



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**“Propuesta de programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020”.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciado en Psicología**

**AUTOR:**

Vásquez Bravo, José Yojar (ORCID: 0000-0002-3753-3287).

**ASESORAS:**

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

Mgtr. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé (ORCID: X0000-0002-3671-975X)

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

CHICLAYO – PERÚ

2020

## **Dedicatoria**

*Dedico este logro, en especial a mi madre Edita Bravo Uriarte por brindarme su apoyo incondicional y a mi hermana Flor Vásquez Bravo por ser gran soporte y ayuda en mi desarrollo profesional. A mis compañeros de estudio por apoyarme en el transcurso de la carrera y como no, a mis queridos docentes que me brindaron sus conocimientos y contribuyeron con mi crecimiento profesional.*

## **Agradecimiento**

*Quiero empezar agradeciendo a Dios por siempre bendecirme, a mí querida madrecita que siempre se sacrificó por darme lo mejor, a mi hermana Flor que ha sido de mucha ayuda e inspiración para poder realizar esta meta tan especial para mí. A mis hermanas en general, que siempre me brindan su amor y comprensión a pesar de la distancia. A todos mis docentes que con sus conocimientos y experiencia aportaron al desarrollo de mi carrera profesional.*

*Asimismo, a mí docente de investigación Marissa Jessica Gozzer Minchola que con su motivación, dedicación y conocimientos ayudaron a que pueda terminar mi tesis con éxito.*

*A mis compañeros con los cuales compartimos muchas horas de estudio y por fin estamos logrando un éxito más en nuestras vidas en especial a mi amigo Arturo que me motivo y ayudo para seguir adelante.*

## Índice de contenidos

Dedicatoria .....	i
Agradecimiento.....	ii
Índice de contenido .....	iii
Índice de gráficos y figuras .....	v
Índice de Abreviatura.....	vi
ABSTRACT .....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1 Tipo y Diseño de Investigación .....	17
3.2 Variables y operacionalización .....	18
3.3 Población, muestra y muestreo. ....	19
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	21
3.5 Procedimiento.....	22
3.6 Método de análisis de datos .....	23
3.7 Aspectos éticos .....	23
IV. RESULTADOS .....	25
V. DISCUSIÓN.....	33
VI. CONCLUSIONES.....	42
VII. RECOMENDACIONES.....	44
VIII. PROPUESTA.....	46
REFERENCIAS .....	157
ANEXOS.....	166

## Índice de tablas

Tabla 1 .....	19
<i>Tabla de operacionalización de la variable resiliencia.....</i>	<i>19</i>
Tabla 2 .....	20
<i>Población de estudiantes de una Institución educativa de Chiclayo.....</i>	<i>20</i>

## Índice de gráficos y figuras

Figura 01: .....	25
<i>Niveles de resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.....</i>	<i>25</i>
Figura 02: .....	26
<i>Gráfico de niveles de Insight en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.</i>	<i>26</i>
Figura 03: .....	27
<i>Gráfico de niveles de independencia en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.....</i>	<i>27</i>
Figura 04: .....	28
<i>Gráfico de niveles de interacción en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.....</i>	<i>28</i>
Figura 05: .....	29
<i>Gráfico de niveles de moralidad en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.....</i>	<i>29</i>
Figura 06: .....	30
<i>Gráfico de niveles de humor en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.</i>	<i>30</i>
Figura 07: .....	31
<i>Gráfico de niveles de iniciativa en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.....</i>	<i>31</i>
Figura 08: .....	32
<i>Gráfico de niveles de creatividad en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.....</i>	<i>32</i>

## Índice de Abreviatura

### C

CNN Español  
Cable Network News Español

### E

EE. UU  
Estados Unidos Americanos

ERA  
Escala de Resiliencia para Adolescentes

### O

OPS  
Organización Panamericana de la Salud

### U

UNAM  
Universidad Nacional Autónoma de México

UNICEF  
El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

## RESUMEN

La presente investigación posee un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de corte transversal y propositivo, donde se propuso como objetivo general, elaborar la propuesta del programa “generando nuevas actitudes” para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, para lo cual se trabajó con una muestra de 300 adolescentes de 12 a 17 años a quienes se les aplicó la escala de resiliencia para adolescentes (ERA); los datos obtenidos fueron procesados a través del programa estadístico Excel 2016, por medio de este programa se pudo conocer los siguientes resultados, de manera general se evidenció que un 39% de adolescentes mostraron una buena resiliencia, en tanto que un 11% reflejó una excelente resiliencia y solo un 7% arrojó una baja resiliencia; por lo que se concluyó afirmando que existe un gran porcentaje de adolescentes que se desenvuelven en contextos sociodemográficos afectados por la violencia familiar, y que esta situación repercutió significativamente sobre su capacidad de resiliencia, por lo que el desarrollo de este estudio se finaliza con la construcción y presentación de la propuesta del programa de psicología positiva para mejorar los niveles de resiliencia en dichos adolescentes.

**Palabras clave:** Adolescentes, resiliencia, psicología positiva, violencia familiar.



## **ABSTRACT**

This research has a quantitative approach of non-experimental, cross-sectional and purposeful design, where it was proposed as a general objective, to develop the program proposal "generating new attitudes" to optimize resilience in students who are victims of family violence in an educational institution. For which we worked with a sample of 300 adolescents between 12 and 17 years old to whom the resilience scale for adolescents (ERA) was applied; the data obtained were processed through the statistical program Excel 2016, through this program the following results were known, in general it was evidenced that 39% of adolescents showed good resilience, while 11% reflected an excellent resilience and only 7% showed low resilience; Therefore, it was concluded by stating that there is a large percentage of adolescents who develop in sociodemographic contexts affected by family violence, and that this situation had a significant impact on their resilience capacity, so the development of this study ends with the construction and presentation of the proposal of the positive psychology program to improve the levels of resilience in these adolescents.

**Keywords:** Adolescents, resilience, positive psychology, family violence.

## **I. INTRODUCCIÓN**

La etapa de la adolescencia y juventud brindan diversas oportunidades actualmente al ser humano, como poder visitar nuevos lugares, conocer a diferentes personas, y la constante lucha por encontrar un sentido en la vida; no obstante para el adolescente puede resultar estresante, enfrentar estas oportunidades en medio de la presión familiar, dificultades socioeconómicas en el hogar, el tipo de convivencia familiar que experimentan, la violencia, entre otros factores de riesgo a los que se exponen diariamente, por lo que fue relevante reconocer y afrontar los síntomas que estos factores desencadenan, como: estrés, depresión o aprensión, y que muchas veces, tanto padres de familia como tutores, pasan por alto, lamentando las consecuencias a largo plazo.

Ante esto, la asesora subregional de salud mental y uso de sustancias de la Organización Panamericana de la salud (OPS), señaló que algunos jóvenes se muestran especialmente vulnerables por las condiciones de vida que atraviesan, por lo que alrededor de 65. 000 personas, se suicidan cada año; sin embargo, si se realizan programas enfocados en disminuir los factores de riesgo, contribuirán al desarrollo de la resiliencia, a fin de sobrellevar de una manera adecuada las adversidades (OPS, 2018).

En México, el número de jóvenes entre 12 y 24 años que experimentan violencia, es de aproximadamente 2.5 millones, según señalaron especialistas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); afirmándose, además, que los adolescentes afectados tardan hasta 14 años en recibir atención especializada, lo que los conduce a un futuro incierto. La OMS invita a la comunidad a reconocer la importancia de generar resiliencia mental a fin de hacer frente a los retos del moderno mundo en el que vivimos, como lo señaló Silvia Ortiz, jefa del departamento de Psiquiatría de México (Aristegui Noticias, 2018).

Por otro lado, según lo manifestado por la UNICEF, la tasa de suicidios adolescentes, que experimentaron violencia en la escuela y hogar, se triplicó en Argentina en casi 30 años, siendo la segunda causa de muerte en la etapa de la

adolescencia; indicando que los factores que conllevaron a tomar esta decisión, fueron: la ausencia de personas o instituciones que sirvieron de apoyo afectivo, las dificultades de la transición entre la adolescencia y adultez, y el padecimiento mental no atendido (CNN Español, 2019).

Acercando esta problemática, a nuestro contexto, se evidenció en Perú, de acuerdo a las estadísticas del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”, que la edad de las personas que se eliminan esta entre los 18 a 60 años, habiendo casos más severos que se presentan en la edad de 8 a 14 años; así mismo, se indicó que el 90% de las razones que conllevan a esta decisión es el cyberbullying, maltrato en el hogar, entre otros, que estarían afectando tanto a adolescentes como a niños (Perú 21, 2019).

Bajo la misma línea informativa, en la ciudad de Chiclayo, también existen diversos casos relacionados a los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, es así como, en la Institución Educativa Estatal que se seleccionó para abordar la problemática, ubicada en un sector de la región, se pudo observar que gran parte de los adolescentes viven en entornos familiares donde predomina los actos de violencia familiar, esta información pudo ser corroborada a través las diferentes entrevistas que se sostuvo con los estudiantes.

Por otro lado, se pudo evidenciar dicha situación a través de los informes entregados por los tutores de cada grado, quienes coinciden que la mayoría de escolares, presentan un estado de vulnerabilidad al venir de hogares disfuncionales, donde existe poca preocupación y control por sus hijos, lo cual originó problemas de ansiedad, depresión, ausentismo a la institución, entre otros; por lo que de seguir pasando por alto esta problemática, desencadenaría dificultades interpersonales en los menores a corto y largo plazo, finalizando en desenlaces que serían de gravedad.

Sin embargo, el surgimiento de nuevos enfoques en la psicología, permitió el enriquecimiento en la elaboración de un programa, cuyas sesiones no solo pretendieron concientizar la importancia de la resiliencia en los adolescentes,

sino que, a su vez, descubrieron una nueva visión de la vida, basada en actitudes positivas frente a las adversidades.

Ante lo expuesto, se planteó el siguiente problema ¿De qué manera el programa generando nuevas actitudes optimizará la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar de una Institución Educativa?

Por otro lado, la presente investigación se justificó, por las siguientes razones:

Eventualmente se han venido ejecutando programas de intervención en la resiliencia, con la finalidad de potenciar capacidades y fortalezas en el individuo a fin de desarrollar recursos personales que les permitan actuar de forma positiva sobre las adversidades del día a día, sin embargo, pocos se han basado en uno de los enfoque más nuevos dentro de la psicología, dando origen a la creación de un programa de intervención psicológica, bajo el enfoque de una nueva disciplina como la Psicología Positiva, propuesta por Seligman, que permitió la transformación de perspectivas respecto a las actitudes del adolescente, frente a las dificultades que experimenta, incluyendo elementos positivos como el estudio de las emociones y rasgos positivos.

A su vez, el estudio se justificó, desde una perspectiva metodológica, pues se realizó la adaptabilidad de la escala de resiliencia para adolescentes (ERA), a las características de la población en la ciudad de Chiclayo, tomando en cuenta aspectos positivos de la población para la efectividad del programa, lo que contribuyó a la innovación y creación de futuras investigaciones. Así mismo, el diseño del programa, resaltó su relevancia, al ser una propuesta sistematizada de intervención psicológica, cuya visión esencial fue el desarrollo de capacidades y características resilientes en los estudiantes, que les permitió desenvolverse en diversos contextos de la vida, garantizando una mejor calidad de vida, no solo a corto plazo, sino a lo largo del tiempo, fortaleciendo el trabajo de docentes y personal de dicha institución, de manera secuencial.

La propuesta del presente estudio, contribuyo al trabajo realizado por las áreas de dirección y tutoría de dicha institución, pues al no contar con un psicólogo colegiado para brindar los servicios de atención, consejería e intervención, este programa se presentó como una propuesta de intervención, para que los tutores puedan hacer uso de ella, y así logren fortalecer los niveles de resiliencia en los estudiantes de diferentes niveles académicos; siendo un aporte valioso y trascendental.

Finalmente, como profesional, es importante mencionar que el significado de la salud, va más allá de la ausencia de malestares o dolencias físicas, siendo clave para la comprensión del ser humano sobre la psicología; por otro lado, no se han encontrado investigaciones que hayan trabajado programas de intervención, bajo el enfoque de la psicología positiva, para optimizar la resiliencia en casos de violencia familiar en adolescentes, siendo una investigación innovadora, que contribuirá a la resolución del problema latente no solo en el país, sino también en la región de Lambayeque, generando mejoría en la calidad de vida, pues en el proceso terapéutico, es el primer paso para una visión positiva de la vida futura que mostrará el adolescente.

Ante lo expuesto se planteó como objetivo general, elaborar la propuesta del programa “generando nuevas actitudes” para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa. Así mismo, como objetivos específicos se planteó, a) identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar. Así mismo, se propuso b) establecer el nivel de resiliencia por dimensiones en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar; de igual manera se buscó c) definir el enfoque teórico que mejor se adapte a una propuesta del programa para mejorar la resiliencia, en los estudiantes víctimas de violencia familiar, de igual modo se estableció d) validar por expertos el programa “generando nuevas actitudes” sobre la resiliencia, en los estudiantes víctimas de violencia familiar.

## II. MARCO TEÓRICO

Sin lugar a duda el tema de la resiliencia es un apartado interesante de conocer y explorar la forma de contribuir a su mejora, tal y como lo desarrollaron algunos autores como:

Sánchez (2016), realizó una investigación con un enfoque cuantitativo, de diseño cuasi experimental y de nivel explicativo. Donde tuvo como finalidad identificar la posibilidad del fortalecimiento de la resiliencia, mediante un programa de intervención terapéutica en una Institución Educativa Superior de Bogotá. La muestra estuvo conformada por 325 estudiantes, docentes y egresados de una institución educativa de Colombia a quienes se les aplicó la escala de resiliencia de Agnild y Young, de donde se pudo obtener los siguientes resultados; un 41% evidenció un nivel moderado de resiliencia, en tanto que un 37% mostró un nivel alto y finalmente, un 22% arrojó un nivel bajo.

Por otro lado, Gonzales (2019) realizó una investigación de tipo cuantitativa, no experimental donde se propuso determinar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Monsefú, para lo cual se trabajó con una muestra de 290 individuos, a quienes se les aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young, y de donde se obtuvieron los siguientes resultados, con respecto al nivel de resiliencia en los adolescentes, se encontró que del 100% de adolescente, un 37.9%, presenta un nivel moderado de resiliencia, seguido un 34.8% los cuales presentan nivel alto de resiliencia y un 27.2% de adolescentes evidencian un nivel bajo. En lo que corresponde a sus dimensiones se evidenció un nivel alto de resiliencia en las dimensiones satisfacción personal, un nivel moderado en la dimensión sentirse bien solo y confianza en sí mismo, en tanto la dimensión ecuanimidad, perseverancia se observó un nivel bajo. A manera de conclusión se puede evidenciar que el nivel de resiliencia de los adolescentes de una institución educativa de Monsefú, es moderado con tendencia al nivel alto.

Así mismo, Polo (2019), realizó un proyecto denominado “Taller “mejorando mi actitud” en la resiliencia de adolescentes albergados en instituciones de Trujillo”. Donde propuso como objetivo determinar la influencia

sobre los adolescentes, del taller “mejorando mi actitud”. El enfoque que se empleó fue cuantitativo, de diseño cuasi experimental, de nivel aplicativo. En cuanto a la muestra, participaron 25 estudiantes, tomándose 13 de ellos para el grupo experimental, y 12 para el grupo control. El instrumento que se administró fue la Escala de resiliencia en los adolescentes (ERA). Los resultados según la prueba aplicada dio a conocer que un 31% de adolescentes evidencian niveles bajos de resiliencia; mientras que un 23 % mostró niveles moderados y buenos respectivamente; en tanto un 15% evidenció un nivel deficiente; no obstante un 8% arrojó un nivel muy alto; por otro lado en lo que corresponde a la dimensión insight, se pudo conocer que un 54% evidencia niveles altos, mientras que un 23% mostró niveles promedio, y otro 23% mostró un nivel alto; en la dimensión interacción se conoció, que un 46% presentó niveles promedio, mientras que un 31% arrojó niveles bajos; en tanto un 8% mostró niveles muy altos; otro 8% evidenció un nivel alto; y finalmente un 8% restante mostró un nivel deficiente; por otro lado en lo que corresponde a la dimensión creatividad, se pudo observar que un 54% de adolescentes muestran niveles muy bajos, mientras que un 15% arrojó niveles moderados; otro 15% evidenció niveles altos; no obstante un 8% arrojó niveles bajos; y finalmente un 8% mostró un nivel excelente; en lo que concierne a la dimensión sentido del humor, se conoció que un 62% evidenció niveles muy bajos; así mismo, un 15% arrojó niveles bajo y moderado respectivamente; no obstante, un 8% presentó un nivel alto.

Roque (2018), plasmó una investigación de tipo cuantitativo descriptivo de diseño no experimental, donde se estableció como objetivo general determinar la relación entre la resiliencia y depresión en estudiantes de una institución educativa estatal de Chiclayo, para lo cual se seleccionó una muestra de 120 estudiantes del nivel de secundaria, a dicha muestra se le aplicó el test ERA, de donde se obtuvo los siguientes resultados, del 100% adolescentes, un 52,5% evidenciaron un nivel medio de resiliencia, mientras que otros 25,8% reflejaron un nivel alto, no obstante un 21,7% evidenció un nivel bajo.

Así mismo, Velezmoro (2018) realizó una investigación titulada: *“Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de*

*Trujillo*”, dicha investigación posee un enfoque cuantitativo de diseño no experimental correlacional, el objetivo de este estudio fue identificar el nivel de relación que existe entre cohesión y resiliencia, para ello se trabajó con una muestra de 87 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario “ERA” del cual se pudo obtener los siguientes resultados: de manera general un 33% de adolecentes, evidenciaron un nivel moderado de resiliencia, en tanto que un 31% mostró un nivel bajo, mientras que un 23% arrojó niveles altos; en lo que respecta a la dimensión insigth, se pudo registrar que un 57% reflejó un nivel moderado, mientras que un 24% mostró un nivel bueno; así mismo, un 18% evidenció un nivel bajo; en lo que concierne a la dimensión independencia, se registró que un 60% de adolescentes se ubican en la categoría moderado; no obstante, un 26% mostró niveles altos, de igual forma un 14% registró un nivel bajo; por otro lado, en lo que corresponde a la dimensión interacción se conoció que un 55% registraron un nivel moderado, mientras tanto un 30% reflejó un nivel bueno; sin embargo, un 15% evidenció un nivel alto; en tanto en lo que corresponde a la dimensión moralidad, se pudo conocer que un 37% evidenció un nivel moderado, mientras tanto un 33% registró un nivel alto, así mismo un 30% se ubicó en la categoría baja; en lo que compete a la dimensión humor, un 45% de adolecentes, evidenciaron un nivel moderado de resiliencia, en tanto que un 22% mostró un nivel bajo, mientras que un 33% arrojó niveles altos; en lo que respecta a la dimensión iniciativa, se pudo registrar que un 32% reflejó un nivel moderado, mientras que un 37% mostró un nivel bueno; así mismo, un 31% evidenció un nivel bajo; finalmente, en lo que concierne a la dimensión creatividad, se registró que un 45% de adolescentes se ubican en la categoría moderado; no obstante, un 38% mostró niveles altos, de igual forma un 17% registró un nivel bajo.

Por otro lado, Melendez y Zapata (2017) plasmaron una investigación descriptiva correlacional con diseño no experimental, donde proyectaron como objetivo general identificar el nivel de relación entre los estilos de crianza y nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa nacional de Chiclayo, para lo cual seleccionaron una muestra de 316 estudiantes, a los que se les aplicó el test ERA, a través del cual se pudo conocer de manera general que del 100%



de estudiantes, un 89% muestra un nivel alto de resiliencia, mientras que un 11% evidenció un nivel moderado.

Mientras que, Benites (2017), generó una investigación, la cual tituló: “Programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes del 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima; en esta investigación se propuso evaluar de qué manera la aplicación del programa, puede potenciar los niveles de resiliencia en los estudiantes de la institución antes mencionada. El enfoque que se empleó fue cuantitativo, de diseño cuasi experimental y de nivel aplicativo. Respecto a la muestra, se trabajó con 44 adolescentes de las edades de 16 y 17 años, siendo 21 mujeres y 23 varones; a quienes se le administró como instrumento la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young; del cual se pudo conocer que un 81% de adolescentes evidencian baja resiliencia; mientras que un 19% mostró niveles moderados.

Finalmente, Córdova y Vásquez (2016) desarrollaron una investigación de tipo aplicada, con diseño no experimental descriptiva, para dicha investigación se estableció correlacionar el clima social familiar con la resiliencia en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, para lo cual se optó por trabajar con una muestra de 153 individuos a quienes se les aplicó el test ERA, del cual se pudo obtener los siguientes resultados, que del 100% de adolescentes, un 84% de ellos, se ubican en un nivel alto, denotando así una gran confianza en sí mismos, proyectando una actitud de perseverancia hacia el futuro, además reflejan capacidad para sobreponerse rápida y proactivamente ante situaciones adversas; en tanto el otro 16% denota un nivel medio de resiliencia, los cuales presentan una adecuada capacidad de sobreponerse frente a las dificultades; en lo que corresponde a la dimensión insight, se pudo conocer que un 24% evidencia niveles altos, mientras que un 19% mostró niveles altos; en la dimensión interacción se conoció, que un 66% presentó niveles bajo, mientras que un 19% arrojó niveles bajos; no obstante, un 11% mostró niveles altos; en lo que concierne a la dimensión moralidad, se conoció que un 72% evidenció niveles muy bajos; no obstante, un 17% arrojó niveles muy altos;

mientras tanto, en la dimensión humor, un 52% de adolescentes evidencian niveles bajos de resiliencia; no obstante un 18% arrojó niveles altos; en lo que corresponde a la dimensión iniciativa, se pudo conocer que un 37% evidencia niveles altos, mientras que un 26% mostró niveles bajos; finalmente, en lo que corresponde a la dimensión creatividad, se pudo observar que un 77% de adolescentes muestran niveles muy bajos, mientras que un 15% arrojó niveles altos.

Para poder comprender de una manera más amplia la resiliencia es importante recurrir a la literatura, la cual refiere diferentes enfoques tales como:

La teoría psicoanalítica de resiliencia de Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal, 2018), quienes indicaron que existen factores que funcionan como pilares que se transforman según las etapas del desarrollo. Creando el término de “pilares de resiliencia”, en el que la unión de estos pilares, formaron el denominado “mándala de la resiliencia”; este término fue utilizado por los indios navajos (civilizaciones orientales), para quienes, él mándala se refiere a un foco puntual que induce un estado profundo de meditación. Los autores, enfatizaron en los pilares: humor y creatividad, en el que el humor actuaba como la capacidad para encontrar el lado gracioso de una tragedia; y la creatividad, era la habilidad para crear orden, belleza y proponerse nuevas metas a partir del evento estresante.

Los autores, indicaron que ambos son puestos que se emplean para la imaginación, donde se puede refugiar y reestructurar las vivencias; lo que genera la habilidad para ver el lado absurdo en los problemas y dolores de la vida. Tanto creatividad, como humor, se muestran generalmente cuando la adversidad ya ha sido superada.

Por otro lado, se encontró la teoría homeostática de la resiliencia de Richardson (como se citó en Rodríguez, Morell y Fresneda, 2017), quien indicó que esta teoría de resiliencia puede ser aplicado de forma general a diversos tipos de estresores, adversidades y situaciones vitales que puede padecer una persona.

En esta teoría se origina de un estado de homeostasis o “zona de confort”, en el que la persona siente bienestar físico, mental y espiritual; refiriendo una interrupción en este estado de confort, puede generarse en el momento en el que la persona no presente recursos suficientes para superar estas adversidades o cambios, es aquí donde todos los recursos se activan, a fin de lograr equilibrio y retornar al estado inicial. Según el autor, la recuperación de la persona, se ejecuta a través de cuatro maneras diferentes:

La primera es la reintegración de resiliencia, el cual ocurre cuando la persona busca y obtiene nuevos recursos de protección, que lo guía hacia un nuevo nivel de homeostasis; la segunda habla de la reintegración homeostática, el cual se origina cuando se busca retornar a la situación en la que se inició el confort previo, en esta fase no se promueve ningún crecimiento personal, esta respuesta no se incluye dentro de la resiliencia; la tercera refiere a la reintegración con pérdida, el cual ocurre al guiar a una persona a una fase inferior a la homeostasis inicial, el cual lleva a la pérdida de recursos de protección y finalmente el curato hace énfasis sobre la reintegración de resiliencia, en esta fase se promueve la resiliencia; aquí la persona retorna a la zona de confort en la que inició, fortaleciendo los recursos protectores y competencias ante las situaciones adversas.

En tanto en lo que respecta a la teoría de resiliencia con enfoque en el afrontamiento y percepción de autoeficacia de Gilliespie, Chaboyer y Grimberk (como se citó en Rodríguez, et al. 2017), mencionaron que este modelo propone factores que influyen sobre la resiliencia, como: la autoeficacia, la esperanza, el afrontamiento, y cultura laboral; así como variables personales como edad, nivel educativo, y sexo.

Las autoras realizaron un estudio, en el que se determinó que el concepto de resiliencia, en mayor porcentaje, se explica a través de factores más personales, como: esperanza, control, afrontamiento y competencia. De acuerdo a este modelo, las variables de personalidad deben ser potenciadas en los adolescentes como factor de protección ante situaciones adversas.

Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), hicieron referencia al concepto de resiliencia como “mándala de resiliencia”, en el que expresaron algunas características individuales de quienes evidencian esta fuerza interna, la cual hace que la persona que afronta situaciones difíciles, encuentre su resistencia interna a fin de sobreponerse frente a la situación estresante. Así mismo, “mándala” hace referencia a la paz y orden interno, este término fue utilizado por los indios navajos del suroeste de EE. UU para llamar a la fuerza del interior.

Así mismo Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), indicó que la resiliencia es el ajuste que tiene una persona entre las exigencias situacionales y las eventualidades del contexto, empleando su capacidad creativa de resolver problemas en función a las situaciones. La vulnerabilidad significa: escasa flexibilidad, poca capacidad de adaptación e inhabilidad para enfrentar lo que la situación requiere. Según el autor, el no ser vulnerable no implica tener resiliencia.

Así mismo, la resiliencia es un proceso que necesita la interacción de distintas herramientas, yendo más allá del estrés intenso que pueda estar experimentando la persona. Como menciona el autor, la resiliencia no es consecuencia de no padecer un evento estresante de vida, sino, la consecuencia al interactuar a través de diversas variables (aprendizaje de nuevas estrategias, crecimiento personal, capacidad de resolución de conflictos, iniciativa, etc.), que se muestran con la finalidad de dar respuesta a esta base del estrés.

Rodríguez, et al. (2017), expresaron que: “un individuo puede tener resiliencia y afrontar con éxito y crecimiento los problemas en área de su vida y que no ocurra lo mismo en otra faceta de su vida”. (p.15)

Por otro lado, la resiliencia involucra elementos de protección que modifican, mejoran o alteran la respuesta de un individuo ante un peligro del contexto; de no haber estos elementos, el individuo tendría que dar una respuesta mal adaptada (Rutter, como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

La resiliencia se concibió como un rasgo psicológico perteneciente al self, el cual entrena a la persona a fin de obtener éxito frente a la adversidad, este puede reforzarse o desgastarse por el mismo self (Bartelt, como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

La resiliencia también se concibió como un proceso de afrontamiento, que incluye situaciones vitales desgarradores, desafiantes o estresantes, lo que genera a la persona protección adicional y aptitudes para afrontar, con las que ya contaba antes del evento estresante (Richardson, Nieger, Jensen y Kumpfer, como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

Se menciona, además, a la resiliencia como la capacidad de sobreponerse ante eventos a los que la persona estuvo expuesto de manera perjudicial, como una muerte o el final de un ciclo, la exposición frente a situaciones de violencia o amenazas para la vida, en el que se mantienen niveles relativamente saludables y estables de función psicológica y física, mostrando capacidad para brindar experiencias y emociones positivas (Bonnano como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como base científica la teoría psicoanalítica de resiliencia de Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal, 2018), quienes refieren que el nivel de superación o resiliencia de un individuo va a depender del ciclo vital en que se encuentra y la capacidad que tiene para transformar situaciones complejas o difíciles en aspectos de crecimiento y desarrollo.

Con respecto a la resiliencia, Rodríguez, et al. (2017), refirieron que analizar cuáles son los indicadores de protección y de qué manera influyen es relevante, pues facilitará la protección de las personas que se encuentran en eventos estresantes. Además, menciona que se han establecido dos tipos de factores positivos:

Los primeros son los factores compensadores, los cuales están asociados a una adecuada adaptación a la adversidad; mientras que los factores

protectores son importantes para la creación de la resiliencia y están caracterizados por una adecuada capacidad cognitiva, así como sentido del humor, insight, visión positiva de la vida, autoestima, autoeficacia, sociabilidad y capacidad de adaptación al entorno social.

Por otro lado, Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal, 2018), indicaron que, a nivel de personalidad, existen los siguientes indicadores que refleja una persona resiliente:

En primer lugar, ubicaron a los individuos que evidencian confianza en sí mismos, debido a que tienen un buen manejo de la introspección, así como de las habilidades sociales; en segundo lugar, ubicaron a aquellas personas que presentan una adecuada autonomía personal, pues esta característica les permite actuar con independencia y criterio personal, que, al unirse con el indicador anterior, forman una adecuada autoestima; en tercer lugar ubicaron a la perseverancia, el cual evidencia el esfuerzo por obtener los objetivos planteados; como quinto indicador se ubicó la visión empoderada de las cosas, el cual permite analizar las situaciones con pensamiento crítico, haciéndose responsable de las situaciones tensas, proponiendo técnicas de afrontamiento a fin de cambiar la situación, como último indicador encontramos el sentido de la vida, el cual permite generar valor positivo de la vida, a fin de desarrollar el crecimiento individual, siendo capaz de tomar compromisos.

Por otro lado, en lo que respecta a dimensiones de la resiliencia, de acuerdo a Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), refirieron que existen siete, la primera fue el Insight, el cual comprende la capacidad que tiene un individuo para autoanalizarse, dicho sujeto que muestre un adecuado nivel de insight o introspección, es aquel que posee el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, frente a sus actos, pero para que dicha situación se genere, es necesario que el sujeto tenga una sólida autoestima, de ella, dependerá que el individuo opte por reflexionar y buscar una mejora o por permitirse participar en acciones irresponsables que dañan su imagen y desarrollo personal.

La segunda fue la independencia, el cual se caracteriza por la habilidad para posicionar límites entre la situación estresante y uno mismo; sin embargo, si el sujeto no es capaz de desarrollar la capacidad de establecer distancia emocional y física entre el ambiente y uno mismo, este se verá sumergido en su crisis, sin tener las herramientas necesarias para salir de ella; como tercera dimensión se propuso a la interacción, el cual contempla la capacidad para generar vínculos positivos con las demás personas en diferentes contextos; no obstante, un individuo que no es capaz de buscar la resolución de problemas a través de la interacción social, es porque acarrea problemas psicológicos que le impiden desarrollar esta dimensión de resiliencia (Muniz *et al.*, 1998).

Así mismo como cuarta dimensión se planteó la moralidad, el cual se refiere a la conciencia moral, en la que la persona se compromete para separar lo bueno de lo malo, en base a los valores; como quinta dimensión se encuentra el humor, el cual comprende la capacidad para encontrar el lado gracioso ante un determinado problema.; en ese sentido, Luthar (como se citó en Polo 2019) manifiesta en que el sentido del humor, dentro de la resiliencia permite una adaptación positiva en un contexto particularmente adverso; sin embargo, la presencia de hechos fácticos tales como traumas severos, riesgos, o amenaza del desarrollo humano, dificultan seriamente el crecimiento de esta esfera resiliente.

Por otro lado, como sexta dimensión encontramos la iniciativa, la cual comprende la habilidad de ejecutar y controlar una determinada acción frente a una situación adversa; al respecto, Rodríguez, *et al.* (2017), refirieron que el desarrollar la iniciativa, permite aumentar el nivel de confianza en uno mismo, y por ende la participación activa, así como el compromiso por experimentar nuevas oportunidades de crecimiento; sin embargo, esta postura se ve limitada por el poco refuerzo del entorno social, especialmente del familiar, quien en ocasiones merma el crecimiento de sus integrantes, debido a los actos de dominancia que dañan seguridad y autonomía.

Finalmente, se pudo encontrar la dimensión creatividad, el cual se refiere a la capacidad de la persona para crear belleza, orden y un propósito al inicio de un evento estresante; al respecto Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), consideran que la creatividad es la habilidad de establecer orden y belleza a partir del caos de las experiencias desagradables y trágicas. Se expresa al crear actividades novedosas y fuera de lo común, permitiendo reducir o eliminar la ira, miedo, la soledad, desesperanza.

Según los autores, el conjunto de estos pilares, se origina en la habilidad para generar un pensamiento crítico, retomando a la persona a su contexto en el que se desarrolló, generando en él, un sentido para crear una identidad determinada, que al principio se puede mostrar como obstáculo, sin embargo, se transforma para convertirse en dominio de las situaciones.

Al hablar de las dimensiones de la resiliencia, es importante hablar de las características ambientales que favorecen el desarrollo de ella; al respecto Mateu, García, Flores y Gil, (2009) refieren que las relaciones intrafamiliares, tal y como las figuras parentales o de cualquier otro integrante del grupo familiar que brinde calidez y afecto dentro del entorno familiar favorece el desarrollo de la resiliencia; de igual modo, se considera a los entornos extrafamiliares, que vendrían a ser los amigos que forman parte de la comunidad, quienes participan como fuentes de soporte ante la adversidad, brindando estrategias para su fortaleza y superación. Así mismo, estos guías aportan un componente afectivo que facilita la adaptación de los adolescentes.

Por otro lado, 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).



Así mismo, Seligman (como se citó en Domínguez, 2017), mencionó que es definida como el estudio científico del funcionamiento humano. De igual manera, manifestó que el punto de partida de la Psicología positiva incluye tres aspectos. En primer lugar, tenemos que existe una crítica a las insuficiencias del modelo médico actual de la salud, en segundo lugar, un acercamiento a los resultados positivos y, en tercer lugar, hay una firme creencia de que tales resultados podrán, a largo plazo, ser más eficaces en la reducción de los problemas psicosociales y en la ampliación de la salud en toda su extensión.

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. El autor mencionó que este enfoque es muy diferente a la psicología tradicional, pues antiguamente la psicología tradicional ponía énfasis en la salud mental, ocupándose del dolor y sufrimiento de los individuos; no obstante, el autor mencionó que es relevante resaltar que la psicología positiva tiene que ser considerada como parte de la psicología, pero esta teoría, invita a las personas a investigar, desarrollando aspectos que contribuyen a la prosperidad y florecimiento.

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.

Para Niemiec (2019), la psicología positiva es un método, que se puede evidenciar como terapia, la cual se enfoca en construir emociones positivas y fortalezas, invitando a los individuos a encontrar el significado de la vida, a fin de promover su felicidad, sirviendo como fundamento teórico al realizar programas de intervención con adolescentes y adultos mayores.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y Diseño de Investigación**

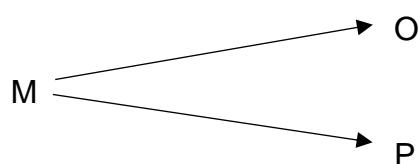
Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la presente investigación es de tipo cuantitativo, pues las variables que constituyen el problema de

investigación serán medidas a fin de generar una analogía, cuya naturaleza será representada por un modelo numérico. Es descriptiva, debido a que la finalidad es analizar, plasmar y describir un fenómeno específico que sucede en un contexto (Sarabia, 2013, p.51).

Así mismo, esta investigación posee un diseño no experimental, debido a que no existe manipulación intencional de las variables en estudio, y solo se procede a analizarla en su habitat natural (Hernández *et. al*, 2014).

Por otro lado, es considerada propositiva o proyectiva, debido a que la finalidad de esta investigación es establecer propuestas de solución a problemáticas específicas encontradas (Hurtado de Barrera, 2010, p. 133).

El diseño de la presente investigación se representa de la siguiente manera:



Leyenda:

M: representa a la muestra en estudio; en tanto que la O, es la observación que se realizó; finalmente P, es la propuesta de solución que se planteó, en este caso sería la propuesta del programa de psicología positiva para mejorar la resiliencia en adolescentes víctimas de violencia familiar.

### **3. 2 Variables y operacionalización**

**Variable independiente:** Programa de psicología positiva

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).

**Variable dependiente:** Resiliencia

**Tabla 1**

*Tabla de operacionalización de la variable resiliencia.*

<b>Variable dependiente</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Resiliencia  Es el ajuste que tiene una persona entre las exigencias situacionales y las eventualidades del contexto, empleando su capacidad de resolver problemas en función a las situaciones.  Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018)	Insight	1,3, 9, 15, 30.	Escala de resiliencia para adolescentes (ERA)
	Independencia	22, 29, 32, 33.	0 – 27 Deficiente resiliencia
	Interacción	. 19,20,21,24,26.	28 – 54 Baja resiliencia
	Moralidad	14, 16, 17, 18, 28.	55 – 81 Moderada resiliencia
	Humor	8, 11, 12, 13, 34.	82 – 108 Buena resiliencia
	Iniciativa	6, 10, 23, 25,27.	109 – 136 Excelente resiliencia.
	Creatividad	2, 4, 5, 7, 31.	

**Fuente:** Elaboración propia.

### **3.3 Población, muestra y muestreo.**

Fernández, Hernández y Baptista (2014), son de la idea que una población está definida por un grupo de individuos con características similares y que se

desenvuelven en un contexto determinado. En base a esta premisa es que se optará por trabajar con una población de 836 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Chiclayo.

