deontología de psicólogos, capítulo III, artículo 24, refiere que es requisito básico que en caso de trabajar con menores de edad se debe solicitar los permisos correspondientes a los padres o tutores, es por ello, que se facilitó el documento de consentimiento informado para que los padres puedan aceptar o desistir a que sus hijos participen de esta investigación.

IV. RESULTADOS

En este apartado se ilustran los resultados obtenidos de acuerdo con los objetivos planteados en esta investigación.

Tabla 3

Diseño del programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; Chiclayo, 2020.

N° Sesión	Sesiones	Objetivos
1	“Encuadre y apertura”	Establecer la metodología y normas de convivencia a utilizar en el programa de empoderamiento.
2	“Descubriendo emociones positivas”	Reconocer la importancia de desarrollar las emociones positivas en la interacción cotidiana.
3	“La ruta de las emociones positivas”	Promover el desarrollo de emociones positivas
4	“Teatro clown”	Desarrollar el buen humor por medio de ejercicios de risoterapia.
5	“Perdonar no cambia el pasado, pero si el futuro”	Promover el valor del perdón entre padres e hijos.
6	“Sembrando sonrisas”	Fomentar en los beneficiarios un vínculo óptimo a través de la risa.
7	“Me atrevo a tomar el timón de mis emociones”	Fomentar el control emocional frente a situaciones adversas en el contexto familiar.
8	“Del verbo a la acción”	Fomentar el desarrollo de la toma de decisiones, para la mejora de las relaciones parentales.
9	“¡El valor de una familia nueva!”	Fomentar la valoración de los aspectos positivos de los beneficiarios, fortaleciendo los vínculos filio parentales.

10	“Un momento para demostrar afecto”	Fomentar las muestras de afecto entre padres e hijos, a través de actividades que promuevan el bienestar familiar.
11	“Ponemos en práctica la integridad familiar”	Promover el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis familiares.
12	“Gracias por regalarme la mejor familia”	Fomentar el valor del agradecimiento dentro del entorno familiar.
13	“Somos una familia unida y optimista”	Brindar herramientas básicas para potenciar el optimismo familiar frente a situaciones adversas.
14	“Despedida y agradecimiento”	Valorar la efectividad del programa ejecutado.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3, se visualiza el diseño del programa de psicología positiva, este programa debe ser aplicado por psicólogos o practicantes de psicología, debe ser ejecutado por mínimo 20 y máximo de 30 entre padres e hijos, el cual está conformada por 14 sesiones grupales, cada sesión dictada semanal, esto quiere decir, 4 sesiones mensuales por lo que sería realizado por completo en 3 meses, se aplicara el pre test en la 1 sesión y el post test en la 14 sesión; Desarrollados con la finalidad de mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar. Cabe precisar que los facilitadores a aplicar este programa deben estar capacitados en técnicas del enfoque de psicología positiva (Anexo 5).

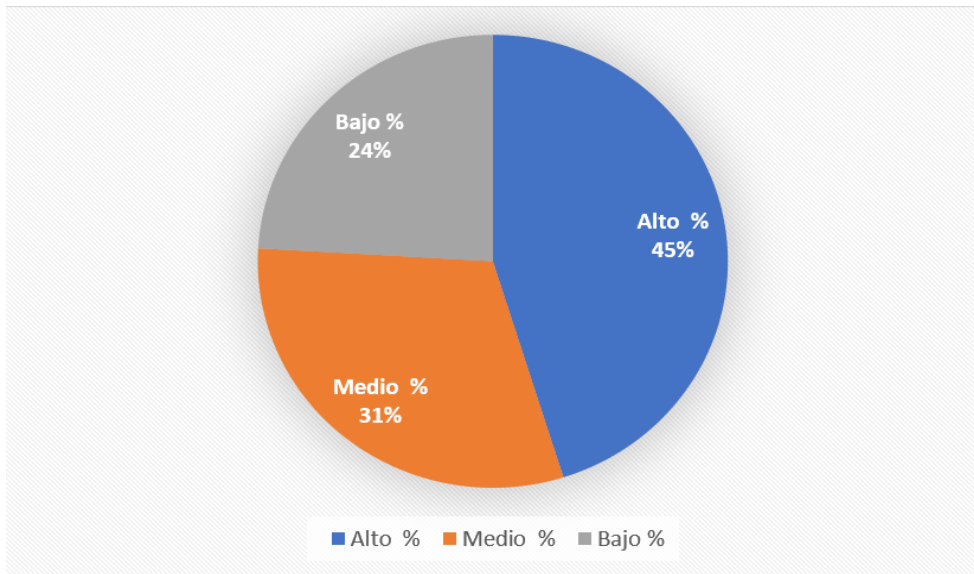


Figura 1

Niveles de violencia familiar en adolescentes de Chiclayo, 2020.

En la figura 1, se observa que un 45% de adolescentes de la ciudad de Chiclayo evidencia un nivel alto de violencia familiar, el cual se caracteriza por presencia de golpes, insultos y abusos que generan inestabilidad y minusvalía en los evaluados. En tanto existe, un 24% de adolescentes que registran un nivel bajo de violencia familiar, estos sujetos no evidencian situaciones de coacción en su contra, por el contrario se desenvuelven en entornos familiares cálidos y protectores.

Tabla 4

Tipos de lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar, Chiclayo - 2020.

Categorías	M dre		Padre	
	Total	Porcentaje	Total	Porcentaje
Vínculo ausente o débil	63	15%	53	13%
Vínculo débil	58	14%	18	4%
Constricción cariñosa	33	8%	30	7%
Control sin afecto	260	63%	313	76%
Total	414	100%	414	100%

Fuente: Elaboración propia.

Por medio de la tabla 4, se puede observar que un 63% de adolescentes víctimas de violencia familiar han desarrollado un tipo de lazo parental materno de control sin afecto, el cual se caracteriza por madres con actitudes poco afectuosas y frías, donde sobresale la indiferencia y negligencia emocional. En tanto que un 8% evidencia una constricción cariñosa, la cual se caracteriza por padres afectuosos y empáticos, aunque en ocasiones también pueden ser intrusivos, que impiden la autonomía y desarrollo de sus hijos. Por otro lado, también se observa que un 76% de adolescentes víctima de violencia familiar han desarrollado un control sin afecto con sus padres, en el cual sobre sale como principal característica la indiferencia y el poco contacto emocional lo que ha generado el poco desarrollo de la autonomía en los adolescentes; mientras que un 13% presenta un vínculo ausente débil, en el que se caracteriza por un distanciamiento afectivo y poca preocupación por el desarrollo socio emocional del individuo.

Tabla 5

Análisis teórico del enfoque de psicología positiva.

Autor / Año	Procedencia	Título de artículos científicos	Conclusión
Moraga (2020)	Chile	Fundamentos de la psicología positiva: Programa de inteligencia social y emocional.	A través de la psicología positiva se puede explorar y desarrollar competencias personales que permitan la adecuada interrelación y socialización con otras personas.
Alonso (2019)	España.	Desde la felicidad al bienestar: una mirada desde la psicología positiva.	El desarrollo de la psicología positiva en la vida personal repercute sobre la esfera familiar el cual genera un equilibrio de bienestar.
Garassini (2018)	Colombia	Psicología positiva y comunicación no violenta.	Por medio de este enfoque se aprende a desarrollar control sobre las emociones y a manifestar de manera adecuada aquello que nos disgusta, permite el fortalecimiento de los vínculos sociales.
Álvarez (2017)	Venezuela	Sobre psicología positiva en la educación: programa creciendo fuertes.	Este programa permitió demostrar que la psicología positiva es útil para el fortalecimiento del carácter, bienestar y soporte emocional personal y familiar.

En la tabla 5, se visualiza algunos artículos científicos que evidencian la eficacia y las bondades que tiene el enfoque de psicología positiva para trabajar sobre los lazos parentales y la reducción de conductas violentas. A través del análisis sistemático se puede llegar a la conclusión que el enfoque mencionado

permite reconocer y hacer responsable a cada sujeto sobre sus emociones, lo que le generará un desarrollo adecuado de lazos parentales entre padres e hijos.

Tabla 6

Validación de la propuesta del programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar en Chiclayo, 2020.

Juez	Especialidad	Grado académico	Criterio de jueces expertos			
			Pertinencia	Relevancia	Claridad	Veredicto
Guerra Fernández Rosa	Psicóloga clínica	Magister en administración y negocios.	4	4	4	SI APLICA
Carcelén Niño Elizabeth	Psicólogo educativo	Magister en intervención psicológica.	4	4	4	SI APLICA
Reyes Cigüeñas Jhony Frank	Psicólogo Educativo	Magister en psicología en psicología educativa	4	4	4	SI APLICA
Sirly Vergara Anastasio	Psicóloga clínica	Magister en intervención psicológica.	4	4	4	SI APLICA

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 6, se evidencia la descripción de los 4 jueces expertos que participaron en la validación del programa titulado: “Jugando con sentido, Familias

en acción”; cada uno de ellos emitió sus observaciones y sugerencias respecto a la construcción del mencionado programa, concluyo por unanimidad que dicha herramienta cuenta con estrategias y técnicas adecuadas para los fines que fue diseñado.

V. DISCUSIÓN

En el Perú, el problema de la violencia familiar es un tema recurrente que genera graves daños emocionales, pero sobre todo aísla, distancia y entorpece el adecuado desarrollo de vínculos afectivos entre padres e hijos, lo que imposibilita aún más el correcto crecimiento personal y da pase a diferentes problemas psicológicos que repercuten en nuestra sociedad.

Con respecto a diseñar la propuesta del programa de psicología positiva, esta fue titulada: “Jugando con sentido, Familias en acción”; dirigida tanto a padres de familia e hijos adolescentes de la localidad de Chiclayo, el programa está conformada por 14 sesiones de terapia grupal, la cuales serán desarrolladas semanalmente con una duración de 60 minutos, para ello se tendrá como marco de referencia el enfoque teórico de Seligman, que propone como primer fundamento el manejo de las emociones, el compromiso con la vida y la construcción de una vida significativa. La propuesta diseñada, tiene cierta similitud con lo hecho por Bisquerra y Hernández (2017) realizaron un programa titulado: “Aulas felices”, la finalidad de esta propuesta fue brindar estrategias interactivas y herramientas de desarrollo personal para cada uno de los beneficiarios, para ello incluyeron adolescentes, padres de familia y docentes con quienes se trabajó sesiones grupales bajo un enfoque de psicología positiva, obteniendo adecuados resultados que fueron reflejados a través de la interacción y sociabilidad de los involucrados; Si bien es cierto no se han encontrado muchos antecedentes respecto al enfoque de psicología positiva existe mucha información bibliográfica respecto a este enfoque y así lo da a conocer Seligman (2016), quien considera que este enfoque ayuda a florecer naturalmente en la búsqueda de un bienestar personal, para ello hace énfasis en el principio de la felicidad, este autor refiere que el realizar actividades de intervención es de gran ayuda debido a que trabaja sobre las emociones, buscando el contacto social, la interacción y sobre todo el desarrollo personal, su postura científica ha quedado demostrada a través de la manifestación verbal y empírica de muchas personas que se han beneficiado de este constructo psicológico.

Con relación a determinar los niveles de violencia familiar en adolescentes de Chiclayo; se observó que un 45% evidenció un nivel alto de violencia familiar, el cual se caracterizó por presencia de golpes, insultos y abusos que generaron inestabilidad y minusvalía en los evaluados. En tanto existe, un 24% de adolescentes que registraron un nivel bajo de violencia familiar, estos sujetos no evidencian situaciones de coacción en su contra, por el contrario se desenvuelven en entornos familiares cálidos y protectores. Estos resultados, guardan cierta relación con lo encontrado por Villanueva (2018) quien al evaluar los niveles de violencia familiar en adolescentes arequipeños pudo encontrar que un 71% evidenció un nivel alto, mientras que un 20% mostró un nivel medio y finalmente un 9% arrojó un nivel bajo de violencia; dichos individuos presentaron problemas emocionales, tales como baja autoestima y dificultad para establecer adecuados vínculos sociales, debido a la poca estimulación parental que recibieron de sus progenitores; en ese sentido se afirma que las situaciones de violencia familiar, generan inestabilidad, distanciamiento y poca confianza para establecer vínculos efectivos adecuados. El estilo de apego que desarrolla un individuo durante sus primeros años, los vínculos de apoyo y protección que reciben, van a establecer la madurez emocional y el tipo de personalidad que el individuo va formando conforme va creciendo; así como de ciertas conductas y los efectos que tienen estas en el desarrollo psicológico (Bowlby, 1986).

En tanto, con respecto a identificar los tipos de lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; se pudo identificar, que un 63% de adolescentes han desarrollado un tipo de lazo parental de control sin afecto, el cual se caracteriza por madres con actitudes poco afectuosas y frías, donde sobresale la indiferencia y negligencia emocional. En tanto que un 8% evidencia una constricción cariñosa, la cual se caracteriza por padres afectuosos y empáticos, aunque en ocasiones también pueden ser intrusivos, que impiden la autonomía y desarrollo de sus hijos. Dichos resultados, guardan relación con Chero (2019) quien encontró que un 18,9% muestra una constricción cariñosa; que el 71,6% evidencia un control sin afecto; esta similitud responde a las características de la población, pues los individuos evaluados presentaban características de agresividad, de una ira reprimida ante las situaciones violentas que enfrentaban día a día por parte de su

entorno familiar. No obstante, hay resultados que difieren en esta investigación; como es el caso de Aguirre y Lacayo (2019); Chambilla (2018); Calle y Yarlaque (2018); quienes encontraron en sus respectivas investigaciones que existe un alto porcentaje con respecto al vínculo óptimo (46%) y constricción cariñosa (62%). Esto puede deberse a que las poblaciones en estudio, no se desarrollaron en entornos familiares violentos, por el contrario encontraron un soporte emocional y acompañamiento que les permite desarrollar confianza y establecer adecuados vínculos con su madre. En ese sentido, es importante tomar en cuenta lo planteado por Bowlby (1986), debido a que, él no solo utilizó su teoría para explicar el funcionamiento de los vínculos afectivos en los niños, sino que esta también fue utilizada en las relaciones de tipo amical, emocional y familiar; esto explica que si el sujeto fue dotado de adecuados estímulos por parte de su madre, eso se va insertando en el sujeto como rasgos de confianza y seguridad frente a esa imagen.

Con respecto a los vínculos paternos, se encontró que un 76% de adolescentes víctima de violencia familiar han desarrollado un control sin afecto con sus padres, en el cual sobre sale como principal característica la indiferencia y el poco contacto emocional lo que ha generado el poco desarrollo de la autonomía en los adolescentes; mientras que un 13% presenta un vínculo ausente débil, en el que se caracteriza por un distanciamiento afectivo y poca preocupación por el desarrollo socio emocional del individuo. En relación a ello, Aguirre y Lacayo (2019); así como Chero (2019) lograron evidenciar que un 48,7% y un 52,6% de adolescentes respectivamente reflejaron un tipo de lazo parental paterno de control sin afecto, esto debido al poco compromiso y participación de la imagen paterna en la crianza y desarrollo de ellos, aunque también se debe a que cierto porcentaje de individuos crecieron en ausencia de esa figura masculina que les transmitiría la protección y cuidado necesario. En contraposición se pudo visualizar los resultados de Chambilla (2018), Calle y Yarlaque (2018); quienes evidenciaron que cerca del 24% de adolescentes en promedio evidenció un tipo de lazo parental de constricción cariñosa, mientras que un 31% registró un vínculo óptimo; por lo que se infiere que estos individuos crecieron con el acompañamiento, apoyo y respaldo de la figura paterna. En ese sentido se afirma y queda demostrado que aquellos individuos que se desenvuelven en contextos familiares violentos o con ausencia

de uno de los padres, tiene mayor probabilidad a desarrollar un tipo de lazo parental débil o sin afecto, lo que a largo plazo repercutirá sobre su estado emocional y desarrollo personal. La violencia familiar es un flagelo social que suele dañar significativamente el desarrollo socio emocional de quien lo padece, las estadísticas reflejan que los adolescentes están más propensos a estos actos bochornosos, que por lo general tienen como agresor a un familiar primario (Caballero, Ramos, y González, 2014).