**Tabla 2**

*Población de estudiantes de una Institución educativa de Chiclayo.*

Grado de estudios	Estudiantes		Total
	Hombres	Mujeres	
1° de Secundaria	85	87	172
2° de Secundaria	80	72	152
3° de Secundaria	95	88	183
4° de secundaria	89	70	159
5° de secundaria	91	79	170
Total, general	440	396	836

Fuente: Elaboración propia.

Así mismo, Fernández, et al. (2014), definen a la muestra como una pequeña porción representativa que se toma de la población, a fin de realizar una investigación que genere resultados similares a los que se obtuviera si se aplica en toda la población.

En tanto, Gómez (2012) manifiesta que el muestreo es una técnica utilizada en la investigación para poder obtener una muestra representativa de una determinada población. Es por ello, que, en la presente investigación, se utilizará un muestreo probabilístico, debido a que la investigación se realizará en una institución educativa por lo tanto hay un número de individuos fijos y todos tienen la posibilidad de ser escogidos (Fernández, et al, 2014).

Es por ello que, para seleccionar la muestra de esta investigación, se tomará en cuenta el muestreo estratificado, el cual consiste en seleccionar a individuos con características similares de diferentes estratos, es por ello, que se procedió a escoger a una muestra de 300 adolescentes.

Para la presente investigación, como criterio de inclusión se consideró a aquellos estudiantes que sus edades oscilaron entre los 12 a 16 años, de ambos sexos; de igual manera se tuvo en cuenta a aquellos estudiantes que sus padres o apoderados aceptaron voluntariamente firmar el documento de consentimiento informado. Por otro lado, se tendrá en cuenta como criterio de exclusión aquellos alumnos que presenten habilidades diferentes que les impida responder el instrumento de evaluación.

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

Hernández, *et al.* (2014) refieren que las técnicas son un conjunto de normas y procesos concretos para el manejo de los instrumentos, que se ubican estratégicamente cerca de los hechos o de los procesos con el fin de permitir la aplicación de un método. En ese sentido, esta investigación se procedió a recopilar información a través de la observación, la cual se caracteriza por implicarse profundamente en situaciones sociales donde el investigador mantiene una posición activa, así como un análisis y reflexión latente.

Del mismo modo se utilizó un instrumento de valoración psicológica adaptado a la población, el cual es detallado a continuación.

Este instrumento es la escala de resiliencia para adolescentes (ERA), la cual fue creada en la ciudad de Lima, por dos investigadores de la Universidad Federico Villareal, la finalidad de esta escala es evaluar el nivel de resiliencia en adolescentes de 10 a 16 años de edad, el tiempo de aplicación es de aproximadamente de 25 a 35 minutos y puede ser administrada de forma individual o colectiva.

El presente instrumento está conformado por siete dimensiones, Independencia, Interacción, Moralidad, Humor, Iniciativa y Creatividad, cada dimensión posee 5 ítems a excepción de independencia, la cual posee solo cuatro.

En lo que respecta a las propiedades psicométricas del instrumento, en primer lugar, para obtener la validez de constructo, se realizó el análisis de

correlación ítem-test a través del coeficiente de correlación de Pearson. Es a través de dicho estadístico que se pudo conocer que los datos obtenidos presentan un índice de discriminación que oscila entre 0.20 y 0.60, por lo que se considera que todos los ítems planteados contribuyen a la adecuada medición de la Resiliencia y por lo tanto aportan a la validez de instrumento.

Posteriormente, se procedió a calcular el nivel de confiabilidad a través del método de consistencia interna de Alpha de Cronbach, el cual permitió conocer que el coeficiente más bajo se obtuvo en la escala de Insight e iniciativa (0,70), en tanto que el coeficiente más alto fue evidenciado en la escala de interacción (0.78). De manera general la escala ERA, obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.89, por lo cual se consideró que el instrumento es altamente significativo en cuanto a fiabilidad.

Finalmente, cabe precisar que el instrumento cuenta con baremación por puntajes directos y percentilares.

### **3.5 Procedimiento**

El primer procedimiento a seguir para el desarrollo de esta investigación, fue solicitar los permisos correspondientes a las autoridades de una institución educativa de Chiclayo, con el objetivo de mantener un contacto cercano y poder hacer el análisis y evaluación de la población.

Luego de ello, se diseñó un documento de consentimiento informado, el mismo que fue entregado a los tutores, quienes firmaron y dieron su aprobación para que los estudiantes participaran de la investigación; una vez que se obtuvo la aprobación del consentimiento informado se citó a los alumnos a una reunión, donde se les explicó los procedimientos de la investigación y se les aplicó el instrumento psicológico de resiliencia.

Una vez que se logró recaudar la información de los estudiantes, se procedió hacer el análisis estadístico a través del programa Excel 2016, por el cual se pudo identificar los niveles de resiliencia en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo, es así que ante la problemática encontrada, se empezó a

recopilar información con respecto a enfoques teóricos relacionados a la resiliencia, a través de un exhaustivo análisis y construcción de ideas, es que se logró diseñar la propuesta del programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en adolescentes víctimas de violencia familiar, para lo cual se utilizó un enfoque de psicología positiva, una vez diseñado la propuesta se recurrió a tres expertos en el campo de la intervención psicológica, para que realicen la validación de dicho programa.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Para la presente investigación, se optó por trabajar con análisis inductivo, debido a que permitió describir la realidad situacional, lo que permitió aproximarse a enfoques teóricos que permitieran generalizar los resultados obtenidos.

Así mismo se optó por el método sintético, debido a que permitió a través de un análisis estadístico de los antecedentes discutir los resultados con el marco teórico y generar conclusiones adecuadas que responden a cada uno de los objetivos planteados.

### **3.7 Aspectos éticos**

Como aspectos éticos en esta investigación se consideró básicamente el principio de beneficencia y no maleficencia, el cual refiere “que los psicólogos en sus acciones profesionales, tratan de salvaguardar el bienestar y los derechos de aquellos con quienes interactúan profesionalmente y de otras personas afectadas” (APA, 2010, p.4). En base a este principio, se buscó que los adolescentes participantes de esta investigación, reciban una propuesta psicológica adecuada, procurando seguir los protocolos de atención saludable, evitando así que se genere un malestar o un daño en el estado emocional de los beneficiarios, cumpliendo así con lo estipulado en código de ética del psicólogo peruano, el cual según refiere busca cautelar la primacía del beneficio sobre el riesgo de los participantes (Colegio de psicólogos del Perú, 2018, p, 6).



De igual manera, como segundo principio ético se consideró el principio de integridad, el cual especifica que “los psicólogos buscan promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia, docencia, y práctica de la psicología” (APA, 2010, p.4). En tal sentido, respetando este principio y en relación con el mencionado en el artículo 26, capítulo III, del código de ética del psicólogo peruano, que manifiesta la importancia de no incurrir en falsificación o alteración de resultados a fin de generar un beneficio propio, es que en esta investigación se plasmó información fidedigna, y veraz que se obtuvo a través de los procedimientos del método científico, en beneficio y aprovechamiento de la población.

Como tercer aspecto se trabajó con el principio de respeto por los derechos y la dignidad de las personas, el cual refiere, que “los psicólogos respetan la dignidad y el valor de todas las personas y el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos” (APA, 2010, p.4). En tal sentido se buscó salvaguardar los intereses de los participantes, procurando mantener sus datos personales e imagen en absoluta reserva y confidencialidad, de esta manera se respetó las normativas internacionales y nacionales que regulan la investigación con seres humanos (Colegio de psicólogos del Perú, 2018, p. 6).

#### IV. RESULTADOS

En este apartado se presentan los hallazgos en secuencia lógica, obtenidos durante el proceso de investigación; mediante el uso de gráficos apropiados.

En primer lugar, se muestra los niveles de resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020.

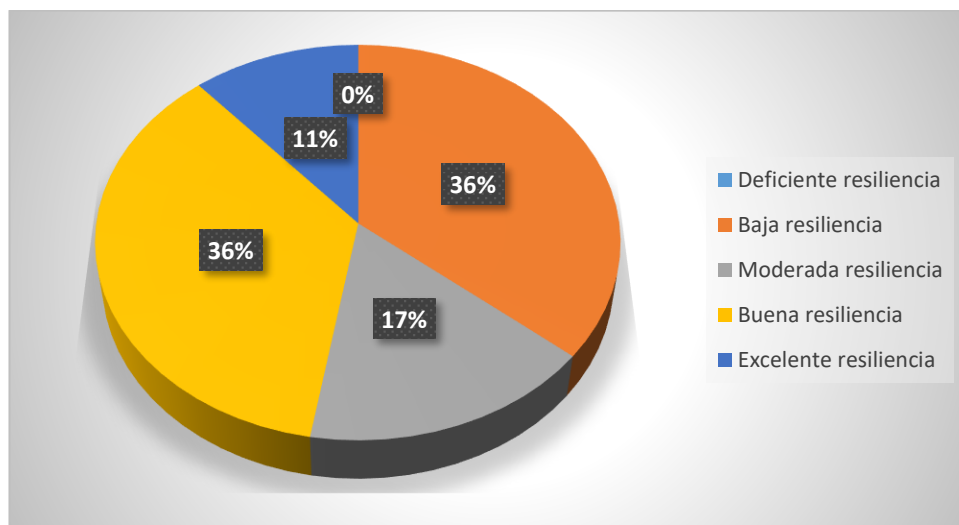


Figura 01:

*Niveles de resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 4, se puede observar que un 36% de los adolescentes evidencian un nivel bajo de resiliencia, lo cual indica que presentan falta de recursos personales para afrontar situaciones traumáticas, que hasta la fecha le siguen causando dificultades; no obstante, un 17% presentan una moderada resiliencia, por lo que se entiende que si bien es cierto cuentan con algunas fortalezas personales para hacer frente a ciertas dificultades, dichas características no son lo suficientemente férreas para afrontar con decisión y criterio; por otro lado, tan solo un 11% de los adolescentes evidencian una excelente resiliencia, por lo que se infiere que ellos, cuentan con una capacidad de afrontamiento muy elevada, además de tener una red de apoyo que les permite el desarrollo.

En este apartado, se presentan los niveles de resiliencia por dimensiones en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020

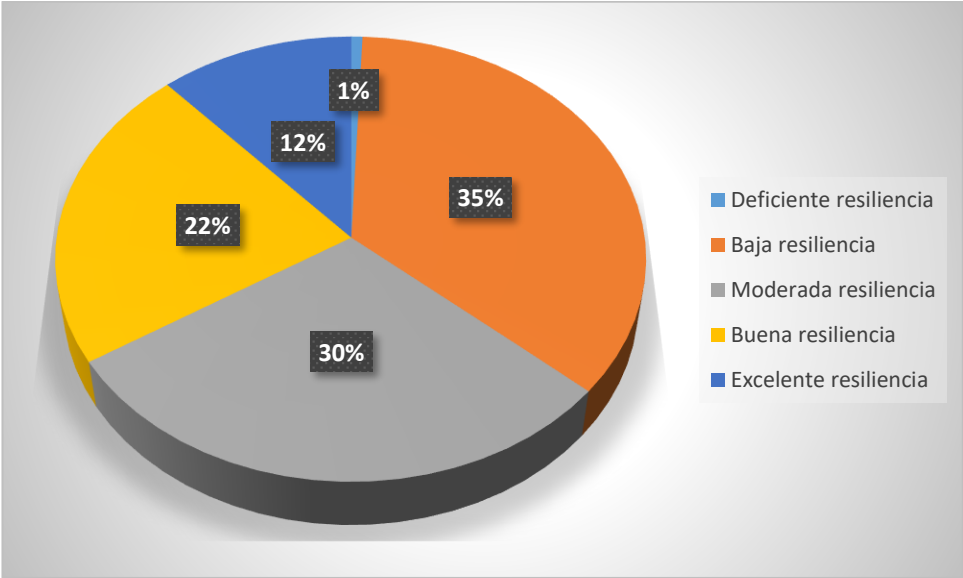


Figura 02:

*Gráfico de niveles de Insight en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En la tabla 5, en lo que respecta a los niveles de Insight, se observa que un 36% arrojó un nivel bajo, lo que quiere decir que los adolescentes tienen mucha dificultad para poder reconocer sus acciones negativas y al no reconocerlas lo adoptan como una normalidad; por otro lado, existe un 12% que muestra niveles excelente de Insight por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de darse cuenta de las cosas que lo limitan y buscan enmendar sus errores.

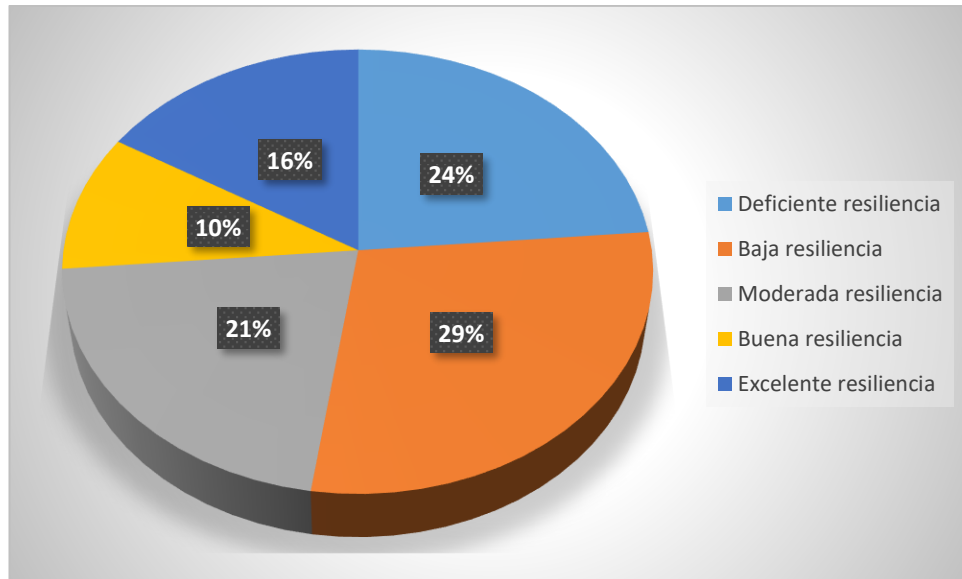


Figura 03:

*Gráfico de niveles de independencia en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 6 denominada niveles de independencia, se visualiza que un 29% evidencia un nivel bajo, por lo que se confirma que los adolescentes tienden a estar involucrados en situaciones conflictivas, tales como grescas o peleas ocasionales, que generan una imagen negativa de su persona; no obstante, hay un 10% que si evidencian una buena independencia, por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de evitar y verse involucrados en actos conflictivos que dificulten su crecimiento personal.

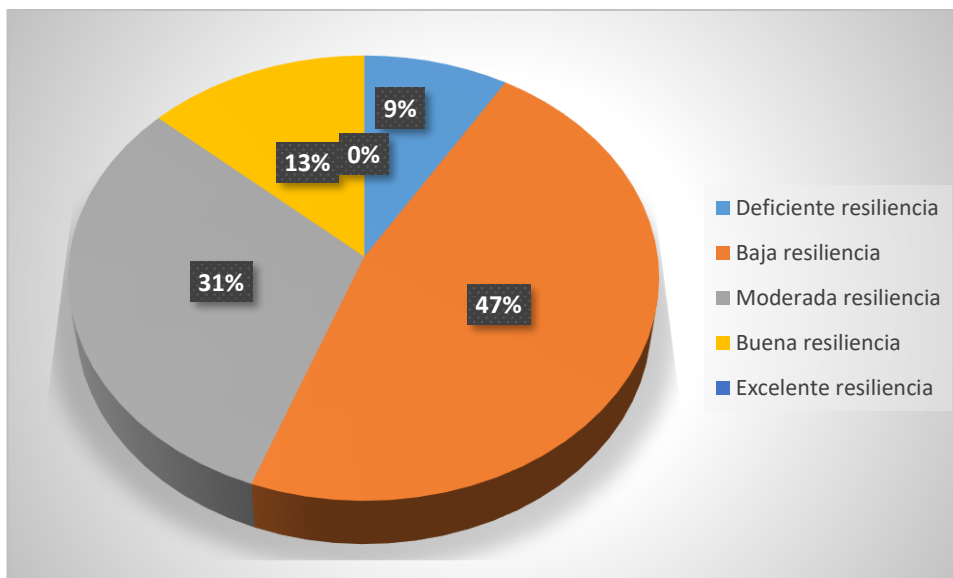


Figura 04:

*Gráfico de niveles de interacción en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 7 denominada niveles de interacción, se observa que un 47% de adolescentes evidencian un nivel bajo, el cual queda reflejado en la dificultad que tienen para establecer vínculos sociales con otras personas en quien puedan apoyarse; no obstante, existe un 9% que evidencian una deficiente capacidad de interacción, lo que indica que estos adolescentes carecen de todos recursos sociales y de soporte emocional por sus familiares y amigos cercanos, por los que se encuentran vulnerables; por otro lado, se puede visualizar que un 31% de evaluados muestran una moderada capacidad de interacción, por lo que se interpreta que si bien es cierto estos adolescentes buscan un soporte emocional en otras personas, su manera de interactuar o solicitar no son necesariamente las adecuadas.

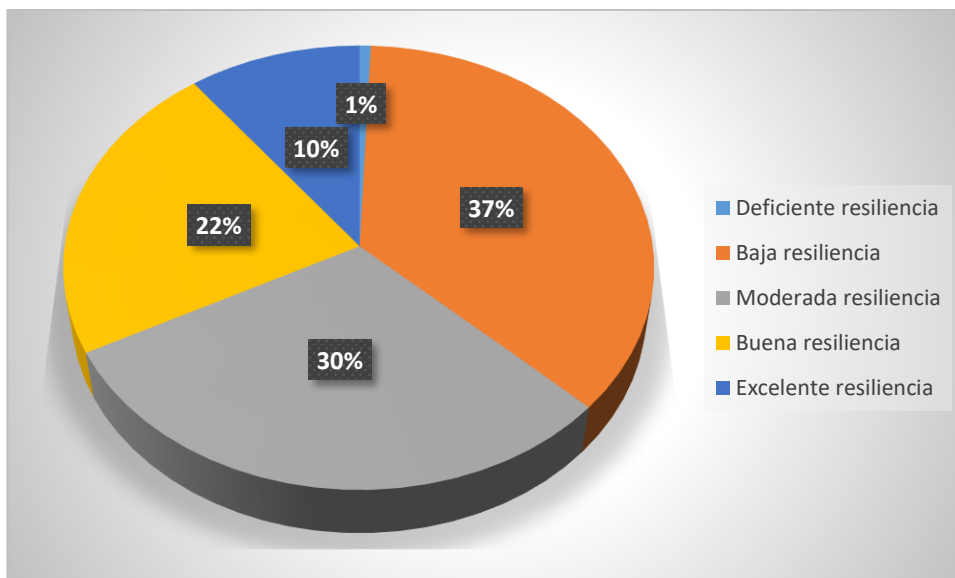


Figura 05:

*Gráfico de niveles de moralidad en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo*

En lo que respecta a la tabla 8 denominada niveles de moralidad, se observa que un 36% de adolescentes evidencian un nivel bajo, lo cual se puede evidenciar en su dificultad para discriminar entre lo positivo y negativos de las situaciones que puede experimentar; no obstante un 10% presenta una excelente capacidad de moralidad, por lo que se puede evidenciar que estos adolescentes poseen una adecuada racionalización de las situaciones que experimenta, lo que le permite discriminar adecuadamente entre diferentes situaciones tentadoras.

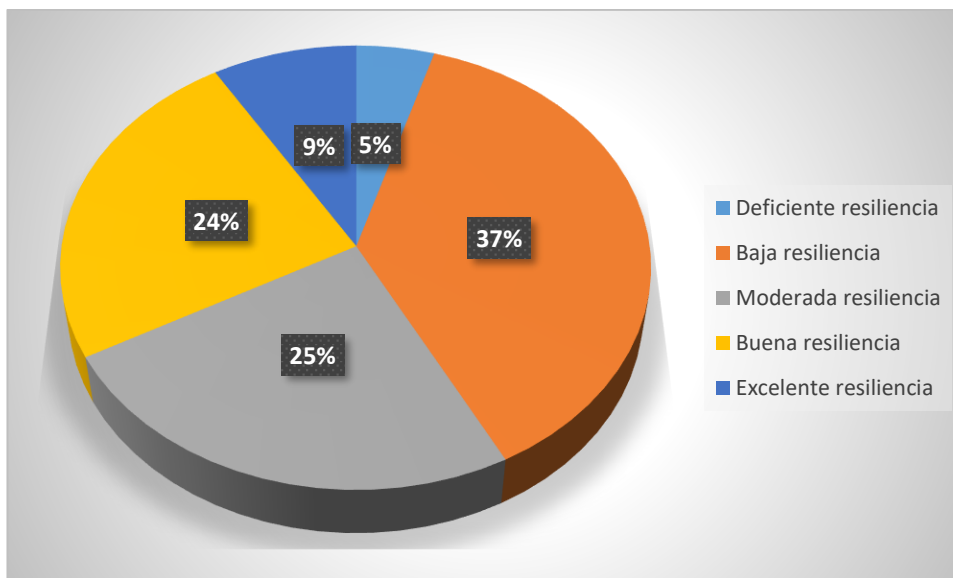


Figura 06:

*Gráfico de niveles de humor en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 9 denominada niveles de humor, se observa que un 37% de adolescentes arrojaron un nivel bajo lo cual se evidencia en sus actitudes de poca flexibilidad y resolución de conflictos; por otro lado, un 5% muestra un deficiente sentido del humor lo que evidencia una severa dificultad para enfrentar los problemas con optimismo y jocosidad; sin embargo, existe un 9% que mostró un excelente sentido del humor, el cual se evidencia en las conductas pragmáticas de encontrar el lado positivo a las cosas, suelen sacarle provecho a las desgracias que se le presentan, lo toman como una oportunidad para crecer y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento.

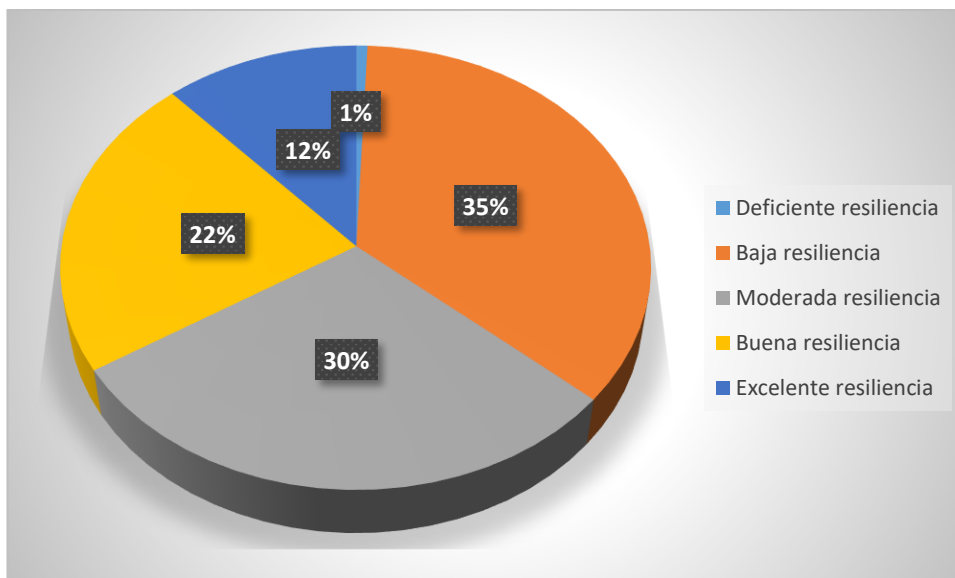


Figura 07:

*Gráfico de niveles de iniciativa en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 10 denominada niveles de iniciativa, se observa que un 35% de adolescentes evidencian baja iniciativa, caracterizado básicamente por dificultades para controlar y ejecutar acciones frente a situaciones adversas, no obstante, un 12% de adolescentes evidencian un excelente nivel de iniciativa, gracias a su alta confianza en sí mismos, se permiten aceptar nuevos retos y riesgos que favorezcan su desarrollo personal, suelen aprovechar cada oportunidad que tienen para demostrar sus competencias.



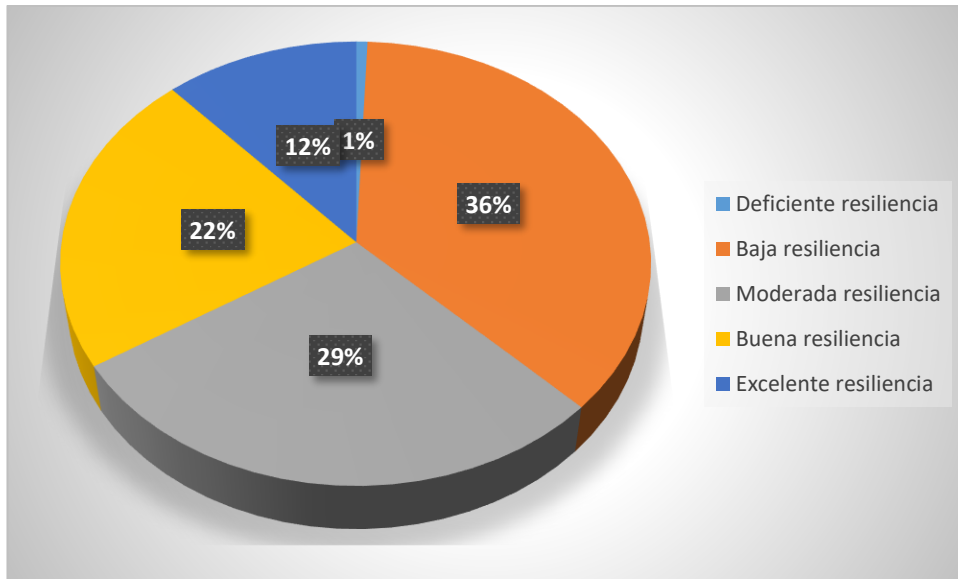


Figura 08:

*Gráfico de niveles de resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 11 denominada niveles de resiliencia, se observa que un 36% de adolescentes evidencian un nivel bajo, por lo que se interpreta que poseen poca capacidad para generar ante la desgracia una oportunidad de crecimiento; por otro lado, se observa que un 12% evidencio una excelente resiliencia, por lo que se infiere que estos adolescentes buscan sublimar sus emociones por medio del arte como mecanismo de afrontamiento.

## V. DISCUSIÓN

En base a los objetivos planteados en esta investigación, se realizó la discusión de resultados

En relación, con el primer objetivo específico, el cual fue, identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar, se pudo obtener a través de los resultados, que un 36% de los adolescentes evidencian un nivel bajo de resiliencia, lo cual indica que presentan falta de recursos personales para afrontar situaciones traumáticas, los cuales, hasta la fecha le siguen causando dificultades; no obstante, un 17% presentan una moderada resiliencia, por lo que se entiende que si bien es cierto cuentan con algunas fortalezas personales para hacer frente a ciertas dificultades, dichas características no son lo suficientemente férreas para afrontar con decisión y criterio las eventualidades conflictivas de su vida cotidiana; por otro lado, se pudo percibir, que tan solo un 11% de los adolescentes evidenciaron una excelente resiliencia, mientras que un 36% evidencia una buena resiliencia, por lo que se interpreta que ellos, cuentan con una capacidad de afrontamiento elevada, además de tener una red de apoyo que les permite el desarrollo personal. Este último resultado tiene mucha similitud con lo encontrado por Córdova y Vásquez (2016), quienes pudieron constatar que un 35,3% de adolescentes evidencian una buena resiliencia; así mismo, Sánchez (2016) halló que un 37% mostró niveles buenos; al igual, que Velezmoro (2018), quien registró un 31% de individuos que se ubicaron en dicha categoría, al hacer el análisis de estos resultados, se puede constatar que estos individuos evaluados tienen la particularidad de gozar de una buena capacidad de resiliencia, debido a la presencia de familiares o amigos cercanos quienes se muestran como un soporte emocional, además de ser un eje motivacional en su desarrollo personal, frente a las adversidades de la vida cotidiana.

Por otro lado, al revisar los resultados hallados por Meléndez y Zapata (2017), se puede constatar que existe un porcentaje muy elevado, el cual muestra que un 89% de adolescentes Chiclayanos, quienes han crecido en un

contexto familiar cálido, funcional y estructurado mostraron una buena resiliencia, por lo que se entiende, que el correcto vínculo que se establece entre padres e hijos, contribuye al desarrollo de la confianza y seguridad en los individuos, quienes perciben una situación de crisis, como una oportunidad para desarrollar estrategias creativas que le permitan el desarrollo holístico de su persona.

No obstante, se puede observar que también existe un 36% de adolescentes que presentan niveles bajos de resiliencia, tal y como lo hallado por Polo (2019), quien encontró que un 31% de individuos también se ubicaron en esta categoría; resultados relativamente similares fue lo que encontraron Gonzales (2019) y Roque (2018), quienes evidenciaron que un 27,2% y un 26% respectivamente, arrojaron niveles bajos, dicha categoría, es entendida como la incapacidad o dificultad para afrontar situaciones adversas que generan inestabilidad personal y/o amenazan la tranquilidad integral de un individuo, partiendo desde esa perspectiva es que estos sujetos muestran esas características debido a que padecen otros problemas psicológicos, como es la presencia de alteraciones del estado del ánimo, ocasionado por una disfuncionalidad familiar, ausencia de afecto fraternal y la práctica indiscriminada de violencia familiar que genera un amplio desorden emocional que vulnera la capacidad de afrontamiento en los adolescentes, tal y como se puede observar en la investigación de Benítez (2017), quien dio a conocer que un 81% de adolescentes que evidencian situaciones de riesgo y vulnerabilidad debido a las situaciones de abandono y poca preocupación de los padres, así como de los familiares o amigos cercanos, desencadena una pobre estima de la imagen personal y con ello, falta de confianza, así como de seguridad para afrontar las crisis que experimentan, por las que estos sujetos tienden a dejarse llevar por lo primitivo, fácil y accesible, limitando de esta forma su capacidad de crecimiento.

Al respecto Mateu, García, Flores y Gil, (2009) consideran que una de las características ambientales que favorecen el desarrollo de la resiliencia son las relaciones intrafamiliares, tal y como las figuras parentales o cualquier otro integrante del grupo familiar que brinde calidez y afecto dentro del entorno familiar favoreciendo el desarrollo de la resiliencia; de igual modo, se considera a los

entornos extrafamiliares, que vendrían a ser los amigos que forman parte de la comunidad, quienes participan como fuentes de soporte ante la adversidad, brindando estrategias para su fortaleza y superación. Así mismo, se considera que estos guías aportan un componente afectivo que facilita la adaptación de los adolescentes; sin embargo, como se puede observar, estos individuos al no tener el apoyo afectivo de los padres, ni de algunos familiares cercanos, quienes le puedan servir como modelo de aprendizaje y de superación, es que los adolescentes se sienten desvalorizados e incompetentes frente a una realidad social que los apabulla.

Mientras tanto, en lo que respecta a los niveles de Insight, se observa que un 35% arrojó un nivel bajo, lo que quiere decir que dichos adolescentes tienen mucha dificultad para poder reconocer sus acciones negativas y al no reconocerlas lo adoptan como una normalidad; por otro lado, existe un 22% que muestra un buen nivel de Insight por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de darse cuenta de las cosas que lo limitan y buscan enmendar sus errores. Este último dato tiene mucha relación con lo encontrado por Polo (2019), quien encontró que un 23% de adolescentes evidencian un nivel bueno de insight, de igual manera, Velezmoro (2018) demostró que un 24% de individuos se ubicaron en la misma categoría. Por lo que se demuestra que, en cada contexto, solo existe un grupo pequeño de adolescentes que tienen la capacidad de afrontamiento frente a situaciones adversas de su contexto social, o que son capaces de autoanalizarse para comprender de qué forma podrían mejorar, asumiendo la responsabilidad de sus actos, sin dejarse influenciar por situaciones provocativas que los lleven a participar en conductas desadaptativas.

En función a ello, Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), consideran que el individuo que muestra un adecuado nivel de insight o introspección, es aquel que posee el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, frente a sus actos, pero para que dicha situación se genere, es necesario que el sujeto tenga una sólida autoestima, de ella, dependerá que el individuo opte por reflexionar y buscar una mejora o por permitirse participar en acciones irresponsables que dañan su imagen y desarrollo personal. Como

se puede evidenciar, en los resultados expuestos, son pocos los adolescentes que tienen la capacidad de cuestionar sus actos y buscar una mejora personal, es más, queda probado que gran parte de estos individuos ante situaciones de crisis, suelen dejarse llevar por impulsivo y gratificante, debido a la baja confianza que tienen en sí mismos.

Por otro lado, en lo que respecta a los niveles de independencia, se visualiza que un 29% evidencia un nivel bajo, por lo que se confirma que los adolescentes tienden a estar involucrados en situaciones conflictivas, tales como grescas o peleas ocasionales, que generan una imagen negativa de su persona; no obstante, hay un 10% que si evidencian una buena independencia, por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de evitar y verse involucrados en actos conflictivos que dificulten su crecimiento personal. Dichos datos obtenidos guardan mucha relación con lo encontrado por Velezmoro (2018), del cual se pudo conocer que un 26% de adolescentes se ubicaron en la categoría baja de independencia, mientras que un 14% mostró una buena independencia.

A través de estos resultados presentados se puede observar que, en ambas poblaciones, los adolescentes tienen una seria dificultad para manejar los problemas emocionales, situación que afecta su desarrollo personal, por lo que tienden a ceder ante los pensamientos impulsivos y destructivos que los llevan a sentirse aislados y sin capacidad de afrontar las circunstancias. Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), considera que, si un individuo posee una adecuada independencia, tendrá la habilidad para establecer límites entre la situación estresante y su persona, a fin de que dicha acción constrictora no afecte su equilibrio emocional; sin embargo, si el sujeto no es capaz de desarrollar la capacidad de establecer distancia emocional y física entre el ambiente y uno mismo, este se verá sumergido en su crisis, sin tener las herramientas necesarias para salir de ella.

En cuanto a los niveles de interacción, se observa que un 47% de adolescentes evidencian un nivel bajo, el cual queda reflejado en la dificultad que

tienen para establecer vínculos sociales con otras personas en quien puedan apoyarse; no obstante, existe un 9% que evidencian una deficiente capacidad de interacción, lo que indica que estos adolescentes carecen de todos recursos sociales y de soporte emocional por sus familiares y amigos cercanos, por los que se encuentran vulnerables; por otro lado, se puede visualizar que un 31% de evaluados muestran una moderada capacidad de interacción, por lo que se interpreta que si bien es cierto estos adolescentes buscan un soporte emocional en otras personas, su manera de interactuar o solicitar no son necesariamente las adecuadas. Este resultado obtenido guarda relación con lo hallado por Polo (2019), quien pudo evidenciar a través del cuestionario de resiliencia, que un 31% de adolescentes presentaron niveles bajos de interacción, mientras que un 8% arrojó niveles deficientes. A través de estos resultados obtenidos, se puede afirmar que los adolescentes de ambas poblaciones, tienen dificultad para establecer relaciones sociales productivas que les permita obtener una red de apoyo para afrontar las adversidades que atraviesan, prefieren resolver sus problemas bajo sus propios criterios, pero al no contar con los recursos necesarios lo que hacen es autogenerarse más conflictos.

Por otro lado, Velezmoro (2018), pudo encontrar que un 30% de adolescentes poseen una buena capacidad de interacción, esto se debe a que estos últimos, cuentan con un respaldo familiar quienes sirven como nexos de comunicación y seguridad, en comparación con las poblaciones anteriores que carecen de esos recursos; al respecto, Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), consideran que un individuo que desarrolla completamente la capacidad de interacción, tendrá la habilidad para generar vínculos positivos con las demás personas en diferentes contextos, lo que le permitirá aprender de lo pragmático y empírico de otras individuos, para utilizarlos como recursos propios; no obstante, un individuo que no es capaz de buscar la resolución de problemas a través de la interacción social, es porque acarrea problemas psicológicos que le impiden desarrollar la resiliencia (Munist, *et al.*, 1998). Tal y como lo refiere este autor, dichos problemas psicológicos que presentan los adolescentes de esta investigación, están relacionados a presencia de afectaciones emocionales

producto de la violencia familiar que evidencian, es por ello, los bajos niveles de interacción.

En lo que concierne a niveles de moralidad, se observa que un 37% de adolescentes evidencian un nivel bajo, lo cual se puede evidenciar en su dificultad para discriminar entre lo positivo y negativo de las situaciones que puede experimentar; no obstante, un 10% presenta una excelente capacidad de moralidad, por lo que se puede evidenciar que estos adolescentes poseen una adecuada racionalización de las situaciones que experimenta, lo que le permite discriminar adecuadamente entre diferentes situaciones tentadoras; así mismo cabe precisar que un 30% reportó un nivel moderado de moralidad. Dichos resultados presentan mucha similitud con lo encontrado por Velezmoro (2018), quien pudo constatar que un 33% evidenció niveles muy bajos de moralidad; así mismo, un 37% arrojó niveles moderados. Por lo que se evidencia que los adolescentes no tienen bien establecidos los valores personales y sociales que dirigen su comportamiento, por lo que suelen actuar desde lo primitivo, sin realizar un juicio personal con respecto a las diferentes situaciones de la vida y actuar en consecuencia. Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), refiere que la moralidad va a permitir al individuo desarrollar una conciencia moral, en la que la persona se compromete a separar lo bueno de lo malo, en base a los valores; en ausencia de ella, el individuo optará por actuar indiscriminadamente por su parte libidinosa, la que le generará serios problemas de adaptación y sobre todo rechazo por su entorno, quien lo considerará como una persona no grata.

Así mismo, con respecto a los niveles de humor, se pudo constatar que un 24% mostró un buen sentido del humor; así mismo, Velezmoro (2018) pudo evidenciar que un 33% de adolescentes muestran también un buen nivel de sentido del humor; el cual se evidenció en las conductas pragmáticas de encontrar el lado positivo a las cosas, suelen sacarle provecho a las desgracias que se le presentan, lo toman como una oportunidad para crecer y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento; no obstante, también se pudo evidenciar que un 37% de adolescentes arrojaron un nivel bajo lo cual se evidencia en sus actitudes de poca flexibilidad y resolución de conflictos; en tanto que, Polo (2019),

evidenció que un 62% de adolescentes reflejaron niveles deficientes, por lo cual se entiende, que los adolescentes que han enfrentado situaciones difíciles o traumatizantes como es el caso de violencia familiar, han desarrollado afectaciones emocionales, que les impiden mostrar su lado jovial y alegre ante las dificultades, sino que por el contrario han desarrollado un aplanamiento emocional, mostrándose pocos sensibles con los demás. Luthar (como se citó en Polo 2019) manifiesta en que el sentido del humor, dentro de la resiliencia permite una adaptación positiva en un contexto particularmente adverso; sin embargo, la presencia de hechos fácticos tales como traumas severos, riesgos, o amenaza del desarrollo humano, dificultan seriamente el crecimiento de esta esfera resiliente.

En lo que corresponde a los niveles de iniciativa, se observa que un 35% de adolescentes evidencian baja iniciativa, caracterizado básicamente por dificultades para controlar y ejecutar acciones frente a situaciones adversas, no obstante, un 12% de adolescentes evidencian un excelente nivel de iniciativa, gracias a su alta confianza en sí mismos, se permiten aceptar nuevos retos y riesgos que favorezcan su desarrollo personal, suelen aprovechar cada oportunidad que tienen para demostrar sus competencias; así mismo se pudo conocer que un 30% muestran niveles moderados. Estos resultados al compararlo con lo hallado por Velezmoro (2018) se pudo establecer que existe mucha relación en cuanto a los niveles moderados de iniciativa, conformado por un 32% adolescentes; mientras que un 31% mostró niveles bajos. Frente a estos resultados, se puede analizar que el factor familiar jugó un papel importante en el desarrollo de la confianza de los adolescentes, porque se pudo evidenciar en ambos casos, que los individuos vivían en entornos familiares con cierto arraigo cultural, donde la agresión verbal y psicológica generó pensamientos de incapacidad y de temor al fracaso en los evaluados, es por ende que optan por reprimir sus ideas o pensamientos por temor al rechazo y prejuicio de los demás. Es por ello, que, Rodríguez, et al. (2017), refirieron que el desarrollar la iniciativa, permite aumentar el nivel de confianza en uno mismo, y por ende la participación activa, así como el compromiso por experimentar nuevas oportunidades de crecimiento; sin embargo, esta postura se ve limitada por el poco refuerzo del



entorno social, especialmente del familiar, quien en ocasiones merma el crecimiento de sus integrantes, debido a los actos de dominancia que dañan seguridad e iniciativa.

Finalmente, en lo que respecta a los niveles de creatividad, se observa que un 36% de adolescentes evidencian un nivel bajo, por lo que se interpreta que poseen poca capacidad para generar ante la desgracia una oportunidad de crecimiento; por otro lado, se observa que un 22% mostró una buena creatividad para afrontar situaciones traumáticas o difíciles, así mismo un 12% evidencio una excelente creatividad, por lo que se infiere que estos adolescentes buscan sublimar sus emociones por medio del arte como mecanismo de afrontamiento.

Al hacer una comparación con lo encontrado por Velezmoro (2018) se encontró que un 45% de adolescentes poseen una moderada creatividad, en tanto que un 38% reflejó niveles buenos, lo que quiere decir que los adolescentes evaluados evidencian una gran habilidad para crear, pero sobre todo para establecer orden y reconocer la belleza que nace de la crisis y el caos, esto se evidencia en las actividades fuera de lo común, en lo novedoso, en la innovación, lo cual permite desechar los sentimientos de desesperanza, así como el miedo, la tristeza y la ira.

No obstante; Polo (2019) logró evidenciar que un 54% de adolescentes tienen una deficiente creatividad, dicho resultado se asemeja al 36% encontrado en esta investigación lo que quiere decir que estos individuos se muestran poco productivos que los lleva a sentirse poco valorados por su entorno, no desarrollan la habilidad de aprovechar cada situación adversa, como una oportunidad de crecimiento, carecen de creatividad para reinventarse y plantear nuevas estrategias de afrontamiento, esto se debe a las acciones violentas a las que se encuentran expuestos, dicha situación a apabullado y limitado su capacidad de imaginación e ingenio, es por ello, que se muestran poco participativos en actividades educativas, optan por la deserción escolar y deciden tomar caminos a los cuales consideran fáciles. Al respecto Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), consideran que la creatividad es la habilidad de establecer orden

y belleza a partir del caos de las experiencias desagradables y trágicas. Se expresa al crear actividades novedosas y fuera de lo común, permitiendo reducir o eliminar la ira, miedo, la soledad, desesperanza.

## **VI. CONCLUSIONES**

En la presente investigación, cuyo objetivo fue identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar, se pudo constatar que efectivamente los adolescentes que están expuestos a estas situaciones violentas en sus hogares, presentan menor probabilidad de desarrollar actitudes resilientes.

Por otro lado, con respecto al Insight se pudo establecer que son pocos los adolescentes que, al estar expuestos a situaciones de violencia familiar, tienen la capacidad de autoanalizarse y comprender de qué manera podrían actuar para que los eventos violentos vividos en su hogar, no repercutan en su desarrollo personal.

De igual manera, se pudo evidenciar que gran parte de los individuos que participaron de esta investigación, al ser víctimas de actos violentos no lograron desarrollar adecuadamente su independencia, por lo que tienen tendencia a dejarse llevar por la presión del grupo, lo que a su vez los lleva a estar expuestos a conductas desadaptativas.

Así mismo, queda constancia que aquellos individuos que se desenvuelven en contextos familiares violentos, presentan poca capacidad para establecer vínculos afectivos con otras personas, lo que reduce la posibilidad de ser ayudados para su mejora personal.

En lo que concierne a moralidad, se concluye afirmando, que gran parte de estos adolescentes, debido a los hechos de coacción familiar a los que están expuestos tienen poca capacidad para lograr discriminar entre lo adecuado y lo incorrecto, es por ello, que suelen romper las reglas y las normas sociales con facilidad sin importarles las consecuencias, situación que indudablemente frena su crecimiento personal y adaptación al medio.

Por otro lado, cabe precisar que existe un pequeño grupo de adolescentes que, a pesar de verse involucrados en dinámicas de violencia familiar, estas no le generan repercusiones significativas, debido a que utilizan el sentido del humor

como un mecanismo de defensa ante estos eventos de corte estresante que puedan frenar su desarrollo socio emocional.

Así mismo, se puede concluir manifestando que aquellos adolescentes que reciben maltratos en cualquiera de sus formas, tienen poca probabilidad de desarrollar conductas de iniciativa, debido a que perdieron la confianza en sí mismos, por lo que tienen miedo al error y con ello, a ser juzgados por los demás.

De igual manera, se llegó a la conclusión de que gran parte de los adolescentes que son víctimas de violencia familiar, carecen de creatividad para reinventarse y plantear nuevas estrategias de afrontamiento, por lo que suelen mostrar un conformismo ante las situaciones que vivencian.

Por último, se logró diseñar la propuesta de programa de psicología positiva para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes víctimas de violencia familiar de una Institución educativa de Chiclayo, dicha propuesta, fue revisada y validada por el criterio de 3 jueces expertos en el campo de la psicología.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se sugiere a las autoridades de la institución educativa, la aplicación del programa de psicología positiva sobre la población estudiada, a fin de desarrollar una adecuada resiliencia para que puedan hacer frente a las situaciones de violencia familiar que experimentan.

Se recomienda a la coordinación de TOE que a través de sus tutores promover y fomentar la participación de los adolescentes en la práctica de actividades de autorreflexión, que les permita darse cuenta y asumir la responsabilidad sobre sus actos para una mejora personal.

Se sugiere al área de tutoría enfocar la participación de los adolescentes en actividades cotidianas, académicas o deportivas que les permita desarrollar su autonomía y con ello estar involucrado en actividades que les permita su desarrollo personal.

Se recomienda a la coordinación de TOE de la institución educativa, que promuevan actividades de desarrollo personal, interacción y de inclusión, tales como los trabajos en equipo.

Se recomienda al coordinador de TOE de la institución educativa, realizar actividades académicas de índole práctico donde los adolescentes puedan desarrollar su ética y formación en valores.

Se sugiere que los tutores de la institución educativa sigan diseñando clases lúdicas que permitan el mantenimiento o desarrollo del sentido del humor como estrategia de afrontamiento ante las dificultades que experimentan los adolescentes.

Se recomienda a los docentes y padres, que puedan utilizar reforzadores positivos, tales como los reconocimientos verbales y las muestras de afecto a fin de que se mejore la seguridad e iniciativa de los adolescentes.

Se recomienda a la coordinación de TOE de la institución educativa, implementar talleres interactivos donde los adolescentes puedan descubrir sus habilidades y desarrollar su creatividad lo que permitirá reforzar su autoconfianza.

## **VIII. PROPUESTA**

### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

#### **I. DATOS GENERALES**

1. Denominación: Programa “generando nuevas actitudes” para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa. Chiclayo - 2020
2. Institución Educativa: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
3. Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario
4. N° de participantes máximo: 34
5. N° de participantes mínimo Número de sesiones: 20
6. Fechas de ejecución:
7. Practicante: José ...
9. Ps. Asesor: Mgtr.

#### **II. FUNDAMENTACIÓN**

La adolescencia es quizás, una de las etapas más vulnerables del ciclo vital del ser humano, pues trae consigo una serie de cambios biológicos, psicológicos, conductuales y sociales, que suscitan de forma simultánea y vertiginosa, generando tensión en algunos adolescentes (Barceleta, 2015); bajo este argumento, según las estadísticas del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”, la edad de las personas que se eliminan tras diversos eventos desafortunados en sus vidas, oscila entre los 18 a 60 años, habiendo casos más severos que se presentan en la edad de 8 a 14 años; así mismo, se indicó que el 90% de las razones que conllevan a esta decisión es el ciberbullying, maltrato en el hogar, entre otros factores de riesgo psicosocial, que estarían afectando a la mayor parte de la población adolescente (Peru 21, 2019).

Por ello, es fundamental incluir evaluaciones permanentes sobre los factores de riesgo, así como intervenciones con enfoques psicológicos, que generen la

promoción de la resiliencia en adolescentes, contribuyendo a su salud mental y calidad de vida a corto y largo plazo, en las diferentes situaciones del día a día.

La psicología tradicional, a través del tiempo no se ha encargado de abordar temas como emociones positivas, virtudes, y fortalezas, el talento y las pasiones del ser humano, las cuales juegan un papel esencial en su vida, ante ello Martin Seligman, enfatizó su interés en el estudio de un nuevo paradigma, como es la psicología positiva, la cual se ocupa 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, en las diversas situaciones adversas por las que una persona atraviesa durante su vida (Seligman, citado por Plasencia, 2019).

Por consiguiente, teniendo en cuenta este enfoque, se pretende diseñar el programa “generando nuevas actitudes”, dirigido a los adolescentes víctimas de violencia, con el objetivo de optimizar la resiliencia, favoreciendo su calidad de vida, mediante sesiones sistematizadas, que resalten la relevancia de los elementos positivos que posee el ser humano, y como ejercen efectos positivos en la modificación de la actitud y visión respecto a la vida y sus situaciones difíciles, que experimentan actualmente los adolescentes.

Durante las sesiones que se diseñarán, se fomentará la participación activa de los estudiantes, así como la retroalimentación constante, empleándose técnicas propias del enfoque en psicología positiva, tales como rasgos positivos, virtudes, fortalezas, emociones positivas, entre otros, a favor de la población beneficiada.



### **III. OBJETIVO GENERAL**

#### **2.1. Objetivo General**

Optimizar la resiliencia en los adolescentes víctimas de violencia, de la institución educativa estatal de Chiclayo, a través de la aplicación del programa “generando nuevas actitudes”.

#### **2.2. Objetivo Específicos**

- Promover las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas en su día a día.
- Promover en el adolescente emociones positivas.
- Fomentar el buen humor, a través de ejercicios de risoterapia.
- Promover en los adolescentes, el valor del auto perdón, identificando su significado en el sentido de la vida.
- Fomentar en los adolescentes, la sonrisa, a través de la risa sanadora.
- Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.
- Fomentar el descubrimiento de la belleza del entorno, manteniendo una visión positiva de la vida.
- Promover la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.
- Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.
- Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y discernimiento sobre su actuar diario.
- Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.

- Promover la curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea.
- Promover la valoración de los aspectos positivos de nuestras amistades, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.
- Promover un ambiente positivo y feliz, a través de actividades que promuevan el bienestar de los adolescentes, y la reducción de emociones negativas.
- Fomentar el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis semejantes.
- Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual.
- Fortalecer la honestidad en las acciones diarias del adolescente
- Promover la apertura hacia la acción del perdón, eliminando sentimientos de dolor y rencor.
- Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.
- Desarrollar herramientas básicas para potenciar el optimismo frente a adversidades diarias.

#### **IV. METODOLOGIA**

En el presente programa se utilizará la técnica la observación, las hojas de trabajo o bitácoras, así como la metodología práctico – vivencial, promoviendo el aprendizaje de las sesiones a partir de la propia experiencia del participante.

## V. RECURSOS

### 4.1. Recursos Humanos

Recursos humanos	Presupuesto
Alumno investigador	50
Estudiantes	-
Total	50 soles

**Fuente:** Elaboración propia

### 4.2. Recursos Materiales

Recursos materiales	Presupuesto
Millar de papel bond	30 soles
Tinta impresora	74 soles
Útiles de escritorio	35 soles
Millar Papel de color	35 soles
Total	174 soles

**Fuente:** Elaboración propia

## VI. EVALUACIÓN

Respecto a la evaluación, se medirá a través de un pre y post test, el cual se medirá mediante el cuestionario de la escala de resiliencia para adolescentes (ERA).

## **VII. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES**

### **SESION N.º 01 “EL BAZAR DE LAS EMOCIONES POSITIVAS”**

#### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participante aproa	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

#### **II. MARCO TEÓRICO:**

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.

### III. OBJETIVO:

Identificar las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas en su día a día.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

Se saludará y agradecerá a los participantes por su asistencia a la primera sesión, presentando el tema: “El bazar de las emociones positivas”, luego se expondrá el objetivo que se desea loga, 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
- ALEGRÍA
- AMOR
- PLACER
- OPTIMISMO
- CURIOSIDAD
- TRANQUILIDAD
- DESEO
- COMPASIÓN
- 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 adolescentes 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.

**1. SESION N° 01:**

**Fecha:**

Título: “El bazar de las emociones positivas”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Identificar las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas en su día a día.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.	Cartillas Papel sabana	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>¿Cómo nos sentimos?</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita reconocer las emociones individuales mediante las expresiones faciales.	Cinta Scotch Música Papel bond		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente, se les entregará un recuerdo.	Papel de color Palitos de chupete		



## **SESION N.º 02 “LA RUTA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. 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.

### **III. OBJETIVO:**

Promover en el adolescente emociones positivas.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***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 tea 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.

## 2. SESION N° 02:

**Fecha:**

Título: “La ruta de emociones positivas”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover en el adolescente emociones positivas.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Una variedad de emociones!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papeles de colores Música	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>¡Mi dije poderoso!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita reflexionar sobre los recursos individuales que poseemos para mejorar nuestro estado emocional.	Lápices Pulseras con dije Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una pulsera con un dije. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.			

## SESION N.º 03 “¡LUCES, CAMARA, SONRIE!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. OBJETIVO:

Fomentar el buen humor, a través de ejercicios de risoterapia.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Luces, cámara, sonríe”, 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 CHICHO”, 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, dípticos

**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.

**SESION N° 03:**

**Fecha:**

Título: “Luces, cámara, sonrío”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el buen humor, a través de técnicas ejercicios de risoterapia.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Se murió chino!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Proyector	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>¡Yoga del buen humor!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita fomentar la promoción de los beneficios de la risa en la vida diaria.	Música Bolita roja de nariz Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una bolita de nariz roja. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Chupetín Globos		

## SESION N.º 04 “¡UN VIAJE HACIA EL AUTO PERDON!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### **III. OBJETIVO:**

Promover en los adolescentes, el valor del auto perdón, identificando su significado en el sentido de la vida.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***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 adolescentes, 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 adolescentes, 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:**

<b>EJERCITANDO EL PERDÓN DESDE LA EMPATÍA</b>	
<b>Situación – visualización actual</b>	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 tenía, 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 oponga a ellos. Ahora tomen la ficha que se les dio y escriban lo que piensan y sienten ahora.
<b>Pensamiento</b>	...
<b>Sentimientos</b>	...
<b>Conductas</b>	¿Qué conducta o acciones consideras que podrías realizar en este momento?
<b>Conclusión</b>	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:

<b>CARTA DE RECONCILIACIÓN CON UNO MISMO</b>
<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 desearíamos 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 desearíamos haberle dicho para conseguir encontrar la serenidad interior.</p> <p>Siguiendo las siguientes pautas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escribe en un primer momento, de la forma más espontanea posible, todo lo que te surja.</li> <li>2. Relee la carta y guárdala sin cambiar nada</li> <li>3. Transcurrido un tiempo, retoma la carta y piensa si quieres o no cambiar algo. Si es así, corrige la carta.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>

Finalmente, el facilitador promoverá la retroalimentación sobre la sesión ejecutada, mencionando a los estudiantes 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.

### 3. SESION N° 04:

**Fecha:**

Título: “Un viaje hacia el auto perdón”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover en los adolescentes, el valor del auto perdón, identificando su significado en el sentido de la vida.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Globos de perdón!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Hojas de trabajo	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¡Yoga del buen humor!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita fomentar la promoción de los beneficios de la risa en la vida diaria.	Alfileres  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una bolita de nariz roja. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Hojas bond  Globos		



## SESIÓN N.º 05 “SOLO SONRIE”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. OBJETIVO:

Fomentar en los adolescentes, la sonrisa, a través de la risa sanadora.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *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, 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 sonríes, el mundo sonríe”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Cuando tu sonríes, 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 sonríes, 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=T9Pb0t8D610>

**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 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, 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.

#### 4. SESION N° 05:

**Fecha:**

Título: “Solo sonrío”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar en los adolescentes, la sonrisa, a través de la risa sanadora.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El saludo risueño!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Hojas de trabajo	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¡Cuando tú sonrías el mundo sonrío!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología reflexiva y vivencial, a través de una actividad que permita fomentar la risa entre los participantes a fin de generar un espacio de diversión.	Manitos de cartulina  Proyector  Música		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Objetos divertidos  Bolsita de tela  Palitos de chupete		

## SESION N.º 06 “FORTALEZAS Y VIRTUDES”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Sanchez, Gomez, Gomez, y Delgado (2016), las fortalezas generar el desarrollo óptimo a lo largo de la vida (aunque algunas influyen más que otras), considerándose un concepto multidimensional, su desarrollo no solo le pertenece a uno mismo, sino que implica ayudar a los demás, colocando nuestras capacidades al servicio de otros, lo cual se puede generar en diferentes contextos como: colegio, familia o trabajo.

Peter y Seligman (2010), citados por Sánchez, entre otros (2016), identificaron 24 fortalezas del carácter, agrupadas en 6 virtudes, las cuales actuarían como las características principales del carácter, siendo las fortalezas las manifestaciones psicológicas de la virtud. Estas son: conocimiento y sabiduría, coraje, humanidad, justicia, moderación, trascendencia. Para los autores, estas virtudes son las características valoradas en el ser humano, en la mayor parte de las culturas, que se esperan desarrollar y valorar de forma intrínseca, y no extrínseca. Por otro lado, los autores, reconocieron cinco fortalezas asociadas con el bienestar, las cuales son: el amor, gratitud, esperanza, entusiasmo y curiosidad; las cuales contribuyen al mantenimiento de relaciones sanas, y al bienestar psicológico.

### III. OBJETIVO:

Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

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

- **Dinámica de inicio: ¡Rompecabeza gigante!**
- **Objetivo:** Despertar en los adolescentes su perspectiva e interés, acerca del tema que se desarrollará.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papel sabana con dibujo de rompe cabeza, piezas de rompecabezas en hoja de color, limpiatipo, lápices.
- **Procedimiento:** El facilitador solicitará al grupo colocarse en círculo para dar inicio al ejercicio que se desarrollará. Seguidamente proporcionará unas piezas medianas en papel de color (distintos colores), indicándoles que dentro deberán colocar características positivas personales que posean, pueden ser desde un talento oculto, habilidad, o una cualidad que más crean ello, los represente. Después se les solicitará, que, de manera ordenada, uno por uno vaya colocando su pieza, de acuerdo a la forma en el rompe cabeza, ubicado en la pizarra, cuando todos hayan finalizado

Finalmente, el facilitador mencionará que todas las características, habilidades, cualidades que han sido colocadas en el rompecabezas gigante, forman parte de su capacidad para reconocer sus fortalezas, como sus virtudes, siendo esencial para dar inicio al desarrollo de la sesión.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Charada de fortalezas y virtudes**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Charada de virtudes y fortalezas”, la cual tendrá como objetivo promover el conocimiento de nuestras fortalezas y virtudes.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Hojas bond de colores con virtudes y fortalezas

**Procedimiento:** El facilitador indica a los participantes, reunirse en tres grupos, a cada grupo se les proporcionará hojas de color que contendrán una fortaleza y una virtud, éstas deberán ser representadas por el quipo a partir de una dramatización o con mímicas, con la finalidad que los otros grupos logren identificar de qué virtud o fortaleza se trata, el equipo que más aciertos tenga, será el ganador.

Finalmente, el facilitador otorgará un premio al equipo ganador, a su vez mencionará la importancia de reconocer tanto virtudes, como fortalezas individuales y lo fundamental de evidenciarlas en las diferentes situaciones de la vida.

- VIRTUDES: humanidad, justicia y coraje.
- FORTALEZAS: amor, entusiasmo y curiosidad.

### ***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, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿Por qué es importante identificar nuestras fortalezas? Realiza un dibujo que represente la virtud que más te caracterice.** Culminado el trabajo, se les brindará un recuerdo de la sesión.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.



## 5. SESION N° 06:

**Fecha:**

Título: “Fortalezas y virtudes”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Rompecabezas gigante!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papel sabana con dibujo de rompecabezas	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Charada de fortalezas y virtudes</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita fomentar el conocimiento de nuestras fortalezas como virtudes	Hojas de color limpiatipo  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Premio		

## SESIÓN N.º 07 “¿SALDRA BIEN, SOY CAPAZ!”

### VI. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### VII. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Nieto (2017), es fundamental mantener una visión positiva en nuestras vidas, en general, y de nuestras capacidades, en particular. Para el autor, no cabe duda de que las personas que tienden a afrontar las situaciones de su vida de una forma más positiva, confiando en sus capacidades, tienen mejores resultados y viven en bienestar.

Para el autor, no solo es importante mantener una actitud positiva en la vida y en relación con nuestras capacidades, sino que también será fundamental mantener un estilo de vida saludable y cuidarnos. Como se sabe, se defiende un modelo de salud integral, en el que la persona es un todo y en el que los diferentes ámbitos están totalmente interrelacionados.

Finalmente, el autor señala, que un estilo de vida saludable requiere, como ya se ha indicado, una actitud positiva ante la vida y nuestras capacidades; pero también mantener niveles adecuados de actividad, una alimentación equilibrada y un funcionamiento social adecuado. Realizando todo ello, facilitará a poder seguir con nuestras vidas, afrontando de forma adecuada los eventos dolorosos de la vida.

## VIII. OBJETIVO:

Fomentar el descubrimiento de la belleza del entorno, manteniendo una visión positiva de la vida.

## IX. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

## X. DESARROLLO DEL TEMA

### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “¡Saldrá bien, soy capaz!”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡El gran artista!**
- **Objetivo:** Despertar la creatividad de los adolescentes, promoviendo los beneficios de una visión positiva sobre la vida.
- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** Papel sabana, pinceles, temperas, música y letras en Corrospum.
- **Procedimiento:** El facilitador proporcionará a los participantes, materiales que se necesitaran, los participantes deberán posicionarse en un espacio donde puedan trabajar, después se les indicará que deberán dibujar en un papel algún evento, objeto o lugar que consideren hermoso, y sobre todo que les haya generado tranquilidad, por lo que inicialmente deberán estar relajados, concentrándose en su respiración, para luego plasmar el dibujo, mientras los participantes realizan su dibujo, se colocará una melodía instrumental. Al finalizar, se creará un museo (utilizar letras en fomi), en el rincón del salón, en el que los participantes deberán exponer sus trabajos, que sensación les generó,

brindando un comentario positivo de los trabajos de los demás participantes.

***DESARROLLO DEL TEMA:***

**Actividad central: “El placer de crear”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “El placer de crear”, la cual tendrá como objetivo apreciar lo bello de los objetos, apreciando nuestra capacidad para diseñarlas con nuestras propias manos.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Silicona líquida, palitos de chupete de colores, figuras en fomi.

**Procedimiento:** Cada participante, se colocará en sus respectivas sillas, el facilitador proporcionara los materiales a cada uno de ellos, indicando que, en ese día, todos se transformarán en personas productivas, fabricando una cajita de madera, utilizando materiales sencillos que se pueden encontrar fácilmente en sus hogares, señalando que al ser una actividad que promueve la capacidad de productividad, fomenta también el bienestar respecto a la salud mental, desarrollando vigor y vitalidad. Así mismo, se les pedirá que sigan los pasos que el facilitador proyectará en la pizarra o laptop, animándolos a crear o diseñar diferentes manualidades en casa, resaltando que son actividades que tanto mujer como varón puede realizar, a fin de promover el emprendimiento a futuro.

***CIERRE:***

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada, expresándoles lo importante de no rendirse, ser constantes, pues cada día es un nuevo regalo para ser mejor. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿En qué aspectos soy mejor hoy? ¿Qué opino acerca de la sesión realizada?** Culminado el trabajo, se les brindará un recuerdo de la sesión.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 6. SESION N° 07:

**Fecha:**

Título: “Saldrá bien, soy capaz”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el descubrimiento de la belleza del entorno, manteniendo una visión positiva de la vida.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El gran artista!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papel sabana  Temperas	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¡El placer de crear!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita apreciar lo bello de los objetos, apreciando nuestra capacidad para crear.	Pinceles  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Silicona líquida  Letras y figuras en fomi o Corrospum		

## SESION N.º 08 “¿TOMA EL TIMON DE TUS EMOCIONES!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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 solidas, 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 de 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.

### III. OBJETIVO:

**Promover la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.**

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Toma el timón de tus 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 adolescentes.
- **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 colocó 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.

#### ***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. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿Cómo te sentiste hoy? ¿Qué te pareció la técnica para manejar emociones? ¿Qué emoción será más difícil de controlar?** Culminado el trabajo, el facilitador deberá promover la reflexión de los participantes, motivándolos a reflexionar sobre la importancia de regular nuestras emociones, para no lastimarnos, ni lastimar a los demás. Se pedirá a los participantes, que elaboren un pequeño compromiso sobre una hoja, a fin de aplicar la estrategia en el momento en el que sintamos esas emociones. Seguidamente, se les entregará un cartelito con un mensaje relacionado a la sesión trabajada.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**SESION N° 08:**

**Fecha:**

Título: “Toma el timón de tus emociones”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p><b>Promover la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.</b></p>	<p><b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡Dialoguemos!</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.</p>	<p>Cartulina  Hojas de color</p>	<p>60 min</p>	
	<p><b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central: Semáforo de emociones</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una estrategia nueva que genere la regulación de nuestras emociones</p>	<p>Hoja de trabajo  Palitos de chupete</p>		
	<p><b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión, promoviendo la reflexión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.</p>	<p>Semáforo  Recuerdos</p>		

## **SESION N.º 09 “¿PROYECTANDO UN FUTURO POSITIVO E INSPIRADOR!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

De acuerdo a Sánchez (2017), es triste ver como muchas personas van sin saber a dónde ir; parece que sólo siguen el lema: Como vaya viniendo, vamos viendo. Viven el día a día sin un norte, sin un camino que seguir, sin ilusiones por las cuales luchar. Eso es como intentar controlar un vehículo a alta velocidad sin frenos ni volante o como viajar en un avión donde el piloto no tenga panel de instrumentos. Considero que nadie con cierto nivel de sensatez manejaría un carro así o se montaría en ese avión. Sin embargo, he notado, son muchos los que van por la vida a toda velocidad sin frenos ni volante y, para colmo, sin panel de instrumentos.

Para la autora, tener un plan de vida es tomar el control de nuestra existencia, dar respuestas precisas y coherentes a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es nuestro propósito de existir? ¿Qué vamos a hacer con nuestro tiempo? ¿Hacia dónde vamos a orientar nuestros esfuerzos? ¿Cuáles sueños vamos a hacer realidad? Son preguntas con cierta carga filosófica que solo podemos responder nosotros mismos: al fin de cuentas es nuestra vida. Y de las respuestas que les demos y pongamos en práctica, va a depender que tan alto y lejos podamos llegar.

### **III. OBJETIVO:**

Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Proyectando un futuro positivo e inspirador”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Un viaje al futuro!**
- **Objetivo:** Promover el inicio de la pro actividad para dar inicio a un plan vital, teniendo en cuenta características personales, cualidades y talentos.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papel sabana, plumones
- **Procedimiento:** El facilitador dará inicio a la sesión invitando a los participantes a cerrar los ojos, solicitándoles que se respiren para relajarse, pues harán un viaje al futuro. Este viaje los llevará a encontrarse consigo mismos, cinco años más adelante. Así mismo, se les pedirá que cierren los ojos y se imaginen a ese “yo de grande”.

Mientras se mantienen con los ojos cerrados, usando un tono de voz suave, se les solicitará que mentalmente vayan respondiendo las preguntas: ¿cómo soy físicamente?, ¿qué estoy haciendo?, ¿a qué dedico mi tiempo?, ¿qué es lo que más me interesa hacer?, ¿qué

actividades comparto con mi familia?, ¿qué actividades comparto con mis amigos?, ¿qué logros he tenido?, ¿qué dificultades debo vencer?

Acto seguido, se solicitará que abran sus ojos y compartan rápidamente con un compañero (a) lo que les gustaría ser cuando sean grandes y un listado de acciones para lograr su propósito.

El facilitador, realizará las siguientes preguntas: ¿Por qué será importante pensar en lo que uno quiere ser en la vida?, ¿cómo podemos planificar nuestras acciones para lograr nuestros propósitos? Las respuestas serán anotadas en un papel sabana.

El facilitador, mencionará que ha pensado elaborar con ellos su proyecto de vida, no sin antes, conceptualizar de manera concisa lo que significa un proyecto de vida. Para lo cual, se colocará el cartel con la descripción en un lugar visible:

Un proyecto de vida es un plan que toda persona establece, a fin de alcanzar un propósito en la vida, tal vez no sepan a donde van más adelante, pero es fundamental trazarse objetivos y metas propias a su edad que les ayude.

Finalmente, el facilitador, dará inicio a la sesión, indicando lo siguiente: “hoy planificaremos y escribiremos el primer borrador de nuestro proyecto de vida”.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: “Mi primero proyecto de vida”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Mi primer proyecto de vida”, la cual tendrá como objetivo retomar el propósito de la sesión, planificando y escribiendo el primer borrador de su proyecto de vida.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Hoja de actividad, lápices, lapiceros

**Procedimiento:** El facilitador proporcionará a cada participante una hoja en la cual habrá un cuadro con las siguientes preguntas: **¿Qué escribiré? ¿Quiénes leerán mi proyecto de vida? ¿De qué tratará? ¿Cómo lo presentaré?**

Seguidamente, en la hoja de trabajo, encontrarán otro cuadro, que servirá para que los participantes puedan ordenar sus ideas sobre los aspectos a considerar en su proyecto de vida, a través de las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que debo hacer para lograrlo? ¿Cuáles son mis metas? ¿Quién soy? ¿Podría contar mi historia? (Lugar, fecha de nacimiento, acontecimientos importantes de mi vida).

Se solicitará a cada uno, que empiecen a escribir su proyecto de vida (hoja bond), teniendo en cuenta los aspectos considerados en la hoja de actividad que trabajaron anteriormente.

El facilitador orientará a los participantes a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo iniciarás la historia de tu vida?
2. ¿Cómo continuarás la narración?, ¿cuál será el orden de los acontecimientos?
3. ¿Qué expresiones usarás para indicar cómo eres actualmente?
4. ¿Qué expresiones usarás para indicar tus metas y aspiraciones a futuro?
5. ¿Qué fortalezas posees que crees te lleven a lograr tus objetivos?
6. ¿Qué debilidades posees que crees te limiten a lograrlo?
7. ¿Qué palabras puedes usar para evitar repetir la misma expresión?
8. ¿Con qué palabras concluirás tu proyecto de vida?

Finalmente, una vez concluido su primer borrador de proyecto de vida, el facilitador deberá solicitarles que guarden su hoja de trabajo en su folder, para ser revisado posteriormente.

### ***CIERRE:***

- **Duración:** 10 minutos

- **Procedimiento:** Se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente:

Culminado el trabajo, el facilitador deberá promover la reflexión de los participantes, motivándolos a reflexionar sobre la importancia de pensar en un futuro, el cual deberá ser positivo e inspirador, teniendo en nuestros aspectos positivos, como negativos.

Se agradecerá a los participantes, por su motivación e interés manifestado en el desarrollo de la sesión. Seguidamente, se les entregará una frase motivadora, acompañado de un chupetín.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 7. SESION N° 09:

**Fecha:**

Título: “Proyectando un futuro positivo e inspirador”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.	<b>INICIO:</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Lápices	60 min	
	<b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Un viaje al futuro!</b>		Lapiceros		
	<b>DESARROLLO:</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito sea retomar el sentido de la sesión, planificando el primer proyecto de vida.	Hoja de trabajo		
	<b>Actividad central:</b> <b>Mi primer proyecto de vida</b>		Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>	Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, a fin de evaluar lo aprendido, y generar reflexión en los participantes, Finalmente se procederá a agradecer la participación, entregando recuerdos, y registrando su asistencia.	Papel sabana		
	<b>Agradecimiento</b>		Recuerdos		
	<b>Entrega de recuerdos</b>		Plumones		



## SESION N.º 10 “¿PASA A LA ACCION, CON TU DECISION!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. OBJETIVO:

Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y discernimiento sobre su actuar diario.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera 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:

¿QUÉ HICE?	¿POR QUÉ LO HICE?	¿MI ACCIÓN AFECTÓ A ALGUIEN?	¿CÓMO ME SENTÍ?

**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, demás 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 asistencia.

**8. SESION N° 10:**

**Fecha:**

Título: “Pasa a la acción, con tu decisión”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y discernimiento sobre su actuar diario.</p>	<p><b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El juego de las emociones!</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.</p>	<p>Lápices Lapiceros</p>	<p>60 min</p>	
	<p><b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>YING - YANG</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será promover la reflexión sobre sus principios, decisiones y acciones.</p>	<p>Hoja de trabajo Palitos de chupete</p>		
	<p><b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b></p>	<p>Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá el intercambio de ideas, realizando unas preguntas sobre el tema tratado.</p>	<p>Papel sabana Recuerdos Plumones</p>		

## SESION N.º 11 “¿LA RAZON DE SER!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Martínez (2013), la felicidad es un estado interno de satisfacción y alegría que se produce en la persona cuando se activa su capacidad de libertad, de conocimiento, de amor y de creación, cuando se disfruta de alcanzar un propósito deseado, o cuando se siente plena energía física, mental y espiritual. El propósito de vida, está ligado con la felicidad, pues ambos se tratan de la culminación de todas las acciones, decisiones y hábitos que conforman nuestra vida diaria, así como de nuestra manera de pensar respecto a ellos.

Una forma de no encontrar nuestro propósito de vida, es buscarlo con ansiedad, pretender cercarla y apresarla para apoderarnos de ella. Según el autor, no es recomendable perseguir la felicidad, pues esta es como una delicada y hermosa flor que cierra sus pétalos cuando nos atrevemos a tocarla; cuando más tratamos de acercarnos a la felicidad, más se aleja y huye de nosotros.

Finalmente, definir un propósito demanda más que intelecto, ego y experiencia, ya que llegar a conocer nuestro propósito de vida, significa haber recogido todo lo que nosotros somos realmente, nuestras experiencias, vida y todo aquello en lo que nosotros creemos, lo que garantiza la plena felicidad.