Por otro lado, con respecto a analizar teóricamente el enfoque de psicología positiva, se pudo evidenciar a Moraga (2020); Alonso (2019); Garassini (2018) y Álvarez (2017) quienes, desde diferentes posturas analíticas, coinciden en afirmar que el enfoque mencionado tiene grandes beneficios y generosidades para utilizarlo como marco de referencia en el desarrollo de vínculos afectivos y sociales, además que permite erradicar conductas disruptivas que generan inestabilidad emocional. La psicología positiva se centra en fortalecer rasgos individuales que permitan el crecimiento personal y colectivo a fin de ayudar a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología, que en su mayoría suele aparecer ante eventos de corte traumático, generado por situaciones de violencia. Por lo que, a través del análisis bibliográfico se pudo encontrar que este enfoque no solo es de gran ayuda para el reconocimiento emocional y el fortalecimiento del vínculo sentimental entre sus pares; sino que también ayuda a prevenir la aparición de ciertas afecciones psicológicas generada por situaciones de violencia familiar a los que se encuentran expuestos los adolescentes. En ese sentido y en concordancia con lo que refiere Seligman (como se citó en Plasencia, 2019) la psicología positiva es una herramienta para promocionar actitudes de crecimiento y desarrollo; así como de prevención, pues permite fortalecer los componentes emocionales que actuaran como mecanismos de defensa ante situaciones amenazantes.

Finalmente, en relación al último objetivo el cual buscó validar el programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar, Chiclayo; en respuesta a ello, se acudió 4 jueces expertos que participaron en la validación de la propuesta de programa titulada: "Jugando con sentido, Familias en acción"; cada uno de ellos emitió sus observaciones y

sugerencias respecto a la construcción del mencionado programa, concluyó por unanimidad que dicha herramienta cuenta con estrategias y técnicas adecuadas para los fines que fue diseñado. Por lo que se afirma que la herramienta construida será de gran ayuda para mejorar los lazos parentales, más aún teniendo en cuenta que para su creación se contó con la supervisión y el respaldo de expertos en esta temática. En ese sentido, García (como se citó en Urrutia y col, 2014) refiere que toda herramienta o instrumento psicológico, construido o adaptado que tenga la finalidad de diagnosticar, prevenir o intervenir debe ser revisado por jueces expertos, para que ellos emitan su opinión respecto a la relevancia y pertinencia de dicho objeto.

VI. CONCLUSIONES

Después del análisis de los resultados se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

Se logro diseñar el programa titulado: “Jugando con sentido, familias en acción”, el cual fue construido sobre el enfoque de psicología positiva.

Se registró que un 45% de adolescentes de la ciudad de Chiclayo evidenciaron un nivel alto de violencia familiar.

Se pudo evidenciar que el lazo parental más predominante, fue el control sin afecto, el cual estuvo representado por un 63% en lo que respecta a la madre y un 76% por el padre.

Mediante el análisis sistemático y concienzudo de los diferentes artículos científicos y libros, se pudo corroborar que efectivamente el enfoque de psicología positiva posee grandes propiedades para mejorar los lazos parentales entre padres e hijos.

El presente programa fue revisado y validado por el juicio de 4 expertos, quienes, de manera unánime, afirmaron que el programa esta apto para los fines que busca.

VII. RECOMENDACIONES

Luego del análisis de los resultados y las conclusiones obtenidas se recomienda:

La aplicación del presente programa sobre la población en estudio.

Al Ministerio de Salud, ministerio de la mujer y ministerio de educación podrían hacer uso del programa construido, como partes de las actividades promocionales y preventivas para mejorar los lazos parentales y reducir los niveles de violencia familiar.

Analizar la eficacia del programa “Jugando con sentido, familias en acción” y de ser necesario realizar los ajustes pertinentes para lograr mejorar los lazos parentales.

Capacitar a los psicólogos en el enfoque de psicología positiva a los psicólogos o facilitadores que hagan uso del programa.

REFERENCIAS

- Acosta, G. I. (2020). Vínculos parentales y su relación con la impulsividad en adolescentes. Ambato, Ecuador: Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato.
- Aguirre, C. R., & Lacayo, B. S. (2019). "Lazos parentales y agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes de instituciones educativas en la ciudad de Piura" . Lima, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Aguirre, C. R., & Lacayo, B. S. (2019). Lazos parentales y agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes estudiantes de instituciones educativas de la ciudad de Piura. *Revista Paian* , 4-13.
- Alonso, V. J., & Castellanos, D. J. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Scielo*, 4-12.
- Alonso Escudero, C. (2019). Psicología positiva. Fundamentos de la psicología positiva: programa de inteligencia social y emocional.
- Álvarez, D. G. (2017). Sobre psicología positiva en la educación: programa creciendo fuertes. En *Revista Convocación*, 32, VII, 54-65.
- Ander, E. (2016). *Diccionario de psicología 2a Edcción*. Buenos Aires: Editorial: Brujas.
- Andina . (13 de junio de 2017). Lamabayeque: Más de 16,000 niños y adolescentes trabajan en la región. págs. 8-9.
- Awuapara, F. S., & Valdivieso, V. M. (2013). Bio-psychosocial characteristics of the adolescent. *Odontol Pediatr*, 119-122.
- Bandura, A. (1978). *Aprendizaje vicario*. México: Trillas.

- Bisquerra, A. R., & Hernández, P. S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo* , 58-65.
- Bolaños, R. E. D., & Cruz, E. I. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679.
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida* . Madrid: Ediciones Morata.
- Caballero, G. M., Ramos, L. L., & González, F. C. (2014). Violencia familiar en adolescentes y su relación con el intento de suicidio y la sintomatología depresiva. *Asociación Psiquiátrica Mexicana*, 33-56.
- Calle, V. I., & Yarlaque, R. Y. (2018). Vínculos parentales en los hogares de los estudiantes del quinto de secundaria José Faustino Sánchez Carrión, Sayan . *Tesis de pre grado*. Lima , Perú : Repositorio de la Universidad José Faustino Sánchez.
- Calvete, E., Gámez, G. M., Fernández, G. L., Izaskun, O., & Borrajo, E. (2018). Maladaptive schemas as mediators of the relationship between previous victimizations in the family and dating violence victimization in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 161-169.
- Carrillo Guerra, C. M., & Coronel Vásquez, R. A. (2017). Programa de psicología positiva en el bienestar psicológico subjetivo-material en adultos mayores-Lambayeque.
- Córdova Azalde, T. J., & Vásquez Vásquez, S. (2016). Socialización parental y resiliencia en adolescentes de secundaria de una institución educativa-Chiclayo, 2016.
- Covey, S. (2015). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos: En la era digital*. Grijalbo.

Chambilla, C. D. (2018). Relación de los vínculos parentales con depresión y niveles de ansiedad en estudiantes de la academia pre universitaria Mendel . *Tesis de pre grado*. Arequipa , Perú : Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín.

Checa Franco, V., & Orben Mendoza, M. (2018). *Proceso de fortalecimiento de vínculos afectivos en las familias de niños con problemas conductuales como estrategia educativa* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas).

Chero, S. C. (2019). Vínculos parentales y agresividad en estudiantes de secundaria de las instituciones educativas públicas del distrito de Puente Piedra. *Tesis de pre grado*. Lima , Perú: Repositorio de la universidad César Vallejo.

De José Belzunce, M., del Valle, I. D., & López, F. J. M. (2011). *Guía de competencias emocionales para directivos*. ESIC Editorial.

El observatorio nacional de la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar. (21 de agosto de 2018). Obtenido de www.observatorioviolencia.pe/niñez-vulnerable-al-maltrato/

Ezaine, G. J. (2019). Influencia de lazos parentales e infidelidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo. Trujillo, Perú : Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia . (2017). *Una situación habitual, violecia en la vida de los niños y adolescentes*. Nueva York: UNICEF.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Panorama estadístico de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en México* . México: UNICEF.

Gago, J. (s.f.). Teoría del apego, el vínculo. *Escuela Vasco Navarra* , 1-11.

- Galarreta, A. V. (2016). "Propiedades psicométricas del Instrumento de Lazos Parentales en estudiantes de institutos superiores tecnológicos de la ciudad de Trujillo" . Trujillo , Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Garassini, M. E. (2018). *Psicología positiva y Comunicación no violenta*. Editorial El Manual Moderno Colombia SAS.
- Gerónimo, H. G. (2017). Violencia familiar y el nivel de autoestima en los adolescentes de la institución educativa pública Leoncio Prado 3014 distrito del Rímac. Lima , Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación*. . México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2014). *Metodología de la investigación 6ta edición*. México: Mc Graw Hill .
- Hilari, F. H. (2018). La violencia familiar y su relación con la ansiedad en adolescentes en una Institución Educativa Socabaya Arequipa - 2018 . Lima, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Hill, D. (2018). *Teoría de la regulación del afecto: un modelo clínico*. Madrid, España: Editorial Eleftheira.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Lambayque, Resultados definitivos* . Lima, Perú: INEI.
- Lang, C. H., & Gellman, C. (2017). *Terapia Gestalt: Inteligencia relacional para vivir mejor*. Editorial AMAT.
- Lyubomirsky, S., & Devoto, A. (2011). *La ciencia de la felicidad*. Ediciones Urano.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables . (2019). *Violencia en cifras* . Lima - Perú : MIMP.

- Moraga, S. A. C. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Violencia contra la mujer. (informe N°12)*. Nueva York, Estados Unidos: OMS.
- Parella, S. S., & Martins, P. F. (2012). *Metodología de la investigación Cuantitativa*. Caracas: Fedupel.
- Peligero, M. A. (2016). La violencia filioparental en el contexto de la violencia familiar. *IPSE*, 69-84.
- Plascencia, M. (2019). *Psicología positiva: Construyendo tu camino*. España: Caligrama.
- Ruíz, A. (2006). Diagnóstico de situaciones y problemas locales. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia San José.
- Sánchez, L. F. (2014). En J. Bowlby, *Vínculos afectivos: Formación desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Save the children. (9 de Octubre de 2015). *Alarmanes ifras sobre violencia contra la niñez*. Obtenido de [www.savethechildren.org.pe/noticias/alarmanes - cifras - sobre - violencia- contra - la - niñez. html](http://www.savethechildren.org.pe/noticias/alarmanes-cifras-sobre-violencia-contra-la-ninez.html)
- Seligman, M. (2016). *Florece, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano exprés.
- Seligman, M. (2017). *La autentica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S. A.
- Seligman, M. E. (2018). Positive Psychology: A Personal. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1-23.
- Sten, H. C., Fingerman, K. L., & Birditt, K. S. (2018). Without the ties that bind: U.S. young adults who lack active parental relationships. *Advances in Life Course Research*, 103-113.

Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: Una propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 115-125.

Urrutia Egaña, M., Barrios Araya, S., Gutiérrez Núñez, M., & Mayorga Camus, M. (2014). Métodos óptimos para determinar validez de contenido. *Educación Médica Superior*, 28(3), 547-558.

Watson, R., & Granthon, F. (4 de Abril de 2019). *Sin vueltas*. Obtenido de RPP: [www.rpp.pe/audio/programas/sinvueltas/como fortalecer los vínculos afectivos en la adolescencia importancia de la confianza en la familia](http://www.rpp.pe/audio/programas/sinvueltas/como_fortalecer_los_vinculos_afectivos_en_la_adolescencia_importancia_de_la_confianza_en_la_familia)

Zavaleta, A. D. (2019). Lazos Parentales y Dependencia Emocional en mujeres víctimas de Violencia familiar del distrito de Trujillo. Lima, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.

ANEXOS

Anexo 1



Declaratoria de Originalidad del Autor/ Autores

Yo, Lenny Pérez Peralta, estudiante de la Facultad de Humanidades, Escuela Profesional de psicología de la Universidad César Vallejo Filial - Chiclayo, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al proyecto de Investigación titulado: "Propuesta de un programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; Chiclayo, 2020", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el proyecto de Investigación / Tesis:

9. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
10. He (Hemos) mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
11. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
12. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 10 julio del 2020

Lenny Pérez Peralta
DNI:43713140
ORCID: 0000 – 0002 6502 4973

Anexo 2



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Mary Cleofé Idrogo Cabrera, docente de la Facultad de Humanidades, Escuela Profesional de psicología de la Universidad César Vallejo Filial - Chiclayo, asesora del proyecto de Investigación titulado: "Propuesta de un programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; Chiclayo, 2020", de la autora Lenny Pérez Peralta, constato que la investigación tiene un índice de similitud verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin el cual ha sido revisado sin filtros ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo de investigación / tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 25 enero del 2021

Mary Cleofé Idrogo

Cabrera

DNI:

43318678

ORCID:0000 – 0002 3671 975X



Anexo 3

Matriz de operacionalización de variables

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	MÉTODO	INSTRUMENTO
		General	Tipo y diseño de investigación	Cuestionario de lazos parentales
Programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; Chiclayo, 2020	¿De que manera el programa de psicología positiva mejorará los lazos parentales en adolescentes que evidencian violencia familiar del distrito de Chiclayo, 2020?	Diseñar un programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; Chiclayo, 2020.	Enfoque cuantitativo, propositivo, Diseño no experimental – Transeccional.	Este cuestionario fue construido por Parker, Tupling y Brown (1979); la cual fue adaptada a nuestra realidad por Chero (2019). Este test evalúa la percepción que tienen los hijos sobre las conductas y actitudes hacia sus progenitores; la forma de aplicación puede ser individual o colectiva y la edad
		Específicos	Población muestra	
		Identificar de manera general los niveles de lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar	Para la presente investigación se contará con toda la población de adolescentes de la ciudad de Chiclayo, la cual esta representado por 208,	

			464 individuos (INEI, 2018).	para su aplicación es de 10 a 16 años.
		Determinar los niveles de lazos parentales por dimensiones en adolescentes víctimas de violencia familiar	Muestra = 300 adolescentes.	Cuestionario de violencia familiar
		Validar la propuesta del programa de psicología positiva para mejorar los lazos parentales en adolescentes víctimas de violencia familiar; Chiclayo.	Estadísticos	El segundo instrumento a describir es el Domestic Violence Lethality Index, el cual fue construido en Estados Unidos con el objetivo de identificar los niveles de violencia familiar que perciben los
			Estadístico Excel 2016	

				<p>adolescentes, dicho instrumento de valoración psicológico fue traducido y adaptado por Deza (2011), para ello recurrió a una población de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Lima; este instrumento puede ser aplicado de forma individual o colectiva en un tiempo de 25 minutos aproximadamente.</p>
--	--	--	--	---

Anexo 4

Instrumentos de recolección de datos

PBI

INSTRUMENTO DE LAZOS PARENTALES

NOMBRE Y APELLIDOS:

SEXO: M F

EDAD:

FECHA:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

CARRERA:

FORMA DE MADRE

Este cuestionario incluye una lista de algunas actitudes y conductas de los padres.

Responda dentro del recuadro con una "X" en base a: cómo usted recuerda que era su **MADRE** hasta la edad de 16 años.

	Siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
1. Me hablaba con una voz cálida y agradable				
2. No me ayudaba en todo lo que necesitaba*				
3. Me dejaba hacer las cosas que me gustaba hacer*				
4. Parecía emocionalmente fría conmigo*				
5. Parecía entender mis problemas y preocupaciones				
6. Era cariñosa conmigo				
7. Le gustaba que yo tomara mis propias decisiones*				
8. No quería que yo crezca				
9. Trataba de controlar todo lo que yo hacía				
10. Invadía mi privacidad				
11. Disfrutaba hablar conmigo				

12. Con frecuencia me sonreía				
13. Tendía a consentirme				
14. No parecía entender lo que yo necesitaba o quería*				
15. Me dejaba decidir las cosas por mí mismo(a)*				
16. Me hacía sentir que no me quería*				
17. Podía hacerme sentir mejor cuando yo estaba molesto(a) o disgustado(a)				
18. No hablaba mucho conmigo*				
19. Trataba de que yo dependa emocionalmente de ella				
20. Sentía que no podía cuidar de mí mismo(a) a menos que ella estuviese a mi alrededor				
21. Me daba toda la libertad que yo quería*				
22. Me dejaba salir tanto como yo quería*				
23. Era sobreprotectora conmigo				
24. No me elogiaba*				
25. Me dejaba vestir de la manera que yo quería*				

FORMA DE PADRE

Este cuestionario incluye una lista de algunas actitudes y conductas de los padres.

Responda dentro del recuadro con una "X" en base a: cómo usted recuerda que era su **PADRE** hasta la edad de 16 años.

	Siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
1. Me hablaba con una voz cálida y agradable				
2. No me ayudaba en todo lo que necesitaba*				
3. Me dejaba hacer las cosas que me gustaba hacer*				
4. Parecía emocionalmente frío conmigo*				
5. Parecía entender mis problemas y preocupaciones				
6. Era cariñoso conmigo				
7. Le gustaba que yo tomara mis propias decisiones*				
8. No quería que yo crezca				

9. Trataba de controlar todo lo que yo hacía				
10. Invadía mi privacidad				
11. Disfrutaba hablar conmigo				
12. Con frecuencia me sonreía				
13. Tendía a consentirme				
14. No parecía entender lo que yo necesitaba o quería*				
15. Me dejaba decidir las cosas por mí mismo(a)*				
16. Me hacía sentir que no me quería*				
17. Podía hacerme sentir mejor cuando yo estaba molesto(a) o disgustado(a)				
18. No hablaba mucho conmigo*				
19. Trataba de que yo dependa emocionalmente de él				
20. Sentía que no podía cuidar de mí mismo(a) a menos que él estuviese a mi alrededor				
21. Me daba toda la libertad que yo quería*				
22. Me dejaba salir tanto como yo quería*				
23. Era sobreprotector conmigo				
24. No me elogiaba*				
25. Me dejaba vestir de la manera que yo quería*				

TEST DE VIOLENCIA FAMILIAR

Deza, 2011

¿Cómo saber si vivo una situación de violencia?

Hay varios grados de violencia, no todos terminan en golpes; pero no por ello se deben

Grado.....

Sección.....

Edad.....

sexo (M) (F)

INSTRUCCIONES

Lee con atención y marca:

- Debes contestar a las preguntas marcando con un aspa (X) en: NUNCA, CASI NUNCA, A VECES, POR LO GENERAL O SIEMPRE. Se permite solo una marca por afirmación. Al final asegúrate de haber marcado todas.

- 1 = NUNCA
- 2 = CASI NUNCA
- 3 = A VECES
- 4 = POR LO GENERAL
- 5 = SIEMPRE

		1	2	3	4	5
1	Te tomaron de alguna parte del cuerpo con tanta fuerza que re dejaron marcas (moretones)					
2	Te causaron daño físico de forma intencional con algún objeto					
3	Te golpearon, con intención, por alguna razón que desconocías.					
4	Tu padre, madre o tú han usado algún tipo de arma para agredir					
5	Te amenazaron con un objeto, arma, o con matarte					
6	Tu padre, madre o tú han usado algún tipo de arma para defenderse.					
7	Se ha utilizado alguna cadena, sogá o algún objeto para atarte y obligarte a permanecer en algún lugar.					
8	Te lanzaron un objeto, causándote alguna herida o lesión grave.					
9	Tu padre, madre o algún familiar te golpea hasta dejarte arañones o heridas muy marcadas.					
10	Tu padre o madre tiene algún historial delictivo o de agresión.					

11	Sientes que te culpan en permanente tención y que te hagan cosas que te hagan sentir mal, tu padre o madre se irrita o te culpabiliza					
12	Tus padres usan palabras denigrantes (que les hacen sentir mal)					
13	Te sientas ofendido(a) por algún comentario que te haya hecho tu padre o madre.					
14	Te dijeron palabras fuertes con el propósito de agredirte o insultarte.					
15	Se negaron a usar palabras ofensivas o insultos.					
16	Cuando tus padres quieren que cambies de comportamiento, se te presiona con el silencio, con la indiferencia o se te priva de dinero.					
17	Tu padre, madre o algún familiar han usado armas solo con el fin de asustarte.					
18	Tu padre o madre se muestra cariñoso(a) o atento(a) y promete(n) que no te volverá a tocar -					
19	Te han obligado a tocar alguna parte íntima del cuerpo de otra persona					
20	Algún miembro de tu familia te ha tocado zonas íntimas					
21	Sientes que algún familiar tuyo, te acaricia de forma que te causa incomodidad.					
22	Tus padres o parientes te han hecho mirar algún acto de tocamiento.					
23	Se te ha mantenido a la exposición del miramiento de órganos sexuales					
24	Te echan la culpa por actos de tocamiento					
25	Te obligan a tener contacto sexual.					
26	Te someten a tener contacto sexual de alguna manera que te ha incomodado.					

Anexo 5

PROGRAMA

**“JUGANDO CON
SENTIDO, FAMILIAS EN
ACCIÓN”**



Fuente: Getty Images

I. Introducción

De acuerdo con Minuchin (1986) y Rodrigo y Palacios (1998), la familia puede considerarse como un grupo establecido de personas que mantienen una interacción continua, además, se halla fundamentada por normas y funciones dinámicas, tanto al interior como por fuera de ella misma, y es indispensable en el proceso de formación de los hijos; su estructura y los patrones de relación se van adaptando a las características propias del ciclo vital, es así que cuando el individuo ingresa a la adolescencia, se genera un cambio en los roles que asumen tanto los hijos como los padres, aspecto relevante que en la actualidad invita a la reflexión del papel de la familia como red de apoyo del joven adolescente, teniendo en cuenta su contexto y los factores de riesgo que inciden en sus procesos de adaptación y permanencia.

Por ello, esta propuesta de programa presenta esta actividad con el propósito de fortalecer la dinámica familiar.

II. Alcance

Este programa está dirigido a padres e hijos adolescentes de la localidad de Chiclayo, que evidencien características de violencia familiar y que deseen mejorar su clima familiar a través del aprendizaje de herramientas psicológicas de superación y desarrollo personal.

La ejecución de este programa debe realizarse con mínimo 20 participantes y como máximo 30 entre padres e hijos.

III. Perfil del facilitador

Es importante que el facilitador posea pleno conocimiento sobre las técnicas utilizadas en la psicología positiva, como es el uso del mindfulness, descubrimiento guiado, la visualización, el auto reforzamiento, el clown y el

cuestionamiento de pensamientos negativos. Asimismo, deberá ser proactivo, de buen carisma, capacidad para el manejo de grupos y resolución de conflictos. El presente programa, de preferencia debe ser aplicado por psicólogos o practicantes de psicología, en el caso sea aplicado por tutores o algún profesional que no cuente con las competencias, anteriormente mencionadas será importante que sea capacitado para que pueda aprender y desarrollar dichas habilidades con el fin de que pueda aplicar y dirigir de manera adecuada cada una de las sesiones.

IV. Antecedentes del programa

Bisquerra y Hernández (2017) realizaron un programa titulado: “Aulas felices”, la finalidad de esta propuesta fue brindar estrategias interactivas y herramientas de desarrollo personal para cada uno de los beneficiarios, para ello incluyeron adolescentes, padres de familia y docentes con quienes se trabajó sesiones grupales bajo un enfoque de psicología positiva, obteniendo adecuados resultados que fueron reflejados a través de la interacción y sociabilidad de los involucrados.

Por otro lado, si bien es cierto no se han encontrado muchos antecedentes respecto al enfoque de psicología positiva existe mucha información bibliográfica respecto a este enfoque y así lo da a conocer Seligman (2016), quien considera que este enfoque ayuda a florecer naturalmente en la búsqueda de un bienestar personal, para ello hace énfasis en el principio de la felicidad, este autor refiere que el realizar actividades de intervención es de gran ayuda debido a que trabaja sobre las emociones, buscando el contacto social, la interacción y sobre todo el desarrollo personal, su postura científica a quedado demostrada a través de la manifestación verbal y empírica de muchas personas que se han beneficiado de este constructo psicológico.

V. Objetivos

5.1. Objetivo general:

Desarrollar vínculos afectivos adecuados entre padres e hijos adolescentes de la ciudad de Chilayo a través del programa: “Jugando con sentido, familias en acción”.

5.2. Objetivos específicos:

Reconocer la importancia de desarrollar las emociones positivas en la interacción cotidiana.

Promover el desarrollo de emociones positivas.

Desarrollar el buen humor por medio de ejercicios de risoterapia.

Promover el valor del perdón entre padres e hijos.

Fomentar en los beneficiarios un vínculo óptimo a través de la risa.

Fomentar el control emocional frente a situaciones adversas en el contexto familiar.

Fomentar el desarrollo de la toma de decisiones, para la mejora de las relaciones parentales.

Fomentar la valoración de los aspectos positivos de los beneficiarios, fortaleciendo los vínculos filio parentales.

Fomentar las muestras de afecto entre padres e hijos, a través de actividades que promuevan el bienestar familiar.

Promover el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis familiares.

Fomentar el valor del agradecimiento dentro del entorno familiar.

Brindar herramientas básicas para potenciar el optimismo familiar frente a situaciones adversas.

VI. Marco conceptual y/o teórico

La psicología positiva, es una rama de la psicología que se enfoca en el estudio y desarrollo de las competencias y cualidades positivas del ser humano, teniendo como objetivo, mejorar la calidad de vida, promover la salud mental positiva y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. La psicología positiva se centra en el significado de los momentos felices e infelices, el tapiz que tejen, y las fortalezas y virtudes que manifiestan y que otorgan una calidad determinada a la vida". (Seligman, 2003, p. 23).

Seligman (como se citó en Plasencia, 2019), propuso a la psicología positiva como una ciencia, y herramienta de intervención, que se ocupó en realizar el análisis de aquellos elementos que hacen que la vida valga la pena vivirla, siendo un estudio científico sobre cómo funciona el ser humano de manera óptima, siendo el objetivo descubrir y promover los elementos que facilitan a las personas y sociedades prosperar y florecer.

Por otro lado, se define a la psicología positiva como el estudio de las condiciones y procesos que favorecen el florecimiento y adecuado funcionamiento de las personas, grupo y organizaciones, centrándose en lo positivo de las personas y en cómo pueden alcanzar sus objetivos a corto plazo para un futuro prometedor (Seligman, como se citó en Plasencia, 2019).

Según la autora, son tres fundamentos que sostienen básicamente, lo que propone Seligman, en los que se basa su perspectiva del ser humano, así como los tratamientos terapéuticos:

El primer fundamento, es el manejo de las emociones positivas el cual se refiere a la búsqueda de una vida placentera, magnificando las emociones negativas, la satisfacción, el orgullo, la serenidad, la realización y cumplimiento; así como la alegría mediante el desarrollo de la gratitud por lo que se tiene, y el perdón.

Así mismo, tomó como fundamento al compromiso con la vida, el cual se refiere al compromiso de las personas con el trabajo, con las relaciones íntimas, con el esparcimiento y con el prestar atención a las situaciones que nos lleven a la autodeterminación, autorrealización y funcionamiento pleno.

Como tercer fundamento, se propuso la construcción de una vida significativa, el cual comprende la capacidad de establecer metas que pueden ser más grandes que nosotros mismos, luchando por conseguir grandes beneficios para uno mismo y los demás.

De acuerdo a la autora, estos tres pilares son los que se pueden ejemplificar en situaciones de la vida diaria, las cuales describen como las vivencias personales pueden llevarnos a sentirnos poco comprometidos y pesimistas con lo que realizamos, así como la búsqueda de lo que realmente nos hace sentir plenos con lo que tenemos, a través de un cambio respecto a la perspectiva que tenemos sobre la vida, cultivando una actitud y sentimientos positivos, dejando los pensamientos negativos, los cuales nos encierran, evitando que vivamos de manera libre.

VII. Metodología

7.1. Ruta de implementación del programa

N°	Sesiones	1er mes				2do mes				3er mes			
		Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	Sem. 9	Sem. 10	Sem. 11	Sem. 12
1	“Descubriendo emociones positivas”	x											
2	“La ruta de las emociones positivas”		X										
3	“Teatro clown”			x									
4	“Perdonar no cambia el pasado, pero si el futuro”				x								
5	“Sembrando sonrisas”					x							
6	“Me atrevo a tomar el timón de mis emociones”						x						
7	“Del verbo a la acción”							x					
8	“¡El valor de una familia nueva!”								x				
9	“Un momento para demostrar afecto”									x			

El presente programa como se visualiza en la tabla anterior está conformado por 12 sesiones grupales, las cuales serán aplicadas de forma semanal, la efectividad del programa será valorado a través de la aplicación de un pre y post, el instrumento a utilizar será el cuestionario de Lazos parentales.

7.2. Recursos utilizados

Recursos Humanos

Recursos humanos	Cantidad	Presupuesto
Psicóloga	1	400
Asistente	1	50
Beneficiarias	30	-
Total	33	450 soles

Fuente: Elaboración propia

Servicios

Recursos humanos	Cantidad	Presupuesto
Copias	250 unidades	15 soles
Impresiones	100 unidades	20 soles
Tintas de impresora	5 botellas	60 soles
Total		95 soles

Fuente: Elaboración propia

RECURSOS MATERIALES

Recursos materiales	Cantidad	Presupuesto
Hojas bond	4 paquete	60 soles
Plumones	10 unidades	30 soles
Papel sabana	30 unidades	30 soles
Colores	8 paquetes	40 soles
Lápices	6 paquetes	25 soles
Palitos de brocheta	4 paquete	12 soles
Pelota de trapo	5 unidades	40 soles
Vasos descartables	5 paquete	25 soles
Cartulinas	4 paquetes	30 soles
Botella de agua	4 unidades	10 soles
Laminas	5 paquetes	30 soles
Parlante	1 unidad	30 soles
Espejos	30 unidades	30 soles
Gaseosa	10 unidades	50 soles
Bocaditos	120 unidades	100 soles
Paletas	60 unidades	30 soles
Total		

Fuente: elaboración propia

➤ **Presupuesto**

El presente programa, que tiene como objetivo mejorar los vínculos afectivos entre padres e hijos en adolescentes de la ciudad de Chiclayo, generará un presupuesto de 572.00 soles aproximadamente.

7.3. Estrategias, técnicas e instrumentos

Para el desarrollo de este programa de empoderamiento se tendrá en cuenta el uso de técnicas psicoterapéuticas basado en el enfoque de psicología positiva de Seligman (1990). Por otro lado, para el desarrollo del programa se hará uso de técnicas clown, de risoterapia, relajación y proyección emocional.