### **III. OBJETIVO:**

**Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.**

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

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

- **Dinámica de inicio: ¡El árbol de los logros!**
- **Objetivo:** Promover la reflexión sobre los logros alcanzados, desde el auto conocimiento de nuestros valores y cualidades. Reforzar autoestima.
- **Duración:** 14 minutos
- **Materiales:** Papel sabana con dibujo gigante de árbol, dibujo manzanas en papel de color (rojo), limpiatipo, lápices, lapiceros.
- **Procedimiento:** Para dar inicio a la dinámica, el facilitador, indicará a los participantes, colocarse en círculo con sus respectivas carpetas, acto seguido, el facilitador entregará a cada participante una manzana de papel, elaborado con hoja de color rojo, y se les solicitará, que de forma individual coloquen las cualidades positivas y valores que crean



poseer, pueden ser personales, físicas o intelectuales. (Parte sup. de manzana)

- Así mismo, deberán colocar en las hojitas verdes, los logros que hayan obtenido, el más importante, no es relevante si fue pequeño o grande.
- Seguidamente, deberán colocar el apoyo que hayan recibido para lograrlo, puede ser de personas, situaciones, sus propias cualidades.
- Una vez que todos hayan finalizado, el facilitador solicita a uno por uno que vaya pegando su manzana en el árbol, la ubicación la escogerá el participante.
- El facilitador culminará la dinámica con la siguiente reflexión:

EL ARBOL REPRESENTA A LA PERSONA, LAS RAICES SIMBOLIZAN LOS VALORES Y LAS CUALIDADES, EL TRONCO SON EL APOYO QUE NOS AYUDAN O AYUDARON A QUE SEAMOS FUERTES, Y LOS FRUTOS SON LO QUE HEMOS CONSEGUIDO EN LA VIDA.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Encuentra tu IKIGAI”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Encuentra tu IKIGAI”, la cual tendrá como objetivo trabajar en nuestro autoconocimiento para reconectar con todo nuestro potencial, redefiniendo nuestro concepto de éxito, y aspiraciones, a fin de emprender una función útil.

**Duración:** 30 minutos.

#### **Materiales:**

**Procedimiento:** En este ejercicio, el facilitador en conjunto con los participantes, descubrirán los talentos ocultos que posee cada uno, para ello solicitará despejar el salón, o formen un círculo con las carpetas, a fin de realizar lo siguiente:

- El facilitador explica a los participantes que se realizará un ejercicio para descubrir qué actividades se nos dan bien. Mencionado que todos nosotros somos buenos en algo, y tenemos habilidades sorprendentes, sin embargo, en algunas ocasiones no sabemos cuáles son nuestras capacidades. Por ello, para descubrirlas se realizará un ejercicio Ikigai, en el que se probarán diferentes habilidades y después comprobaremos cuales son en las que destacamos.

Seguidamente, el facilitador, deberá dar el nombre a los 4 rincones, los cuales se llamarán: rincón de dibujo, rincón de comunicación y teatro, rincón de manualidades y finalmente rincón creativo.

- En cada rincón el facilitador deberá colocar accesorios y materiales variados según cada rincón. En el rincón de dibujo, encontrarán hojas bond, temperas, crayolas, lápices de colores, borradores. (Quienes elijan este rincón deberán plasmar los dibujos que más les guste, o pinturas abstractas). En el rincón de comunicación y teatro, encontrarán pelucas, lentes, telas, narices rojas, manoplas, entre otros. (Después de haber escogido este rincón deberán crear una historia de teatro para dramatizar o realizar una porra creativa). En el rincón de manualidades, encontrarán cartulina de colores, goma, tijeras, dibujos en papel, papel crepe de colores, entre otros. (Quienes elijan este rincón deberán realizar una manualidad a su gusto). Finalmente, en el rincón creativo encontrarán variedad de materiales re utilizables, como por ejemplo alambres, silicona líquida, cinta maskingtape, chapitas, algodón, tela, etc. (Quienes elijan este rincón deberán crear un objeto de acuerdo a su imaginación).
- Se le mencionará a cada participante, que deberán escoger el rincón que más les llame la atención y proceder a trabajar con los materiales que se les ha proporcionado.
- Luego cada equipo en su rincón deberá mostrar sus trabajos, creaciones o dramatizaciones, de acuerdo a lo que hayan elegido.

- Finalmente, el facilitador en conjunto con los participantes promoverá la reflexión de cada uno, realizando las preguntas: ¿Cómo te sentiste con el trabajo realizado? ¿En qué cualidad personal pensaste para escoger dicho rincón? ¿De qué manera potenciamos nuestra pasión o talento?, y les entregará una tarjeta con el siguiente mensaje: ¡Descubrir tu IKIGAI, lo cambia todo!

### **CIERRE:**

- **Duración:** 16 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, felicita a los adolescentes por su participación, atención.

Se pedirá a los participantes, ubicarse en sus asientos para culminar con la lectura de la “filosofía IKIGAI”, con la finalidad de conocer por qué razón se le dio ese nombre a la actividad, relatando lo siguiente:

Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, lo que se traduce como “razón de ser”. Algunos lo han encontrado, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando.

El ikigai está escondido en nuestro interior, y requiere una exploración profunda para llegar a lo más hondo de nuestro ser y encontrarlo.

El ikigai es la razón por la que nos levantamos por las mañanas.

Se les preguntará: **¿Cómo tu pasión o talento, contribuye a tu ikigai o razón de ser?** Culminada la sesión, se les entregará una pulserita roja de lana en bolitas, en símbolo de que han descubierto su ikigai.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 9. SESION N° 11:

### Fecha:

Título: “La razón de ser”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El árbol de los logros!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Lápices  Hojas de color	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Encuentra tu IKIGAI</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será trabajar en nuestro autoconocimiento para reconectar con todo nuestro potencial.	Papel sabana  Limpiatipo		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a la lectura de una filosofía antigua japonesa, realizando, además, unas preguntas sobre el tema tratado.	Materiales para actividad central  Pulseritas de lana.		

## SESION N.º 12 “¿UN MUNDO NUEVO POR DESCUBRIR!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Ryan (2018), la curiosidad comienza al pensar: “me pregunto por qué”, menciona el autor que cuando vivimos la etapa de la niñez, y nos encontramos por primera vez con el mundo, la primera pregunta que hicimos, fue esa, la cual era nuestra pregunta favorita, componiendo una parte exorbitante de nuestras diarias conversaciones.

Por alguna razón, el autor refiere haber observado que gran parte de las personas suelen ser cada vez, menos curiosas con respecto al mundo a medida que vamos envejeciendo. Esto sucede por la falta de motivación por parte de maestros o padres para despertar la curiosidad en sus hijos o alumnos, mostrándose cansados de tantos “por qué”.

Por otro lado, el autor afirma que la logística de la vida también puede matar a la curiosidad, pues en ciertas ocasiones solo superar un día más puede presentar el propio reto para muchos adultos. El realizar un compromiso con nosotros mismos para pensar “me pregunto por qué”, puede ser símbolo de orgullo para una persona, pues seguirá siendo curioso, manteniendo innata la característica de un niño feliz.

### III. OBJETIVO:

Promover la curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la octava sesión denominada “Un nuevo mundo por descubrir”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Exploradores de tesoros!**
- **Objetivo:** Promover el placer por la curiosidad como fuente de energía en actividades que impliquen conocer nuevas cosas.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Gorros y lupas

**Procedimiento:** En esta actividad, se solicitará permiso para trasladar a los alumnos a un lugar donde estén más cerca de la naturaleza, puede ser en un parque cerrado, pues la naturaleza representa también curiosidad. La indicación que se les dará, será que deberán preguntar sobre el lugar, por ejemplo, que detalles positivos encuentran en el ambiente, como es el clima, describiendo si pueden apreciar animales, para lo cual tendrán que utilizar lupas, para poder explorar entre la vegetación, así mismo se les solicitará pensar en lo que les trasmite dicho lugar. Se les otorgará 10 minutos para que realicen dichas

indicaciones, después de haber pasado el tiempo límite, se les solicitará volver al lugar de donde partieron para poder compartir con sus compañeros los descubrimientos que hayan realizado, así como una idea sobre que sería lo que le falta a dicho lugar para ser más hermoso.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Descubro 4 elementos”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Descubro 4 elementos”, la cual tendrá como objetivo despertar la curiosidad de los adolescentes a través de la estimulación de 4 elementos.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** sonidos del lugar (propios de la naturaleza)

**Procedimiento:** El facilitador inicia la actividad mencionando que el planeta cuenta con 4 elementos básicos, los cuales son importantes para que el ser humano pueda vivir, y estos son: AGUA, AIRE, TIERRA Y FUEGO. Para estimular el conocimiento de estos 4 elementos, deberán seguir las siguientes indicaciones:

- 1. ELEMENTO AGUA:** El facilitador indica a los adolescentes que cierren sus ojos e imaginen estas rodeados de agua, buceando, caminando bajo la lluvia, o simplemente tomando un baño caliente, deberán sentir como el agua recorre todo su cuerpo, sintiendo cada parte por al menos 2 segundos, pensando en lo que les gustaría hacer en ese determinado momento.
- 2. ELEMENTO AIRE:** Se les pide a los participantes continuar con los ojos cerrados, poniendo atención a los sonidos del aire, imaginando que están en una alta montaña, donde sienten el roce del aire en su rostro, brazos y piernas, experimentando sus efectos en nuestra piel. Seguidamente se les indica respirar lentamente, respirando el aire puro que la naturaleza nos obsequia, manifestándoles que gracias al aire podemos vivir, las aves pueden volar, y lo importante del oxígeno en nuestro organismo.

3. **ELEMENTO FUEGO:** El facilitador solicita que los participantes continúen con los ojos cerrados, manifestando la siguiente expresión: ¡QUE MARAVILLOSO ES EL SOL!, y el calor que nos regala. Solicitará que imaginen todas las actividades que podríamos realizar con el calor, con el fuego, etc. imagínate prendiendo una fogata, una noche en la playa con tus amigos ¿Qué sensación te genera?, cantando una canción, o yendo a la playa disfrutando del sol, siente como quema la luz del sol tu piel, sigue imaginando el lugar donde desear estar, sintiendo este elemento por todo tu cuerpo, e incluso imaginando que eres tú el sol. ¡QUE PLACER!
  
4. **ELEMENTO TIERRA:** El facilitador, culminará la actividad con este elemento, solicitando que deberían continuar con los ojos cerrados, expresando que finalmente tenemos a nuestro elemento tierra, el cual es nuestro hábitat, nos brinda protección, seguridad y nos acerca a la realidad. Siente la tierra, mira como gira, desde el espacio, toca como acaricia tu mano. ¡QUE HERMOSO ES NUESTRO PLANETA!

Al finalizar, el facilitador indicará a los participantes, que abran sus ojos, pidiéndoles que comenten sobre su experiencia, así como la actividad que más les agraria realizar, según los elementos.

***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 es lo que más les agrada del mundo que nos rodea?, ¿Qué aspecto es el más positivo?**

Posterior a ellos, se les entregará un recuerdo (pastilla positiva)

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.



## 10. SESION N° 12:

### Fecha:

Título: “Un mundo nuevo por descubrir”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que nos rodea.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Exploradores de tesoros!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Gorros  Lupas	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Descubre 4 elementos</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será despertar la curiosidad de los adolescentes a través de 4 elementos.			
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a través de un feedback con preguntas relacionadas a la sesión. Se entregará recuerdo y se procederá a firmar asistencia.			

## SESION N.º 13 “¿EL VALOR DE UN AMIGO!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Mendizabal (2017), tanto el poder de la amistad como de las relaciones interpersonales, actúan como redes de apoyo, contar con personas que nos van a acompañar cuando pasemos por experiencias tanto positivas, como negativas, es uno de los obsequios más significativo y positivo que no da la vida; por ello cultivar relaciones con nuestros amigos y familia, en serio es vital, literalmente.

Para la autora, las relaciones con familia, compañeros o amigos de trabajo, enriquecen nuestras vidas; por ejemplo, la mayor parte de las personas que sufren de problemas de obesidad, depresión, etc. cuentan con una red de apoyo muy débil, evitando que enriquezcan sus vínculos, ya sea por desconfianza, temores o inseguridades, por ello esas personas sufren de aquellos trastornos, dificultando experimentar el placer de disfrutar la vida.

Si una persona siente que no tiene una gran cantidad de amigos, o no sabe cómo mantener una relación de familia, amigos o pareja, es recomendable que acuda a terapia, para poder sanar esas dificultades, pues contar con una red de apoyo, interferirá en nuestra sanación de bienestar y felicidad.

### **III. OBJETIVO:**

Promover la valoración de los aspectos positivos de nuestras amistades, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Un amigo para toda la vida”, 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 adolescentes a encontrar los aspectos positivos o cualidades de sus compañeros

**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 atraparé 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.

## 11. SESION N° 13:

### Fecha:

Título: “El valor de un amigo”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la valoración de los aspectos positivos de nuestras amistades, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Mi reflejo!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Girasoles en papel  Lápices  Música	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>El girasol de los elogios</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será encontrar los aspectos positivos o cualidades de sus compañeros			
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a través de un ejercicio que genere la evaluación del aprendizaje obtenido en la sesión. Se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.			

## SESION N.º 14 “¿UN MOMENTO PARA SER FELIZ!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. **OBJETIVO:**

Promover un ambiente positivo y feliz, a través de actividades que promuevan el bienestar de los adolescentes, y la reducción de emociones negativas.

### IV. **EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. **DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera 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, dejen 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 numero 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 modifíco 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.

**SESION N° 14:****Fecha:**

Título: “Un momento para ser feliz”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover un ambiente positivo y feliz, a través de actividades que promuevan el bienestar de los adolescentes, y la reducción de emociones negativas.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡El baile de los globos!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Premios	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>La liga loca</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será mantener el entusiasmo y energía de los adolescentes	Globos  Cintas elásticas  Música		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Actividad Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Se ejecutará una actividad de cierre, finalizando por la evaluación de la sesión. Finalmente, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Recuerdos		

## SESION N.º 15 “¡INTEGRIDAD PARA LA VIDA!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. OBJETIVO:

Fomentar el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis semejantes

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “La gran lección del rey”, 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 evitaran 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 amenazo.

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.

## 12. SESION N° 15:

### Fecha:

Título: “Integridad para la vida”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis semejantes	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡La gran lección del rey”</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad a través de diapositivas	Papel sabana	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central: “Relaciona”</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será conocer la conducta adecuada que debemos mostrar para no causar daño a los demás	Diapositivas  Manos de cartulina		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Recuerdos  Mensajes		



## **SESION N.º 16 “¿MIS METAS PERSONALES!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

Según Vélez (2015), para poder ponernos a trabajar en nuestro destino, debemos entender en primer lugar que dependerá de nosotros mismos, de los logros que queremos obtener, aprovechando nuestro tiempo al máximo. El autor afirma, que no podemos vivir esperando la vejez, para querer realizar todo lo que hemos querido ejecutar, pues tendremos menos tiempo y poca energía para implementar nuestros objetivos, metas y propósitos de vida.

Las situaciones que queremos que nos pasen, debemos plantearlas HOY, y no esperar que se agote nuestro reloj de vida, pues a medida que vamos envejeciendo, comenzamos a carecer de vitalidad, la cual nos caracteriza cuando estamos jóvenes, y es en esta etapa de nuestras vidas, donde empezamos a mostrar madurez, empezamos a ver la vida de forma diferente, desde otra perspectiva que nunca habíamos analizado antes.

Teniendo el conocimiento de nuestras capacidades, podremos potenciar nuestras destrezas a fin de lograr nuestras metas y propósito personal, que debemos empezar a diseñar, y haciéndolo parte de nuestra vida lo antes posible.

### III. OBJETIVO:

Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Mi mayor sueño en la vida”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Mi mayor sueño en la vida!**
- **Objetivo:** reflexionar sobre nuestros anhelos o sueños que queremos cumplir.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** disfraces (a elección de facilitador).

**Procedimiento:** El facilitador, indica a los participantes reunirse en círculo, acto seguido, se planteará la siguiente pregunta: ¿Cuál es tu mayor sueño en la vida?, se brindará un tiempo de 5 minutos a fin de reflexionar sobre su respuesta, luego se les proporcionará a cada participante disfraces y objetos de diferentes profesiones, con la finalidad que escojan el que más sea de su agrado, y dramaticen la respuesta a la pregunta inicial, los demás compañeros deberán interpretar la respuesta y adivinar qué es lo que anhela ser su compañero. Finalmente se recogerán todas las opiniones de los participantes acerca de la actividad ejecutada.

## ***DESARROLLO DEL TEMA:***

### **Actividad central: Ejercicio 1: “Recursos espirituales”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Recursos espirituales”, la cual tendrá como objetivo conocer los recursos del espíritu humano.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Hoja de trabajo, lapiceros, papelotes

**Procedimiento:** En esta actividad el facilitador dará a conocer los recursos de espíritu humano, mencionando que existen seis recursos del espíritu, y que esta ocasión, se hablara de dos de ellos: (presentar en papelotes)

**VOLUNTAD DE SENTIDO:** Se trata de la más poderosa motivación para vivir, actuar y visualizar el sentido de nuestras vidas, permitiéndonos desarrollar nuestras capacidades y soportar los contratiempos.

**ORIENTACION HACIA UNA ACTIVIDAD:** Se basa en que las personas necesitan realizar alguna actividad a corto o largo plazo, las cuales deben ser libremente escogidas, estas actividades evitar que una persona pase por depresión o ansiedad.

Después de haber otorgado la información, se procederá a realizar un plan de acción, con el objetivo de poner en práctica nuestras metas, de acuerdo a nuestro proyecto de vida, que realizamos la sesión anterior. El facilitador entregará una hoja de trabajo, con las siguientes preguntas: ¿Cómo puedo manejar los obstáculos para lograr mis metas? ¿Cómo puedo lograr mis metas? ¿Quiénes serán mis aliados en el logro de mis metas? ¿Deseo cumplir las metas planteadas? ¿Qué o quién me impide lograrlo?

### ***CIERRE:***

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El facilitador, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les entregará un recuerdo con un mensaje sobre el sentido de vida y metas personales.  
Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

### 13. SESION N° 16:

**Fecha:**

Título: “Mis metas personales”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡Mi mayor sueño en la vida!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Disfraces  Objetos	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>“Recursos espirituales”</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será conocer los recursos del espíritu humano	Papel sabana  Lapiceros		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Recuerdos  Mensajes		

## SESION N.º 17 “¿ACTUEMOS CON HONESTIDAD!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Covey (2015), la honestidad se presenta en diversas formas. Inicialmente una honestidad personal; es decir, cuando la gente nos ve, ¿verá un artículo o aparecemos entre humo y espejos?, si intentamos ser una persona que no somos, mostrándonos falsos, entonces las personas nos tomarán como tal; el autor recomienda siempre ser la mejor versión de uno mismo, en lugar de una segunda versión de alguien más. En segundo lugar, se encuentra la honestidad en nuestras acciones, si hemos sido deshonestos en el pasado, intentemos ser honestos ahora, y veremos cómo nos hace sentir más completos. Es recomendable no ocultar quienes somos realmente, esto reflejará nuestro perfil de internet; pues el hecho de que la gente muchas veces no nos pueda ver de forma directa, no significa que podamos mentir, al final, nosotros mismos nos engañamos, viviendo una realidad que no es, no podemos cometer alguna acción mala y sentirnos bien.

Finalmente, se necesita valor para ser honestos, por ejemplo, cuando vemos a otras personas salirse con la suya, haciendo trampas en algún examen, mintiéndoles a sus padres o hurtando en el trabajo. Sin embargo, cada conducta honesta cobrará más fuerza. Ser honestos es la mejor política, aunque no sea tan popular.

### III. OBJETIVO:

Fortalecer la honestidad en las acciones diarias del adolescente

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Mi mayor sueño en la vida”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¿Qué hay en la caja?**
- **Objetivo:** Desarrollar en los adolescentes comportamientos afines con la honestidad.
- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** 4 cajas, objetos (varios), cintas de 4 colores para identificar cada equipo.
- **Procedimiento:** El facilitador realizará una conversación que iniciará de la siguiente manera:  
“Los adultos siempre nos dicen la mayor parte del tiempo, que es necesario ser honestos ante cualquier situación. Ahora vamos a realizar una actividad para ver de qué forma vamos a actuar ante una determinada competencia”.

Seguidamente, se les solicita a los participantes que formen una rueda, y en cada esquina encontraran una caja en la que habrá distintos objetos. Se agruparán por quipos de 3, cada integrante de grupo se

identificará con un color distinto, que podrán ser cintas de diferente color por quipo, en sus muñecas.

El facilitador indicará a los participantes, el objeto que deberán buscar en las cajas que les pertenece (por color), un diño de cada equipo correrá a su caja y buscará el objeto, sin sacarlo ni ponerlo a la vista, dirá si está o no el objeto que se ha solicitado. Por cada objeto que se encuentre en la caja, se dará un punto.

El facilitador, deberá estimular el espíritu competitivo, el equipo que vaya ganando, será quien tenga más aciertos, y obtendrá más puntos, esto harpa que el espíritu competitivo crezca.

El facilitador llevará un control de lo que cada equipo menciona que hay en su caja.

El ejercicio concluye cuando todos los participantes de cada equipo tuvieron la posibilidad de ir a sus respectivas cajas. Ganará el equipo que más objetos encontró de acuerdo a lo que solicitó el facilitador. La instrucción debe ser bien comprendida por los participantes.

El facilitador deberá realizar las siguientes preguntas, de tal manera que evalúe el aprendizaje que dejó el ejercicio: **¿Qué valor se ha puesto en práctica al momento de realizar la dinamiza? ¿Creen que es importante en la vida diaria? ¿En qué situaciones, han utilizado la honestidad? ¿Por qué creen que es importante practicar la honestidad?** Culminado el debate, se dará inicio a la actividad central.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Zapatos honestos”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Zapatos de honestidad”, la cual tendrá como objetivo fomentar la práctica de la honestidad, a partir de la empatía.

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Música animada, zapatillas de cartulina.

**Procedimiento:** Se solicita a los participantes, reunirse en dos grupos de 10 u 8 personas cada uno, ubicándose en un espacio donde se sientan cómodos, el facilitador entregará un par de zapatillas de cartulina, solicitándoles que formen dos filas, cuando el facilitador cuente hasta tres, deberán ponerse las zapatillas y caminar al extremo de la fila, manifestando a su compañero que deberá colocárselos, no importa si le quedan grandes, debe caminar como pueda, una vez finalizado el ejercicio, el facilitador deberá solicitar la opinión de cada integrante para saber que aprendizaje obtuvo, con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron en los zapatos del otro? ¿Fue fácil o difícil caminar sobre los zapatos de su compañero? ¿Nos gustaría contar con personas honestas, que sean capaces de entendernos?

Como conclusión, el facilitador mencionará lo siguiente: En ocasiones, desconocemos lo que pasan las demás personas, ensimismándonos y concentrándonos solo en nosotros, hasta que pasamos lo mismo y recién asumimos lo complejo de las situaciones, es momento de actuar con integridad y honestidad, pues de no ser así, nos demostrarán la misma indiferencia.

#### ***CIERRE:***

- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Emojis felices, música
- **Procedimiento:** El facilitador, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les indicará que se realizará una dinámica a manera de evaluación, la cual consiste en invitar a los participantes al centro del salón, se les indicará que se colocaran imágenes de Emojis felices por todo el salón, las cuales serán el mismo número de participantes, mientras bailan, el facilitador quitará dos de los Emojis, cuando se haya apagado la música, todos correrán a buscar un Emoji, y quienes queden son Emojis, deberán dar un resumen de la sesión, indicando que han aprendido de esta, y así sucesivamente.

Acto seguido, el facilitador entregará un recuerdo, con un mensaje reforzador de la sesión tratada.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.



#### 14. SESION N° 17:

**Fecha:**

Título: “Actuemos con honestidad”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fortalecer la honestidad en las acciones diarias del adolescente	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Que hay en la caja!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Cajas  Objetos	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>“Zapatos honestos”</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será fomentar la práctica de la honestidad, a partir de la empatía	Cintas de color  Música		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b> <b>Ejercicio</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se realizará un ejercicio de evaluación. Finalmente, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Recuerdos  Mensajes  Zapatillas en cartulina		

## **SESION N.º 18 “¿PERDONAR TAMBIEN ES UN ARTE!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

De acuerdo a Meyer (2016), perdonar a quienes nos hirieron en el pasado es una de las maneras con las que podemos romper las ataduras, de la prisión emocional en la que vivimos. Pero para muchas personas, manejar las consecuencias de nuestro pecado personal, también puede ser un gran problema, la buena noticia es que no puede ser así.

Para la autora, el problema no es quien nos ofende, sino como estamos nosotros y nuestro corazón, para actuar después de. Si nos damos cuenta de ello, tendremos la certeza de que el perdón, nos sanará, haciendo más liviano la carga que llevamos en la vida, esta carga es el rencor con el que muchas veces vivimos atados, durante años, pues por orgullo dejamos que deje huella en nuestro corazón al permitir que el dolor se convierta en amargura.

Es así como la amargura, el odio, el resentimiento, la soledad y las adicciones se pueden agregar a la lista de frutos malos. Para evitar el sufrimiento, debemos estar dispuestos a recibir la ayuda que necesitamos, pues el perdón es un regalo dado a quienes no lo merecen, pero es el único camino hacia la libertad.

### III. OBJETIVO:

Promover la apertura hacia la acción del perdón, eliminando sentimientos de dolor y rencor.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Perdonar también es un arte”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: Resistiendo la carga**
- **Objetivo:** Dar inicio al tema del perdón, reflexionando sobre la importancia de liberar el rencor en las diferentes situaciones de la vida.
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** libros de diferente peso, manos de cartulina.
- **Procedimiento:** El facilitador motiva la participación voluntaria, de los participantes, solicitando a 4 voluntarios, para que tomen alguno libros que llevará el facilitador, estos deben ser livianos y pesados, dos participantes tomaran los livianos frente a otros dos participantes, que cargaran los más pesados, el facilitador deberá promover el silencio del salón, pasado un tiempo se solicita a los participantes, que intercambien el peso que tienen, finalmente se solicitará a los participantes, tomar asiento para dar inicio a la sesión, se les otorgará manitos de cartulina para responder voluntariamente las preguntas, que a continuación se presentan:

- ¿Les pareció fácil sostener el peso?
- ¿Qué sintieron quienes tuvieron por un momento los libros con más peso?
- ¿Qué sintieron quienes por un momento tuvieron el peso más liviano?
- ¿Que sintieron en el momento del cambio?
- ¿Te das cuenta que el peso que uno siente al cargar algo por un largo tiempo, es incómodo?
- ¿Qué elegirías cargar en tu vida, en peso liviano, o peso pesado?

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Video ¿Qué es el perdón?”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de un video: “¿Qué es el perdón?”, la cual tendrá como objetivo fomentar la reflexión acerca del acto del perdón hacia los demás, evitando cargar con un peso a lo largo de nuestras vidas.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** Proyector/ video: <https://www.youtube.com/watch?v=5ZYI6Ebasec>

**Procedimiento:** El facilitador colocará el video a los participantes, con la finalidad de generar la reflexión, antes de realizar la actividad de meditación y compromiso, culminado el video, solicitará la participación voluntaria de los participantes, a fin de obtener las perspectivas de ellos frente al video.

#### **Ejercicio 2: Meditación:**

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Música clásica

**Procedimiento:** Poner música. Se solicita a los participantes, ubicarse en círculo en medio del salón, explicándoles que para realizar la siguiente actividad deberán estar totalmente relajados, se les pedirá cerrar los ojos, y respirar profundamente tres veces, inhalando y exhalando, sintiendo los pies, las pantorrillas, los muslos pesados, el vientre, la espalda, los pulmones, los latidos del corazón, aflojar la garganta, sentir el rostro, el cerebro no piensa nada.

Se solicitará a los participantes, imaginar a la persona que te ha ofendido, decirle todo el daño que te ha hecho. Que tú no podías defenderte, que abusó de su autoridad, que no debió meterse en tu vida, etc. Si quieres puedes pégale, saca toda

tu ira, tu coraje, tus frustraciones en contra de esa persona. Luego dile que ya no va a seguir haciéndote daño, que has tomado la firme decisión de nunca más dejarte ofender por él o ella. Dile que le perdonas de corazón, que ya no le guardarás resentimiento.

Una vez que has logrado perdonar, siente la paz en tu interior, siente la alegría de no cargar un peso innecesario en tu vida. Ocupa esas energías que desgastaste odiando para realizar cosas productivas, abrázate y sé feliz.

Abre lentamente los ojos y recuerda que ya no eres la misma persona.

Culminado el ejercicio, se procederá a realizar un ejercicio que genere un compromiso con uno mismo respecto al perdón, de la siguiente manera:

## **Ejercicio 2: “Haciendo las paces con el perdón:**

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Música clásica, velas, fósforos, hojas bond, lápices

**Procedimiento:** El facilitador animará a los participantes a tomar una postura cómoda y seguir las instrucciones: Imagínate que estas tranquilo y en paz, y recuerdas a una persona o una situación que quieres perdonar, tomen sus lápices y la hoja que se les dio, en esa hoja le escribirán una carta a un amigo, pareja o algún familiar, comentándole que has decidido perdonar ya que te has dado cuenta que el dejar atrás esas cargas te ayudará a encontrar la paz y tranquilidad que necesitas, y que te comprometes a recibirlo nuevamente cuando sea necesario, dando la bienvenida a la alegría, al amor y al perdón que en este momento comenzarás a sembrar en tu corazón. Finalizado esto, enciende la vela, la cual representa la llama que no podemos manipular o controlar, al no poder ser controlado se puede expandir, pero nosotros no queremos eso, por ello también la podemos apagar. Se solicita a los participantes que miren fijamente a la llama por unos instantes, y luego la apaguen, soplando con todas sus fuerzas, a fin de generar un alivio en ellos.

Se escuchará la participación y comentarios de los participantes que deseen expresar comentarios.

***CIERRE:***

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** pulseras de cinta color lila, mensajes positivos
- **Procedimiento:** El facilitador, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les entregará un recuerdo con un mensaje sobre el sentido de vida y metas personales.  
Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**Fecha:**

Título: “El perdón también es un arte”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la apertura hacia la acción del perdón, eliminando sentimientos de dolor y rencor.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Resistiendo la carga!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Fósforos  Música  Velas	65 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¿Qué es el perdón?</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será generar la reflexión acerca del acto del perdón, meditar y ser capaces de realizar un compromiso.	Pulseras lilas  Manos de cartón  Mensajes		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b> <b>Ejercicio</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Proyector		

## SESION N.º 19 “¿AGRADECIENDOLE A LA VIDA!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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).



## **OBJETIVO:**

Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.

## **III. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

## **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Agradeciéndole a la vida”, 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 adolescentes, 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 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, 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

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.

## 15. SESION N° 19:

### Fecha:

Título: “Agradeciéndole a la vida”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡Mi mayor obsequio, mi vida!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Melodías	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Me amo y me aman</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será reflexionar sobre las personas especiales que tenemos a nuestro lado. Reflexionar si hemos sido agradecidos durante el mes.	Galletas Mensajes Hojas bond		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se realizará un breve ejercicio, para finalmente registrar su asistencia y entregar recuerdos.			

## SESION N.º 19 “¿GIMNASIA PARA EL OPTIMISMO!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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).

### III. OBJETIVO:

Desarrollar herramientas básicas para potenciar el optimismo frente a adversidades diarias.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### 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 le 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 entregará un mensaje positivo y recuerdos. Se realiza breve compartir. Luego se registrarán en la hoja de asistencia.



**SESION N° 20:**

**Fecha:**

Título: “Gimnasia para el optimismo”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Desarrollar herramientas básicas para potenciar el optimismo frente a adversidades diarias.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: ¡La caja de las sonrisas!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Goma Tijeras	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>Técnica Mindfulness</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será fomentar el pensamiento positivo y optimista en los adolescentes.	Cojines Música Cartulina		
	<b>CIERRE:</b> <b>Expresión corporal</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se realizará un breve ejercicio, para finalmente registrar su asistencia y entregar recuerdos.	Hojas bond Ojos y sonrisas en imágenes Insumos para compartir		

## REFERENCIAS

- Araujo, B. (2016). Programa de pedagogía afectiva para fortalecer a resiliencia del distrito de Trujillo. *Tesis de post grado*. Trujillo, Perú : Repositorio Universidad César Vallejo.
- Aristegui Noticias. (10 de Octubre de 2018). *En depresión, más de 2 millones de jóvenes mexicanos: UNAM*. Obtenido de <https://aristeguinoticias.com/1010/mexico/en-depresion-mas-de-2-millones-de-jovenes-mexicanos-unam/>
- Barcelela, B. (2015). *Adolescentes en riesgo. Un mirada a partir de la resiliencia* (1ª Edición ed.). Mexico: El Manual Moderno S.A. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=S65YCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=resiliencia+en+la+adolescencia&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiqyt63-cLIAhWnslkKHWHiDuUQ6AEIKDAA#v=onepage&q=resiliencia%20en%20la%20adolescencia&f=false>
- Belzunce, M., Danvila del Valle, I., & Martinez, F. (2011). *Guía de competencias emocionales para directivos* (1ª edición ed.). Madrid: ESIC EDITORIAL. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=fdzHBAAAQBAJ&pg=PT101&dq=emociones+positivas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj11OqYme\\_IAhWiwFkKHU3RD-oQ6AEIWzAH#v=onepage&q=emociones%20positivas&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=fdzHBAAAQBAJ&pg=PT101&dq=emociones+positivas&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj11OqYme_IAhWiwFkKHU3RD-oQ6AEIWzAH#v=onepage&q=emociones%20positivas&f=false)
- Benites, C. (2017). Programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes del 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016. *Tesis de post grado* . Lima , Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.

- Cabero, M. (2015). *El bienestar emocional* (1ª Edición ed.). Barcelona : EDITORIAL VOC. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4626755&ppg=1&query=optimismo%20martin%20seligman>
- Calvete, E., Fernández, G. L., Orue, I., & Little, T. D. (2018). Calvete, E., Fernández-González, L., Orue, I., & Little, T. D. (2018). Exposure to family violence and dating violence perpetration in adolescents: Potential cognitive and emotional mechanisms. . *Psychology of violence*, 8(1), 67.
- Carrillo, C., & Coronel, R. (2017). Programa de psicología positiva en el bienestar psicológico subjetivo-material en adultos mayores - Lambayeque. *Tesis de pre grado* . Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
- Castro, C. G., & Morales, R. A. (2014). Clima familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal en Chiclayo. (*Tesis de pre grado*). Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- CNN Español. (03 de Junio de 2019). *En Argentina, el suicidio es la segunda causa de muerte en adolescentes*. Obtenido de <https://cnnespanol.cnn.com/2019/06/03/en-argentina-el-suicidio-es-la-segunda-causa-de-muerte-en-adolescentes/>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology*. SAGE Publications.
- Córdova, A. T., & Vásquez, V. S. (2016). Socialización parental y resiliencia en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo. (*Tesis de pre grado*). Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Covey, S. (2015). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos: En la era digital* (1ª edición ed.). Madrid: Grijalbo. Obtenido de

<https://books.google.com.pe/books?id=8AHnCQAAQBAJ&pg=PT53&dq=honestidad+en+el+adolescente&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwimke-P0IDmAhWkSlkKH4QB6oQ6AEIRTAE#v=onepage&q=honestidad%20en%20el%20adolescente&f=false>

Cuadra, P. A., Veloso, B. C., Moya, R. Y., & Reyes, A. L. (2010). Efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital. *Revista salud y sociedad* , 101-112.

CUADRA, P. A., VELOSO, B. C., MOYA, R. Y., REYES, A. L., & VILCA, S. J. (2010). EFECTO DE UN PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL SOBRE LA SATISFACCIÓN LABORAL Y VITAL. *REVISTA SALUD & SOCIEDAD* , 101-112.

Cyrułnik, B. y. (2016). *¿Por qué la resiliencia? (1ª Edición ed.)*. Barcelona, España: Editorial gedisa.

Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43.

Domínguez, R. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. . *Razón y palabra*, 660-679.

Encarnación, J. (2015). Elaboración y validación de un programa de intervención para mejorar la resiliencia en adolescentes dominicanos en situación de riesgo. *Tesis de post grado*. Valencia, Republica Dominicana : Repositorio de la Universidad de Valencia.

Escala, S. (2014). *Los sueños siempre se cumplen (2ª edición ed.)*. Buenos Aires: Editorial Dunken. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=KrCtBAAAQBAJ&pg=PA67&dq=la+risa+sanadora&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiRjMmR2PnlAhWwxVkkKHfh0CSkQ6AEILzAB#v=onepage&q=la%20risa%20sanadora&f=false>

- Fores, A., & Grane, J. (2013). *La resiliencia en entornos socioeducativos* (1ª edición ed.). Madrid, España: NARCEA, S.A DE EDICIONES MADRID.  
Obtenido de  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4507931&ppg=1&query=perdonar%20a%20uno%20mismo>
- Gonzales, G. E. (2019). Nivel de resiliencia en adolescentes en una institución educativa de Monsefú, Chiclayo. (*Tesis de pre grado*). Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad Privada Norbert Wiener.
- Gonzales, N. (2014). *Bienestar y familia: una mirada desde la psicología positiva*. Toluca, México: Ediciones y Gráficos Eon S.A. .
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6° ed.). México: Mc Graw Hill.
- Higy-Lang, C. y. (2017). *Terapia Gestalt: Inteligencia relacional para vivir mejor* (1ª Edición ed.). Barcelona, España: Amat.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la investigación, Guía para la comprensión holística de la ciencia*. México: Quirón ediciones.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge.
- Lozano, R. D., Pacheco, F. M., Carmona, G. L., & Burciaga, R. J. (2018). HOSTILIDAD, ENOJO Y AGRESIÓN: DIFERENCIAS FISIOLÓGICAS EN UNA MUESTRA DE MUJERES UNIVERSITARIAS DEL NORTE DE MÉXICO. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 54-74.
- Macas, P. (2018). Técnicas de motivación para fortalecer la resiliencia en los estudiantes de noveno año, de la escuela "18 de noviembre", sección vespertina. *Tesis de pre grado*. Loja, Perú: Repositorio de la Universidad Nacional de Loja.

- Magnato, C., & Magnato, J. (2014). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas (1ª ed.)*. Madrid: Pirámide.
- Malta, D. C., Antunes, J. T., Prado, R. R., Assunção, A. Á., & Freitas, M. I. (2019). Factors associated with family violence against adolescents based on the results of the National School Health Survey (PeNSE). *Ciencia & saude coletiva*, 24, 1287-1298.
- Martinez, H. (2013). *Vivir con felicidad (1ª Edicion ed.)*. Bogota, Colombia: ECOE EDICIONES . Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=3213214&ppg=1&query=descubre%20tu%20proposito%20de%20vida>
- Mateu, R., García, M., Flores, R., & Gil, J. (2009). *La Resiliencia y las Víctimas de Desastre*. Obtenido de Recuperado de [http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2013/numero12vol1\\_2013\\_resiliencia.pdf](http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2013/numero12vol1_2013_resiliencia.pdf)
- Melendez, A. M., & Zapata, Z. K. (2017). Estilos e crianza y nivel de resiliencia en adolescentes del VII ciclo de una institución educativa nacional de varones de Chiclayo. (*Tesis de pre grado*). Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
- Mendizabal, K. (2017). *Bitacora de un cambio (1ª Edicion ed.)*. Santiago de Chile: RiL editores. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5308918&ppg=1&query=relaciones%20interpersonales>
- Merino, B. (2018). *Guias HBR. Inteligencia emocional (1ª Edicion ed.)*. Barcelona: Editorial Reverte, S.A. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5758267&ppg=1&query=control%20de%20emociones>

Meyer, J. (2016). *El poder del perdón* (1ª edición ed.). Estados Unidos de América: Warner Faith printing . Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=KernCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+perdon+2016&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi08-\\_QhIHmA\\_hXBtVkkKHU8mA\\_gQ6AEITjAF#v=onepage&q=el%20perdon%202016&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=KernCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+perdon+2016&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi08-_QhIHmA_hXBtVkkKHU8mA_gQ6AEITjAF#v=onepage&q=el%20perdon%202016&f=false)

Moccia, S., & Trigo, T. (2014). *Trabajar con buen humor. En la eoresa y siempre* (1ª edición ed.). España: EDICIONES EUNSA . Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=3205331&ppg=1&query=buen%20humor>

Moreno, A. (2015). *La adolescencia* (1ª Edición ed.). Barcelona. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4735114&ppg=1&query=toma%20de%20decisiones%20en%20adolescentes>

Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter: guía de intervención (Primera edición ed.)*. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5635073&ppg=1&query=fortalezas%20de%20caracter%3A%20guia%20de%20intervencion>

Nieto, R. (2017). *Tengo dolor. ¿Como puedo seguir con mi vida?* (1ª edición ed.). Barcelona : Editorial UOC . Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4824070&ppg=1&query=vision%20positiva%20de%20vida>

Organización Panamericana de Salud. (2018). *Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación*. Obtenido de [https://www.paho.org/pan/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1120:los-jovenes-y-la-salud-mental-en-un-mundo-entransformacion&Itemid=442](https://www.paho.org/pan/index.php?option=com_content&view=article&id=1120:los-jovenes-y-la-salud-mental-en-un-mundo-entransformacion&Itemid=442)

- Oros, L., & Richaud, M. (2017). *Como inspirar emociones positivas en los niños. Una guía para la escuela y la familia* (1ª edición ed.). Buenos Aires, Argentina : Editorial Universidad Adventista del Plata. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5308211&ppg=1&query=emociones%20positivas>
- Orta, J. (2018). Programa para la promoción de la resiliencia escolar dirigido a adolescentes del colegio Rodríguez Paz. . *Tesis de pre grado*. Caracas, Venezuela: Repositorio de la Universidad Central de Venezuela.
- Ortega, Z., & Mijares, B. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. . *Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 30-43.
- Peru 21. (23 de Abril de 2019). ¡Preocupante! Todos los días se suicida una persona en Perú. págs. <https://peru21.pe/vida/suicidio-preocupante-dias-suicida-persona-peru-473768-noticia/>.
- Perú 21. (23 de Abril de 2019). *¡Preocupante! Todos los días se suicida una persona en Perú*. Obtenido de <https://peru21.pe/vida/suicidio-preocupante-dias-suicidapersona-peru-473768-noticia/>.
- Plasencia, M. (2019). *Psicología positiva: construyendo tu camino* (Primera edición ed.). España : CALIGRAMA. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=3CCgDwAAQBAJ&pg=PT153&dq=psicologia+positiva+++2015&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjUg7vgvjlAhXxtlkKHcswBQAQ6AEINDAC#v=onepage&q=psicologia%20positiva%20-%202015&f=false>
- Plasencia, M. (2019). *Psicología positiva: construyendo tu camino* . España: CALIGRAMA.
- Polo, R. (2019). Taller “mejorando mi actitud” en la resiliencia de adolescentes albergados en instituciones de Trujillo. . *Tesis de post grado*. Trujillo, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.



- Reyzabal, M. (2018). *La lengua y la literatura, armas de creatividad masiva*. Madrid: Asociación Cultural y Científica Iberoamericana. .
- Rodríguez, M. M. (2017). *Cuida de mí. Claves de la resiliencia familiar*. Madrid : UNED.
- Roque, C. M. (2018). Resiliencia y depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo. (*Tesis de pre grado*). Chiclayo , Perú: Reositorio de la Universidad César Vallejo.
- Ryan, J. (2018). *Las cinco preguntas mas iportantes y otra pregunta esencial de la vida* (1ª Edicion ed.). Estados Unidos : HarperCollins. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=LlloDwAAQBAJ&pg=PT18&dq=la+curiosidad+por+el+mundo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjA-arY6f7IAhVwpVkkKHYkFBrsQ6AEISDAE#v=onepage&q=la%20curiosidad%20por%20el%20mundo&f=false>
- Salinas, K. (2016). Aplicación del taller de desarrollo personal para mejorar la resiliencia de los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la. *Tesis de post grado*. Trujillo, Perú: Repositorio de la Universidad Antenor Orrego.
- Sánchez, G. (2016). Programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior. . *Revista de psicología*, 49-64.
- Sanchez, M. (2017). *Orientacion profesional y personal* (1ª Edicion ed.). Madrid: UNED. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=5350261&ppg=1&query=importancia%20de%20proyecto%20de%20vida>
- Sanchez, P., Gomez, M., Gomez, R., & Delgado, M. (2016). *Bienestar emocional* (1ª edicion ed.). Madrid: Editorial DYKINSON S.L. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4675926&ppg=1&query=virtudes%20y%20bienestar>

- Sarabia, S. F. (2014). *Métodos de la investigación social y de la empresa*. Murcia: Pirámide.
- Velazco, C. (2017). Programa “Mi Proyecto de Vida” para mejorar la resiliencia en el personal de tropa del servicio militar del Bs N° 800 – Callao . *Tesis de post grado*. Lima, Perú: Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Velez, S. (2015). *Una vida con proposito: Todo comienza aqui* (1ª Edicion ed.). Madrid : Xlibris . Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=40DwCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metas+personales+2015&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwihj7jA3P\\_IAhXHq1kKHR3HAR8Q6AEIXzAI#v=onepage&q=metas%20personales%202015&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=40DwCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metas+personales+2015&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwihj7jA3P_IAhXHq1kKHR3HAR8Q6AEIXzAI#v=onepage&q=metas%20personales%202015&f=false)
- Velezmoro, B. G. (2018). Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo. *Tesis de post grado*. Trujillo, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia .
- Wolf, N. (2015). *Siete pilares para la felicidad* (1ª Edicion ed.). Madrid: NARCEA, S.A. DE EDICIONES. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4626646&ppg=1&query=felicidad>
- Yuan, G. (2016). Talleres para incrementar la capacidad de resiliencia en niños de sexto año de EGB que han sido víctimas de crisis intrafamiliar, para favorecer el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "San Francisco de Sales. . *Tesis de pre grado*. Guayaquil, Ecuador: Repositorio de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Instrumentos de recolección de datos

##### ESCALA DE RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES

**INSTRUCCIONES:** Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y coloca un aspa (X) en el casillero cuyo significado refleje tu manera de ser más frecuentemente. Responde **TODOS** los ítems.

**Ejemplo:** a) Me gusta comer helados  
Significa que a veces te gusta comer helados

Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
	X		

Nº		Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
1	Me doy cuenta de lo que sucede a mi alrededor.				
2	Cuando tengo problemas escucho música, bailo, dibujo o juego.				
3	Cuando hay problemas en casa trato de no meterme.				
4	Utilizo el arte para expresar mis temores.				
5	Me gusta inventar cosas para para solucionar problemas.				
6	Cuando sucede algo inesperado busco soluciones posibles.				
7	Después de realizar una actividad artística me siento mejor que antes.				
8	Me agrada inventar cosas que me hagan reír antes que deprimirme.				
9	Tengo mis propias explicaciones de lo que sucede en casa.				
10	Consigo lo que me propongo.				
11	Prefiero las cosas cómicas que lo serio.				
12	Prefiero estar con personas alegres.				
13	Cuando tengo muchos problemas me los tiro al hombre y sonrío.				
14	Me gusta ser justo con los demás.				
15	Busco conocer cómo actúan mis padres en determinadas situaciones.				
16	Me gustaría ser un buen ejemplo para los demás.				
17	Creo que los principios son indispensables para vivir en paz.				
18	Tengo bien claros mis ideales y creencias.				
19	Comparto con otros lo que tengo.				
20	Soy amigo de mis vecinos y compañeros.				
21	Quiero encontrar un lugar que me ayude a solucionar mis problemas.				
22	Deseo poder independizarme de mi casa lo más pronto posible.				
23	Realzo actividades fuera de casa y del colegio.				
24	Cuando una persona me ayuda siempre es como un miembro de la familia.				
25	Todos los problemas tienen solución.				
26	Participo en organizaciones que ayudan a los demás.				
27	Me gusta saber y lo que no se preguntó.				
28	Aspiro ser alguien importante en la vida.				
29	Cuando mis padres fastidian trato de permanecer calmado.				



## ANEXO 2

<b>Ficha técnica del instrumento</b>	
<b>Nombre del instrumento:</b>	Escala de resiliencia para adolescentes (ERA).
<b>Autor:</b>	Prado y Del Águila (2000).
<b>Adaptación:</b>	Jiménez (2018).
<b>N° ítems:</b>	34 ítems
<b>Administración:</b>	Individual y colectiva.
<b>Duración:</b>	25 a 35 minutos.
<b>Población:</b>	Adolescentes de 12 a 18 años.
<b>Finalidad:</b>	Evaluar el nivel de resiliencia en adolescentes.
<b>Materiales:</b>	Manual de aplicación – hoja de respuesta – ficha de corrección.
<b>Codificación:</b>	El presente instrumento está conformado por 7 dimensiones: : Insight, Creatividad, Interacción, Iniciativa, Moralidad, Humor e Independencia.
<b>Validez:</b>	En lo que corresponde a la validez del instrumento, este posee una validez de constructo, el cual fue obtenido a través del método de correlación ítem test de Pearson, donde se obtuvieron índices de discriminación que oscilaron entre 0.20 y 0.60 por lo que se considera que todos los ítems planteados contribuyen a la adecuada medición de la Resiliencia y por lo tanto aportan a la validez de instrumento.

<b>Confiabilidad:</b>	Se procedió a calcular el nivel de confiabilidad a través del método de consistencia interna de Alpha de Cronbach, el cual permitió conocer que el coeficiente más bajo se obtuvo en la escala de Insight e iniciativa (0,70), en tanto que el coeficiente más alto fue evidenciado en la escala de interacción (0.78). De manera general la escala ERA, obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.89, por lo cual se consideró que el instrumento es altamente significativo en cuanto a fiabilidad.
<b>Baremación:</b>	Las puntuaciones obtenidas con la aplicación del instrumento se agruparon en 5 cortes: deficiente resiliencia (0 – 27), baja resiliencia (28 – 54); moderada resiliencia (55 – 81); buena resiliencia (82- 108) y excelente resiliencia (109 – 135).

## ANEXO 3

### CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerarlo como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020".

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:

ANTONY H. CABANILLAS ALVAREZ

FORMACIÓN ACADÉMICA:

MAESTRIA EN PSICOLOGIA FORENSE

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

PSICOLOGIA CLINICA, FORENSE - EDUCACION ESPECIAL - UNIVERSITARIA

El presente programa:

Aplica ✓	Modificar	No Aplica
----------	-----------	-----------

Chiclayo, 15... de MAYO... del 2020

Mg. Antony H. Cabanillas Alvarez  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 15628

FIRMA Y DNI



## CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerarlo como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020".

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:

Maria Belinda Lour Ordóñez

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Maestría en Neuroeducación

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología - Educación Especial - Universitaria

El presente programa:

Aplica <input checked="" type="checkbox"/>	Modificar <input type="checkbox"/>	No Aplica <input type="checkbox"/>
--	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 31 de Mayo del 2020

Belinda Lour Ordóñez

FIRMA Y DNI 08720909

N° COLEGIATURA: 1608720909



## CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerarlo como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020".

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:** Johnny Frank Reyes Cigueñas

**C.Ps.P.:** 15656

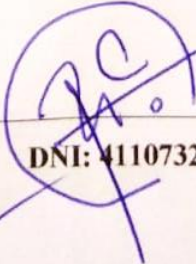
**FORMACIÓN ACADÉMICA:** Maestría en Psicología Educativa

**AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:** Psicoterapia – Psicología Clínica –  
Psicología Educativa – Psicología Social

**El presente programa:**

Aplica	Modificar	No Aplica
--------	-----------	-----------

Chiclayo, 27 de Mayo del 2020

  
DNI: 41107329



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

“Propuesta de programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020”.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciado en Psicología

**AUTOR**

Vásquez Bravo, José Yojar (ORCID: 0000-0002-3753-3287).

**ASESORAS**

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

Mgtr. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé (ORCID: X0000-0002-3671-975X)

**LINEA DE INVESTIGACIÓN**

Violencia

**CHICLAYO – PERÚ**

2020

## I. INTRODUCCIÓN

La etapa de la adolescencia y juventud brindan diversas oportunidades actualmente al ser humano, como poder visitar nuevos lugares, conocer a diferentes personas, y la constante lucha por encontrar un sentido en la vida; no obstante para el adolescente puede resultar estresante, enfrentar estas oportunidades en medio de la presión familiar, dificultades socioeconómicas en el hogar, el tipo de convivencia familiar que experimentan, la violencia, entre otros factores de riesgo a los que se exponen diariamente, por lo que fue relevante reconocer y afrontar los síntomas que estos factores desencadenan, como: estrés, depresión o aprensión, y que muchas veces, tanto padres de familia como tutores, pasan por alto, lamentando las consecuencias a largo plazo.

Ante esto, la asesora subregional de salud mental y uso de sustancias de la Organización Panamericana de la salud (OPS), señaló que algunos jóvenes se muestran especialmente vulnerables por las condiciones de vida que atraviesan, por lo que alrededor de 65. 000 personas, se suicidan cada año; sin embargo, si se realizan programas enfocados en disminuir los factores de riesgo, contribuirán al desarrollo de la resiliencia, a fin de sobrellevar de una manera adecuada las adversidades (OPS, 2018).

En México, el número de jóvenes entre 12 y 24 años que experimentan violencia, es de aproximadamente 2.5 millones, según señalaron especialistas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); afirmándose, además, que los adolescentes afectados tardan hasta 14 años en recibir atención especializada, lo que los conduce a un futuro incierto. La OMS invita a la comunidad a reconocer la importancia de generar resiliencia mental a fin de hacer frente a los retos del moderno mundo en el que vivimos, como lo señaló Silvia Ortiz, jefa del departamento de Psiquiatría de México (Aristegui Noticias, 2018).

Por otro lado, según lo manifestado por la UNICEF, la tasa de suicidios adolescentes, que experimentaron violencia en la escuela y hogar, se triplicó en Argentina en casi 30 años, siendo la segunda causa de muerte en la etapa de la adolescencia; indicando que los factores que conllevaron a tomar esta decisión,

fueron: la ausencia de personas o instituciones que sirvieron de apoyo afectivo, las dificultades de la transición entre la adolescencia y adultez, y el padecimiento mental no atendido (CNN Español, 2019).

Acercando esta problemática, a nuestro contexto, se evidenció en Perú, de acuerdo a las estadísticas del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”, que la edad de las personas que se eliminan esta entre los 18 a 60 años, habiendo casos más severos que se presentan en la edad de 8 a 14 años; así mismo, se indicó que el 90% de las razones que conllevan a esta decisión es el ciberbullying, maltrato en el hogar, entre otros, que estarían afectando tanto a adolescentes como a niños (Perú 21, 2019).

Bajo la misma línea informativa, en la ciudad de Chiclayo, también existen diversos casos relacionados a los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, es así como, en la Institución Educativa Estatal que se seleccionó para abordar la problemática, ubicada en un sector de la región, se pudo observar que gran parte de los adolescentes viven en entornos familiares donde predomina los actos de violencia familiar, esta información pudo ser corroborada a través las diferentes entrevistas que se sostuvo con los estudiantes.

Por otro lado, se pudo evidenciar dicha situación a través de los informes entregados por los tutores de cada grado, quienes coinciden que la mayoría de escolares, presentan un estado de vulnerabilidad al venir de hogares disfuncionales, donde existe poca preocupación y control por sus hijos, lo cual originó problemas de ansiedad, depresión, ausentismo a la institución, entre otros; por lo que de seguir pasando por alto esta problemática, desencadenaría dificultades interpersonales en los menores a corto y largo plazo, finalizando en desenlaces que serían de gravedad.

Sin embargo, el surgimiento de nuevos enfoques en la psicología, permitió el enriquecimiento en la elaboración de un programa, cuyas sesiones no solo pretendieron concientizar la importancia de la resiliencia en los adolescentes,

sino que, a su vez, descubrieron una nueva visión de la vida, basada en actitudes positivas frente a las adversidades.

Ante lo expuesto, se planteó el siguiente problema ¿De qué manera el programa generando nuevas actitudes optimizará la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar de una Institución Educativa?

Por otro lado, la presente investigación se justificó, por las siguientes razones:

Eventualmente se han venido ejecutando programas de intervención en la resiliencia, con la finalidad de potenciar capacidades y fortalezas en el individuo a fin de desarrollar recursos personales que les permitan actuar de forma positiva sobre las adversidades del día a día, sin embargo, pocos se han basado en uno de los enfoque más nuevos dentro de la psicología, dando origen a la creación de un programa de intervención psicológica, bajo el enfoque de una nueva disciplina como la Psicología Positiva, propuesta por Seligman, que permitió la transformación de perspectivas respecto a las actitudes del adolescente, frente a las dificultades que experimenta, incluyendo elementos positivos como el estudio de las emociones y rasgos positivos.

A su vez, el estudio se justificó, desde una perspectiva metodológica, pues se realizó la adaptabilidad de la escala de resiliencia para adolescentes (ERA), a las características de la población en la ciudad de Chiclayo, tomando en cuenta aspectos positivos de la población para la efectividad del programa, lo que contribuyó a la innovación y creación de futuras investigaciones. Así mismo, el diseño del programa, resaltó su relevancia, al ser una propuesta sistematizada de intervención psicológica, cuya visión esencial fue el desarrollo de capacidades y características resilientes en los estudiantes, que les permitió desenvolverse en diversos contextos de la vida, garantizando una mejor calidad de vida, no solo a corto plazo, sino a lo largo del tiempo, fortaleciendo el trabajo de docentes y personal de dicha institución, de manera secuencial.

La propuesta del presente estudio, contribuyo al trabajo realizado por las áreas de dirección y tutoría de dicha institución, pues al no contar con un psicólogo colegiado para brindar los servicios de atención, consejería e intervención, este programa se presentó como una propuesta de intervención, para que los tutores puedan hacer uso de ella, y así logren fortalecer los niveles de resiliencia en los estudiantes de diferentes niveles académicos; siendo un aporte valioso y trascendental.

Finalmente, como profesional, es importante mencionar que el significado de la salud, va más allá de la ausencia de malestares o dolencias físicas, siendo clave para la comprensión del ser humano sobre la psicología; por otro lado, no se han encontrado investigaciones que hayan trabajado programas de intervención, bajo el enfoque de la psicología positiva, para optimizar la resiliencia en casos de violencia familiar en adolescentes, siendo una investigación innovadora, que contribuirá a la resolución del problema latente no solo en el país, sino también en la región de Lambayeque, generando mejoría en la calidad de vida, pues en el proceso terapéutico, es el primer paso para una visión positiva de la vida futura que mostrará el adolescente.

Ante lo expuesto se planteó como objetivo general, elaborar la propuesta del programa “generando nuevas actitudes” para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa. Así mismo, como objetivos específicos se planteó, a) identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar. Así mismo, se propuso b) establecer el nivel de resiliencia por dimensiones en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar; de igual manera se buscó c) definir el enfoque teórico que mejor se adapte a una propuesta del programa para mejorar la resiliencia, en los estudiantes víctimas de violencia familiar, de igual modo se estableció d) validar por expertos el programa “generando nuevas actitudes” sobre la resiliencia, en los estudiantes víctimas de violencia familiar.

## II. MARCO TEÓRICO

Sin lugar a duda el tema de la resiliencia es un apartado interesante de conocer y explorar la forma de contribuir a su mejora, tal y como lo desarrollaron algunos autores como:

Sánchez (2016), realizó una investigación con un enfoque cuantitativo, de diseño cuasi experimental y de nivel explicativo. Donde tuvo como finalidad identificar la posibilidad del fortalecimiento de la resiliencia, mediante un programa de intervención terapéutica en una Institución Educativa Superior de Bogotá. La muestra estuvo conformada por 325 estudiantes, docentes y egresados de una institución educativa de Colombia a quienes se les aplicó la escala de resiliencia de Agnild y Young, de donde se pudo obtener los siguientes resultados; un 41% evidenció un nivel moderado de resiliencia, en tanto que un 37% mostró un nivel alto y finalmente, un 22% arrojó un nivel bajo.

Por otro lado, Gonzales (2019) realizó una investigación de tipo cuantitativa, no experimental donde se propuso determinar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Monsefú, para lo cual se trabajó con una muestra de 290 individuos, a quienes se les aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young, y de donde se obtuvieron los siguientes resultados, con respecto al nivel de resiliencia en los adolescentes, se encontró que del 100% de adolescente, un 37.9%, presenta un nivel moderado de resiliencia, seguido un 34.8% los cuales presentan nivel alto de resiliencia y un 27.2% de adolescentes evidencian un nivel bajo. En lo que corresponde a sus dimensiones se evidenció un nivel alto de resiliencia en las dimensiones satisfacción personal, un nivel moderado en la dimensión sentirse bien solo y confianza en sí mismo, en tanto la dimensión ecuanimidad, perseverancia se observó un nivel bajo. A manera de conclusión se puede evidenciar que el nivel de resiliencia de los adolescentes de una institución educativa de Monsefú, es moderado con tendencia al nivel alto.

Así mismo, Polo (2019), realizó un proyecto denominado “Taller “mejorando mi actitud” en la resiliencia de adolescentes albergados en instituciones de Trujillo”. Donde propuso como objetivo determinar la influencia

sobre los adolescentes, del taller “mejorando mi actitud”. El enfoque que se empleó fue cuantitativo, de diseño cuasi experimental, de nivel aplicativo. En cuanto a la muestra, participaron 25 estudiantes, tomándose 13 de ellos para el grupo experimental, y 12 para el grupo control. El instrumento que se administró fue la Escala de resiliencia en los adolescentes (ERA). Los resultados según la prueba aplicada dio a conocer que un 31% de adolescentes evidencian niveles bajos de resiliencia; mientras que un 23 % mostró niveles moderados y buenos respectivamente; en tanto un 15% evidenció un nivel deficiente; no obstante un 8% arrojó un nivel muy alto; por otro lado en lo que corresponde a la dimensión insight, se pudo conocer que un 54% evidencia niveles altos, mientras que un 23% mostró niveles promedio, y otro 23% mostró un nivel alto; en la dimensión interacción se conoció, que un 46% presentó niveles promedio, mientras que un 31% arrojó niveles bajos; en tanto un 8% mostró niveles muy altos; otro 8% evidenció un nivel alto; y finalmente un 8% restante mostró un nivel deficiente; por otro lado en lo que corresponde a la dimensión creatividad, se pudo observar que un 54% de adolescentes muestran niveles muy bajos, mientras que un 15% arrojó niveles moderados; otro 15% evidenció niveles altos; no obstante un 8% arrojó niveles bajos; y finalmente un 8% mostró un nivel excelente; en lo que concierne a la dimensión sentido del humor, se conoció que un 62% evidenció niveles muy bajos; así mismo, un 15% arrojó niveles bajo y moderado respectivamente; no obstante, un 8% presentó un nivel alto.

Roque (2018), plasmó una investigación de tipo cuantitativo descriptivo de diseño no experimental, donde se estableció como objetivo general determinar la relación entre la resiliencia y depresión en estudiantes de una institución educativa estatal de Chiclayo, para lo cual se seleccionó una muestra de 120 estudiantes del nivel de secundaria, a dicha muestra se le aplicó el test ERA, de donde se obtuvo los siguientes resultados, del 100% adolescentes, un 52,5% evidenciaron un nivel medio de resiliencia, mientras que otros 25,8% reflejaron un nivel alto, no obstante un 21,7% evidenció un nivel bajo.

Así mismo, Velezmoro (2018) realizó una investigación titulada: *“Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de*



*Trujillo*”, dicha investigación posee un enfoque cuantitativo de diseño no experimental correlacional, el objetivo de este estudio fue identificar el nivel de relación que existe entre cohesión y resiliencia, para ello se trabajó con una muestra de 87 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario “ERA” del cual se pudo obtener los siguientes resultados: de manera general un 33% de adolecentes, evidenciaron un nivel moderado de resiliencia, en tanto que un 31% mostró un nivel bajo, mientras que un 23% arrojó niveles altos; en lo que respecta a la dimensión insight, se pudo registrar que un 57% reflejó un nivel moderado, mientras que un 24% mostró un nivel bueno; así mismo, un 18% evidenció un nivel bajo; en lo que concierne a la dimensión independencia, se registró que un 60% de adolescentes se ubican en la categoría moderado; no obstante, un 26% mostró niveles altos, de igual forma un 14% registró un nivel bajo; por otro lado, en lo que corresponde a la dimensión interacción se conoció que un 55% registraron un nivel moderado, mientras tanto un 30% reflejó un nivel bueno; sin embargo, un 15% evidenció un nivel alto; en tanto en lo que corresponde a la dimensión moralidad, se pudo conocer que un 37% evidenció un nivel moderado, mientras tanto un 33% registró un nivel alto, así mismo un 30% se ubicó en la categoría baja; en lo que compete a la dimensión humor, un 45% de adolecentes, evidenciaron un nivel moderado de resiliencia, en tanto que un 22% mostró un nivel bajo, mientras que un 33% arrojó niveles altos; en lo que respecta a la dimensión iniciativa, se pudo registrar que un 32% reflejó un nivel moderado, mientras que un 37% mostró un nivel bueno; así mismo, un 31% evidenció un nivel bajo; finalmente, en lo que concierne a la dimensión creatividad, se registró que un 45% de adolescentes se ubican en la categoría moderado; no obstante, un 38% mostró niveles altos, de igual forma un 17% registró un nivel bajo.

Por otro lado, Melendez y Zapata (2017) plasmaron una investigación descriptiva correlacional con diseño no experimental, donde proyectaron como objetivo general identificar el nivel de relación entre los estilos de crianza y nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa nacional de Chiclayo, para lo cual seleccionaron una muestra de 316 estudiantes, a los que se les aplicó el test ERA, a través del cual se pudo conocer de manera general que del 100%

de estudiantes, un 89% muestra un nivel alto de resiliencia, mientras que un 11% evidenció un nivel moderado.

Mientras que, Benites (2017), generó una investigación, la cual tituló: “Programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes del 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima; en esta investigación se propuso evaluar de qué manera la aplicación del programa, puede potenciar los niveles de resiliencia en los estudiantes de la institución antes mencionada. El enfoque que se empleó fue cuantitativo, de diseño cuasi experimental y de nivel aplicativo. Respecto a la muestra, se trabajó con 44 adolescentes de las edades de 16 y 17 años, siendo 21 mujeres y 23 varones; a quienes se le administró como instrumento la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young; del cual se pudo conocer que un 81% de adolescentes evidencian baja resiliencia; mientras que un 19% mostró niveles moderados.

Finalmente, Córdova y Vásquez (2016) desarrollaron una investigación de tipo aplicada, con diseño no experimental descriptiva, para dicha investigación se estableció correlacionar el clima social familiar con la resiliencia en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, para lo cual se optó por trabajar con una muestra de 153 individuos a quienes se les aplicó el test ERA, del cual se pudo obtener los siguientes resultados, que del 100% de adolescentes, un 84% de ellos, se ubican en un nivel alto, denotando así una gran confianza en sí mismos, proyectando una actitud de perseverancia hacia el futuro, además reflejan capacidad para sobreponerse rápida y proactivamente ante situaciones adversas; en tanto el otro 16% denota un nivel medio de resiliencia, los cuales presentan una adecuada capacidad de sobreponerse frente a las dificultades; en lo que corresponde a la dimensión insight, se pudo conocer que un 24% evidencia niveles altos, mientras que un 19% mostró niveles altos; en la dimensión interacción se conoció, que un 66% presentó niveles bajo, mientras que un 19% arrojó niveles bajos; no obstante, un 11% mostró niveles altos; en lo que concierne a la dimensión moralidad, se conoció que un 72% evidenció niveles muy bajos; no obstante, un 17% arrojó niveles muy altos;

mientras tanto, en la dimensión humor, un 52% de adolescentes evidencian niveles bajos de resiliencia; no obstante un 18% arrojó niveles altos; en lo que corresponde a la dimensión iniciativa, se pudo conocer que un 37% evidencia niveles altos, mientras que un 26% mostró niveles bajos; finalmente, en lo que corresponde a la dimensión creatividad, se pudo observar que un 77% de adolescentes muestran niveles muy bajos, mientras que un 15% arrojó niveles altos.

Para poder comprender de una manera más amplia la resiliencia es importante recurrir a la literatura, la cual refiere diferentes enfoques tales como:

La teoría psicoanalítica de resiliencia de Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal, 2018), quienes indicaron que existen factores que funcionan como pilares que se transforman según las etapas del desarrollo. Creando el término de “pilares de resiliencia”, en el que la unión de estos pilares, formaron el denominado “mándala de la resiliencia”; este término fue utilizado por los indios navajos (civilizaciones orientales), para quienes, él mándala se refiere a un foco puntual que induce un estado profundo de meditación. Los autores, enfatizaron en los pilares: humor y creatividad, en el que el humor actuaba como la capacidad para encontrar el lado gracioso de una tragedia; y la creatividad, era la habilidad para crear orden, belleza y proponerse nuevas metas a partir del evento estresante.

Los autores, indicaron que ambos son puestos que se emplean para la imaginación, donde se puede refugiar y reestructurar las vivencias; lo que genera la habilidad para ver el lado absurdo en los problemas y dolores de la vida. Tanto creatividad, como humor, se muestran generalmente cuando la adversidad ya ha sido superada.

Por otro lado, se encontró la teoría homeostática de la resiliencia de Richardson (como se citó en Rodríguez, Morell y Fresneda, 2017), quien indicó que esta teoría de resiliencia puede ser aplicado de forma general a diversos tipos de estresores, adversidades y situaciones vitales que puede padecer una persona.

En esta teoría se origina de un estado de homeostasis o “zona de confort”, en el que la persona siente bienestar físico, mental y espiritual; refiriendo una interrupción en este estado de confort, puede generarse en el momento en el que la persona no presente recursos suficientes para superar estas adversidades o cambios, es aquí donde todos los recursos se activan, a fin de lograr equilibrio y retornar al estado inicial. Según el autor, la recuperación de la persona, se ejecuta a través de cuatro maneras diferentes:

La primera es la reintegración de resiliencia, el cual ocurre cuando la persona busca y obtiene nuevos recursos de protección, que lo guía hacia un nuevo nivel de homeostasis; la segunda habla de la reintegración homeostática, el cual se origina cuando se busca retornar a la situación en la que se inició el confort previo, en esta fase no se promueve ningún crecimiento personal, esta respuesta no se incluye dentro de la resiliencia; la tercera refiere a la reintegración con pérdida, el cual ocurre al guiar a una persona a una fase inferior a la homeostasis inicial, el cual lleva a la pérdida de recursos de protección y finalmente el curato hace énfasis sobre la reintegración de resiliencia, en esta fase se promueve la resiliencia; aquí la persona retorna a la zona de confort en la que inició, fortaleciendo los recursos protectores y competencias ante las situaciones adversas.

En tanto en lo que respecta a la teoría de resiliencia con enfoque en el afrontamiento y percepción de autoeficacia de Gilliespie, Chaboyer y Grimberk (como se citó en Rodríguez, et al. 2017), mencionaron que este modelo propone factores que influyen sobre la resiliencia, como: la autoeficacia, la esperanza, el afrontamiento, y cultura laboral; así como variables personales como edad, nivel educativo, y sexo.

Las autoras realizaron un estudio, en el que se determinó que el concepto de resiliencia, en mayor porcentaje, se explica a través de factores más personales, como: esperanza, control, afrontamiento y competencia. De acuerdo a este modelo, las variables de personalidad deben ser potenciadas en los adolescentes como factor de protección ante situaciones adversas.

Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), hicieron referencia al concepto de resiliencia como “mándala de resiliencia”, en el que expresaron algunas características individuales de quienes evidencian esta fuerza interna, la cual hace que la persona que afronta situaciones difíciles, encuentre su resistencia interna a fin de sobreponerse frente a la situación estresante. Así mismo, “mándala” hace referencia a la paz y orden interno, este término fue utilizado por los indios navajos del suroeste de EE. UU para llamar a la fuerza del interior.

Así mismo Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), indicó que la resiliencia es el ajuste que tiene una persona entre las exigencias situacionales y las eventualidades del contexto, empleando su capacidad creativa de resolver problemas en función a las situaciones. La vulnerabilidad significa: escasa flexibilidad, poca capacidad de adaptación e inhabilidad para enfrentar lo que la situación requiere. Según el autor, el no ser vulnerable no implica tener resiliencia.

Así mismo, la resiliencia es un proceso que necesita la interacción de distintas herramientas, yendo más allá del estrés intenso que pueda estar experimentando la persona. Como menciona el autor, la resiliencia no es consecuencia de no padecer un evento estresante de vida, sino, la consecuencia al interactuar a través de diversas variables (aprendizaje de nuevas estrategias, crecimiento personal, capacidad de resolución de conflictos, iniciativa, etc.), que se muestran con la finalidad de dar respuesta a esta base del estrés.

Rodríguez, et al. (2017), expresaron que: “un individuo puede tener resiliencia y afrontar con éxito y crecimiento los problemas en área de su vida y que no ocurra lo mismo en otra faceta de su vida”. (p.15)

Por otro lado, la resiliencia involucra elementos de protección que modifican, mejoran o alteran la respuesta de un individuo ante un peligro del contexto; de no haber estos elementos, el individuo tendría que dar una respuesta mal adaptada (Rutter, como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

La resiliencia se concibió como un rasgo psicológico perteneciente al self, el cual entrena a la persona a fin de obtener éxito frente a la adversidad, este puede reforzarse o desgastarse por el mismo self (Bartelt, como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

La resiliencia también se concibió como un proceso de afrontamiento, que incluye situaciones vitales desgarradores, desafiantes o estresantes, lo que genera a la persona protección adicional y aptitudes para afrontar, con las que ya contaba antes del evento estresante (Richardson, Nieger, Jensen y Kumpfer, como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

Se menciona, además, a la resiliencia como la capacidad de sobreponerse ante eventos a los que la persona estuvo expuesto de manera perjudicial, como una muerte o el final de un ciclo, la exposición frente a situaciones de violencia o amenazas para la vida, en el que se mantienen niveles relativamente saludables y estables de función psicológica y física, mostrando capacidad para brindar experiencias y emociones positivas (Bonnano como se citó en Rodríguez, et al. 2017).

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como base científica la teoría psicoanalítica de resiliencia de Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal, 2018), quienes refieren que el nivel de superación o resiliencia de un individuo va a depender del ciclo vital en que se encuentra y la capacidad que tiene para transformar situaciones complejas o difíciles en aspectos de crecimiento y desarrollo.

Con respecto a la resiliencia, Rodríguez, et al. (2017), refirieron que analizar cuáles son los indicadores de protección y de qué manera influyen es relevante, pues facilitará la protección de las personas que se encuentran en eventos estresantes. Además, menciona que se han establecido dos tipos de factores positivos:

Los primeros son los factores compensadores, los cuales están asociados a una adecuada adaptación a la adversidad; mientras que los factores

protectores son importantes para la creación de la resiliencia y están caracterizados por una adecuada capacidad cognitiva, así como sentido del humor, insight, visión positiva de la vida, autoestima, autoeficacia, sociabilidad y capacidad de adaptación al entorno social.

Por otro lado, Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal, 2018), indicaron que, a nivel de personalidad, existen los siguientes indicadores que refleja una persona resiliente:

En primer lugar, ubicaron a los individuos que evidencian confianza en sí mismos, debido a que tienen un buen manejo de la introspección, así como de las habilidades sociales; en segundo lugar, ubicaron a aquellas personas que presentan una adecuada autonomía personal, pues esta característica les permite actuar con independencia y criterio personal, que, al unirse con el indicador anterior, forman una adecuada autoestima; en tercer lugar ubicaron a la perseverancia, el cual evidencia el esfuerzo por obtener los objetivos planteados; como quinto indicador se ubicó la visión empoderada de las cosas, el cual permite analizar las situaciones con pensamiento crítico, haciéndose responsable de las situaciones tensas, proponiendo técnicas de afrontamiento a fin de cambiar la situación, como último indicador encontramos el sentido de la vida, el cual permite generar valor positivo de la vida, a fin de desarrollar el crecimiento individual, siendo capaz de tomar compromisos.