Por otro lado, para el desarrollo de las sesiones grupales se hará uso de material de trabajo físico y virtual, tales como fichas, rotafolios, diapositivas, videos, proyector multimedia, entre otros. De igual manera, en cada una de las sesiones se buscará el cuestionamiento centrarse en el individuo, en el aquí y ahora, así como en la percepción de las emociones.

7.4. Seguimiento, monitoreo y evaluación

En lo que respecta a la evaluación se tendrá en cuenta la observación psicológica, la asistencia, el registro conductual de cada sesión, así como el cuestionario de lazos parentales el cual permitirá valorar el nivel de significancia del programa ejecutado.

VIII. Ejecución

8.1. Sesión introductoria

SESIÓN N° 1 “Encuadre y apertura”

Datos informativos

Objetivo de la sesión	Establecer la metodología y normas de convivencia a utilizar en el programa de empoderamiento.
Materiales	Ovillo de lana, lápices y pre test.
Duración de la sesión	60 minutos

INICIO:

El facilitador se presenta y dan la bienvenida al presente programa. Así mismo, brindan información sobre el programa a realizarse, dando a conocer la importancia de su participación, los beneficios que pueden obtener al participar de dicha actividad grupal. En esta primera parte se establecerán las normas de convivencia a tener en cuenta durante el desarrollo de las

actividades, y se precisará algunas recomendaciones a tener en cuenta para el adecuado desarrollo de cada actividad.

Desarrollo:

Las psicólogas o facilitadores realizarán la dinámica de presentación titulada: “la telaraña”, la cual consiste en que las participantes se pongan de pie y formen un círculo, luego se le entrega a cada una de ellas un ovillo de lana, el cual tiene que decir su nombre, una cualidad y que espera del programa. Luego esta toma la punta del cordel y lanza el ovillo a otra persona, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. La acción se repite hasta que todas las participantes quedan enlazadas en una especie de telaraña. Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con el ovillo debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañera y así hasta llegar a la persona que empezó lanzando el ovillo.

Acto seguido, se procederá a la aplicación del pre test, con el objetivo de conocer el diagnóstico situacional de las beneficiarias.

Cierre:

Al finalizar esta pequeña sesión de introductoria se les brindará un pequeño refrigerio y se les despedirá, agradeciéndoles por su participación y motivándolas para la siguiente sesión.

SESIÓN:	“Encuadre y apertura”		
OBJETIVO	Establecer la metodología y normas de convivencia a utilizar en el programa de empoderamiento.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del programa. • Exposición de la metodología • Establecimiento de normas de convivencia 	Diapositivas
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica la telaraña • Dialogo entre las participantes • Aplicación del pre test 	Ovillo de lana Fichas Lápices
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerio de inauguración 	Gaseosa Galletas

8.2. Sesiones del programa

SESIÓN N° 2 “Descubriendo emociones positivas”

Datos informativos

Objetivo de la sesión	Reconocer la importancia de desarrollar las emociones positivas en la interacción cotidiana.
Materiales	Cartulinas, imágenes, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

Tema:

De acuerdo a Oros y Richaud (2017), es posible educar las emociones en los individuos, partiendo desde el encuadre de la psicología positiva, la cual reafirma la existencia de recursos psicológicos, entre los que se encuentran las emociones positivas, actuando como agentes reparadores y protectores de la integridad y salud de las personas, lo cual posibilita acceder a experiencias ricas y productivas a pesar de haber experimentado situaciones severamente estresantes.

Según la psicología positiva, las emociones positivas, pueden desarrollarse cuando no se han promovido lo suficiente o fortalecerse cuando han sido agotados o debilitados. La utilización de estos recursos, es lo que distingue a una persona resiliente, de otro que no lo es.

La importancia de promover las emociones positivas, dotan a la persona de características resilientes, de tal manera que es recomendable realizar esfuerzos mancomunados para la realización de esta labor. Sin embargo, no es suficiente

identificar estos recursos, sino que también será necesario fortalecerlos constantemente.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

INICIO:

A manera de apertura, se da inicio a la primera sesión, presentando el tema: “Descubriendo nuevas emociones”, luego se expondrá el objetivo que se desea lograr, motivándolos a participar activamente en ella.

- **Dinámica de inicio: ¿Qué emoción es?**
- **Objetivo:** Identificar las emociones más representativas del ser humano, propias y de los demás, que se experimenta en el día a día.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Una cajita con papeles que contengan emociones positivas, música, venda para ojos.
- **Procedimiento:**
El responsable motivará la participación voluntaria de un miembro del grupo, al cual se le colocará una venda para que seleccione sin mirar, una emoción positiva en la cajita, después deberá escenificar la emoción que seleccionó, los demás deberán adivinar de qué emoción se trata. Quien levante primero la mano y acierte con la emoción, pasará al frente a seleccionar otro papel de la cajita, a fin de continuar con la escenificación de la emoción que le tocó, no podrá emitir palabra alguna. Todo se realizará con una música instrumental de fondo. La actividad

culmina cuando todos hayan participado.

Se hará uso de las siguientes emociones positivas:

- SORPRESA
- ALEGRIA
- AMOR
- PLACER
- OPTIMISMO
- CURIOSIDAD
- TRANQUILIDAD
- DESEO
- COMPASION
- DIVERSION

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: ¿Cómo nos sentimos?

En esta fase, se trabajará el tema a través de una dinámica denominada:

¿Cómo nos sentimos?, la cual tendrá como objetivo reconocer las emociones individuales mediante las expresiones faciales; recalando al finalizar la importancia de reconocer y practicar emociones positivas, ante las adversidades de la vida diaria.

- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** emociones positivas en papel sabana
- **Procedimiento:** Se les solicitará a los participantes, observar de manera detenida una serie de cartillas con diferentes imágenes que describirán diversas emociones, las cuales hemos experimentado en alguna ocasión de nuestras vidas. Así mismo,

se les brindará las respuestas socialmente esperadas y no esperadas, ante estas emociones, debiendo ellos identificar las correctas.

Se reflexionará al culminar la sesión, a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción representa cada imagen?
- ¿Cómo crees que reaccionan los demás, frente a estas emociones?
- ¿Has experimentado alguna de estas emociones?
- ¿Cómo reaccionarías frente a esas emociones?
- ¿Qué propones hacer para experimentar estas emociones?
- ¿Qué gesto corporal harías al sentir estas emociones?

Dinámica de evaluación “Demuestro mi aprendizaje”

- **Objetivo:** Manifestar la emoción que experimentan actualmente a través de un dibujo.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Hojas bond, música instrumental, colores, lápices
- **Procedimiento:** Se les solicitará a los participantes, recordar algún evento de su vida en el que hayan experimentado una emoción positiva, cuando obtengan ese recuerdo en su mente, deberán dibujarlo sobre una hoja de papel bond.

CIERRE:

El responsable de la sesión, agradece a los beneficiarios por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar la próxima sesión, así como a despedirse a través de una emoción positiva, solicitándoles ponerse de pie para esa última actividad. Se les otorgará una pastilla psicología con una frase positiva, y un recuerdo de la sesión realizada.

SESIÓN:	“Descubriendo emociones positivas”		
OBJETIVO	Reconocer la importancia de desarrollar las emociones positivas en la interacción cotidiana.		
Fase	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Que emoción es” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Hojas bond Colores Lapiceros
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. • Exposición de la temática a desarrollar. • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Ficha de trabajo (Anexo 1). Proyector multimedia. Diapositivas.
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se asigna tarea para casa • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 03 “La ruta de las emociones positivas”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el desarrollo de emociones positivas
Materiales	Hojas de emociones positivas, lapiceros, lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco teórico:

De acuerdo a Belzunce, Danvila del Valle, y Martinez (2011), mencionan que las emociones positivas son las que producen agrado y son los motores de atracción; a diferencia de las negativas, las cuales producen desagrado; siendo motores de rechazo. Su distinción es muy útil en las situaciones diarias de la vida. El reconocimiento de las emociones positivas, y su promoción beneficiarán los estados de ánimo de la persona que experimenta situaciones adversas de forma continua, aumentando los niveles de energía y resiliencia en los diversos contextos que vivencia el ser humano. Quien recepciona las emociones positivas, transmitidas por otra persona, favorecerá su eficiencia, el nivel de su autoestima, y su predisposición al esfuerzo y al cambio; siendo además tremendamente contagioso, lo que se puede corroborar a través de innumerables investigaciones que garantizan la utilidad de las emociones positivas.

Por otro lado, se hace mención que las emociones positivas se alimentan unas de otras en un círculo virtuoso creciente. Belzunce, Danvila del Valle, y Martinez (2011), citan a Fredrickson & Joiner (2002), quienes comprobaron que los efectos positivos y la amplitud de miras, no solo aumentan el sentimiento de bienestar en el ser humano, sino que se autoalimentan entre sí, lo que genera a su vez, un sentimiento de bienestar total.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la segunda sesión denominada “La ruta de las emociones positivas”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias, las cuales serán bien recibidas.

- **Dinámica de inicio: ¡Una variedad de emociones!**
 - **Objetivo:** Identificar las experiencias agradables que experimentamos en la vida, para volver a experimentar emociones positivas.
 - **Duración:** 30 minutos
 - **Materiales:** Hojas de colores con emociones positivas, hoja de trabajo:
¿Qué siento en estas situaciones?, lapiceros o lápices.
 - **Procedimiento:** El facilitador presentará las hojas de colores las cuales contendrán las emociones positivas con las que se trabajará; a su vez, solicitará a los participantes que recuerden algunas situaciones que hayan experimentado, y que se relacionen con las emociones que se les vayan presentando, pidiéndole el favor a un voluntario, que comente la situación en la que experimentó tal emoción.
1. Todos los participantes recibirán una hoja de trabajo con un lápiz, otorgándoles la siguiente instrucción: “a continuación encontrarás 8 situaciones que puedes haber vivenciado en el

día a día, debiendo marcar con un aspa o X la emoción positiva que sentirías ante cada situación, puedes marcar más de una opción.

2. El responsable se encargará de leer las situaciones, animando a los participantes a desarrollar la hoja de trabajo, supervisando y despejando las dudas que se manifiesten en el proceso.
3. Una vez que los participantes hayan finalizado, se les invitará a responder las siguientes interrogantes: ¿Qué sensación experimentaron al responder las preguntas? ¿Cómo se sentirían si experimentan dichas emociones a diario? ¿les gustaría experimentarlas a diario? De acuerdo a las respuestas, se procederá a seguir con la actividad posterior.

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: “Mi dije poderoso”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Mi dije poderoso”, la cual tendrá como objetivo reflexionar sobre los recursos individuales que poseemos y que podemos utilizar a fin de mejorar nuestro estado emocional.

Duración: 20 minutos.

Materiales: Cajita, dijes, música clásica.

Procedimiento: El facilitador, comenzará manifestando a los adolescentes, que así como vivimos experiencias agradables, también vivenciamos experiencias desagradables, que generan emociones negativas, o incomodidad; no obstante poseemos recursos individuales o nuestros “dijes poderosos”, los cuales podemos emplear a fin de aliviar el malestar que

sentimos; y que significa tener un dije poderoso, significa que podemos utilizarlo como un pensamiento, imagen o música que nos lleven al recuerdo de alguna experiencia agradable que nos haya hecho sentir bien. Posteriormente, el facilitador desarrollará el tema en base a una metáfora sobre el dije, el cual representará los recursos que posee el ser humano para hacer frente ante las adversidades, las cuales se descubrirán a continuación.

¿Cómo utilizar tu dije poderoso?

1. Procede a meditar entre tus recuerdos, una situación en la que hayas experimentado alguna situación positiva, puede ser alguna canción que te genere una sonrisa, alguna persona que te genere diversión o por qué no, amor, o algún paseo que te trajo felicidad, etc.
2. Selecciona el recuerdo con el que más te sientas mejor.
3. Deberás recordar tu vestimenta, o peinado que traías, el año o mes en el que te encontrabas, y si estabas acompañado o solo.
4. Cierra tus ojos, y vuelve a vivir esa sensación que te provocaba.
5. Abre los ojos poco a poco, y date cuenta que te encuentras en el presente, manteniendo las sensaciones que te producen bienestar.
6. No olvides que el dije poderoso, en solo tuyo, solo funcionará si tú lo utilizas, decidiendo en qué momento y como utilizarlo.

CIERRE:

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, brindándoles además unas palabras motivadoras, por su interés en la sesión ejecutada.
Se les otorgará una pastilla psicología con una frase positiva, y un recuerdo de la sesión realizada, el cual será una pulsera con un dije.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“La ruta de las emociones positivas”		
OBJETIVO	Promover el desarrollo de emociones positivas		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Una variedad de emociones” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Hojas bond Colores Lapiceros
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. • Exposición de la temática a desarrollar. • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Ficha de trabajo (Anexo 1). Proyector multimedia. Diapositivas. Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 04 “Teatro clown”

II. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Desarrollar el buen humor por medio de ejercicios de risoterapia.
Materiales	Música, diapositivas, globos y dípticos.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco teórico:

De acuerdo a Moccia y Trigo (2014), desde la antigüedad era conocido el efecto beneficioso del buen humor, encontrado en el Antiguo Testamento, en el que según el apartado: *“El corazón alegre mejora la salud y el espíritu abatido seca los huesos”* (Prov. 17, 22), refiere la relevancia de la práctica del buen humor en el sentido de vida del ser humano; sin embargo menciona el autor, que existen últimas investigaciones sobre el buen humor y la risa, que reafirman los antiguos postulados; donde se indica que tanto la risa como el buen humor, son aplicados en el ámbito de la salud, manifestando efectos positivos sobre la fisiología humana, la comunicación y otros elementos psicológicos y espirituales.

Por otro lado, investigadores de la Escuela Universitaria de Enfermería “Dr. Sala de Pablo” (Soria), indican perfectamente los beneficios del buen humor:

- **Psicológicos:** mejora la objetividad a la hora de plantear problemas, acorta pensamientos negativos, deshinbe y aleja la timidez, eliminando el miedo.
- **Inmunológicos:** fortalece el sistema inmunológico.
- **Respiratorio:** aumenta la capacidad pulmonar, reduce los ronquidos.
- **Comunicación:** mejora las relaciones interpersonales.

- **Descanso y sueño:** descarga energía que facilita el descanso físico.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Teatro clown”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias, las cuales serán bien recibidas.

- **Dinámica de inicio: ¡SE MURIO CHINO!**
- **Objetivo:** Generar apertura hacia un nuevo estado de conciencia donde la risa tendrá un papel fundamental, a fin de modificar nuestro estado de ánimo, habitualmente estresado debido a las demandas de la sociedad.
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Chupetín (regalo dinámico)
- **Procedimiento:** El facilitador solicita a los alumnos colocarse en círculo, dando la indicación que un participante deberá iniciar diciendo al que tiene a su derecho “SE MURIO CHINO”, pero llorando (lo más exagerado posible), mostrando gestos de dolor. Luego quien recibió la noticia, deberá continuar pasando la noticia de que Chicho murió, llorando igualmente, hasta que termine la rueda. Luego se seguirá con la misma actividad, pero mostrando otra actitud, por ejemplo: riéndonos, asustados, ansiosos, tartamudeando, etc., recordando que quien recibe la noticia deberá asumir la misma actitud para pasarle la noticia a su compañero del

costado. El facilitador deberá guiar el proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar el humor, sobre lo aprendido, en la vida diaria. Finalmente, el facilitador elegirá a quien haya actuado mejor, premiándolo con un chupetín.

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: “Yoga del buen humor”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Yoga de la risa”, la cual tendrá como objetivo fomentar la promoción de los beneficios del buen humor en la vida diaria, a través de 5 ejercicios.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Globos, dísticos

Procedimiento: El facilitador comenzará la sesión mostrando una imagen donde se detallarán los beneficios de la risa en las diferentes situaciones de la vida, conforme se vaya desarrollando la sesión, solicitará las ideas que contemplen los participantes acerca del tema.