Por otro lado, en lo que respecta a dimensiones de la resiliencia, de acuerdo a Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), refirieron que existen siete, la primera fue el Insight, el cual comprende la capacidad que tiene un individuo para autoanalizarse, dicho sujeto que muestre un adecuado nivel de insight o introspección, es aquel que posee el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, frente a sus actos, pero para que dicha situación se genere, es necesario que el sujeto tenga una sólida autoestima, de ella, dependerá que el individuo opte por reflexionar y buscar una mejora o por permitirse participar en acciones irresponsables que dañan su imagen y desarrollo personal.

La segunda fue la independencia, el cual se caracteriza por la habilidad para posicionar límites entre la situación estresante y uno mismo; sin embargo, si el sujeto no es capaz de desarrollar la capacidad de establecer distancia emocional y física entre el ambiente y uno mismo, este se verá sumergido en su crisis, sin tener las herramientas necesarias para salir de ella; como tercera dimensión se propuso a la interacción, el cual contempla la capacidad para generar vínculos positivos con las demás personas en diferentes contextos; no obstante, un individuo que no es capaz de buscar la resolución de problemas a través de la interacción social, es porque acarrea problemas psicológicos que le impiden desarrollar esta dimensión de resiliencia (Muniz *et al.*, 1998).

Así mismo como cuarta dimensión se planteó la moralidad, el cual se refiere a la conciencia moral, en la que la persona se compromete para separar lo bueno de lo malo, en base a los valores; como quinta dimensión se encuentra el humor, el cual comprende la capacidad para encontrar el lado gracioso ante un determinado problema.; en ese sentido, Luthar (como se citó en Polo 2019) manifiesta en que el sentido del humor, dentro de la resiliencia permite una adaptación positiva en un contexto particularmente adverso; sin embargo, la presencia de hechos fácticos tales como traumas severos, riesgos, o amenaza del desarrollo humano, dificultan seriamente el crecimiento de esta esfera resiliente.

Por otro lado, como sexta dimensión encontramos la iniciativa, la cual comprende la habilidad de ejecutar y controlar una determinada acción frente a una situación adversa; al respecto, Rodríguez, *et al.* (2017), refirieron que el desarrollar la iniciativa, permite aumentar el nivel de confianza en uno mismo, y por ende la participación activa, así como el compromiso por experimentar nuevas oportunidades de crecimiento; sin embargo, esta postura se ve limitada por el poco refuerzo del entorno social, especialmente del familiar, quien en ocasiones merma el crecimiento de sus integrantes, debido a los actos de dominancia que dañan seguridad y autonomía.



Finalmente, se pudo encontrar la dimensión creatividad, el cual se refiere a la capacidad de la persona para crear belleza, orden y un propósito al inicio de un evento estresante; al respecto Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), consideran que la creatividad es la habilidad de establecer orden y belleza a partir del caos de las experiencias desagradables y trágicas. Se expresa al crear actividades novedosas y fuera de lo común, permitiendo reducir o eliminar la ira, miedo, la soledad, desesperanza.

Según los autores, el conjunto de estos pilares, se origina en la habilidad para generar un pensamiento crítico, retomando a la persona a su contexto en el que se desarrolló, generando en él, un sentido para crear una identidad determinada, que al principio se puede mostrar como obstáculo, sin embargo, se transforma para convertirse en dominio de las situaciones.

Al hablar de las dimensiones de la resiliencia, es importante hablar de las características ambientales que favorecen el desarrollo de ella; al respecto Mateu, García, Flores y Gil, (2009) refieren que las relaciones intrafamiliares, tal y como las figuras parentales o de cualquier otro integrante del grupo familiar que brinde calidez y afecto dentro del entorno familiar favorece el desarrollo de la resiliencia; de igual modo, se considera a los entornos extrafamiliares, que vendrían a ser los amigos que forman parte de la comunidad, quienes participan como fuentes de soporte ante la adversidad, brindando estrategias para su fortaleza y superación. Así mismo, estos guías aportan un componente afectivo que facilita la adaptación de los adolescentes.

Por otro lado, 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).

Así mismo, Seligman (como se citó en Domínguez, 2017), mencionó que es definida como el estudio científico del funcionamiento humano. De igual manera, manifestó que el punto de partida de la Psicología positiva incluye tres aspectos. En primer lugar, tenemos que existe una crítica a las insuficiencias del modelo médico actual de la salud, en segundo lugar, un acercamiento a los resultados positivos y, en tercer lugar, hay una firme creencia de que tales resultados podrán, a largo plazo, ser más eficaces en la reducción de los problemas psicosociales y en la ampliación de la salud en toda su extensión.

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. El autor mencionó que este enfoque es muy diferente a la psicología tradicional, pues antiguamente la psicología tradicional ponía énfasis en la salud mental, ocupándose del dolor y sufrimiento de los individuos; no obstante, el autor mencionó que es relevante resaltar que la psicología positiva tiene que ser considerada como parte de la psicología, pero esta teoría, invita a las personas a investigar, desarrollando aspectos que contribuyen a la prosperidad y florecimiento.

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.

Para Niemiec (2019), la psicología positiva es un método, que se puede evidenciar como terapia, la cual se enfoca en construir emociones positivas y fortalezas, invitando a los individuos a encontrar el significado de la vida, a fin de promover su felicidad, sirviendo como fundamento teórico al realizar programas de intervención con adolescentes y adultos mayores.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y Diseño de Investigación**

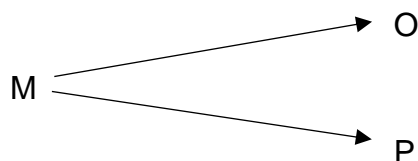
Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la presente investigación es de tipo cuantitativo, pues las variables que constituyen el problema de

investigación serán medidas a fin de generar una analogía, cuya naturaleza será representada por un modelo numérico. Es descriptiva, debido a que la finalidad es analizar, plasmar y describir un fenómeno específico que sucede en un contexto (Sarabia, 2013, p.51).

Así mismo, esta investigación posee un diseño no experimental, debido a que no existe manipulación intencional de las variables en estudio, y solo se procede a analizarla en su habitat natural (Hernández *et. al*, 2014).

Por otro lado, es considerada propositiva o proyectiva, debido a que la finalidad de esta investigación es establecer propuestas de solución a problemáticas específicas encontradas (Hurtado de Barrera, 2010, p. 133).

El diseño de la presente investigación se representa de la siguiente manera:



Leyenda:

M: representa a la muestra en estudio; en tanto que la O, es la observación que se realizó; finalmente P, es la propuesta de solución que se planteó, en este caso sería la propuesta del programa de psicología positiva para mejorar la resiliencia en adolescentes víctimas de violencia familiar.

### 3. 2 Variables y operacionalización

**Variable independiente:** Programa de psicología positiva

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).

**Variable dependiente:** Resiliencia

**Tabla 1**

*Tabla de operacionalización de la variable resiliencia.*

<b>Variable dependiente</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Resiliencia  Es el ajuste que tiene una persona entre las exigencias situacionales y las eventualidades del contexto, empleando su capacidad de resolver problemas en función a las situaciones.  Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018)	Insight	1,3, 9, 15, 30.	Escala de resiliencia para adolescentes (ERA)
	Independencia	22, 29, 32, 33.	0 – 27 Deficiente resiliencia
	Interacción	. 19,20,21,24,26.	28 – 54 Baja resiliencia
	Moralidad	14, 16, 17, 18, 28.	55 – 81 Moderada resiliencia
	Humor	8, 11, 12, 13, 34.	82 – 108 Buena resiliencia
	Iniciativa	6, 10, 23, 25,27.	109 – 136 Excelente resiliencia.
	Creatividad	2, 4, 5, 7, 31.	

**Fuente:** Elaboración propia.

### **3.3 Población, muestra y muestreo.**

Fernández, Hernández y Baptista (2014), son de la idea que una población está definida por un grupo de individuos con características similares y que se

desenvuelven en un contexto determinado. En base a esta premisa es que se optará por trabajar con una población de 836 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Chiclayo.

**Tabla 2**

*Población de estudiantes de una Institución educativa de Chiclayo.*

Grado de estudios	Estudiantes		Total
	Hombres	Mujeres	
1° de Secundaria	85	87	172
2° de Secundaria	80	72	152
3° de Secundaria	95	88	183
4° de secundaria	89	70	159
5° de secundaria	91	79	170
Total, general	440	396	836

Fuente: Elaboración propia.

Así mismo, Fernández, et al. (2014), definen a la muestra como una pequeña porción representativa que se toma de la población, a fin de realizar una investigación que genere resultados similares a los que se obtuviera si se aplica en toda la población.

En tanto, Gómez (2012) manifiesta que el muestreo es una técnica utilizada en la investigación para poder obtener una muestra representativa de una determinada población. Es por ello, que, en la presente investigación, se utilizará un muestreo probabilístico, debido a que la investigación se realizará en una institución educativa por lo tanto hay un número de individuos fijos y todos tienen la posibilidad de ser escogidos (Fernández, et al, 2014).

Es por ello que, para seleccionar la muestra de esta investigación, se tomará en cuenta el muestreo estratificado, el cual consiste en seleccionar a individuos con características similares de diferentes estratos, es por ello, que se procedió a escoger a una muestra de 300 adolescentes.

Para la presente investigación, como criterio de inclusión se consideró a aquellos estudiantes que sus edades oscilaron entre los 12 a 16 años, de ambos sexos; de igual manera se tuvo en cuenta a aquellos estudiantes que sus padres o apoderados aceptaron voluntariamente firmar el documento de consentimiento informado. Por otro lado, se tendrá en cuenta como criterio de exclusión aquellos alumnos que presenten habilidades diferentes que les impida responder el instrumento de evaluación.

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

Hernández, *et al.* (2014) refieren que las técnicas son un conjunto de normas y procesos concretos para el manejo de los instrumentos, que se ubican estratégicamente cerca de los hechos o de los procesos con el fin de permitir la aplicación de un método. En ese sentido, esta investigación se procedió a recopilar información a través de la observación, la cual se caracteriza por implicarse profundamente en situaciones sociales donde el investigador mantiene una posición activa, así como un análisis y reflexión latente.

Del mismo modo se utilizó un instrumento de valoración psicológica adaptado a la población, el cual es detallado a continuación.

Este instrumento es la escala de resiliencia para adolescentes (ERA), la cual fue creada en la ciudad de Lima, por dos investigadores de la Universidad Federico Villareal, la finalidad de esta escala es evaluar el nivel de resiliencia en adolescentes de 10 a 16 años de edad, el tiempo de aplicación es de aproximadamente de 25 a 35 minutos y puede ser administrada de forma individual o colectiva.

El presente instrumento está conformado por siete dimensiones, Independencia, Interacción, Moralidad, Humor, Iniciativa y Creatividad, cada dimensión posee 5 ítems a excepción de independencia, la cual posee solo cuatro.

En lo que respecta a las propiedades psicométricas del instrumento, en primer lugar, para obtener la validez de constructo, se realizó el análisis de

correlación ítem-test a través del coeficiente de correlación de Pearson. Es a través de dicho estadístico que se pudo conocer que los datos obtenidos presentan un índice de discriminación que oscila entre 0.20 y 0.60, por lo que se considera que todos los ítems planteados contribuyen a la adecuada medición de la Resiliencia y por lo tanto aportan a la validez de instrumento.

Posteriormente, se procedió a calcular el nivel de confiabilidad a través del método de consistencia interna de Alpha de Cronbach, el cual permitió conocer que el coeficiente más bajo se obtuvo en la escala de Insight e iniciativa (0,70), en tanto que el coeficiente más alto fue evidenciado en la escala de interacción (0.78). De manera general la escala ERA, obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.89, por lo cual se consideró que el instrumento es altamente significativo en cuanto a fiabilidad.

Finalmente, cabe precisar que el instrumento cuenta con baremación por puntajes directos y percentilares.

### **3.5 Procedimiento**

El primer procedimiento a seguir para el desarrollo de esta investigación, fue solicitar los permisos correspondientes a las autoridades de una institución educativa de Chiclayo, con el objetivo de mantener un contacto cercano y poder hacer el análisis y evaluación de la población.

Luego de ello, se diseñó un documento de consentimiento informado, el mismo que fue entregado a los tutores, quienes firmaron y dieron su aprobación para que los estudiantes participaran de la investigación; una vez que se obtuvo la aprobación del consentimiento informado se citó a los alumnos a una reunión, donde se les explicó los procedimientos de la investigación y se les aplicó el instrumento psicológico de resiliencia.

Una vez que se logró recaudar la información de los estudiantes, se procedió hacer el análisis estadístico a través del programa Excel 2016, por el cual se pudo identificar los niveles de resiliencia en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo, es así que ante la problemática encontrada, se empezó a



recopilar información con respecto a enfoques teóricos relacionados a la resiliencia, a través de un exhaustivo análisis y construcción de ideas, es que se logró diseñar la propuesta del programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en adolescentes víctimas de violencia familiar, para lo cual se utilizó un enfoque de psicología positiva, una vez diseñado la propuesta se recurrió a tres expertos en el campo de la intervención psicológica, para que realicen la validación de dicho programa.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Para la presente investigación, se optó por trabajar con análisis inductivo, debido a que permitió describir la realidad situacional, lo que permitió aproximarse a enfoques teóricos que permitieran generalizar los resultados obtenidos.

Así mismo se optó por el método sintético, debido a que permitió a través de un análisis estadístico de los antecedentes discutir los resultados con el marco teórico y generar conclusiones adecuadas que responden a cada uno de los objetivos planteados.

### **3.7 Aspectos éticos**

Como aspectos éticos en esta investigación se consideró básicamente el principio de beneficencia y no maleficencia, el cual refiere “que los psicólogos en sus acciones profesionales, tratan de salvaguardar el bienestar y los derechos de aquellos con quienes interactúan profesionalmente y de otras personas afectadas” (APA, 2010, p.4). En base a este principio, se buscó que los adolescentes participantes de esta investigación, reciban una propuesta psicológica adecuada, procurando seguir los protocolos de atención saludable, evitando así que se genere un malestar o un daño en el estado emocional de los beneficiarios, cumpliendo así con lo estipulado en código de ética del psicólogo peruano, el cual según refiere busca cautelar la primacía del beneficio sobre el riesgo de los participantes (Colegio de psicólogos del Perú, 2018, p, 6).

De igual manera, como segundo principio ético se consideró el principio de integridad, el cual especifica que “los psicólogos buscan promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia, docencia, y práctica de la psicología” (APA, 2010, p.4). En tal sentido, respetando este principio y en relación con el mencionado en el artículo 26, capítulo III, del código de ética del psicólogo peruano, que manifiesta la importancia de no incurrir en falsificación o alteración de resultados a fin de generar un beneficio propio, es que en esta investigación se plasmó información fidedigna, y veraz que se obtuvo a través de los procedimientos del método científico, en beneficio y aprovechamiento de la población.

Como tercer aspecto se trabajó con el principio de respeto por los derechos y la dignidad de las personas, el cual refiere, que “los psicólogos respetan la dignidad y el valor de todas las personas y el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos” (APA, 2010, p.4). En tal sentido se buscó salvaguardar los intereses de los participantes, procurando mantener sus datos personales e imagen en absoluta reserva y confidencialidad, de esta manera se respetó las normativas internacionales y nacionales que regulan la investigación con seres humanos (Colegio de psicólogos del Perú, 2018, p. 6).

#### IV. RESULTADOS

En este apartado se presentan los hallazgos en secuencia lógica, obtenidos durante el proceso de investigación; mediante el uso de gráficos apropiados.

En primer lugar, se muestra los niveles de resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020.

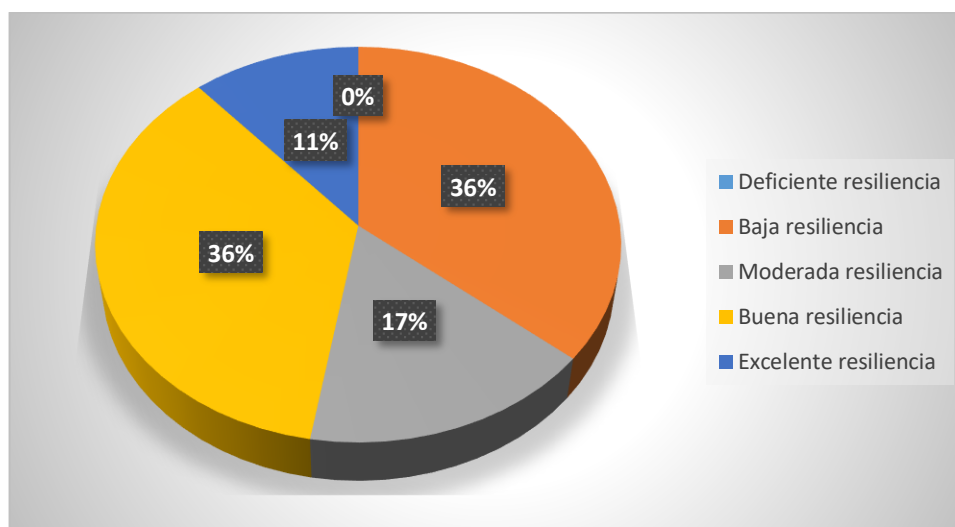


Figura 01:

*Niveles de resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 4, se puede observar que un 36% de los adolescentes evidencian un nivel bajo de resiliencia, lo cual indica que presentan falta de recursos personales para afrontar situaciones traumáticas, que hasta la fecha le siguen causando dificultades; no obstante, un 17% presentan una moderada resiliencia, por lo que se entiende que si bien es cierto cuentan con algunas fortalezas personales para hacer frente a ciertas dificultades, dichas características no son lo suficientemente férreas para afrontar con decisión y criterio; por otro lado, tan solo un 11% de los adolescentes evidencian una excelente resiliencia, por lo que se infiere que ellos, cuentan con una capacidad de afrontamiento muy elevada, además de tener una red de apoyo que les permite el desarrollo.

En este apartado, se presentan los niveles de resiliencia por dimensiones en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020

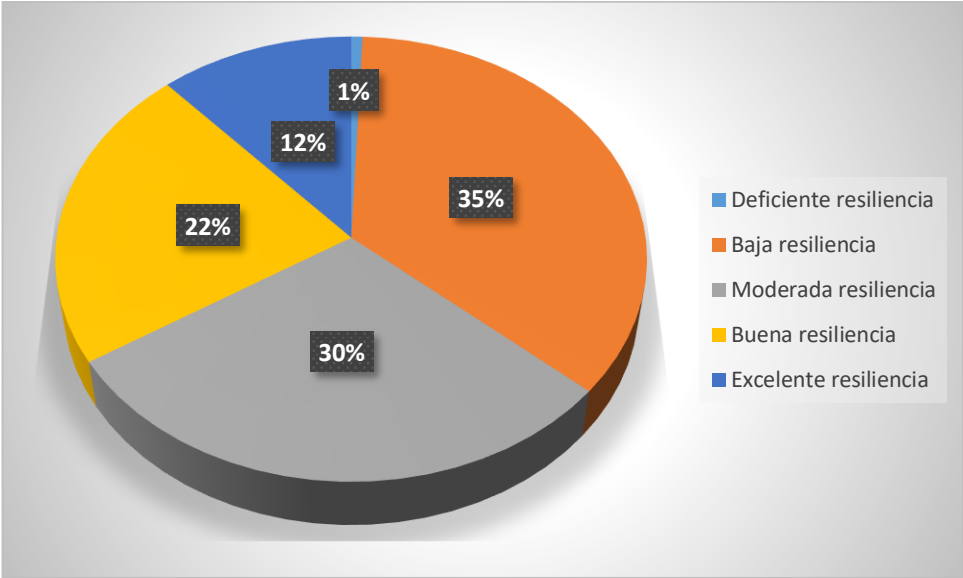


Figura 02:

*Gráfico de niveles de Insight en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En la tabla 5, en lo que respecta a los niveles de Insight, se observa que un 36% arrojó un nivel bajo, lo que quiere decir que los adolescentes tienen mucha dificultad para poder reconocer sus acciones negativas y al no reconocerlas lo adoptan como una normalidad; por otro lado, existe un 12% que muestra niveles excelente de Insight por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de darse cuenta de las cosas que lo limitan y buscan enmendar sus errores.

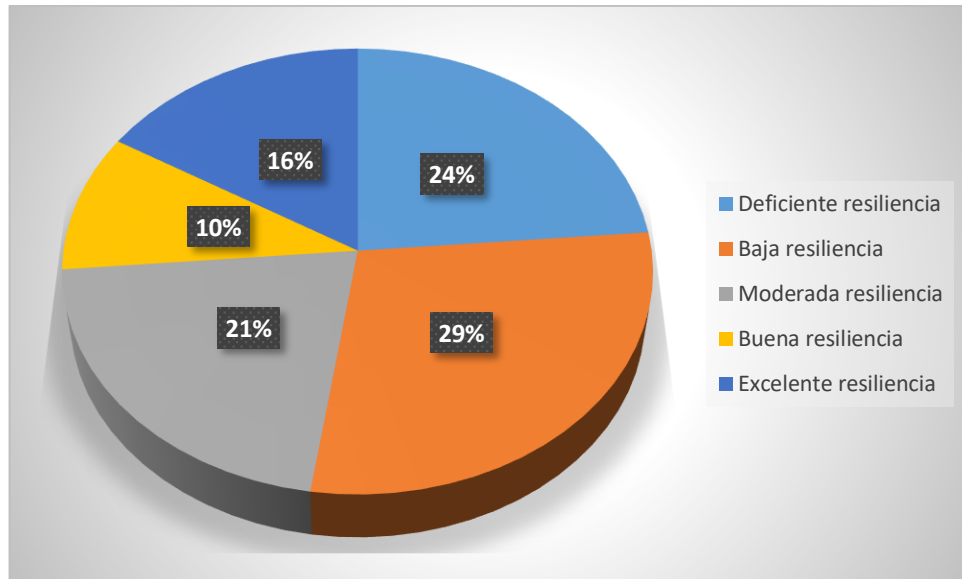


Figura 03:

*Gráfico de niveles de independencia en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 6 denominada niveles de independencia, se visualiza que un 29% evidencia un nivel bajo, por lo que se confirma que los adolescentes tienden a estar involucrados en situaciones conflictivas, tales como grescas o peleas ocasionales, que generan una imagen negativa de su persona; no obstante, hay un 10% que si evidencian una buena independencia, por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de evitar y verse involucrados en actos conflictivos que dificulten su crecimiento personal.

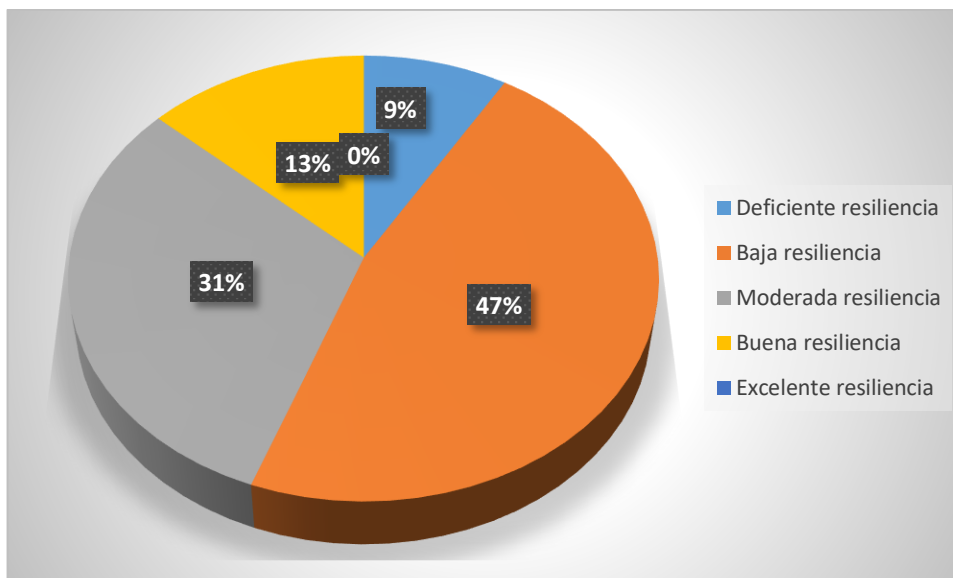


Figura 04:

*Gráfico de niveles de interacción en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 7 denominada niveles de interacción, se observa que un 47% de adolescentes evidencian un nivel bajo, el cual queda reflejado en la dificultad que tienen para establecer vínculos sociales con otras personas en quien puedan apoyarse; no obstante, existe un 9% que evidencian una deficiente capacidad de interacción, lo que indica que estos adolescentes carecen de todos recursos sociales y de soporte emocional por sus familiares y amigos cercanos, por los que se encuentran vulnerables; por otro lado, se puede visualizar que un 31% de evaluados muestran una moderada capacidad de interacción, por lo que se interpreta que si bien es cierto estos adolescentes buscan un soporte emocional en otras personas, su manera de interactuar o solicitar no son necesariamente las adecuadas.

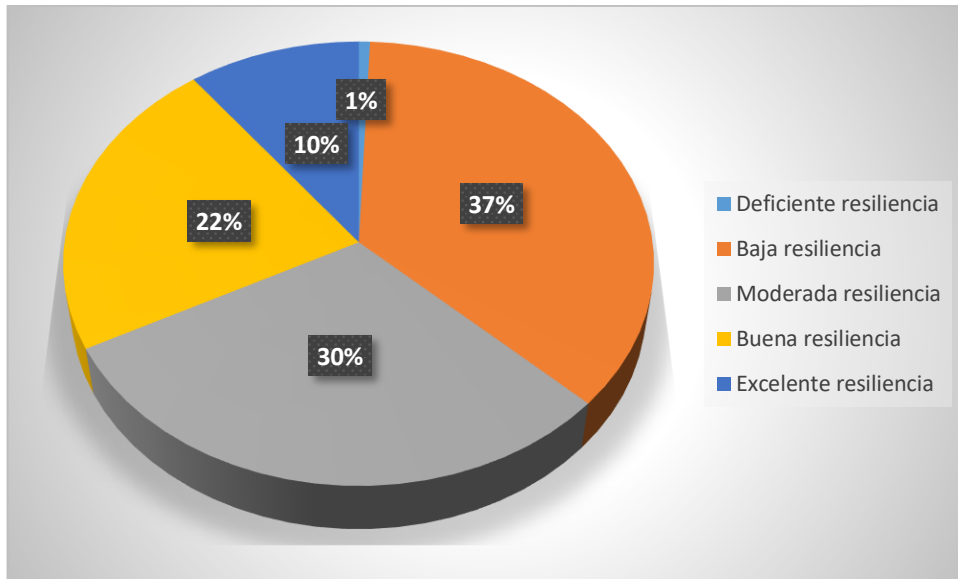


Figura 05:

*Gráfico de niveles de moralidad en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo*

En lo que respecta a la tabla 8 denominada niveles de moralidad, se observa que un 36% de adolescentes evidencian un nivel bajo, lo cual se puede evidenciar en su dificultad para discriminar entre lo positivo y negativos de las situaciones que puede experimentar; no obstante un 10% presenta una excelente capacidad de moralidad, por lo que se puede evidenciar que estos adolescentes poseen una adecuada racionalización de las situaciones que experimenta, lo que le permite discriminar adecuadamente entre diferentes situaciones tentadoras.

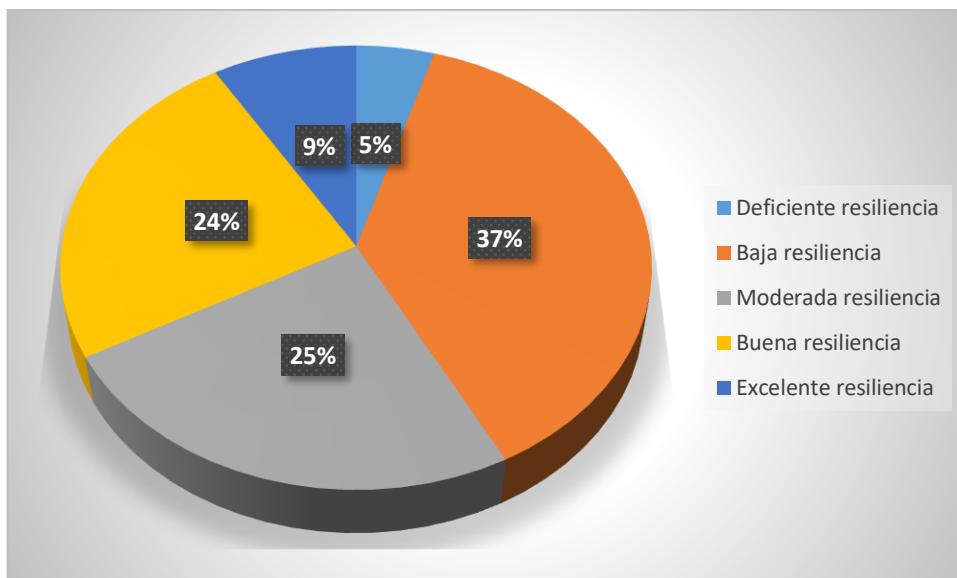


Figura 06:

*Gráfico de niveles de humor en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 9 denominada niveles de humor, se observa que un 37% de adolescentes arrojaron un nivel bajo lo cual se evidencia en sus actitudes de poca flexibilidad y resolución de conflictos; por otro lado, un 5% muestra un deficiente sentido del humor lo que evidencia una severa dificultad para enfrentar los problemas con optimismo y jocosidad; sin embargo, existe un 9% que mostró un excelente sentido del humor, el cual se evidencia en las conductas pragmáticas de encontrar el lado positivo a las cosas, suelen sacarle provecho a las desgracias que se le presentan, lo toman como una oportunidad para crecer y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento.



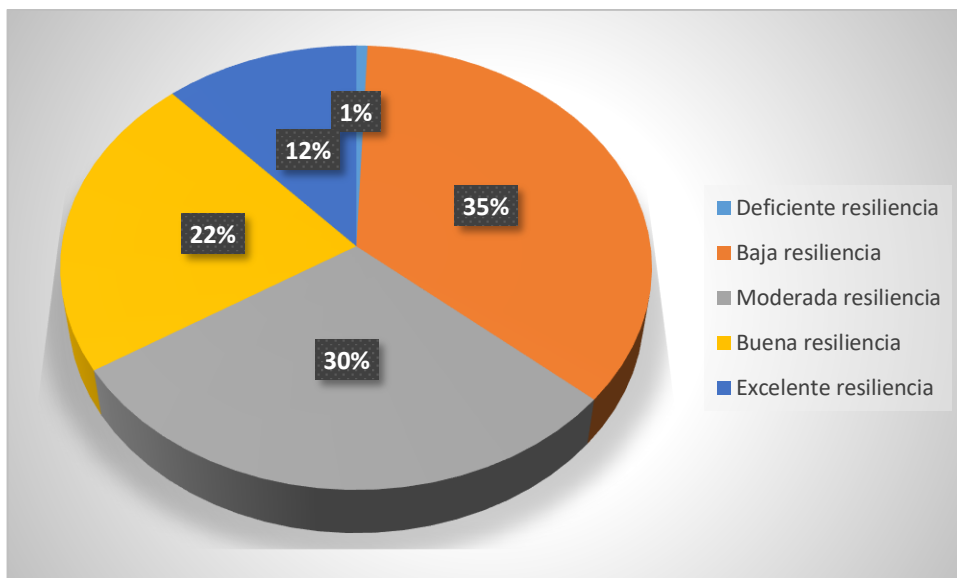


Figura 07:

*Gráfico de niveles de iniciativa en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 10 denominada niveles de iniciativa, se observa que un 35% de adolescentes evidencian baja iniciativa, caracterizado básicamente por dificultades para controlar y ejecutar acciones frente a situaciones adversas, no obstante, un 12% de adolescentes evidencian un excelente nivel de iniciativa, gracias a su alta confianza en sí mismos, se permiten aceptar nuevos retos y riesgos que favorezcan su desarrollo personal, suelen aprovechar cada oportunidad que tienen para demostrar sus competencias.

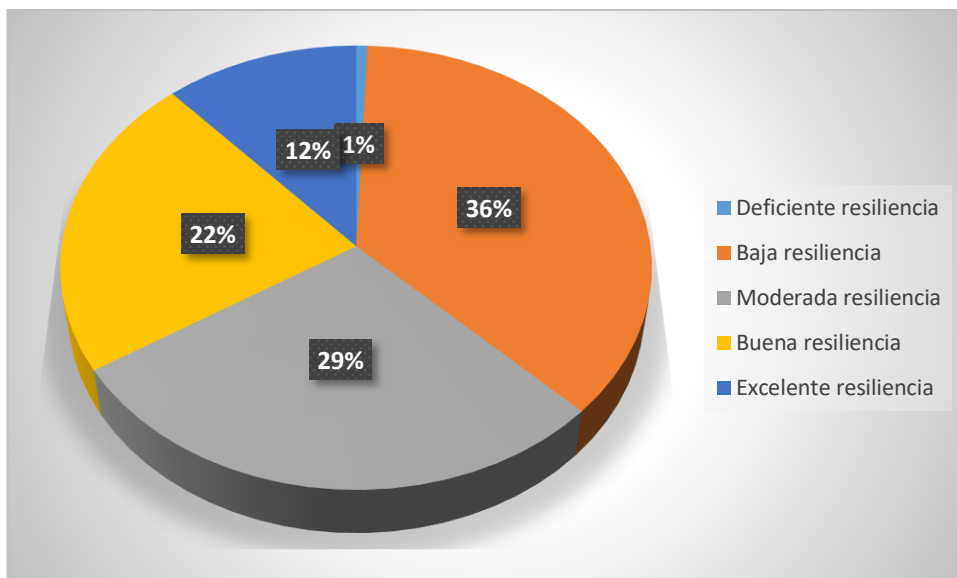


Figura 08:

*Gráfico de niveles de creatividad en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.*

En lo que respecta a la tabla 11 denominada niveles de creatividad, se observa que un 36% de adolescentes evidencian un nivel bajo, por lo que se interpreta que poseen poca capacidad para generar ante la desgracia una oportunidad de crecimiento; por otro lado, se observa que un 12% evidencio una excelente creatividad, por lo que se infiere que estos adolescentes buscan sublimar sus emociones por medio del arte como mecanismo de afrontamiento.

## V. DISCUSIÓN

En base a los objetivos planteados en esta investigación, se realizó la discusión de resultados

En relación, con el primer objetivo específico, el cual fue, identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar, se pudo obtener a través de los resultados, que un 36% de los adolescentes evidencian un nivel bajo de resiliencia, lo cual indica que presentan falta de recursos personales para afrontar situaciones traumáticas, los cuales, hasta la fecha le siguen causando dificultades; no obstante, un 17% presentan una moderada resiliencia, por lo que se entiende que si bien es cierto cuentan con algunas fortalezas personales para hacer frente a ciertas dificultades, dichas características no son lo suficientemente férreas para afrontar con decisión y criterio las eventualidades conflictivas de su vida cotidiana; por otro lado, se pudo percibir, que tan solo un 11% de los adolescentes evidenciaron una excelente resiliencia, mientras que un 36% evidencia una buena resiliencia, por lo que se interpreta que ellos, cuentan con una capacidad de afrontamiento elevada, además de tener una red de apoyo que les permite el desarrollo personal. Este último resultado tiene mucha similitud con lo encontrado por Córdova y Vásquez (2016), quienes pudieron constatar que un 35,3% de adolescentes evidencian una buena resiliencia; así mismo, Sánchez (2016) halló que un 37% mostró niveles buenos; al igual, que Velezmoro (2018), quien registró un 31% de individuos que se ubicaron en dicha categoría, al hacer el análisis de estos resultados, se puede constatar que estos individuos evaluados tienen la particularidad de gozar de una buena capacidad de resiliencia, debido a la presencia de familiares o amigos cercanos quienes se muestran como un soporte emocional, además de ser un eje motivacional en su desarrollo personal, frente a las adversidades de la vida cotidiana.

Por otro lado, al revisar los resultados hallados por Meléndez y Zapata (2017), se puede constatar que existe un porcentaje muy elevado, el cual muestra que un 89% de adolescentes Chiclayanos, quienes han crecido en un

contexto familiar cálido, funcional y estructurado mostraron una buena resiliencia, por lo que se entiende, que el correcto vínculo que se establece entre padres e hijos, contribuye al desarrollo de la confianza y seguridad en los individuos, quienes perciben una situación de crisis, como una oportunidad para desarrollar estrategias creativas que le permitan el desarrollo holístico de su persona.

No obstante, se puede observar que también existe un 36% de adolescentes que presentan niveles bajos de resiliencia, tal y como lo hallado por Polo (2019), quien encontró que un 31% de individuos también se ubicaron en esta categoría; resultados relativamente similares fue lo que encontraron Gonzales (2019) y Roque (2018), quienes evidenciaron que un 27,2% y un 26% respectivamente, arrojaron niveles bajos, dicha categoría, es entendida como la incapacidad o dificultad para afrontar situaciones adversas que generan inestabilidad personal y/o amenazan la tranquilidad integral de un individuo, partiendo desde esa perspectiva es que estos sujetos muestran esas características debido a que padecen otros problemas psicológicos, como es la presencia de alteraciones del estado del ánimo, ocasionado por una disfuncionalidad familiar, ausencia de afecto fraternal y la práctica indiscriminada de violencia familiar que genera un amplio desorden emocional que vulnera la capacidad de afrontamiento en los adolescentes, tal y como se puede observar en la investigación de Benítez (2017), quien dio a conocer que un 81% de adolescentes que evidencian situaciones de riesgo y vulnerabilidad debido a las situaciones de abandono y poca preocupación de los padres, así como de los familiares o amigos cercanos, desencadena una pobre estima de la imagen personal y con ello, falta de confianza, así como de seguridad para afrontar las crisis que experimentan, por las que estos sujetos tienden a dejarse llevar por lo primitivo, fácil y accesible, limitando de esta forma su capacidad de crecimiento.