Seguidamente, el facilitador solicitará a los participantes colocarse en círculo a fin de trabajar los siguientes ejercicios:

1. Liberando lo negativo

Se brindará un globo a cada uno de los participantes, indicando que se deberá tomar el globo y comenzar a inflarlo, manifestando a su vez que en cada soplido dejarán salir algo que deseen que desaparezca de ellos, de su vida, de su entorno o del mundo.

2. Eliminar lo negativo

Se les pedirá que aten aquel globo con los cordones de sus zapatos o zapatillas, el facilitador colocará música, y todos deberán empezar a bailar

por todo el salón, arrastrando el globo, cada participante intentará reventar el globo del compañero, durante la duración de la música. Una vez que haya finalizado el ejercicio, el facilitador indicará que el ejercicio es una metáfora de la vida, donde a pesar de tener muchos problemas de forma cotidiana, siempre hay alguien que querrá ayudarnos a aliviar nuestro malestar “reventando nuestro globo”.

3. Tensar para relajar

Se les pedirá a los participantes que contraigan todos los músculos de su cuerpo y empiecen a correr de forma rápida por todo el salón, seguidamente, se les solicitará que intenten decir su nombre relajando los músculos de su boca, finalmente empezarán a relajar todos los músculos de su cuerpo lentamente.

4. Técnica de la risa fonadora

En este ejercicio se les solicita a los participantes, que se acuesten en el piso, y se relajen, luego se les solicitará que practiquen los 5 tipos de risa.

- La risa con ja (que beneficia el sistema digestivo y genital)
- La risa con je (beneficia la función hepática)
- La risa con ji (estimula la tiroides y circulación)
- La risa con jo (favorece al sistema nervioso central y riego cerebral)
- La risa con ju (regula la función respiratoria y la capacidad pulmonar)

Finalmente, el facilitador indica que la risa en general beneficia el cuerpo y la mente, estimulando la secreción de diferentes hormonas, en especial de endorfina, conocida como la “droga de la felicidad”. Entrega de dípticos.

CIERRE:

- **Duración:** 15 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada, brindándoles además unas palabras motivadoras, por su interés en la

sesión ejecutada. Así mismo, se realizará una retroalimentación, preguntándoles lo siguiente: **¿Por qué es importante para ti desarrollar el buen humor en la vida diaria?**

Se les otorgará una pastilla psicología con una frase relacionada al tema, y un recuerdo de la sesión realizada, el cual será una bolita roja de nariz.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“Teatro clown”		
OBJETIVO	Desarrollar el buen humor por medio de ejercicios de risoterapia		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Murió chino” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Hojas bond Colores Lapiceros
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar. • Dinámica yoga del buen amor • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Ficha de trabajo (Anexo 1). Proyector multimedia. Diapositivas. Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 05 “Perdonar no cambia el pasado, pero si el futuro”

III. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el valor del perdón entre padres e hijos.
Materiales	Fichas de trabajo, lápices y globos.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco teórico:

De acuerdo a Fores y Grane (2013), hasta en los peores momentos, las personas somos capaces de perdonar y de darle sentido a nuestras vidas, incluso en ciertas ocasiones, el sufrimiento es un medio para encontrar ese sentido. Desde esta perspectiva, la manera de ofrecernos el perdón es muy distinto, y adquiere dimensiones saludables que, a la vez, potencian la propia resiliencia.

Generalmente, la comprensión de los hechos o situaciones diarias, lleva a las personas a un perdón intelectual (voluntad de perdonar), el cual más adelante, puede transformarse en un perdón emocional (desaparición de sentimiento de amargura), por emociones o sentimientos positivos. Este tipo de perdón es deseable pues los sentimientos de rencor dañan a quien los siente.

En esta fase por la que llega a pasar el ser humano, se encuentra la importancia del perdón, no como un sentimiento, sino como una voluntad de mejorar su vida, tanto para sí mismo, como para los demás. La ausencia de

la capacidad de perdonar genera en el interior de la persona, una ruptura con la vida. Reanudar la vida, significa restablecer de alguna forma el sentido de la vida, sin embargo, el perdón no es real, si no es honesto.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Un viaje hacia el auto perdón”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias, en el desarrollo de la sesión.

- **Dinámica de inicio: ¡Globos de perdón!**
- **Objetivo:** Despertar en los beneficiarios, el interés sobre el tema que se desarrollará.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Globos, papelitos u hojas bond recortadas
- **Procedimiento:** El facilitador dará inicio a la sesión, dividiendo a los participantes en dos equipos homogéneos, facilitándoles a cada uno, un globo, cada equipo deberá tener un globo de un solo color (rojo-verde). El facilitador deberá otorgar un tiempo prudente para que los equipos se preparen inflando los globos, en los retazos de hojas bond, deberán escribir alguna situación o frases

ofensivas que en algún momento les afectaron o hicieron daño; mientras realizan esta actividad, el facilitador explicará que el perdón es como un alfiler afilado, que permite que todo el aire salga, descargando ira y dolor. Se repartirá alfileres, teniendo como objetivo mantener todos los globos en el aire, mientras ambos equipos tratan de hacer estallar los globos del otro equipo con los alfileres, diciendo en voz alta: ¡Yo me perdono! Al momento de reventar el globo. El primer equipo en perdonar todas las ofensas de su oponente haciendo estallar los globos, ganará.

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: “Carta de perdón”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Escribe una carta”, la cual tendrá como objetivo sanar el nivel emocional de los beneficiarios, a partir de la liberación interior.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices, hojas de trabajo.

Procedimiento: Para iniciar la actividad, el facilitador solicitará a los participantes, que se sienten en el suelo formando un círculo, seguidamente se trabajará la actividad con la siguiente metodología:

Ejercicio 1:

EJERCITANDO EL PERDON DESDE LA EMPATIA	
Situación – visualización actual	Ahora van a pensar en la persona o situación que les hizo daño. Intenten respirar suavemente hasta entrar en una situación de serenidad y relajación. Sin prisas, y manteniendo esta respiración pausada, traigan a su mente la persona o situación dada. Ahora imaginen que ustedes son esa persona, en su modo de ser, de pensar y de actuar. Intenten pensar por que lo hizo, que le pudo ocurrir, que problemas tenia, si tuvo

	desde tu punto de vista razones para hacerlo... es decir, piensen que lo llevó a cometer la ofensa. No se tratará de justificar su acción. Dejen que los pensamientos y sentimientos fluyan, no tengan miedo y no se opongan a ellos. Ahora tomen la ficha que se les dio y escriban lo que piensan y sienten ahora.
Pensamiento	...
Sentimientos	...
Conductas	¿Qué conducta o acciones consideras que podrías realizar en este momento?
Conclusión	Se les indicará a los participantes, que este ejercicio puede tomar más tiempo, probablemente requiera repetirlo varias veces, hasta que la rabia, rencor, odio o venganza disminuyan progresivamente, por lo que se solicitará continúen practicando el ejercicio en casa o lugar tranquilo.

Ejercicio 2:

CARTA DE RECONCILIACION CON UNO MISMO
<p>El facilitador indicará que en ocasiones no hemos podido decirle a alguien, por distintas razones (no nos atrevemos, ha muerto, vive lejos, etc.), todo lo que deseáramos haberle dicho. Guardamos dentro una pena o rabia que no podemos quitarnos de encima. Ahora es el momento de liberar esos sentimientos y poder decirle a esa persona todo lo que deseáramos haberle dicho para conseguir encontrar la serenidad interior.</p> <p>Siguiendo las siguientes pautas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe en un primer momento, de la forma más espontanea posible, todo lo que te surja. 2. Relee la carta y guárdala sin cambiar nada 3. Transcurrido un tiempo, retoma la carta y piensa si quieres o no cambiar algo. Si es así, corrige la carta. 4. Finalmente, añade todas las sugerencias que se te ocurran sobre el modo en el que te gustaría poder solucionar los pensamientos, sentimientos o emociones más conflictivos. 5. Si has logrado la reconciliación contigo mismo, puedes animarte a hablar con la persona o enviarle la carta. Si esto no es posible, puedes, si lo deseas, destruir la carta como símbolo de una situación superada.

Finalmente, el facilitador promoverá la retroalimentación sobre la sesión ejecutada, mencionando a los beneficiarios la importancia de trabajar el perdón consigo mismo, evitando dejar que el tiempo lo empañe; es decir, ofrecernos el perdón con nosotros mismos, antes que el resentimiento lo asiente.

CIERRE:

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada, brindándoles además unas palabras motivadoras, por su interés en la sesión ejecutada. Así mismo, se realizará una retroalimentación, preguntándoles lo siguiente: **¿De qué manera crees que te favorece el auto perdón en tu vida diaria?**

Se les otorgará una pastilla psicología con una frase relacionada al tema.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“Perdonar no cambia el pasado, pero si el futuro”		
OBJETIVO	Promover el valor del perdón entre padres e hijos.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Globos del perdón” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Hojas bond Colores Lapiceros
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Carta del perdón” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Ficha de trabajo (Anexo 1). Proyector multimedia. Diapositivas. Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 06 “Sembrando sonrisas”

IV. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar en los beneficiarios un vínculo óptimo a través de la risa.
Materiales	Música, proyector, cartulina de colores.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco Teórico:

Según Escala (2014), la risa es muy poderosa ya que es la que nos permite atraer lo positivo, es muy contagiosa y como si esto fuera poco, también es sanadora. Así mismo, el autor indica que la risa es esencial para adquirir todo lo positivo y de esa manera reparar lo negativo. Al reírnos contagiamos al resto y provocamos de esta forma, la creación de un ambiente donde exista solamente buena vibra.

Para el autor, es fundamental reírnos todo el tiempo, pues de esta forma ejecutaremos cualquier actividad, con más alegría y entusiasmo. El autor indica lo siguiente: “todas las cosas tienen un sabor distinto, si van acompañadas de una linda sonrisa” (Escala, 2014) (p. 67). La gente se predispone diferente si le otorgamos una sonrisa. Las cosas saldrán mucho mejor si se acompañan de una risa maravillosa.

Por otro lado, se menciona que este tema va ligado con la ley de atracción, la cual que lo positivo atrae lo positivo, y lo negativo atrae lo negativo. Por ello, si nos encontramos con cara de enojados, lo que recibiremos será otra cara enojada, en cambio sí estamos sonrientes, la vida nos devolverá una hermosa sonrisa.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la quinta sesión denominada “Sembrando sonrisas”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡El saludo risueño!**
- **Objetivo:** Despejar el ambiente de tensión, introduciendo el humor y la risa en las actividades que se realizarán
- **Duración:** 25 minutos
- **Materiales:** música o melodías animadas
- **Procedimiento:** El facilitador solicitará a todos los participantes ponerse de pie y caminar por todo el espacio disponible, seguidamente tendrán que saludar a sus compañeros de la mano, manteniendo la mirada sobre el otro, y sonriendo mutuamente. Después de 3 minutos, el facilitador deberá cambiar de tipo de saludo, mostrando como realizarlo:
 1. **Saludo oriental:** Los participantes deberán saludar poniendo las manos juntas, como si fueran a rezar, haciendo una leve inclinación de cabeza, mientras decimos: “Namaste”, resaltando que no deberán distraerse, solo realizar la acción que se solicita, después de 3 minutos se cambiará el tipo de saludo.
 2. **Risa vaivén:** se indicará a los participantes que deberán estrecharse la mano entre dos personas, de forma que queden

cruzadas: la derecha con la mano izquierda, y viceversa, manteniendo el contacto visual, moviendo a su vez, las manos de un lado a otro sonriendo, después de tres minutos, la consigna se cambiará.

3. **Risa caribeña:** el facilitador, indicará los participantes que deberán saludarse chocando entre sí, las palmas de sus manos y luego con los puños suavemente, manteniendo la sonrisa en todo momento, después de 3 minutos, se cambiará de saludo.
4. **Saludo tigre:** Los participantes deberán abrir la boca, posicionando las manos en ambos extremos del rostro, agitando las manos como si fueran garras, cada uno se colocará frente a frente, y al mismo tiempo ambos deberán emitir el sonido de un león. Cuando se culmine el ejercicio se les preguntará: ¿Cómo se sintieron mientras realizaban el ejercicio?

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: Video de reflexión “Cuando tu sonrías, el mundo sonríe”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Cuando tu sonrías, el mundo sonríe”, la cual tendrá como objetivo generar reflexión en los adolescentes, sobre lo contagiosa que es la sonrisa.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Proyector, manos de cartulina

Procedimiento: El facilitador presentará el video “Cuando tu sonrías, el mundo sonríe”, en el que se presenta a un hombre que se dirige a su estación de tren donde ya hay varias personas, en un momento el hombre comienza a reír sin motivo alguno, después de unos minutos, las personas que están a su lado, comienzan a reír junto con él. Luego de colocarles el video a los participantes, se les brindará unas manitos de cartulina con mango de palito

de chupete, la cual se utilizará para responder las siguientes preguntas, a manera de retroalimentación: **¿Qué observaron en el video? ¿Alguna vez les ha sucedido alguna experiencia similar? ¿Creen que la risa es contagiosa? ¿Cómo se puede vincular lo que han visto en el video, con la vida diaria?**

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=T9Pb0t8D6l0>

Ejercicio: “Costalito risueño”

Duración: 15 minutos.

Materiales: Bolsita de tela, objetos de entretenimiento (gorros, pelucas, narices, lentes, máscaras, etc.).

Procedimiento: El facilitador llevará en la bolsita de tela una serie de objetos como: (gorros, pelucas, narices, lentes, etc.), los cuales serán de entretenimiento. Se pondrá una melodía animada, seguidamente se solicitará que los participantes caminen al ritmo de la música, por todo el espacio, a su vez, deberán ir pasando la bolsita de tela persona por persona, el participante que tenga la bolsa deberá coger un objeto, sin mirar, y se lo colocará, le entregará la bolsa a su otro compañero, mientras los demás siguen bailando, de manera que nadie se quede sin algún objeto, cuando todos se hayan puesto los objetos que les tocó, se aprovechará el buen ánimo de todos para formar dos equipos, uno de ellos deberá preparar una porra, la cual deberá ser lo más creativa posible, el otro grupo deberá realizar un desfile de modas.

CIERRE:

- **Duración:** 5 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los beneficiarios por su participación, atención y motivación manifestada, brindándoles además unas palabras motivadoras, por su interés en la sesión ejecutada. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿Qué es lo que más te gustó del trabajo realizado? ¿Qué di y recibí el día de hoy?**

Culminado el trabajo, se les otorgará un cartelito, con una frase relacionada al tema.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“Sembrando sonrisas”		
OBJETIVO	Fomentar en los beneficiarios un vínculo óptimo a través de la risa.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “El saludo risueño” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Melodías animadas Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Cuando tu sonríes, el mundo sonríe” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Imágenes Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 07 “Me atrevo a tomar el timón de mis emociones”

V. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el control emocional frente a situaciones adversas en el contexto familiar.
Materiales	
Duración de la sesión	60 minutos

Marco Teórico:

De acuerdo a Merino (2018), gestionar tus emociones, así como relacionarse adecuadamente con el medio que nos rodea, permite obtener mayores niveles de influencia y bienestar personal. Este tipo de inteligencia no es un rasgo con el que una persona nace, lo que quiere decir que puede ser aprendido.

Estar más sintonizado con las emociones, nos permite tomar decisiones más solidad, dejando de lado los sentimientos negativos, controlarnos en situaciones inestables, así como llegar a entender a los que nos rodean, cuando ellos se comportan de forma sorprendente o nos generan irritación. Por otro lado, obtener la retroalimentación por parte compañeros de confianza, puede promover a que la persona mantenga una actitud honesta, siendo conscientes de esos rasgos que se pueden optimizar; especialmente en el entorno social. Existen diversas técnicas y perspectivas que pueden ayudar a la persona a abordar el evento de manera adecuada.

Finalmente, el autor resalta en la importancia de emplear nuestros sentimientos como información que nos ayude a tomar decisiones de forma más inteligente.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la sexta sesión denominada “Me atrevo a tomar el timón de mis emociones”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Dialoguemos!**
- **Objetivo:** Fomentar la autorregulación de las emociones en el comportamiento de los beneficiarios.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Tarjetas u hojas bond.
- **Procedimiento:** El facilitador comenzará la sesión, indicando a los participantes, se coloquen en círculo. Se iniciará con un dialogo grupal sobre la importancia de nuestras emociones, realizando lo siguiente:
 1. Dialogar sobre Importancia de las emociones y forma en la que actuamos en determinadas situaciones.
 2. Pedir a los participantes que formen grupo de 4 personas por afinidad.

3. Colocar una imagen en proyector y solicitar que la observen de forma detenida, las acciones de la niña, comentando que opinan al respecto.
4. Por grupos se les dará una tarjeta para que coloquen un comentario acerca de la imagen, que más les haya agradado, contestando lo siguiente: **¿Qué hacen ellas cuando tienen esa emoción?**
5. Solicitar a un voluntario para leer la respuesta, colocándolo en un lugar donde se pueda visualizar.
6. Finalmente, se presentará la finalidad de la actividad, mencionando que el día de hoy se aprenderá a regular nuestras emociones.

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: “Amarillo, verde, ¡STOP! Semáforo de emociones”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Amarillo, verde, ¡STOP! Semáforo de emociones”, la cual tendrá como objetivo generar una nueva estrategia a fin de regular nuestras emociones.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Tarjetas de cartulina u hojas de color (verde, amarillo, rojo), plumones, semáforo (cartulina).

Procedimiento: El facilitador iniciará la actividad, con la siguiente pregunta: ¿Alguna vez se han sentido con mucho temor o ira? ¿De qué forma actuaron? ¿Lograron regular sus emociones? ¿Qué podríamos hacer para regular nuestras emociones?

Seguidamente, se pasará a realizar la estrategia del semáforo, para lo cual, previamente se deberá tener elaborado un semáforo de cartulina, con la siguiente estructura:

1. Explicar a los participantes que pondremos en práctica esta estrategia y para ello, deberán caminar por todo el salón evitando chocarse. El facilitador recuerda a los participantes que deberán estar atentos a las instrucciones que se les irá mencionado, cuando se mencione “estamos enojados – rojo”, los participantes deberán detenerse, levantado la tarjeta roja, los participantes deberán respirar profundamente tres veces, serenarse para luego continuar. Cuando el facilitador indique amarillo, nos detendremos levantando la tarjeta amarilla, para pensar, y cuando el facilitador mencione verde, los participantes deberán levantar su cartilla verde, para actuar dándose un abrazo entre ellos mismos.
2. El facilitador trabajará el mismo ejercicio, desde una situación diferente: ira, contándoles la siguiente situación: “estas muy enojado, pues tu compañero cogió las cosas de tu carpeta si tu permiso, tu mamá se molestará contigo”.
3. Seguidamente, el facilitador trabajará el mismo ejercicio, desde una situación diferente: tristeza, contándoles la siguiente situación: te sientes profundamente triste, y al mismo tiempo mucho enojo porque tu vecino coloco veneno y tu mascota lo comió y murió. Resaltar que, en estas dos situaciones, los participantes deberán actuar conforme ello crean conveniente, sin ayuda del facilitador.

SESIÓN:	“Me atrevo a tomar el timón de mis emociones”		
OBJETIVO	Fomentar el control emocional frente a situaciones adversas en el contexto familiar.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Dialoguemos” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Melodías animadas Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Amarillo, verde, ¡STOP! Semáforo de emociones” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Imágenes Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN Nº 08 “Del verbo a la acción”

VI. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el desarrollo de la toma de decisiones, para la mejora de las relaciones parentales.
Materiales	Papelotes, plumones e imágenes.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco Teórico:

De acuerdo a Moreno (2015), cualquier toma de decisión incluye diferentes pasos, por ejemplo: identificar el abanico de posibilidades; analizar las consecuencias de cada elección; evaluar en qué medida es probable y deseable cada consecuencia. En el proceso de toma de decisiones, las habilidades fundamentales que están vinculadas, varían con la edad; pues si se trata de hablar sobre la adolescencia, son quienes imaginan más posibilidades, anticipando y evaluando mejor las consecuencias, así como toda la información integrada.

Así mismo, el autor manifestó que la orientación escolar y vocacional en secundaria, puede contribuir al desarrollo de estrategias en la toma de decisiones realizadas por los adolescentes. A su vez, la persona que orienta, debe informar sobre cómo obtener la información necesaria para poder tomarla y, a continuación, guiar la toma de decisiones mediante procedimientos que permitan manejar esta información, a fin que el adolescente, de manera imaginativa pueda buscar diversas opciones que se presentan y escoja estratégicamente la opción más adecuada.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Inicio

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la séptima sesión denominada “Pasa a la acción, con tu decisión”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡El juego de las emociones!**
- **Objetivo:** Promover la reflexión sobre las relaciones entre sus principios, decisiones y acciones.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papelote (cuadro organizador), lápices, hojas y borradores.
- **Procedimiento:** Para esta actividad, el facilitador indica a los adolescentes que saldrán al patio de la institución, invitándolos a participar en la actividad “juego de emociones”, se indicará que a cada alumno que deberá representar con diferentes partes de su cuerpo las emociones que se les indique:
 - Tristeza: ¿Cómo es un rostro triste? (los ojos están caídos, labios cerrados, etc.). nuestros brazos están tristes. ¿Cómo representamos esta situación? (brazos, sin energía y caídos).
 - El facilitador incluirá en el juego más emociones, como, por ejemplo: cólera, miedo, alegría, enojo, etc.
 - Se realiza la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante aprender a controlar nuestras emociones? ¿están poniendo en práctica la estrategia del semáforo? ¿Qué han aprendido?

- Posteriormente, el facilitador dará a conocer el propósito de la sesión, manifestando que ese día compartiremos algunas experiencias, donde podremos ver como las decisiones que tomamos, afecta tanto a nosotros mismos, como a los demás.

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: Ejercicio 1: “Ying - Yang”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “YING - YANG”, la cual tendrá como objetivo profundizar sobre la reflexión de los beneficios de una adecuada toma de decisiones.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Hoja de actividad, lápices, lapiceros

Procedimiento: El facilitador invita a los participantes a sentarse formando un círculo, una vez que los adolescentes se encuentren cómodos, se empezará por realizar las siguientes preguntas: ¿cuándo decimos que algo es bueno?, ¿cuándo decimos que algo es malo?, se solicitará la atención a las respuestas que otorguen los participantes, por parte de todo el grupo.

Seguidamente, el facilitador formulará otras preguntas como: ¿saben cuándo “lo bueno” y “lo malo” se refieren a los valores?, cuando hacemos algo bueno, ¿sentimos placer?, entonces ¿qué sentimos cuando hacemos algo malo? El facilitador deberá escribir en la pizarra, las ideas que generen los participantes, así como los valores que ellos piensan, tiene toda acción.

Se procederá a entregar una hoja de trabajo, en la que los participantes deberán redactar alguna situación en la que hayan tenido que tomar una decisión, colocando debajo del cuadro, que acción buena creen trajo su decisión, y que acción mala se hubiera presentado. Para esto, el facilitador,

pegará en la pizarra un papelote, con el siguiente cuadro, con el cual los participantes se guiarán:

¿QUE HICE?	¿POR QUE LO HICE?	¿MI ACCION AFECTO A ALGUIEN?	¿COMO ME SENTI?

Fuente: elaboración propia.

Ejercicio 2: El facilitador solicitará a los participantes que se formen en parejas, para realizar lo siguiente:

- Se les invitará a sociabilizar las experiencias que han realizado anteriormente, con su compañero, promoviendo a que se genere una interacción o conversación donde el objetivo sea que ambos participantes, brinden su conformidad o disconformidad acerca de la situación que experimentó su compañero.
- Posteriormente, se solicita a los participantes que, de forma voluntaria, expongan su trabajo.
- Finalmente, el facilitador realizará un feedback sobre el ejercicio, manifestando lo siguiente:

Es importante que conozcan que existen algunos acontecimientos en el que las personas puede tomar decisiones, y considerarlas buenas, pero para otras personas ésta será una mala decisión, que, de alguna forma, dependerá de los principios, valores y capacidad de discernimiento que posea la persona, además de sus motivaciones e intenciones.

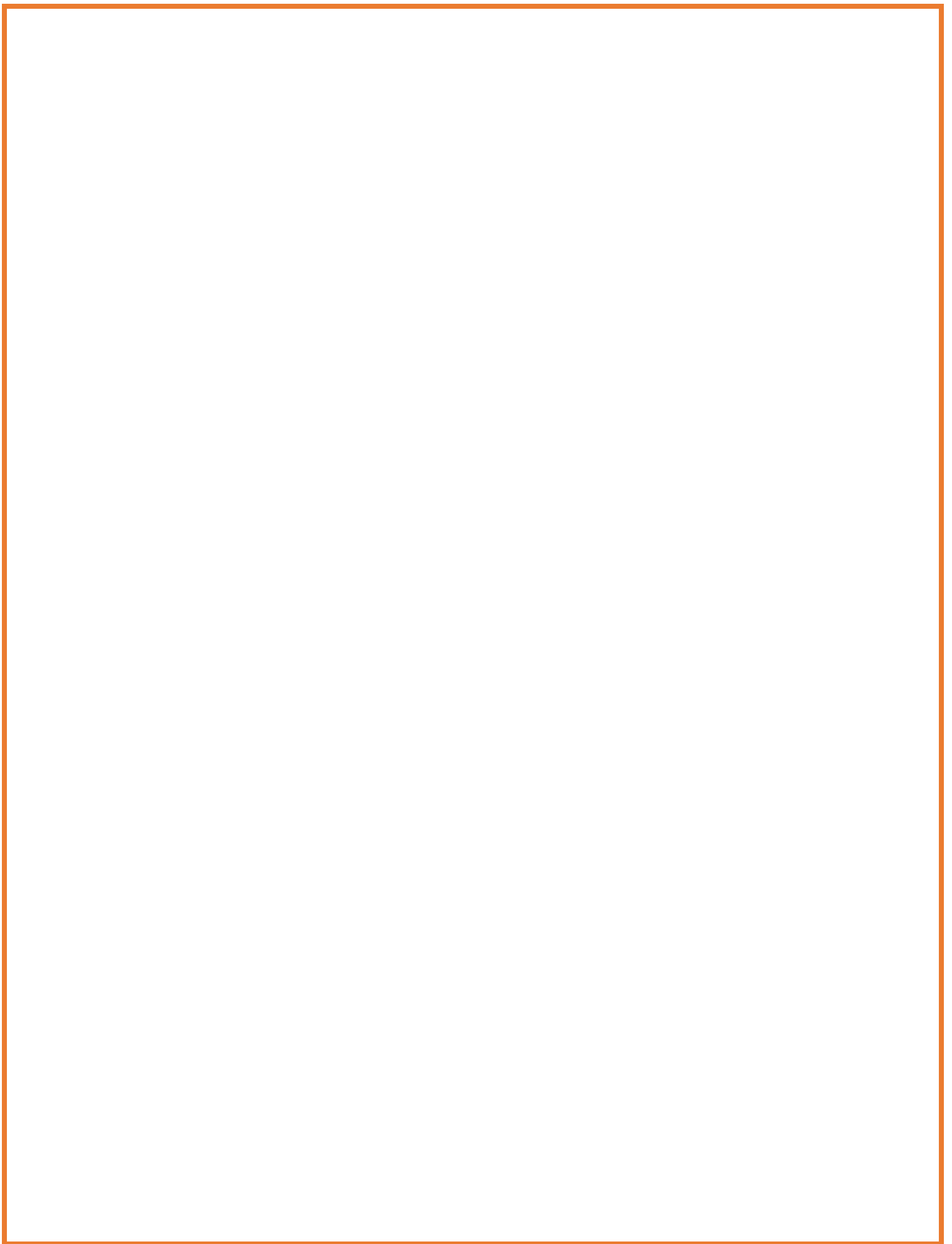
CIERRE:

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, felicita a los adolescentes por su participación, atención y promueve el intercambio de ideas a partir de preguntas como: **¿Cómo se sintieron?, ¿Qué situación les resultó más fácil analizar?, ¿Cuál les resultó más difícil?, ¿Qué debemos hacer primero antes de tomar una decisión?**

Se pedirá a los participantes, que comenten con sus padres u otros familiares, lo que aprendieron en la sesión del día.

Se les entregará un recuerdo (mensaje sobre tema)

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencias.



SESIÓN:	“Me atrevo a tomar el timón de mis emociones”		
OBJETIVO	Fomentar el control emocional frente a situaciones adversas en el contexto familiar.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Dialoguemos” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Melodías animadas Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Amarillo, verde, ¡STOP! Semáforo de emociones” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Imágenes Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 9 “¡El valor de una familia nueva!”

VII. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar la valoración de los aspectos positivos de los beneficiarios, fortaleciendo los vínculos filio parentales.
Materiales	Cartulinas de colores, hojas bond y lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco Teórico:

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la octava sesión denominada “¡El valor de una familia nueva!”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Mi reflejo!**
- **Objetivo:** Favorecer las relaciones interpersonales, promoviendo el entretenimiento
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Música

Procedimiento: El facilitador solicitará a los participantes agruparse en parejas, indicando que ellos escogerán la persona que será la letra A, y la persona que será la letra B. Seguidamente, quien será la letra A tendrá que guiar a la persona de letra B, y viceversa, la persona que guía tiene toda la potestad para realizar

movimientos que desee, a su vez, la persona B tendrá que seguir esos movimiento al mismo tiempo, como si se tratase de su reflejo en un espejo, e irán haciéndolo al ritmo de la música. Se utilizarán las manos, brazos y cara, finalmente se hará uso de todo el cuerpo. Al finalizar, los participantes comentarán que les pareció la actividad.

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: Ejercicio 1: “El girasol del elogio”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “El girasol del elogio”, la cual tendrá como objetivo motivar a los beneficiarios a encontrar los aspectos positivos o cualidades de sus familiares.