Al respecto Mateu, García, Flores y Gil, (2009) consideran que una de las características ambientales que favorecen el desarrollo de la resiliencia son las relaciones intrafamiliares, tal y como las figuras parentales o cualquier otro integrante del grupo familiar que brinde calidez y afecto dentro del entorno familiar favoreciendo el desarrollo de la resiliencia; de igual modo, se considera a los

entornos extrafamiliares, que vendrían a ser los amigos que forman parte de la comunidad, quienes participan como fuentes de soporte ante la adversidad, brindando estrategias para su fortaleza y superación. Así mismo, se considera que estos guías aportan un componente afectivo que facilita la adaptación de los adolescentes; sin embargo, como se puede observar, estos individuos al no tener el apoyo afectivo de los padres, ni de algunos familiares cercanos, quienes le puedan servir como modelo de aprendizaje y de superación, es que los adolescentes se sienten desvalorizados e incompetentes frente a una realidad social que los apabulla.

Mientras tanto, en lo que respecta a los niveles de Insight, se observa que un 35% arrojó un nivel bajo, lo que quiere decir que dichos adolescentes tienen mucha dificultad para poder reconocer sus acciones negativas y al no reconocerlas lo adoptan como una normalidad; por otro lado, existe un 22% que muestra un buen nivel de Insight por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de darse cuenta de las cosas que lo limitan y buscan enmendar sus errores. Este último dato tiene mucha relación con lo encontrado por Polo (2019), quien encontró que un 23% de adolescentes evidencian un nivel bueno de insight, de igual manera, Velezmoro (2018) demostró que un 24% de individuos se ubicaron en la misma categoría. Por lo que se demuestra que, en cada contexto, solo existe un grupo pequeño de adolescentes que tienen la capacidad de afrontamiento frente a situaciones adversas de su contexto social, o que son capaces de autoanalizarse para comprender de qué forma podrían mejorar, asumiendo la responsabilidad de sus actos, sin dejarse influenciar por situaciones provocativas que los lleven a participar en conductas desadaptativas.

En función a ello, Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), consideran que el individuo que muestra un adecuado nivel de insight o introspección, es aquel que posee el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, frente a sus actos, pero para que dicha situación se genere, es necesario que el sujeto tenga una sólida autoestima, de ella, dependerá que el individuo opte por reflexionar y buscar una mejora o por permitirse participar en acciones irresponsables que dañan su imagen y desarrollo personal. Como

se puede evidenciar, en los resultados expuestos, son pocos los adolescentes que tienen la capacidad de cuestionar sus actos y buscar una mejora personal, es más, queda probado que gran parte de estos individuos ante situaciones de crisis, suelen dejarse llevar por impulsivo y gratificante, debido a la baja confianza que tienen en sí mismos.

Por otro lado, en lo que respecta a los niveles de independencia, se visualiza que un 29% evidencia un nivel bajo, por lo que se confirma que los adolescentes tienden a estar involucrados en situaciones conflictivas, tales como grescas o peleas ocasionales, que generan una imagen negativa de su persona; no obstante, hay un 10% que si evidencian una buena independencia, por lo que se evidencia que estos adolescentes tienen la capacidad de evitar y verse involucrados en actos conflictivos que dificulten su crecimiento personal. Dichos datos obtenidos guardan mucha relación con lo encontrado por Velezmoro (2018), del cual se pudo conocer que un 26% de adolescentes se ubicaron en la categoría baja de independencia, mientras que un 14% mostró una buena independencia.

A través de estos resultados presentados se puede observar que, en ambas poblaciones, los adolescentes tienen una seria dificultad para manejar los problemas emocionales, situación que afecta su desarrollo personal, por lo que tienden a ceder ante los pensamientos impulsivos y destructivos que los llevan a sentirse aislados y sin capacidad de afrontar las circunstancias. Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), considera que, si un individuo posee una adecuada independencia, tendrá la habilidad para establecer límites entre la situación estresante y su persona, a fin de que dicha acción constrictora no afecte su equilibrio emocional; sin embargo, si el sujeto no es capaz de desarrollar la capacidad de establecer distancia emocional y física entre el ambiente y uno mismo, este se verá sumergido en su crisis, sin tener las herramientas necesarias para salir de ella.

En cuanto a los niveles de interacción, se observa que un 47% de adolescentes evidencian un nivel bajo, el cual queda reflejado en la dificultad que

tienen para establecer vínculos sociales con otras personas en quien puedan apoyarse; no obstante, existe un 9% que evidencian una deficiente capacidad de interacción, lo que indica que estos adolescentes carecen de todos recursos sociales y de soporte emocional por sus familiares y amigos cercanos, por los que se encuentran vulnerables; por otro lado, se puede visualizar que un 31% de evaluados muestran una moderada capacidad de interacción, por lo que se interpreta que si bien es cierto estos adolescentes buscan un soporte emocional en otras personas, su manera de interactuar o solicitar no son necesariamente las adecuadas. Este resultado obtenido guarda relación con lo hallado por Polo (2019), quien pudo evidenciar a través del cuestionario de resiliencia, que un 31% de adolescentes presentaron niveles bajos de interacción, mientras que un 8% arrojó niveles deficientes. A través de estos resultados obtenidos, se puede afirmar que los adolescentes de ambas poblaciones, tienen dificultad para establecer relaciones sociales productivas que les permita obtener una red de apoyo para afrontar las adversidades que atraviesan, prefieren resolver sus problemas bajo sus propios criterios, pero al no contar con los recursos necesarios lo que hacen es autogenerarse más conflictos.

Por otro lado, Velezmoro (2018), pudo encontrar que un 30% de adolescentes poseen una buena capacidad de interacción, esto se debe a que estos últimos, cuentan con un respaldo familiar quienes sirven como nexos de comunicación y seguridad, en comparación con las poblaciones anteriores que carecen de esos recursos; al respecto, Wolin y Wolin (como se citó en Reyzabal 2018), consideran que un individuo que desarrolla completamente la capacidad de interacción, tendrá la habilidad para generar vínculos positivos con las demás personas en diferentes contextos, lo que le permitirá aprender de lo pragmático y empírico de otras individuos, para utilizarlos como recursos propios; no obstante, un individuo que no es capaz de buscar la resolución de problemas a través de la interacción social, es porque acarrea problemas psicológicos que le impiden desarrollar la resiliencia (Munist, *et al.*, 1998). Tal y como lo refiere este autor, dichos problemas psicológicos que presentan los adolescentes de esta investigación, están relacionados a presencia de afectaciones emocionales

producto de la violencia familiar que evidencian, es por ello, los bajos niveles de interacción.

En lo que concierne a niveles de moralidad, se observa que un 37% de adolescentes evidencian un nivel bajo, lo cual se puede evidenciar en su dificultad para discriminar entre lo positivo y negativo de las situaciones que puede experimentar; no obstante, un 10% presenta una excelente capacidad de moralidad, por lo que se puede evidenciar que estos adolescentes poseen una adecuada racionalización de las situaciones que experimenta, lo que le permite discriminar adecuadamente entre diferentes situaciones tentadoras; así mismo cabe precisar que un 30% reportó un nivel moderado de moralidad. Dichos resultados presentan mucha similitud con lo encontrado por Velezmoro (2018), quien pudo constatar que un 33% evidenció niveles muy bajos de moralidad; así mismo, un 37% arrojó niveles moderados. Por lo que se evidencia que los adolescentes no tienen bien establecidos los valores personales y sociales que dirigen su comportamiento, por lo que suelen actuar desde lo primitivo, sin realizar un juicio personal con respecto a las diferentes situaciones de la vida y actuar en consecuencia. Wolin y Wolin (como se citó en Reyzaabal 2018), refiere que la moralidad va a permitir al individuo desarrollar una conciencia moral, en la que la persona se compromete a separar lo bueno de lo malo, en base a los valores; en ausencia de ella, el individuo optará por actuar indiscriminadamente por su parte libidinosa, la que le generará serios problemas de adaptación y sobre todo rechazo por su entorno, quien lo considerará como una persona no grata.

Así mismo, con respecto a los niveles de humor, se pudo constatar que un 24% mostró un buen sentido del humor; así mismo, Velezmoro (2018) pudo evidenciar que un 33% de adolescentes muestran también un buen nivel de sentido del humor; el cual se evidenció en las conductas pragmáticas de encontrar el lado positivo a las cosas, suelen sacarle provecho a las desgracias que se le presentan, lo toman como una oportunidad para crecer y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento; no obstante, también se pudo evidenciar que un 37% de adolescentes arrojaron un nivel bajo lo cual se evidencia en sus actitudes de poca flexibilidad y resolución de conflictos; en tanto que, Polo (2019),



evidenció que un 62% de adolescentes reflejaron niveles deficientes, por lo cual se entiende, que los adolescentes que han enfrentado situaciones difíciles o traumatizantes como es el caso de violencia familiar, han desarrollado afectaciones emocionales, que les impiden mostrar su lado jovial y alegre ante las dificultades, sino que por el contrario han desarrollado un aplanamiento emocional, mostrándose pocos sensibles con los demás. Luthar (como se citó en Polo 2019) manifiesta en que el sentido del humor, dentro de la resiliencia permite una adaptación positiva en un contexto particularmente adverso; sin embargo, la presencia de hechos fácticos tales como traumas severos, riesgos, o amenaza del desarrollo humano, dificultan seriamente el crecimiento de esta esfera resiliente.

En lo que corresponde a los niveles de iniciativa, se observa que un 35% de adolescentes evidencian baja iniciativa, caracterizado básicamente por dificultades para controlar y ejecutar acciones frente a situaciones adversas, no obstante, un 12% de adolescentes evidencian un excelente nivel de iniciativa, gracias a su alta confianza en sí mismos, se permiten aceptar nuevos retos y riesgos que favorezcan su desarrollo personal, suelen aprovechar cada oportunidad que tienen para demostrar sus competencias; así mismo se pudo conocer que un 30% muestran niveles moderados. Estos resultados al compararlo con lo hallado por Velezmoro (2018) se pudo establecer que existe mucha relación en cuanto a los niveles moderados de iniciativa, conformado por un 32% adolescentes; mientras que un 31% mostró niveles bajos. Frente a estos resultados, se puede analizar que el factor familiar jugó un papel importante en el desarrollo de la confianza de los adolescentes, porque se pudo evidenciar en ambos casos, que los individuos vivían en entornos familiares con cierto arraigo cultural, donde la agresión verbal y psicológica generó pensamientos de incapacidad y de temor al fracaso en los evaluados, es por ende que optan por reprimir sus ideas o pensamientos por temor al rechazo y prejuicio de los demás. Es por ello, que, Rodríguez, et al. (2017), refirieron que el desarrollar la iniciativa, permite aumentar el nivel de confianza en uno mismo, y por ende la participación activa, así como el compromiso por experimentar nuevas oportunidades de crecimiento; sin embargo, esta postura se ve limitada por el poco refuerzo del

entorno social, especialmente del familiar, quien en ocasiones merma el crecimiento de sus integrantes, debido a los actos de dominancia que dañan seguridad e iniciativa.

Finalmente, en lo que respecta a los niveles de creatividad, se observa que un 36% de adolescentes evidencian un nivel bajo, por lo que se interpreta que poseen poca capacidad para generar ante la desgracia una oportunidad de crecimiento; por otro lado, se observa que un 22% mostró una buena creatividad para afrontar situaciones traumáticas o difíciles, así mismo un 12% evidencio una excelente creatividad, por lo que se infiere que estos adolescentes buscan sublimar sus emociones por medio del arte como mecanismo de afrontamiento.

Al hacer una comparación con lo encontrado por Velezmoro (2018) se encontró que un 45% de adolescentes poseen una moderada creatividad, en tanto que un 38% reflejó niveles buenos, lo que quiere decir que los adolescentes evaluados evidencian una gran habilidad para crear, pero sobre todo para establecer orden y reconocer la belleza que nace de la crisis y el caos, esto se evidencia en las actividades fuera de lo común, en lo novedoso, en la innovación, lo cual permite desechar los sentimientos de desesperanza, así como el miedo, la tristeza y la ira.

No obstante; Polo (2019) logró evidenciar que un 54% de adolescentes tienen una deficiente creatividad, dicho resultado se asemeja al 36% encontrado en esta investigación lo que quiere decir que estos individuos se muestran poco productivos que los lleva a sentirse poco valorados por su entorno, no desarrollan la habilidad de aprovechar cada situación adversa, como una oportunidad de crecimiento, carecen de creatividad para reinventarse y plantear nuevas estrategias de afrontamiento, esto se debe a las acciones violentas a las que se encuentran expuestos, dicha situación a apabullado y limitado su capacidad de imaginación e ingenio, es por ello, que se muestran poco participativos en actividades educativas, optan por la deserción escolar y deciden tomar caminos a los cuales consideran fáciles. Al respecto Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), consideran que la creatividad es la habilidad de establecer orden

y belleza a partir del caos de las experiencias desagradables y trágicas. Se expresa al crear actividades novedosas y fuera de lo común, permitiendo reducir o eliminar la ira, miedo, la soledad, desesperanza.

## VI. CONCLUSIONES

En la presente investigación, cuyo objetivo fue identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una institución educativa que evidencian violencia familiar, se pudo constatar que efectivamente los adolescentes que están expuestos a estas situaciones violentas en sus hogares, presentan menor probabilidad de desarrollar actitudes resilientes.

Por otro lado, con respecto al Insight se pudo establecer que son pocos los adolescentes que, al estar expuestos a situaciones de violencia familiar, tienen la capacidad de autoanalizarse y comprender de qué manera podrían actuar para que los eventos violentos vividos en su hogar, no repercutan en su desarrollo personal.

De igual manera, se pudo evidenciar que gran parte de los individuos que participaron de esta investigación, al ser víctimas de actos violentos no lograron desarrollar adecuadamente su independencia, por lo que tienen tendencia a dejarse llevar por la presión del grupo, lo que a su vez los lleva a estar expuestos a conductas desadaptativas.

Así mismo, queda constancia que aquellos individuos que se desenvuelven en contextos familiares violentos, presentan poca capacidad para establecer vínculos afectivos con otras personas, lo que reduce la posibilidad de ser ayudados para su mejora personal.

En lo que concierne a moralidad, se concluye afirmando, que gran parte de estos adolescentes, debido a los hechos de coacción familiar a los que están expuestos tienen poca capacidad para lograr discriminar entre lo adecuado y lo incorrecto, es por ello, que suelen romper las reglas y las normas sociales con facilidad sin importarles las consecuencias, situación que indudablemente frena su crecimiento personal y adaptación al medio.

Por otro lado, cabe precisar que existe un pequeño grupo de adolescentes que, a pesar de verse involucrados en dinámicas de violencia familiar, estas no le generan repercusiones significativas, debido a que utilizan el sentido del humor

como un mecanismo de defensa ante estos eventos de corte estresante que puedan frenar su desarrollo socio emocional.

Así mismo, se puede concluir manifestando que aquellos adolescentes que reciben maltratos en cualquiera de sus formas, tienen poca probabilidad de desarrollar conductas de iniciativa, debido a que perdieron la confianza en sí mismos, por lo que tienen miedo al error y con ello, a ser juzgados por los demás.

De igual manera, se llegó a la conclusión de que gran parte de los adolescentes que son víctimas de violencia familiar, carecen de creatividad para reinventarse y plantear nuevas estrategias de afrontamiento, por lo que suelen mostrar un conformismo ante las situaciones que vivencian.

Por último, se logró diseñar la propuesta de programa de psicología positiva para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes víctimas de violencia familiar de una Institución educativa de Chiclayo, dicha propuesta, fue revisada y validada por el criterio de 3 jueces expertos en el campo de la psicología.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se sugiere a las autoridades de la institución educativa, la aplicación del programa de psicología positiva sobre la población estudiada, a fin de desarrollar una adecuada resiliencia para que puedan hacer frente a las situaciones de violencia familiar que experimentan.

Se recomienda a la coordinación de TOE que a través de sus tutores promover y fomentar la participación de los adolescentes en la práctica de actividades de autorreflexión, que les permita darse cuenta y asumir la responsabilidad sobre sus actos para una mejora personal.

Se sugiere al área de tutoría enfocar la participación de los adolescentes en actividades cotidianas, académicas o deportivas que les permita desarrollar su autonomía y con ello estar involucrado en actividades que les permita su desarrollo personal.

Se recomienda a la coordinación de TOE de la institución educativa, que promuevan actividades de desarrollo personal, interacción y de inclusión, tales como los trabajos en equipo.

Se recomienda al coordinador de TOE de la institución educativa, realizar actividades académicas de índole práctico donde los adolescentes puedan desarrollar su ética y formación en valores.

Se sugiere que los tutores de la institución educativa sigan diseñando clases lúdicas que permitan el mantenimiento o desarrollo del sentido del humor como estrategia de afrontamiento ante las dificultades que experimentan los adolescentes.

Se recomienda a los docentes y padres, que puedan utilizar reforzadores positivos, tales como los reconocimientos verbales y las muestras de afecto a fin de que se mejore la seguridad e iniciativa de los adolescentes.

Se recomienda a la coordinación de TOE de la institución educativa, implementar talleres interactivos donde los adolescentes puedan descubrir sus habilidades y desarrollar su creatividad lo que permitirá reforzar su autoconfianza.

## **VIII. PROPUESTA**

### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

#### **I. DATOS GENERALES**

1. Denominación: Programa “generando nuevas actitudes” para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa. Chiclayo - 2020
2. Institución Educativa: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
3. Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario
4. N° de participantes máximo: 34
5. N° de participantes mínimo Número de sesiones: 20
6. Fechas de ejecución:
7. Practicante: José ...
9. Ps. Asesor: Mgtr.

#### **II. FUNDAMENTACIÓN**

La adolescencia es quizás, una de las etapas más vulnerables del ciclo vital del ser humano, pues trae consigo una serie de cambios biológicos, psicológicos, conductuales y sociales, que suscitan de forma simultánea y vertiginosa, generando tensión en algunos adolescentes (Barceleta, 2015); bajo este argumento, según las estadísticas del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”, la edad de las personas que se eliminan tras diversos eventos desafortunados en sus vidas, oscila entre los 18 a 60 años, habiendo casos más severos que se presentan en la edad de 8 a 14 años; así mismo, se indicó que el 90% de las razones que conllevan a esta decisión es el ciberbullying, maltrato en el hogar, entre otros factores de riesgo psicosocial, que estarían afectando a la mayor parte de la población adolescente (Peru 21, 2019).

Por ello, es fundamental incluir evaluaciones permanentes sobre los factores de riesgo, así como intervenciones con enfoques psicológicos, que generen la



promoción de la resiliencia en adolescentes, contribuyendo a su salud mental y calidad de vida a corto y largo plazo, en las diferentes situaciones del día a día.

La psicología tradicional, a través del tiempo no se ha encargado de abordar temas como emociones positivas, virtudes, y fortalezas, el talento y las pasiones del ser humano, las cuales juegan un papel esencial en su vida, ante ello Martin Seligman, enfatizó su interés en el estudio de un nuevo paradigma, como es la psicología positiva, la cual se ocupa 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, en las diversas situaciones adversas por las que una persona atraviesa durante su vida (Seligman, citado por Plasencia, 2019).

Por consiguiente, teniendo en cuenta este enfoque, se pretende diseñar el programa “generando nuevas actitudes”, dirigido a los adolescentes víctimas de violencia, con el objetivo de optimizar la resiliencia, favoreciendo su calidad de vida, mediante sesiones sistematizadas, que resalten la relevancia de los elementos positivos que posee el ser humano, y como ejercen efectos positivos en la modificación de la actitud y visión respecto a la vida y sus situaciones difíciles, que experimentan actualmente los adolescentes.

Durante las sesiones que se diseñarán, se fomentará la participación activa de los estudiantes, así como la retroalimentación constante, empleándose técnicas propias del enfoque en psicología positiva, tales como rasgos positivos, virtudes, fortalezas, emociones positivas, entre otros, a favor de la población beneficiada.

### **III. OBJETIVO GENERAL**

#### **2.1. Objetivo General**

Optimizar la resiliencia en los adolescentes víctimas de violencia, de la institución educativa estatal de Chiclayo, a través de la aplicación del programa “generando nuevas actitudes”.

#### **2.2. Objetivo Específicos**

- Promover las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas en su día a día.
- Promover en el adolescente emociones positivas.
- Fomentar el buen humor, a través de ejercicios de risoterapia.
- Promover en los adolescentes, el valor del auto perdón, identificando su significado en el sentido de la vida.
- Fomentar en los adolescentes, la sonrisa, a través de la risa sanadora.
- Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.
- Fomentar el descubrimiento de la belleza del entorno, manteniendo una visión positiva de la vida.
- Promover la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.
- Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.
- Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y discernimiento sobre su actuar diario.
- Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.

- Promover la curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea.
- Promover la valoración de los aspectos positivos de nuestras amistades, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.
- Promover un ambiente positivo y feliz, a través de actividades que promuevan el bienestar de los adolescentes, y la reducción de emociones negativas.
- Fomentar el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis semejantes.
- Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual.
- Fortalecer la honestidad en las acciones diarias del adolescente
- Promover la apertura hacia la acción del perdón, eliminando sentimientos de dolor y rencor.
- Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.
- Desarrollar herramientas básicas para potenciar el optimismo frente a adversidades diarias.

#### **IV. METODOLOGIA**

En el presente programa se utilizará la técnica la observación, las hojas de trabajo o bitácoras, así como la metodología práctico – vivencial, promoviendo el aprendizaje de las sesiones a partir de la propia experiencia del participante.

## V. RECURSOS

### 4.1. Recursos Humanos

Recursos humanos	Presupuesto
Alumno investigador	50
Estudiantes	-
Total	50 soles

**Fuente:** Elaboración propia

### 4.2. Recursos Materiales

Recursos materiales	Presupuesto
Millar de papel bond	30 soles
Tinta impresora	74 soles
Útiles de escritorio	35 soles
Millar Papel de color	35 soles
Total	174 soles

**Fuente:** Elaboración propia

## VI. EVALUACIÓN

Respecto a la evaluación, se medirá a través de un pre y post test, el cual se medirá mediante el cuestionario de la escala de resiliencia para adolescentes (ERA).

## **VII. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES**

### **SESION N.º 01 “EL BAZAR DE LAS EMOCIONES POSITIVAS”**

#### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participante aproa	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

#### **II. MARCO TEÓRICO:**

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.

### **III. OBJETIVO:**

Identificar las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas en su día a día.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

Se saludará y agradecerá a los participantes por su asistencia a la primera sesión, presentando el tema: “El bazar de las emociones positivas”, luego se expondrá el objetivo que se desea loga, 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
- ALEGRÍA
- AMOR
- PLACER
- OPTIMISMO
- CURIOSIDAD
- TRANQUILIDAD
- DESEO
- COMPASIÓN
- 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; recalcando 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 adolescentes 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.



**1. SESION N° 01:**

**Fecha:**

Título: “El bazar de las emociones positivas”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Identificar las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas en su día a día.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.	Cartillas Papel sabana	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>¿Cómo nos sentimos?</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita reconocer las emociones individuales mediante las expresiones faciales.	Cinta Scotch Música Papel bond		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente, se les entregará un recuerdo.	Papel de color Palitos de chupete		

## **SESION N.º 02 “LA RUTA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. 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.

### **III. OBJETIVO:**

Promover en el adolescente emociones positivas.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***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 tea 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.

## 2. SESION N° 02:

### Fecha:

Título: “La ruta de emociones positivas”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover en el adolescente emociones positivas.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Una variedad de emociones!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papeles de colores Música	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>¡Mi dije poderoso!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita reflexionar sobre los recursos individuales que poseemos para mejorar nuestro estado emocional.	Lápices Pulseras con dije Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una pulsera con un dije. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.			

## SESION N.º 03 “¡LUCES, CAMARA, SONRIE!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. OBJETIVO:

Fomentar el buen humor, a través de ejercicios de risoterapia.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Luces, cámara, sonríe”, 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 CHICHO”, 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, dípticos

**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.

**SESION N° 03:**

**Fecha:**

Título: “Luces, cámara, sonrío”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el buen humor, a través de técnicas ejercicios de risoterapia.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Se murió chino!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Proyector	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>¡Yoga del buen humor!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita fomentar la promoción de los beneficios de la risa en la vida diaria.	Música Bolita roja de nariz Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una bolita de nariz roja. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Chupetín Globos		

## SESION N.º 04 “¡UN VIAJE HACIA EL AUTO PERDON!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### **III. OBJETIVO:**

Promover en los adolescentes, el valor del auto perdón, identificando su significado en el sentido de la vida.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***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 adolescentes, 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 adolescentes, 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:**

<b>EJERCITANDO EL PERDON DESDE LA EMPATIA</b>	
<b>Situación – visualización actual</b>	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 oponga a ellos. Ahora tomen la ficha que se les dio y escriban lo que piensan y sienten ahora.
<b>Pensamiento</b>	...
<b>Sentimientos</b>	...
<b>Conductas</b>	¿Qué conducta o acciones consideras que podrías realizar en este momento?
<b>Conclusión</b>	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:

<b>CARTA DE RECONCILIACION CON UNO MISMO</b>
<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 desearíamos 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 desearíamos haberle dicho para conseguir encontrar la serenidad interior.</p> <p>Siguiendo las siguientes pautas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escribe en un primer momento, de la forma más espontanea posible, todo lo que te surja.</li> <li>2. Relee la carta y guárdala sin cambiar nada</li> <li>3. Transcurrido un tiempo, retoma la carta y piensa si quieres o no cambiar algo. Si es así, corrige la carta.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>

Finalmente, el facilitador promoverá la retroalimentación sobre la sesión ejecutada, mencionando a los estudiantes 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.



### 3. SESION N° 04:

**Fecha:**

Título: “Un viaje hacia el auto perdón”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover en los adolescentes, el valor del auto perdón, identificando su significado en el sentido de la vida.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Globos de perdón!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Hojas de trabajo	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¡Yoga del buen humor!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita fomentar la promoción de los beneficios de la risa en la vida diaria.	Alfileres  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una bolita de nariz roja. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Hojas bond  Globos		

## SESION N.º 05 “SOLO SONRIE”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. OBJETIVO:

Fomentar en los adolescentes, la sonrisa, a través de la risa sanadora.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *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, 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 sonríes, el mundo sonrío”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Cuando tu sonríes, el mundo sonrío”, 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 sonríes, el mundo sonrío”, 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 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, 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.

#### 4. SESION N° 05:

**Fecha:**

Título: “Solo sonrío”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar en los adolescentes, la sonrisa, a través de la risa sanadora.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El saludo risueño!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Hojas de trabajo	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¡Cuando tú sonrías el mundo sonrío!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología reflexiva y vivencial, a través de una actividad que permita fomentar la risa entre los participantes a fin de generar un espacio de diversión.	Manitos de cartulina  Proyector  Música		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Objetos divertidos		
	<b>Entrega de recuerdos</b>		Bolsita de tela  Palitos de chupete		

## SESION N.º 06 “FORTALEZAS Y VIRTUDES”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Sanchez, Gomez, Gomez, y Delgado (2016), las fortalezas generar el desarrollo óptimo a lo largo de la vida (aunque algunas influyen más que otras), considerándose un concepto multidimensional, su desarrollo no solo le pertenece a uno mismo, sino que implica ayudar a los demás, colocando nuestras capacidades al servicio de otros, lo cual se puede generar en diferentes contextos como: colegio, familia o trabajo.

Peter y Seligman (2010), citados por Sánchez, entre otros (2016), identificaron 24 fortalezas del carácter, agrupadas en 6 virtudes, las cuales actuarían como las características principales del carácter, siendo las fortalezas las manifestaciones psicológicas de la virtud. Estas son: conocimiento y sabiduría, coraje, humanidad, justicia, moderación, trascendencia. Para los autores, estas virtudes son las características valoradas en el ser humano, en la mayor parte de las culturas, que se esperan desarrollar y valorar de forma intrínseca, y no extrínseca. Por otro lado, los autores, reconocieron cinco fortalezas asociadas con el bienestar, las cuales son: el amor, gratitud, esperanza, entusiasmo y curiosidad; las cuales contribuyen al mantenimiento de relaciones sanas, y al bienestar psicológico.

### III. OBJETIVO:

Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

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

- **Dinámica de inicio: ¡Rompecabeza gigante!**
- **Objetivo:** Despertar en los adolescentes su perspectiva e interés, acerca del tema que se desarrollará.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papel sabana con dibujo de rompe cabeza, piezas de rompecabezas en hoja de color, limpiatipo, lápices.
- **Procedimiento:** El facilitador solicitará al grupo colocarse en círculo para dar inicio al ejercicio que se desarrollará. Seguidamente proporcionará unas piezas medianas en papel de color (distintos colores), indicándoles que dentro deberán colocar características positivas personales que posean, pueden ser desde un talento oculto, habilidad, o una cualidad que más crean ello, los represente. Después se les solicitará, que, de manera ordenada, uno por uno vaya colocando su pieza, de acuerdo a la forma en el rompe cabeza, ubicado en la pizarra, cuando todos hayan finalizado

Finalmente, el facilitador mencionará que todas las características, habilidades, cualidades que han sido colocadas en el rompecabezas gigante, forman parte de su capacidad para reconocer sus fortalezas, como sus virtudes, siendo esencial para dar inicio al desarrollo de la sesión.



### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Charada de fortalezas y virtudes**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Charada de virtudes y fortalezas”, la cual tendrá como objetivo promover el conocimiento de nuestras fortalezas y virtudes.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Hojas bond de colores con virtudes y fortalezas

**Procedimiento:** El facilitador indica a los participantes, reunirse en tres grupos, a cada grupo se les proporcionará hojas de color que contendrán una fortaleza y una virtud, éstas deberán ser representadas por el quipo a partir de una dramatización o con mímicas, con la finalidad que los otros grupos logren identificar de qué virtud o fortaleza se trata, el equipo que más aciertos tenga, será el ganador.

Finalmente, el facilitador otorgará un premio al equipo ganador, a su vez mencionará la importancia de reconocer tanto virtudes, como fortalezas individuales y lo fundamental de evidenciarlas en las diferentes situaciones de la vida.

- VIRTUDES: humanidad, justicia y coraje.
- FORTALEZAS: amor, entusiasmo y curiosidad.

### ***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, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿Por qué es importante identificar nuestras fortalezas? Realiza un dibujo que represente la virtud que más te caracterice.** Culminado el trabajo, se les brindará un recuerdo de la sesión.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 5. SESION N° 06:

**Fecha:**

Título: “Fortalezas y virtudes”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Rompecabezas gigante!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papel sabana con dibujo de rompecabezas	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Charada de fortalezas y virtudes</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita fomentar el conocimiento de nuestras fortalezas como virtudes	Hojas de color limpiatipo  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Premio		

## SESION N.º 07 “¿SALDRA BIEN, SOY CAPAZ!”

### VI. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### VII. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Nieto (2017), es fundamental mantener una visión positiva en nuestras vidas, en general, y de nuestras capacidades, en particular. Para el autor, no cabe duda de que las personas que tienden a afrontar las situaciones de su vida de una forma más positiva, confiando en sus capacidades, tienen mejores resultados y viven en bienestar.

Para el autor, no solo es importante mantener una actitud positiva en la vida y en relación con nuestras capacidades, sino que también será fundamental mantener un estilo de vida saludable y cuidarnos. Como se sabe, se defiende un modelo de salud integral, en el que la persona es un todo y en el que los diferentes ámbitos están totalmente interrelacionados.

Finalmente, el autor señala, que un estilo de vida saludable requiere, como ya se ha indicado, una actitud positiva ante la vida y nuestras capacidades; pero también mantener niveles adecuados de actividad, una alimentación equilibrada y un funcionamiento social adecuado. Realizando todo ello, facilitará a poder seguir con nuestras vidas, afrontando de forma adecuada los eventos dolorosos de la vida.

## VIII. OBJETIVO:

Fomentar el descubrimiento de la belleza del entorno, manteniendo una visión positiva de la vida.

## IX. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

## X. DESARROLLO DEL TEMA

### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “¡Saldrá bien, soy capaz!”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡El gran artista!**
- **Objetivo:** Despertar la creatividad de los adolescentes, promoviendo los beneficios de una visión positiva sobre la vida.
- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** Papel sabana, pinceles, temperas, música y letras en Corrospum.
- **Procedimiento:** El facilitador proporcionará a los participantes, materiales que se necesitaran, los participantes deberán posicionarse en un espacio donde puedan trabajar, después se les indicará que deberán dibujar en un papel algún evento, objeto o lugar que consideren hermoso, y sobre todo que les haya generado tranquilidad, por lo que inicialmente deberán estar relajados, concentrándose en su respiración, para luego plasmar el dibujo, mientras los participantes realizan su dibujo, se colocará una melodía instrumental. Al finalizar, se creará un museo (utilizar letras en fomi), en el rincón del salón, en el que los participantes deberán exponer sus trabajos, que sensación les generó,

brindando un comentario positivo de los trabajos de los demás participantes.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: “El placer de crear”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “El placer de crear”, la cual tendrá como objetivo apreciar lo bello de los objetos, apreciando nuestra capacidad para diseñarlas con nuestras propias manos.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Silicona líquida, palitos de chupete de colores, figuras en fomi.

**Procedimiento:** Cada participante, se colocará en sus respectivas sillas, el facilitador proporcionara los materiales a cada uno de ellos, indicando que, en ese día, todos se transformarán en personas productivas, fabricando una cajita de madera, utilizando materiales sencillos que se pueden encontrar fácilmente en sus hogares, señalando que al ser una actividad que promueve la capacidad de productividad, fomenta también el bienestar respecto a la salud mental, desarrollando vigor y vitalidad. Así mismo, se les pedirá que sigan los pasos que el facilitador proyectará en la pizarra o laptop, animándolos a crear o diseñar diferentes manualidades en casa, resaltando que son actividades que tanto mujer como varón puede realizar, a fin de promover el emprendimiento a futuro.

### ***CIERRE:***

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, agradece a los adolescentes por su participación, atención y motivación manifestada, expresándoles lo importante de no rendirse, ser constantes, pues cada día es un nuevo regalo para ser mejor. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿En qué aspectos soy mejor hoy? ¿Qué opino acerca de la sesión realizada?** Culminado el trabajo, se les brindará un recuerdo de la sesión.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 6. SESION N° 07:

**Fecha:**

Título: “Saldrá bien, soy capaz”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el descubrimiento de la belleza del entorno, manteniendo una visión positiva de la vida.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El gran artista!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Papel sabana  Temperas	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¡El placer de crear!</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita apreciar lo bello de los objetos, apreciando nuestra capacidad para crear.	Pinceles  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.	Silicona líquida  Letras y figuras en fomi o Corrospum		

## SESION N.º 08 “¿TOMA EL TIMON DE TUS EMOCIONES!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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 solidas, 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.

### III. OBJETIVO:

**Promover la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.**

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Toma el timón de tus 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 adolescentes.
- **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 colocó 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.

#### ***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. Así mismo, se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente: **¿Cómo te sentiste hoy? ¿Qué te pareció la técnica para manejar emociones? ¿Qué emoción será más difícil de controlar?** Culminado el trabajo, el facilitador deberá promover la reflexión de los participantes, motivándolos a reflexionar sobre la importancia de regular nuestras emociones, para no lastimarnos, ni lastimar a los demás. Se pedirá a los participantes, que elaboren un pequeño compromiso sobre una hoja, a fin de aplicar la estrategia en el momento en el que sintamos esas emociones. Seguidamente, se les entregará un cartelito con un mensaje relacionado a la sesión trabajada.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**SESION N° 08:**

**Fecha:**

Título: “Toma el timón de tus emociones”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p><b>Promover la capacidad para controlar sus emociones frente a situaciones adversas, mediante una estrategia innovadora.</b></p>	<p><b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡Dialoguemos!</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.</p>	<p>Cartulina  Hojas de color</p>	<p>60 min</p>	
	<p><b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central: Semáforo de emociones</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una estrategia nueva que genere la regulación de nuestras emociones</p>	<p>Hoja de trabajo  Palitos de chupete</p>		
	<p><b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión, promoviendo la reflexión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.</p>	<p>Semáforo  Recuerdos</p>		

## **SESION N.º 09 “¿PROYECTANDO UN FUTURO POSITIVO E INSPIRADOR!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

De acuerdo a Sánchez (2017), es triste ver como muchas personas van sin saber a dónde ir; parece que sólo siguen el lema: Como vaya viniendo, vamos viendo. Viven el día a día sin un norte, sin un camino que seguir, sin ilusiones por las cuales luchar. Eso es como intentar controlar un vehículo a alta velocidad sin frenos ni volante o como viajar en un avión donde el piloto no tenga panel de instrumentos. Considero que nadie con cierto nivel de sensatez manejaría un carro así o se montaría en ese avión. Sin embargo, he notado, son muchos los que van por la vida a toda velocidad sin frenos ni volante y, para colmo, sin panel de instrumentos.

Para la autora, tener un plan de vida es tomar el control de nuestra existencia, dar respuestas precisas y coherentes a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es nuestro propósito de existir? ¿Qué vamos a hacer con nuestro tiempo? ¿Hacia dónde vamos a orientar nuestros esfuerzos? ¿Cuáles sueños vamos a hacer realidad? Son preguntas con cierta carga filosófica que solo podemos responder nosotros mismos: al fin de cuentas es nuestra vida. Y de las respuestas que les demos y pongamos en práctica, va a depender que tan alto y lejos podamos llegar.