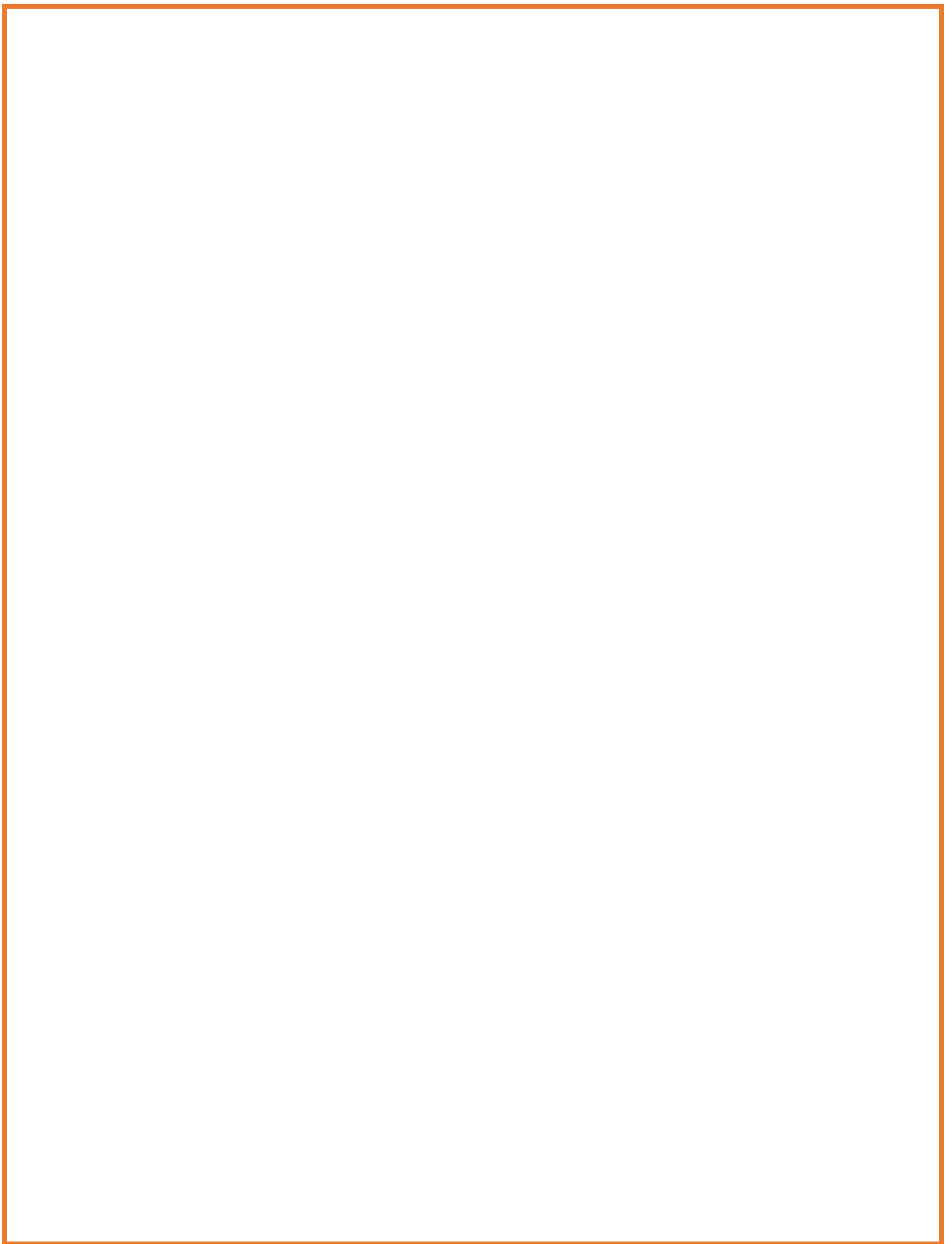
Duración: 30 minutos.

Materiales: lápices, girasol en dibujo mediano

Procedimiento: El facilitador, empezará la actividad repartiendo el dibujo de un girasol mediano, cuando se haya finalizado con la repartición del material, el facilitador realizará una breve introducción, manifestando que actualmente, pocos estamos acostumbrados a recibir o hacer algún elogio a un compañero u amigo, sin que haya algún motivo de por medio o interés, pocos conocen el verdadero significado de elogiar. El facilitador preguntará: ¿Conocen el concepto de elogiar? (se espera la participación voluntaria), seguidamente se manifiesta: elogiar es mencionar algo positivo, o realizar un calificativo que provoque alegría o una sonrisa en quien la recibe. Inmediatamente, el facilitador, indicará que cada participante se forme en parejas, invitándolos a realizar el girasol del elogio, en el cual, escribirán una cualidad positiva sobre él o ella, los elogios deberán ir en cada pétalo del girasol, el nombre de la persona ira en el botón del girasol. Culminado el trabajo, se solicita que cada participante intercambie girasoles, para finalmente compartir con sus demás compañeros, mencionando el nombre de la persona y lo que colocaron sobre él o ella.

CIERRE:

- **Duración:** 15 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, felicita a los adolescentes por su participación, atención. Se promoverá una evaluación del aprendizaje adquirido a través de un pequeño ejercicio. El facilitador colocará una música movida, y solicitará a los participantes que se formen en fila india, el facilitador en apoyo con un voluntario formara un arco, colocándose frente a frente con las manos levantadas, donde al ritmo de la música, los participantes irán pasando, cuando pare la música, se atrapará a un voluntario y se le preguntará: ¿Qué aprendiste de la sesión el día de hoy?, hasta que todos los participantes hayan contestado.
Posterior a ellos, se les entregará un recuerdo (mensaje sobre la amistad)
Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.



SESIÓN:	“El valor de una familia nueva”		
OBJETIVO	Fomentar la valoración de los aspectos positivos de los beneficiarios, fortaleciendo los vínculos filio parentales.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Mi reflejo” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Melodías animadas Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Amarillo, verde, ¡El girasol del elogio” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Imágenes Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 10 “Un momento para demostrar afecto”

Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar las muestras de afecto entre padres e hijos, a través de actividades que promuevan el bienestar familiar.
Materiales	Globos, ligas, papelógrafos.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco Teórico:

Según Wolf (2015), la felicidad tiene que ver con el sentido, puedo llegar a ser feliz, solo cuando he encontrado el sentido, pues para quien es feliz, no hay crisis de sentido. Quien quiera vivir feliz, debe ponerse en movimiento, a algunos les parece incomodo, sin embargo, el autor refiere, que es seguro que quien sueña despierto, y no hace nada por realizar sus sueños, no llegará a la felicidad plena.

La felicidad, significa cantidad, que va más allá de nuestra zona de confort, es más que un sentimiento, es algo completamente distinto a una promesa de bienestar que no se puede comprar con dinero; es algo más que divertirse o un momento de placer emocional. La felicidad, según manifiesta el autor, es una experiencia especial, una experiencia que eleva. La felicidad, cuando se experimenta, solicita relación, pues se necesita comunicar, no hay felicidad si se está solo; aunque muchos digan que la felicidad viene sola. Ya que la felicidad siempre apertura a algo más grande, y se puede encontrar en detalles simples de la vida, como apreciar la naturaleza, el canto de los

pájaros, el sonido de la lluvia, escuchar una buena música, etc. todas las simplezas de la vida, simbolizan la expresión de una elemental alegría de vivir.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la novena sesión denominada “El baile de los globos”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡El baile de los globos!**
- **Objetivo:** Fortalecer la cohesión del grupo, así como la experiencia de un momento feliz.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Música, globos, brochetas de bombones y mensaje positivo

Procedimiento: El facilitador indicará al grupo que despejen el espacio formando un círculo, seguidamente otorga a los participantes globos de colores, los cuales deberán ser inflados por ellos mismo, indicando que, al momento de ser inflados, dejaran salir todo lo negativo que han vivenciado en el día, aspiraran y soltaran, pues es lo que se necesita para dar inicio a la actividad.

- Seguidamente, el facilitador solicitará al grupo que se divida en dos equipos, cada equipo debe contar con la misma cantidad de participantes, el equipo número 1 deberá empezar, poniéndose de pie, formando una fila india, colocando el globo en su vientre, y caminar por todo el salón al ritmo de la música, manteniendo el globo siempre en su vientre, cada participante deberá ir uno detrás de otro, guiándose para que caiga ningún globo, si cae algún globo de los participantes, el equipo perderá.
- El equipo número 2, deberá realizar la misma actividad. El equipo ganador será aquel que haya realizado dos vueltas al salón sin que se le haya caído ningún globo, y se les entregará un mensaje positivo, con una brocheta de bombones para cada uno. (Se reservan los globos)

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: Ejercicio 1: “Liga loca”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Liga loca”, la cual tendrá como objetivo mantener el entusiasmo y energía de los adolescentes.

Duración: 20 minutos.

Materiales: cintas elásticas, música, chupetines.

Procedimiento: Para esta dinámica, el facilitador indica a los participantes, que se trabajará con sus mismos equipos, solicitándoles ponerse de pie y colocarse en fila india, mirando al otro equipo, cada equipo debe estar frente a frente, y trabajaran los dos en conjunto.

Seguidamente, el facilitador proporciona una cinta grande elástica, con la cual trabajaran. Se les indicará que la liga debe pasar o introducirse por todo su cuerpo, empezando por la cabeza hasta los pies, luego tendrá que dar

una vuelta, tocar una palmada, y darle la liga a otro compañero para que realice la misma actividad, la dinámica es sin ayuda, solo recibirán el aliento de sus otros compañeros de equipo. (Serán dos vueltas de ida y regreso). Se colocará música movida.

El equipo que logre pasar la cinta, sin equivocarse en la secuencia, y culmine primero, será el ganador.

CIERRE: Actividad: Acabando con lo negativo/ evaluación

- **Duración:** 20 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, felicita a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se le solicita a cada participante que tome su globo (reservado), y lo amarre a su zapato o zapatilla. Al ritmo de la música, cada participante debe tratar de reventar el globo de su compañero, poniéndole fin a todo lo negativo que dejaron en el globo, evitando causar daño. Culminada la actividad se realizará una reflexión sobre lo aprendido, a partir de preguntas como: **¿Cómo se sintieron?, ¿Por qué es importante experimentar situaciones felices?, ¿Qué aspecto modifico en ti las actividades?** El facilitador, evaluará el estado emocional de los participantes, Posterior a ellos, se les entregará un recuerdo (pastilla positiva sobre felicidad)

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“Un momento para demostrar afecto”		
OBJETIVO	Fomentar las muestras de afecto entre padres e hijos, a través de actividades que promuevan el bienestar familiar.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “El baile de los globos” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Melodías animadas Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Amarillo, verde, ¡La liga loca” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Imágenes Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 11 “Ponemos en práctica la integridad familiar”

VIII. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis familiares.
Materiales	Cartulinas, papelotes y crayolas.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco teórico:

El comportamiento integro, se puede evidenciar, al realizar un juicio sobre la capacidad de un individuo o grupo de enfrentar situaciones difíciles, sin ocultarse, informando de forma veraz y transparente sobre ellos.

Ser integro, genera a los demás, confianza, tornándose como una poderosa señal de que los demás son importantes, evitando actuar con mala vibra. Para el autor la integridad genera y mantiene el clima de confianza de las demás personas hacia nosotros, pues al demostrar un control sobre nuestro comportamiento en todo momento, daremos la impresión de ser una persona saludable y capaz de sobrellevar situaciones adversas.

Una persona que se forma con valores, principalmente bajo el principio de integridad, es una persona que puede desarrollar la capacidad de liderazgo, pues al generar confianza en los demás, tendrá mayor aceptación por parte de los que lo rodean. Implica, además, ser congruente con las acciones que

tomamos, y con nuestros pensamientos, reconociendo las cualidades y defectos como parte inherente de uno mismo.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

INICIO:

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la décima sesión denominada “Ponemos en práctica la integridad familiar”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio:** ¡La gran lección del rey!
- **Objetivo:** reflexionar sobre las consecuencias de nuestros actos
- **Duración:** 20 minutos

- **Materiales:** Manos de cartulina, (para participación), historia en diapositivas.

Procedimiento: El facilitador, solicita a los participantes tomar la posición más cómoda para dar inicio a la narración de la historia, donde se verán plasmadas las consecuencias de nuestro comportamiento, al no tener en cuenta el discernimiento en las decisiones que tomamos. Se solicitará la atención de todos antes

de empezar. (Historia en diapositivas), se relata el cuento y al finalizar se realizan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aprendizaje obtenemos de la historia?
2. ¿Cómo crees que debió actuar el rey para evitar dañar a su ave?
3. ¿Alguna vez has actuado de la misma forma que el rey?
4. ¿Les gustaría aprender cómo controlar su actuar?

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: Ejercicio 1: “Relaciona”

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Relaciona”, la cual tendrá como objetivo conocer la conducta adecuada que debemos mostrar para evitar causar daño a los demás.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Papelotes, crayolas.

Procedimiento: El facilitador solicita a los participantes, dividirse en dos grupos, eligiendo a un coordinador, a quien se le dará el papelote con las crayolas. Se les indicará, que en ese momento ellos deberán descubrir las conductas que evitaren dañar a los demás, para ello deberán leer detenidamente cada enunciado y trazar con una línea lo que ellos piensen es correcto.

Se presentarán las siguientes situaciones: Mi compañero hablo mal de mí.

- a) Hago lo mismo.
- b) Hago como si no hubiera visto.
- c) Respiro, y hablo con él.

Observo que golpean a mi compañero:

- a) Comunico a mi docente.
- a) Trato de ver la situación desde una perspectiva distinta.

b) Lo amenaza.

Al finalizar cada equipo deberá exponer sus papelotes, indicando por qué escogieron dicha respuesta frente a determinada situación.

El facilitador reforzará la actividad con palabras de felicitaciones a cada equipo y aplausos de todo el salón para cada participante, resaltando lo importante del actuar de manera íntegra, evitando causar daño a los demás, y por ende a nosotros mismos.

CIERRE:

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les entregará un recuerdo y una carita de bien hecho con un mensaje reforzador de la sesión ejecutada.

Posterior a ello, se les entregará un recuerdo (pastilla positiva sobre felicidad)

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“Ponemos en práctica la integridad familiar”		
OBJETIVO	Promover el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis familiares.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “La gran lección del rey” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Amarillo, verde, ¡Relaciona!” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Crayolas Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 12 “Gracias por regalarme la mejor familia”

Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el valor del agradecimiento dentro del entorno familiar.
Materiales	Melodías, hojas bond y lápices.
Duración de la sesión	60 minutos

Marco teórico:

La gratitud es la madre de todos los poderes, así de simple, y categórico, incluso muchos están de acuerdo con que la gratitud es la llave de la felicidad, por ello realizar actividades que fomenten la gratitud tiene un impacto positivo y profundo, y lo puede tener para todos los que diariamente la practiquen.

El ser agradecido nos abre la puerta a la humildad infinita, cambia nuestro carácter, y temperamento a largo plazo, transformando nuestro ser desde adentro. Por ello, aprender el hábito de agradecer todo lo que somos, hacemos y tenemos, puede llegar a ser trascendental y significativo en nuestras vidas.

La autora, indica que el poder de la gratitud, nos permitirá una vida mucho más consciente, más luminosa, aumentando nuestra vibración energética, y lo mejor de todo es que nos generan paz y tranquilidad, encaminando nuestro

temple, lo cual nos convertirá en seres más humanos, completos y bendecidos.

La vida nos ofrece a cada momento, belleza, bondad en cosas muy simples, depende de nosotros, decidir si lo agradecemos, valoramos o no (Mendizabal, 2017).

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la décima primera sesión denominada “Gracias por regalarme la mejor familia”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: Mi mayor obsequio, mi vida**
- **Objetivo:** Fortalecer el poder de la gratitud en los beneficiarios, desarrollando el gusto por las cosas simples de la vida.
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Melodías
- **Procedimiento:** El facilitador solicita a los participantes que piensen sobre lo que han logrado obtener en el transcurso de su día: su desayuno, un beso de alguien, el sonido de alguna mariposa, el saludo de sus padres, el saludo de su hijo, el abrir los

ojos hacia un nuevo día; cuando hayan comentado sus experiencias, se les animará a tomar conciencia de lo dichosos que somos al tener un día más de vida, siendo un obsequio cada día, poder abrir los ojos y darnos cuenta de lo mucho que hemos obtenido, pero a partir de hoy los días no volverán hacer igual porque nos detendremos a observar detenidamente nuestro rostro, nuestras manos, nuestras piernas, sentir el latido de nuestro corazón y diremos en voz alta: SOY FELIZ PORQUE DIOS ME DIO UN DIA MAS DE VIDA, PARA COMPARTIR EN FAMILIA, HOY ES UN REGALO, POR ESO SE LLAMA PRESENTE, CADA DIA SERÈ MEJOR.

El facilitador expresara: “debemos sentirnos agradecidos por nuestro día a día, y no complicarnos la vida pensando en lo que sucedió en el pasado, pues este ya no está, el hoy es un obsequio, por eso se llama presente”.

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: “Me amo y me aman”

En esta fase, se trabajará el tema a través de ejercicio: “Me amo y me aman”, la cual tendrá como objetivo reflexionar sobre las personas especiales que tenemos a nuestro lado.

Duración: 20 minutos.

Materiales: Hojas bond, lápices

Procedimiento: El facilitador invita a los participantes a cerrar los ojos y sin pensar demasiado adivine el número de personas que conocen.

Ahora deberán notarlo en la hoja que se les entregará, acto seguido deberán redactar una lista con todas las personas que son importantes en su vida ya sea por el motivo que fuera. Para ello piensa en lo que te proporcionan: cariño, diversión, ayuda médica, enseñanza, cuidado, alimentación, protección, etc. y deberás agruparlas en las categorías que se te presentan:

ME AMO Y ME AMAN			
AMIGOS	FAMILIARES	CONOCIDOS	OTROS

Fuente: elaboración propia.

Finalizando el ejercicio, se realizan las siguientes preguntas: ¿Fue fácil imaginar que personas son las que te aman?, ¿También te colocaste a ti?, ¿Qué has aprendido del ejercicio?

Ejercicio 2: “¿He agradecido?”

En esta fase, se trabajará el tema a través de ejercicio: “¿He agradecido?”, la cual tendrá como objetivo reflexionar sobre lo agradecidos que nos hemos mostrado durante el mes.

Duración: 20 minutos.

Materiales: Ninguno

Procedimiento: Se solicitará a los participantes, pensar en el mes pasado, analizando cuantas veces al día hemos pronunciado la palabra “gracias” así mismo recordar cual fue la reacción de las personas. Ahora **responde ¿Te notaron sincero (a) al expresar su agradecimiento?** O si por el contrario

no sueles utilizar mucho esa palabra desde hoy en adelante se te invita a realizar un experimento de observación en el que cada día prestaras atención tanto al número de veces que dices gracias como a las reacciones de los demás

CIERRE:

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** Galletas, paletitas con mensaje positivos
- **Procedimiento:** El facilitador, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les invita a cada uno a darse las gracias por alguna acción que hayan realizado, por mínima que sea, se deberá agradecer, la actividad culminará cuando todos hayan dado y recibido un “gracias”, se les pedirá darse un fuerte abrazo y aplausos. Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“Gracias por regalarme la mejor familia”		
OBJETIVO	Fomentar el valor del agradecimiento dentro del entorno familiar.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “Mi mayor obsequio mi vida” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Me amo y me aman” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 13 “Somos una familia unida y optimista”

Datos informativos

Objetivo de la sesión	Brindar herramientas básicas para potenciar el optimismo familiar frente a situaciones adversas.
Materiales	Caja de cartón, papelógrafos, plumones.
Duración de la sesión	60 minutos

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

Marco teórico:

La Psicología Positiva aborda la Salud Mental desde el bienestar, desde la experiencia del individuo sano. Se define como: el estudio científico de las experiencias positivas y trazos carácter individuales positivos y de las instituciones que facilitan su desarrollo. Los textos de Seligman y otros autores con opiniones y trabajos de peso en la Psicología norteamericana dedican gran tiempo a explicar la importancia de las emociones positivas y la creación de lo que llaman “espiral de bienestar” a partir de la puesta en común de las mismas, versus las llamadas negativas: ira, miedo, tristeza que surgen como respuesta defensiva en la historia evolutiva del ser humano y animales en general y que han sido muy estudiadas.

Un punto de vista optimista basado en la revisión de la óptica que aplicamos a los acontecimientos, a su permanencia en el tiempo, a su influencia en cuanto hacemos, (penetrabilidad o ubicuidad) y la responsabilidad personal que les atribuimos, nos permite mantener actitud constructiva ante la circunstancia adversa y buscar el lado positivo de las cosas, reduciendo el

impacto de los fallos (nos protege de la infravaloración) y aumentando la sensación de control (Cabero, 2015).

INICIO:

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “La caja de las sonrisas”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio:** La caja de las sonrisas
- **Objetivo:** Fomentar el pensamiento positivo y el optimismo en los adolescentes.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Cartulina amarilla, plumones, goma, papel bond, tijeras
- **Procedimiento:** Para esta dinámica, se solicita a los participantes, que formen un grupo de 4 personas, a cada uno se les entregará los materiales que se necesitan para elaborar una cajita, y una hoja bond, la cual deberán recortar en 6 partes, en cada retazo, se les pedirá que coloquen las situaciones, personas o cosas que más los hagan felices, o sonreír, una vez que lo hayan hecho, se les pedirá que coloquen los 6 retazos en un lugar de reserva. Posteriormente, se les pedirá que elaboren una cajita, la cual será personal, pero pueden ayudarse entre sí, la cajita deberá ser amarilla (representa felicidad), y se les dará materiales para que coloquen una sonrisa (figuras de sonrisas), así como ojitos (figuras de ojitos), para que lo coloquen en sus cajitas, hecho esto, los participantes deberán introducir sus retazos en la cajita,

indicándoles que esto será netamente personal, y se quedara con ellos para cuando pasen por un momento de tristeza, lo puedan abrir y recuerden todo lo que les genera una sonrisa.

Finalmente, el facilitador indica: “la sonrisa es una respuesta ante un evento que nos genera alegría o placer, pero la podemos utilizar como recurso frente a situaciones negativas, pues esta nos ayudará a ser optimistas frente a situaciones adversas”

DESARROLLO DEL TEMA:

Actividad central: “Técnica Mindfulness – cerebro optimista”

En esta fase, se trabajará el tema a través de ejercicio: “Técnica mindfulness – cerebro optimista”, la cual tendrá como objetivo actuar como estrategia generadora de liberación de pensamientos negativos, atrayendo lo positivo.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Cojines, música de río

Procedimiento: El facilitador, solicita al grupo despejar el espacio, se les brindara cojines o colchonetas, las cuales servirán para mayor comodidad de los participantes. El facilitador, coloca una música relajante (música de río). Y empieza la sesión mencionando que cada uno deberá cerrar los ojos, sentarse en sus cojines, y escuchar atentamente las siguientes indicaciones: “Quédate quieto en la postura que tienes, puedes sentir como entra El aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cómo de profundo llega. Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Sólo siéntelas, no hagas nada, no te recales Te vas a preguntar: ¿Dónde estás tensión?, ¿Dónde estás tristeza?, notarás que se han ido. Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Sólo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que registra tus sentidos que viene de fuera. No reaccionas voluntariamente, sólo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues

estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta dónde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Y sigues quieto”. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más.

Finalmente, se les pide a los alumnos que abran los ojos para comentar acerca de lo que han experimentado en la actividad realizada, realizando las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Notaron algún cambio en ustedes? ¿Qué de positivo les trajo la sesión?

CIERRE:

- **Duración:** 10 minutos
- **Materiales:** Galletas, paletitas con mensaje positivos
- **Procedimiento:** El facilitador, invita a expresarse corporalmente a través de una música relajante, el facilitador indicará que pueden realizar cualquier movimiento para generar la liberación de estrés y pensamientos negativos. Finalmente, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les se les entregará un mensaje positivo y recuerdos. Se realiza breve compartir. Luego se registrarán en la hoja de asistencia.

SESIÓN:	“Somos una familia unida y optimista”		
OBJETIVO	Brindar herramientas básicas para potenciar el optimismo familiar frente a situaciones adversas.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: “La caja de sonrisas” • Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “Técnica Mindfulness – cerebro optimista” • Lluvia de ideas • Trabajo individual. • Sustentación y reforzamiento de cada trabajo. 	Proyector multimedia. Diapositivas. Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen preguntas de meta cognición. 	Ficha de trabajo.

SESIÓN N° 14 “Despedida y agradecimiento”

Datos informativos

Objetivo de la sesión	Valorar la efectividad del programa ejecutado.
Materiales	Sanguches, gaseosa, lapiceros.
Duración de la sesión	60 minutos

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

Inicio:

La responsable iniciara realizando una dinámica de relajación y respiración, con la ayuda de música relajante la responsable pedirá a los participantes que puedan sentarse cómodos en sus respectivas sillas formando un círculo e indicara que cierren los ojos, en la cual pedirá que los participantes respiren lentamente inhalando aire por la nariz y expulsando por la boca, luego pedirá que hagan pequeños movimientos circulares de cabeza, hombros, tronco, cintura rodillas y tobillos. Finalmente les pedirá que sientan cada parte de su cuerpo relajarse, e ira mencionando cada parte de cuerpo y cuando se dé cuenta que ya se encuentran bastante relajados la responsable pedirá que abran sus ojos.

Lluvia de ideas:

La responsable pedirá a los participantes que aporten como se sienten luego de la dinámica y como se sentían antes de la dinámica.

Exposición del tema: Técnicas de relajación

La responsable expone sobre técnicas de relajación y su importancia de hacer uso de ellas.

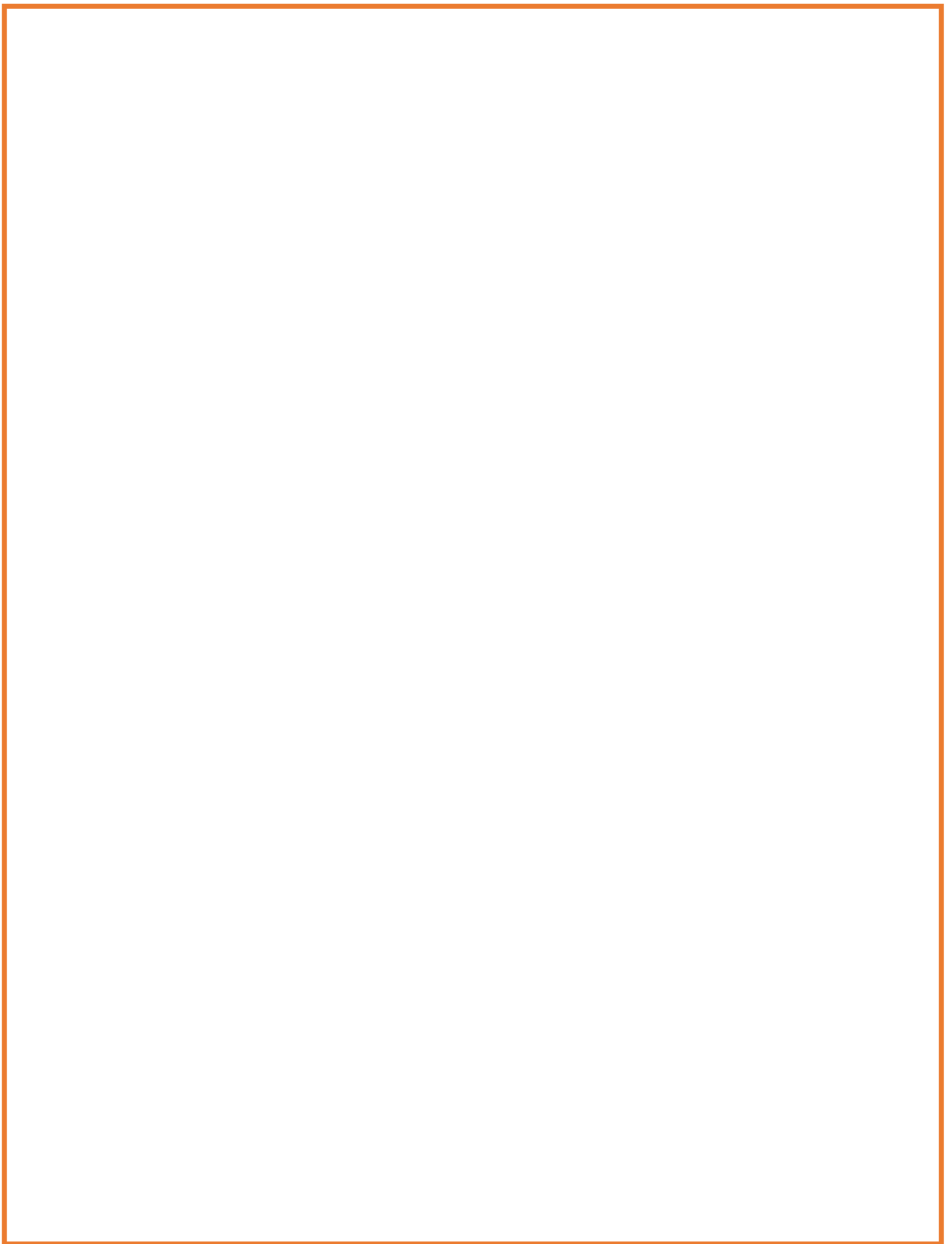
Desarrollo:

Después de haber practicado algunas técnicas de relajación con los participantes, se realizan algunas preguntas de metacognición para recordar los conocimientos adquiridos a lo largo del programa.

Se invita a que cada uno de los participantes expresen sus puntos de vista respecto a cada uno de los aprendizajes obtenidos y mencionar que se llevan de este programa y que se comprometen a cambiar en adelante.

Cierre:

Finalmente, se les entrega las fichas de post test a los estudiantes y se les invita a participar de un compartir de agradecimiento y despedida, que servirá para fortalecer los vínculos amicales entre los participantes.



SESIÓN:	“Despedida y agradecimiento”		
OBJETIVO	Evaluar la efectividad del programa y agradecer a los beneficiarios por su participación.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
Inicio	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la sesión. • Dinámica: Practicando técnicas de relajación. • Se menciona el objetivo de la sesión. 	Colores
Desarrollo	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizan preguntas de meta cognición. • Aplicación del post test 	Proyector multimedia. Diapositivas. Música
Cierre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir y despedida. 	Ficha de trabajo.

Apéndice 6

Validación de Juez N° 1

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Jugando con sentido, familias en acción".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Elizabeth Carcelén Niño

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Magister en intervención psicológica

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología clínica – educativa – docencia universitaria.

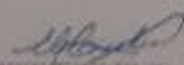
El presente programa:

Aplica (X)

Modificar ()

No Aplica ()

Chiclayo, 08 de octubre del 2020


Elizabeth J. Carcelén Niño
D. PSICO. 1A

43753655
FIRMA Y DNI

Validación de Juez N° 2

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Jugando con sentido, familias en acción".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradecemos su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Jhoon Frank Reyes Cigüeñas

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Magister en psicología educativa

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología clínica, Educativa, Social comunitaria.

El presente programa:

Aplica (X)

Modificar ()

No Aplica ()

Chiclayo, 11 de octubre del 2020


ING. JHOON FRANK REYES CIGÜEÑAS
PROFESOR EJERCIDO
C.P.S. 15864

Validación de Juez N° 3

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Jugando con sentido, familias en acción".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Rosa María del Carmen Guerra Fernández

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Maestría en administración y negocios.

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología educativa – educación especial universitaria.

El presente programa:

Aplica (X)

Modificar ()

No Aplica ()

Chiclayo, 10 de octubre del 2020



FIRMA Y DNI
11609900
C.E. 110000

Validación de Juez N° 4

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Jugando con sentido, familias en acción".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Sirly Isabel Vergara Anantacio

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Magíster en intervención psicológica.

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicóloga clínica - educación especial universitaria

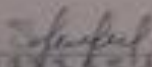
El presente programa:

Aplica (X)

Modificar ()

No Aplica ()

Chiclayo, 06 de octubre del 2020


43382631
SIRLY ISABEL VERGARA ANANTACIO
MAGÍSTER EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
PSICÓLOGA
C.P.S.P. N° 14544