### **III. OBJETIVO:**

Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Proyectando un futuro positivo e inspirador”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Un viaje al futuro!**
- **Objetivo:** Promover el inicio de la pro actividad para dar inicio a un plan vital, teniendo en cuenta características personales, cualidades y talentos.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Papel sabana, plumones
- **Procedimiento:** El facilitador dará inicio a la sesión invitando a los participantes a cerrar los ojos, solicitándoles que se respiren para relajarse, pues harán un viaje al futuro. Este viaje los llevará a encontrarse consigo mismos, cinco años más adelante. Así mismo, se les pedirá que cierren los ojos y se imaginen a ese “yo de grande”.

Mientras se mantienen con los ojos cerrados, usando un tono de voz suave, se les solicitará que mentalmente vayan respondiendo las preguntas: ¿cómo soy físicamente?, ¿qué estoy haciendo?, ¿a qué dedico mi tiempo?, ¿qué es lo que más me interesa hacer?, ¿qué

actividades comparto con mi familia?, ¿qué actividades comparto con mis amigos?, ¿qué logros he tenido?, ¿qué dificultades debo vencer?

Acto seguido, se solicitará que abran sus ojos y compartan rápidamente con un compañero (a) lo que les gustaría ser cuando sean grandes y un listado de acciones para lograr su propósito.

El facilitador, realizará las siguientes preguntas: ¿Por qué será importante pensar en lo que uno quiere ser en la vida?, ¿cómo podemos planificar nuestras acciones para lograr nuestros propósitos? Las respuestas serán anotadas en un papel sabana.

El facilitador, mencionará que ha pensado elaborar con ellos su proyecto de vida, no sin antes, conceptualizar de manera concisa lo que significa un proyecto de vida. Para lo cual, se colocará el cartel con la descripción en un lugar visible:

Un proyecto de vida es un plan que toda persona establece, a fin de alcanzar un propósito en la vida, tal vez no sepan a donde van más adelante, pero es fundamental trazarse objetivos y metas propias a su edad que les ayude.

Finalmente, el facilitador, dará inicio a la sesión, indicando lo siguiente: “hoy planificaremos y escribiremos el primer borrador de nuestro proyecto de vida”.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: “Mi primero proyecto de vida”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Mi primer proyecto de vida”, la cual tendrá como objetivo retomar el propósito de la sesión, planificando y escribiendo el primer borrador de su proyecto de vida.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Hoja de actividad, lápices, lapiceros

**Procedimiento:** El facilitador proporcionará a cada participante una hoja en la cual habrá un cuadro con las siguientes preguntas: **¿Qué escribiré? ¿Quiénes leerán mi proyecto de vida? ¿De qué tratará? ¿Cómo lo presentaré?**

Seguidamente, en la hoja de trabajo, encontrarán otro cuadro, que servirá para que los participantes puedan ordenar sus ideas sobre los aspectos a considerar en su proyecto de vida, a través de las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que debo hacer para lograrlo? ¿Cuáles son mis metas? ¿Quién soy? ¿Podría contar mi historia? (Lugar, fecha de nacimiento, acontecimientos importantes de mi vida).

Se solicitará a cada uno, que empiecen a escribir su proyecto de vida (hoja bond), teniendo en cuenta los aspectos considerados en la hoja de actividad que trabajaron anteriormente.

El facilitador orientará a los participantes a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo iniciarás la historia de tu vida?
2. ¿Cómo continuarás la narración?, ¿cuál será el orden de los acontecimientos?
3. ¿Qué expresiones usarás para indicar cómo eres actualmente?
4. ¿Qué expresiones usarás para indicar tus metas y aspiraciones a futuro?
5. ¿Qué fortalezas posees que crees te lleven a lograr tus objetivos?
6. ¿Qué debilidades posees que crees te limiten a lograrlo?
7. ¿Qué palabras puedes usar para evitar repetir la misma expresión?
8. ¿Con qué palabras concluirás tu proyecto de vida?

Finalmente, una vez concluido su primer borrador de proyecto de vida, el facilitador deberá solicitarles que guarden su hoja de trabajo en su folder, para ser revisado posteriormente.

### ***CIERRE:***

- **Duración:** 10 minutos

- **Procedimiento:** Se realizará una retroalimentación, a través de una ficha, donde se les preguntará lo siguiente:

Culminado el trabajo, el facilitador deberá promover la reflexión de los participantes, motivándolos a reflexionar sobre la importancia de pensar en un futuro, el cual deberá ser positivo e inspirador, teniendo en nuestros aspectos positivos, como negativos.

Se agradecerá a los participantes, por su motivación e interés manifestado en el desarrollo de la sesión. Seguidamente, se les entregará una frase motivadora, acompañado de un chupetín.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.



**7. SESION N° 09:**

**Fecha:**

Título: “Proyectando un futuro positivo e inspirador”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p><b>Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.</b></p>	<p><b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Un viaje al futuro!</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.</p>	<p>Lápices  Lapiceros</p>	<p>60 min</p>	
	<p><b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Mi primer proyecto de vida</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito sea retomar el sentido de la sesión, planificando el primer proyecto de vida.</p>	<p>Hoja de trabajo  Palitos de chupete</p>		
	<p><b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b></p>	<p>Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, a fin de evaluar lo aprendido, y generar reflexión en los participantes, Finalmente se procederá a agradecer la participación, entregando recuerdos, y registrando su asistencia.</p>	<p>Papel sabana  Recuerdos  Plumones</p>		

## SESION N.º 10 “¿PASA A LA ACCION, CON TU DECISION!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.

### III. OBJETIVO:

Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y discernimiento sobre su actuar diario.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

##### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera 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?

**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, demás 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 asistencia.

**8. SESION N° 10:**

**Fecha:**

Título: “Pasa a la acción, con tu decisión”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y discernimiento sobre su actuar diario.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El juego de las emociones!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Lápices  Lapiceros	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>YING - YANG</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será promover la reflexión sobre sus principios, decisiones y acciones.	Hoja de trabajo  Palitos de chupete		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá el intercambio de ideas, realizando unas preguntas sobre el tema tratado.	Papel sabana  Recuerdos  Plumones		

## SESION N.º 11 “¿LA RAZON DE SER!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Martínez (2013), la felicidad es un estado interno de satisfacción y alegría que se produce en la persona cuando se activa su capacidad de libertad, de conocimiento, de amor y de creación, cuando se disfruta de alcanzar un propósito deseado, o cuando se siente plena energía física, mental y espiritual. El propósito de vida, está ligado con la felicidad, pues ambos se tratan de la culminación de todas las acciones, decisiones y hábitos que conforman nuestra vida diaria, así como de nuestra manera de pensar respecto a ellos.

Una forma de no encontrar nuestro propósito de vida, es buscarlo con ansiedad, pretender cercarla y apresarla para apoderarnos de ella. Según el autor, no es recomendable perseguir la felicidad, pues esta es como una delicada y hermosa flor que cierra sus pétalos cuando nos atrevemos a tocarla; cuando más tratamos de acercarnos a la felicidad, más se aleja y huye de nosotros.

Finalmente, definir un propósito demanda más que intelecto, ego y experiencia, ya que llegar a conocer nuestro propósito de vida, significa haber recogido todo lo que nosotros somos realmente, nuestras experiencias, vida y todo aquello en lo que nosotros creemos, lo que garantiza la plena felicidad.



### III. OBJETIVO:

**Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.**

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

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

- **Dinámica de inicio: ¡El árbol de los logros!**
- **Objetivo:** Promover la reflexión sobre los logros alcanzados, desde el auto conocimiento de nuestros valores y cualidades. Reforzar autoestima.
- **Duración:** 14 minutos
- **Materiales:** Papel sabana con dibujo gigante de árbol, dibujo manzanas en papel de color (rojo), limpiatipo, lápices, lapiceros.
- **Procedimiento:** Para dar inicio a la dinámica, el facilitador, indicará a los participantes, colocarse en círculo con sus respectivas carpetas, acto seguido, el facilitador entregará a cada participante una manzana de papel, elaborado con hoja de color rojo, y se les solicitará, que de forma individual coloquen las cualidades positivas y valores que crean

poseer, pueden ser personales, físicas o intelectuales. (Parte sup. de manzana)

- Así mismo, deberán colocar en las hojitas verdes, los logros que hayan obtenido, el más importante, no es relevante si fue pequeño o grande.
- Seguidamente, deberán colocar el apoyo que hayan recibido para lograrlo, puede ser de personas, situaciones, sus propias cualidades.
- Una vez que todos hayan finalizado, el facilitador solicita a uno por uno que vaya pegando su manzana en el árbol, la ubicación la escogerá el participante.
- El facilitador culminará la dinámica con la siguiente reflexión:

EL ARBOL REPRESENTA A LA PERSONA, LAS RAICES SIMBOLIZAN LOS VALORES Y LAS CUALIDADES, EL TRONCO SON EL APOYO QUE NOS AYUDAN O AYUDARON A QUE SEAMOS FUERTES, Y LOS FRUTOS SON LO QUE HEMOS CONSEGUIDO EN LA VIDA.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Encuentra tu IKIGAI”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Encuentra tu IKIGAI”, la cual tendrá como objetivo trabajar en nuestro autoconocimiento para reconectar con todo nuestro potencial, redefiniendo nuestro concepto de éxito, y aspiraciones, a fin de emprender una función útil.

**Duración:** 30 minutos.

#### **Materiales:**

**Procedimiento:** En este ejercicio, el facilitador en conjunto con los participantes, descubrirán los talentos ocultos que posee cada uno, para ello solicitará despejar el salón, o formen un círculo con las carpetas, a fin de realizar lo siguiente:

- El facilitador explica a los participantes que se realizará un ejercicio para descubrir qué actividades se nos dan bien. Mencionado que todos nosotros somos buenos en algo, y tenemos habilidades sorprendentes, sin embargo, en algunas ocasiones no sabemos cuáles son nuestras capacidades. Por ello, para descubrirlas se realizará un ejercicio Ikigai, en el que se probarán diferentes habilidades y después comprobaremos cuales son en las que destacamos.

Seguidamente, el facilitador, deberá dar el nombre a los 4 rincones, los cuales se llamarán: rincón de dibujo, rincón de comunicación y teatro, rincón de manualidades y finalmente rincón creativo.

- En cada rincón el facilitador deberá colocar accesorios y materiales variados según cada rincón. En el rincón de dibujo, encontrarán hojas bond, temperas, crayolas, lápices de colores, borradores. (Quienes elijan este rincón deberán plasmar los dibujos que más les guste, o pinturas abstractas). En el rincón de comunicación y teatro, encontrarán pelucas, lentes, telas, narices rojas, manoplas, entre otros. (Después de haber escogido este rincón deberán crear una historia de teatro para dramatizar o realizar una porra creativa). En el rincón de manualidades, encontrarán cartulina de colores, goma, tijeras, dibujos en papel, papel crepe de colores, entre otros. (Quienes elijan este rincón deberán realizar una manualidad a su gusto). Finalmente, en el rincón creativo encontrarán variedad de materiales re utilizables, como por ejemplo alambres, silicona líquida, cinta maskingtape, chapitas, algodón, tela, etc. (Quienes elijan este rincón deberán crear un objeto de acuerdo a su imaginación).
- Se le mencionará a cada participante, que deberán escoger el rincón que más les llame la atención y proceder a trabajar con los materiales que se les ha proporcionado.
- Luego cada equipo en su rincón deberá mostrar sus trabajos, creaciones o dramatizaciones, de acuerdo a lo que hayan elegido.

- Finalmente, el facilitador en conjunto con los participantes promoverá la reflexión de cada uno, realizando las preguntas: ¿Cómo te sentiste con el trabajo realizado? ¿En qué cualidad personal pensaste para escoger dicho rincón? ¿De qué manera potenciamos nuestra pasión o talento?, y les entregará una tarjeta con el siguiente mensaje: ¡Descubrir tu IKIGAI, lo cambia todo!

### **CIERRE:**

- **Duración:** 16 minutos
- **Procedimiento:** El responsable de la sesión, felicita a los adolescentes por su participación, atención.

Se pedirá a los participantes, ubicarse en sus asientos para culminar con la lectura de la “filosofía IKIGAI”, con la finalidad de conocer por qué razón se le dio ese nombre a la actividad, relatando lo siguiente:

Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, lo que se traduce como “razón de ser”. Algunos lo han encontrado, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando.

El ikigai está escondido en nuestro interior, y requiere una exploración profunda para llegar a lo más hondo de nuestro ser y encontrarlo.

El ikigai es la razón por la que nos levantamos por las mañanas.

Se les preguntará: **¿Cómo tu pasión o talento, contribuye a tu ikigai o razón de ser?** Culminada la sesión, se les entregará una pulserita roja de lana en bolitas, en símbolo de que han descubierto su ikigai.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 9. SESION N° 11:

### Fecha:

Título: “La razón de ser”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar la reflexión y visualización en los adolescentes, para que programen su guion de vida, incentivando el cambio personal.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡El árbol de los logros!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Lápices  Hojas de color	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Encuentra tu IKIGAI</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será trabajar en nuestro autoconocimiento para reconectar con todo nuestro potencial.	Papel sabana  Limpiatipo		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a la lectura de una filosofía antigua japonesa, realizando, además, unas preguntas sobre el tema tratado.	Materiales para actividad central  Pulseritas de lana.		

## SESION N.º 12 “¿UN MUNDO NUEVO POR DESCUBRIR!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Ryan (2018), la curiosidad comienza al pensar: “me pregunto por qué”, menciona el autor que cuando vivimos la etapa de la niñez, y nos encontramos por primera vez con el mundo, la primera pregunta que hicimos, fue esa, la cual era nuestra pregunta favorita, componiendo una parte exorbitante de nuestras diarias conversaciones.

Por alguna razón, el autor refiere haber observado que gran parte de las personas suelen ser cada vez, menos curiosas con respecto al mundo a medida que vamos envejeciendo. Esto sucede por la falta de motivación por parte de maestros o padres para despertar la curiosidad en sus hijos o alumnos, mostrándose cansados de tantos “por qué”.

Por otro lado, el autor afirma que la logística de la vida también puede matar a la curiosidad, pues en ciertas ocasiones solo superar un día más puede presentar el propio reto para muchos adultos. El realizar un compromiso con nosotros mismos para pensar “me pregunto por qué”, puede ser símbolo de orgullo para una persona, pues seguirá siendo curioso, manteniendo innata la característica de un niño feliz.

### III. OBJETIVO:

Promover la curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la octava sesión denominada “Un nuevo mundo por descubrir”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Exploradores de tesoros!**
- **Objetivo:** Promover el placer por la curiosidad como fuente de energía en actividades que impliquen conocer nuevas cosas.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** Gorros y lupas

**Procedimiento:** En esta actividad, se solicitará permiso para trasladar a los alumnos a un lugar donde estén más cerca de la naturaleza, puede ser en un parque cerrado, pues la naturaleza representa también curiosidad. La indicación que se les dará, será que deberán preguntar sobre el lugar, por ejemplo, que detalles positivos encuentran en el ambiente, como es el clima, describiendo si pueden apreciar animales, para lo cual tendrán que utilizar lupas, para poder explorar entre la vegetación, así mismo se les solicitará pensar en lo que les trasmite dicho lugar. Se les otorgará 10 minutos para que realicen dichas

indicaciones, después de haber pasado el tiempo límite, se les solicitará volver al lugar de donde partieron para poder compartir con sus compañeros los descubrimientos que hayan realizado, así como una idea sobre que sería lo que le falta a dicho lugar para ser más hermoso.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Descubro 4 elementos”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Descubro 4 elementos”, la cual tendrá como objetivo despertar la curiosidad de los adolescentes a través de la estimulación de 4 elementos.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** sonidos del lugar (propios de la naturaleza)

**Procedimiento:** El facilitador inicia la actividad mencionando que el planeta cuenta con 4 elementos básicos, los cuales son importantes para que el ser humano pueda vivir, y estos son: AGUA, AIRE, TIERRA Y FUEGO. Para estimular el conocimiento de estos 4 elementos, deberán seguir las siguientes indicaciones:

- 1. ELEMENTO AGUA:** El facilitador indica a los adolescentes que cierren sus ojos e imaginen estas rodeados de agua, buceando, caminando bajo la lluvia, o simplemente tomando un baño caliente, deberán sentir como el agua recorre todo su cuerpo, sintiendo cada parte por al menos 2 segundos, pensando en lo que les gustaría hacer en ese determinado momento.
- 2. ELEMENTO AIRE:** Se les pide a los participantes continuar con los ojos cerrados, poniendo atención a los sonidos del aire, imaginando que están en una alta montaña, donde sienten el roce del aire en su rostro, brazos y piernas, experimentando sus efectos en nuestra piel. Seguidamente se les indica respirar lentamente, respirando el aire puro que la naturaleza nos obsequia, manifestándoles que gracias al aire podemos vivir, las aves pueden volar, y lo importante del oxígeno en nuestro organismo.



3. **ELEMENTO FUEGO:** El facilitador solicita que los participantes continúen con los ojos cerrados, manifestando la siguiente expresión: ¡QUE MARAVILLOSO ES EL SOL!, y el calor que nos regala. Solicitará que imaginen todas las actividades que podríamos realizar con el calor, con el fuego, etc. imagínate prendiendo una fogata, una noche en la playa con tus amigos ¿Qué sensación te genera?, cantando una canción, o yendo a la playa disfrutando del sol, siente como quema la luz del sol tu piel, sigue imaginando el lugar donde desear estar, sintiendo este elemento por todo tu cuerpo, e incluso imaginando que eres tú el sol. ¡QUE PLACER!
  
4. **ELEMENTO TIERRA:** El facilitador, culminará la actividad con este elemento, solicitando que deberían continuar con los ojos cerrados, expresando que finalmente tenemos a nuestro elemento tierra, el cual es nuestro hábitat, nos brinda protección, seguridad y nos acerca a la realidad. Siente la tierra, mira como gira, desde el espacio, toca como acaricia tu mano. ¡QUE HERMOSO ES NUESTRO PLANETA!

Al finalizar, el facilitador indicará a los participantes, que abran sus ojos, pidiéndoles que comenten sobre su experiencia, así como la actividad que más les agraria realizar, según los elementos.

***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 es lo que más les agrada del mundo que nos rodea?, ¿Qué aspecto es el más positivo?**

Posterior a ellos, se les entregará un recuerdo (pastilla positiva)

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

## 10. SESION N° 12:

### Fecha:

Título: “Un mundo nuevo por descubrir”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que nos rodea.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Exploradores de tesoros!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Gorros  Lupas	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Descubre 4 elementos</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será despertar la curiosidad de los adolescentes a través de 4 elementos.			
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a través de un feedback con preguntas relacionadas a la sesión. Se entregará recuerdo y se procederá a firmar asistencia.			

## SESION N.º 13 “¿EL VALOR DE UN AMIGO!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Mendizabal (2017), tanto el poder de la amistad como de las relaciones interpersonales, actúan como redes de apoyo, contar con personas que nos van a acompañar cuando pasemos por experiencias tanto positivas, como negativas, es uno de los obsequios más significativo y positivo que no da la vida; por ello cultivar relaciones con nuestros amigos y familia, en serio es vital, literalmente.

Para la autora, las relaciones con familia, compañeros o amigos de trabajo, enriquecen nuestras vidas; por ejemplo, la mayor parte de las personas que sufren de problemas de obesidad, depresión, etc. cuentan con una red de apoyo muy débil, evitando que enriquezcan sus vínculos, ya sea por desconfianza, temores o inseguridades, por ello esas personas sufren de aquellos trastornos, dificultando experimentar el placer de disfrutar la vida.

Si una persona siente que no tiene una gran cantidad de amigos, o no sabe cómo mantener una relación de familia, amigos o pareja, es recomendable que acuda a terapia, para poder sanar esas dificultades, pues contar con una red de apoyo, interferirá en nuestra sanación de bienestar y felicidad.

### **III. OBJETIVO:**

Promover la valoración de los aspectos positivos de nuestras amistades, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Un amigo para toda la vida”, 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 adolescentes a encontrar los aspectos positivos o cualidades de sus compañeros

**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.

## 11. SESION N° 13:

### Fecha:

Título: “El valor de un amigo”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la valoración de los aspectos positivos de nuestras amistades, fortaleciendo las relaciones interpersonales del grupo.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Mi reflejo!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.			
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>El girasol de los elogios</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será encontrar los aspectos positivos o cualidades de sus compañeros	Girasoles en papel  Lápices  Música	60 min	
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a través de un ejercicio que genere la evaluación del aprendizaje obtenido en la sesión. Se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.			

## SESION N.º 14 “¡UN MOMENTO PARA SER FELIZ!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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.



### III. **OBJETIVO:**

Promover un ambiente positivo y feliz, a través de actividades que promuevan el bienestar de los adolescentes, y la reducción de emociones negativas.

### IV. **EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. **DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera 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, dejen 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 numero 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 modifíco 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.

**SESION N° 14:**

**Fecha:**

Título: “Un momento para ser feliz”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover un ambiente positivo y feliz, a través de actividades que promuevan el bienestar de los adolescentes, y la reducción de emociones negativas.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡El baile de los globos!</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la dinámica.	Premios  Globos  Cintas elásticas  Música  Recuerdos	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>La liga loca</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será mantener el entusiasmo y energía de los adolescentes			
	<b>CIERRE:</b>  <b>Actividad Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Se ejecutará una actividad de cierre, finalizando por la evaluación de la sesión. Finalmente, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.			

## SESION N.º 15 “¿INTEGRIDAD PARA LA VIDA!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

El comportamiento integro, se puede evidenciar, al realizar un juicio sobre la capacidad de un individuo o quipo 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.

### III. OBJETIVO:

Fomentar el comportamiento integro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis semejantes

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “La gran lección del rey”, 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 evitaran 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 amenazo.

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.



## 12. SESION N° 15:

### Fecha:

Título: “Integridad para la vida”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el comportamiento íntegro, en el control de nuestra conducta, evitando el daño propio y el de mis semejantes	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡La gran lección del rey”</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad a través de diapositivas	Papel sabana	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central: “Relaciona”</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será conocer la conducta adecuada que debemos mostrar para no causar daño a los demás	Diapositivas  Manos de cartulina		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Recuerdos  Mensajes		

## **SESION N.º 16 “¿MIS METAS PERSONALES!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

Según Vélez (2015), para poder ponernos a trabajar en nuestro destino, debemos entender en primer lugar que dependerá de nosotros mismos, de los logros que queremos obtener, aprovechando nuestro tiempo al máximo. El autor afirma, que no podemos vivir esperando la vejez, para querer realizar todo lo que hemos querido ejecutar, pues tendremos menos tiempo y poca energía para implementar nuestros objetivos, metas y propósitos de vida.

Las situaciones que queremos que nos pasen, debemos plantearlas HOY, y no esperar que se agote nuestro reloj de vida, pues a medida que vamos envejeciendo, comenzamos a carecer de vitalidad, la cual nos caracteriza cuando estamos jóvenes, y es en esta etapa de nuestras vidas, donde empezamos a mostrar madurez, empezamos a ver la vida de forma diferente, desde otra perspectiva que nunca habíamos analizado antes.

Teniendo el conocimiento de nuestras capacidades, podremos potenciar nuestras destrezas a fin de lograr nuestras metas y propósito personal, que debemos empezar a diseñar, y haciéndolo parte de nuestra vida lo antes posible.

### **III. OBJETIVO:**

Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### **V. DESARROLLO DEL TEMA**

#### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Mi mayor sueño en la vida”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¡Mi mayor sueño en la vida!**
- **Objetivo:** reflexionar sobre nuestros anhelos o sueños que queremos cumplir.
- **Duración:** 20 minutos
- **Materiales:** disfraces (a elección de facilitador).

**Procedimiento:** El facilitador, indica a los participantes reunirse en círculo, acto seguido, se planteará la siguiente pregunta: ¿Cuál es tu mayor sueño en la vida?, se brindará un tiempo de 5 minutos a fin de reflexionar sobre su respuesta, luego se les proporcionará a cada participante disfraces y objetos de diferentes profesiones, con la finalidad que escojan el que más sea de su agrado, y dramaticen la respuesta a la pregunta inicial, los demás compañeros deberán interpretar la respuesta y adivinar qué es lo que anhela ser su compañero. Finalmente se recogerán todas las opiniones de los participantes acerca de la actividad ejecutada.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Recursos espirituales”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Recursos espirituales”, la cual tendrá como objetivo conocer los recursos del espíritu humano.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Hoja de trabajo, lapiceros, papelotes

**Procedimiento:** En esta actividad el facilitador dará a conocer los recursos de espíritu humano, mencionando que existen seis recursos del espíritu, y que esta ocasión, se hablara de dos de ellos: (presentar en papelotes)

**VOLUNTAD DE SENTIDO:** Se trata de la más poderosa motivación para vivir, actuar y visualizar el sentido de nuestras vidas, permitiéndonos desarrollar nuestras capacidades y soportar los contratiempos.

**ORIENTACION HACIA UNA ACTIVIDAD:** Se basa en que las personas necesitan realizar alguna actividad a corto o largo plazo, las cuales deben ser libremente escogidas, estas actividades evitar que una persona pase por depresión o ansiedad.

Después de haber otorgado la información, se procederá a realizar un plan de acción, con el objetivo de poner en práctica nuestras metas, de acuerdo a nuestro proyecto de vida, que realizamos la sesión anterior. El facilitador entregará una hoja de trabajo, con las siguientes preguntas: ¿Cómo puedo manejar los obstáculos para lograr mis metas? ¿Cómo puedo lograr mis metas? ¿Quiénes serán mis aliados en el logro de mis metas? ¿Deseo cumplir las metas planteadas? ¿Qué o quién me impide lograrlo?

#### ***CIERRE:***

- **Duración:** 10 minutos
- **Procedimiento:** El facilitador, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les entregará un recuerdo con un mensaje sobre el sentido de vida y metas personales.  
Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

### 13. SESION N° 16:

**Fecha:**

Título: “Mis metas personales”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡Mi mayor sueño en la vida!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Disfraces  Objetos	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>“Recursos espirituales”</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será conocer los recursos del espíritu humano	Papel sabana  Lapiceros		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b>  <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Recuerdos  Mensajes		

## SESION N.º 17 “¿ACTUEMOS CON HONESTIDAD!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. MARCO TEÓRICO:

De acuerdo a Covey (2015), la honestidad se presenta en diversas formas. Inicialmente una honestidad personal; es decir, cuando la gente nos ve, ¿verá un artículo o aparecemos entre humo y espejos?, si intentamos ser una persona que no somos, mostrándonos falsos, entonces las personas nos tomarán como tal; el autor recomienda siempre ser la mejor versión de uno mismo, en lugar de una segunda versión de alguien más. En segundo lugar, se encuentra la honestidad en nuestras acciones, si hemos sido deshonestos en el pasado, intentemos ser honestos ahora, y veremos cómo nos hace sentir más completos. Es recomendable no ocultar quienes somos realmente, esto reflejará nuestro perfil de internet; pues el hecho de que la gente muchas veces no nos pueda ver de forma directa, no significa que podamos mentir, al final, nosotros mismos nos engañamos, viviendo una realidad que no es, no podemos cometer alguna acción mala y sentirnos bien.

Finalmente, se necesita valor para ser honestos, por ejemplo, cuando vemos a otras personas salirse con la suya, haciendo trampas en algún examen, mintiéndoles a sus padres o hurtando en el trabajo. Sin embargo, cada conducta honesta cobrará más fuerza. Ser honestos es la mejor política, aunque no sea tan popular.

### III. OBJETIVO:

Fortalecer la honestidad en las acciones diarias del adolescente

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Mi mayor sueño en la vida”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: ¿Qué hay en la caja?**
- **Objetivo:** Desarrollar en los adolescentes comportamientos afines con la honestidad.
- **Duración:** 30 minutos
- **Materiales:** 4 cajas, objetos (varios), cintas de 4 colores para identificar cada equipo.
- **Procedimiento:** El facilitador realizará una conversación que iniciará de la siguiente manera:  
“Los adultos siempre nos dicen la mayor parte del tiempo, que es necesario ser honestos ante cualquier situación. Ahora vamos a realizar una actividad para ver de qué forma vamos a actuar ante una determinada competencia”.

Seguidamente, se les solicita a los participantes que formen una rueda, y en cada esquina encontraran una caja en la que habrá distintos objetos. Se agruparán por quipos de 3, cada integrante de grupo se

identificará con un color distinto, que podrán ser cintas de diferente color por quipo, en sus muñecas.

El facilitador indicará a los participantes, el objeto que deberán buscar en las cajas que les pertenece (por color), un diño de cada equipo correrá a su caja y buscará el objeto, sin sacarlo ni ponerlo a la vista, dirá si está o no el objeto que se ha solicitado. Por cada objeto que se encuentre en la caja, se dará un punto.

El facilitador, deberá estimular el espíritu competitivo, el equipo que vaya ganando, será quien tenga más aciertos, y obtendrá más puntos, esto harpa que el espíritu competitivo crezca.

El facilitador llevará un control de lo que cada equipo menciona que hay en su caja.

El ejercicio concluye cuando todos los participantes de cada equipo tuvieron la posibilidad de ir a sus respectivas cajas. Ganará el equipo que más objetos encontró de acuerdo a lo que solicitó el facilitador. La instrucción debe ser bien comprendida por los participantes.

El facilitador deberá realizar las siguientes preguntas, de tal manera que evalúe el aprendizaje que dejó el ejercicio: **¿Qué valor se ha puesto en práctica al momento de realizar la dinamiza? ¿Creen que es importante en la vida diaria? ¿En qué situaciones, han utilizado la honestidad? ¿Por qué creen que es importante practicar la honestidad?** Culminado el debate, se dará inicio a la actividad central.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Zapatos honestos”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Zapatos de honestidad”, la cual tendrá como objetivo fomentar la práctica de la honestidad, a partir de la empatía.

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Música animada, zapatillas de cartulina.



**Procedimiento:** Se solicita a los participantes, reunirse en dos grupos de 10 u 8 personas cada uno, ubicándose en un espacio donde se sientan cómodos, el facilitador entregará un par de zapatillas de cartulina, solicitándoles que formen dos filas, cuando el facilitador cuente hasta tres, deberán ponerse las zapatillas y caminar al extremo de la fila, manifestando a su compañero que deberá colocárselos, no importa si le quedan grandes, debe caminar como pueda, una vez finalizado el ejercicio, el facilitador deberá solicitar la opinión de cada integrante para saber que aprendizaje obtuvo, con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron en los zapatos del otro? ¿Fue fácil o difícil caminar sobre los zapatos de su compañero? ¿Nos gustaría contar con personas honestas, que sean capaces de entendernos?

Como conclusión, el facilitador mencionará lo siguiente: En ocasiones, desconocemos lo que pasan las demás personas, ensimismándonos y concentrándonos solo en nosotros, hasta que pasamos lo mismo y recién asumimos lo complejo de las situaciones, es momento de actuar con integridad y honestidad, pues de no ser así, nos demostrarán la misma indiferencia.

#### **CIERRE:**

- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** Emojis felices, música
- **Procedimiento:** El facilitador, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les indicará que se realizará una dinámica a manera de evaluación, la cual consiste en invitar a los participantes al centro del salón, se les indicará que se colocaran imágenes de Emojis felices por todo el salón, las cuales serán el mismo número de participantes, mientras bailan, el facilitador quitará dos de los Emojis, cuando se haya apagado la música, todos correrán a buscar un Emoji, y quienes queden son Emojis, deberán dar un resumen de la sesión, indicando que han aprendido de esta, y así sucesivamente.

Acto seguido, el facilitador entregará un recuerdo, con un mensaje reforzador de la sesión tratada.

Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

#### 14. SESION N° 17:

**Fecha:**

Título: “Actuemos con honestidad”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fortalecer la honestidad en las acciones diarias del adolescente	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Que hay en la caja!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Cajas  Objetos	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>“Zapatos honestos”</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será fomentar la práctica de la honestidad, a partir de la empatía	Cintas de color  Música		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b> <b>Ejercicio</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se realizará un ejercicio de evaluación. Finalmente, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Recuerdos  Mensajes  Zapatillas en cartulina		

## **SESION N.º 18 “¿PERDONAR TAMBIEN ES UN ARTE!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

De acuerdo a Meyer (2016), perdonar a quienes nos hirieron en el pasado es una de las maneras con las que podemos romper las ataduras, de la prisión emocional en la que vivimos. Pero para muchas personas, manejar las consecuencias de nuestro pecado personal, también puede ser un gran problema, la buena noticia es que no puede ser así.

Para la autora, el problema no es quien nos ofende, sino como estamos nosotros y nuestro corazón, para actuar después de. Si nos damos cuenta de ello, tendremos la certeza de que el perdón, nos sanará, haciendo más liviano la carga que llevamos en la vida, esta carga es el rencor con el que muchas veces vivimos atados, durante años, pues por orgullo dejamos que deje huella en nuestro corazón al permitir que el dolor se convierta en amargura.

Es así como la amargura, el odio, el resentimiento, la soledad y las adicciones se pueden agregar a la lista de frutos malos. Para evitar el sufrimiento, debemos estar dispuestos a recibir la ayuda que necesitamos, pues el perdón es un regalo dado a quienes no lo merecen, pero es el único camino hacia la libertad.

### III. OBJETIVO:

Promover la apertura hacia la acción del perdón, eliminando sentimientos de dolor y rencor.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### *INICIO:*

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Perdonar también es un arte”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

- **Dinámica de inicio: Resistiendo la carga**
- **Objetivo:** Dar inicio al tema del perdón, reflexionando sobre la importancia de liberar el rencor en las diferentes situaciones de la vida.
- **Duración:** 15 minutos
- **Materiales:** libros de diferente peso, manos de cartulina.
- **Procedimiento:** El facilitador motiva la participación voluntaria, de los participantes, solicitando a 4 voluntarios, para que tomen alguno libros que llevará el facilitador, estos deben ser livianos y pesados, dos participantes tomaran los livianos frente a otros dos participantes, que cargaran los más pesados, el facilitador deberá promover el silencio del salón, pasado un tiempo se solicita a los participantes, que intercambien el peso que tienen, finalmente se solicitará a los participantes, tomar asiento para dar inicio a la sesión, se les otorgará manitos de cartulina para responder voluntariamente las preguntas, que a continuación se presentan:

- ¿Les pareció fácil sostener el peso?
- ¿Qué sintieron quienes tuvieron por un momento los libros con más peso?
- ¿Qué sintieron quienes por un momento tuvieron el peso más liviano?
- ¿Que sintieron en el momento del cambio?
- ¿Te das cuenta que el peso que uno siente al cargar algo por un largo tiempo, es incómodo?
- ¿Qué elegirías cargar en tu vida, en peso liviano, o peso pesado?

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Video ¿Qué es el perdón?”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de un video: “¿Qué es el perdón?”, la cual tendrá como objetivo fomentar la reflexión acerca del acto del perdón hacia los demás, evitando cargar con un peso a lo largo de nuestras vidas.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** Proyector/ video: <https://www.youtube.com/watch?v=5ZYI6Ebasec>

**Procedimiento:** El facilitador colocará el video a los participantes, con la finalidad de generar la reflexión, antes de realizar la actividad de meditación y compromiso, culminado el video, solicitará la participación voluntaria de los participantes, a fin de obtener las perspectivas de ellos frente al video.

#### **Ejercicio 2: Meditación:**

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Música clásica

**Procedimiento:** Poner música. Se solicita a los participantes, ubicarse en círculo en medio del salón, explicándoles que para realizar la siguiente actividad deberán estar totalmente relajados, se les pedirá cerrar los ojos, y respirar profundamente tres veces, inhalando y exhalando, sintiendo los pies, las pantorrillas, los muslos pesados, el vientre, la espalda, los pulmones, los latidos del corazón, aflojar la garganta, sentir el rostro, el cerebro no piensa nada.

Se solicitará a los participantes, imaginar a la persona que te ha ofendido, decirle todo el daño que te ha hecho. Que tú no podías defenderte, que abusó de su autoridad, que no debió meterse en tu vida, etc. Si quieres puedes pégame, saca toda

tu ira, tu coraje, tus frustraciones en contra de esa persona. Luego dile que ya no va a seguir haciéndote daño, que has tomado la firme decisión de nunca más dejarte ofender por él o ella. Dile que le perdonas de corazón, que ya no le guardarás resentimiento.

Una vez que has logrado perdonar, siente la paz en tu interior, siente la alegría de no cargar un peso innecesario en tu vida. Ocupa esas energías que desgastaste odiando para realizar cosas productivas, abrázate y sé feliz.

Abre lentamente los ojos y recuerda que ya no eres la misma persona.

Culminado el ejercicio, se procederá a realizar un ejercicio que genere un compromiso con uno mismo respecto al perdón, de la siguiente manera:

## **Ejercicio 2: “Haciendo las paces con el perdón:**

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Música clásica, velas, fósforos, hojas bond, lápices

**Procedimiento:** El facilitador animará a los participantes a tomar una postura cómoda y seguir las instrucciones: Imagínate que estas tranquilo y en paz, y recuerdas a una persona o una situación que quieres perdonar, tomen sus lápices y la hoja que se les dio, en esa hoja le escribirán una carta a un amigo, pareja o algún familiar, comentándole que has decidido perdonar ya que te has dado cuenta que el dejar atrás esas cargas te ayudará a encontrar la paz y tranquilidad que necesitas, y que te comprometes a recibirlo nuevamente cuando sea necesario, dando la bienvenida a la alegría, al amor y al perdón que en este momento comenzarás a sembrar en tu corazón. Finalizado esto, enciende la vela, la cual representa la llama que no podemos manipular o controlar, al no poder ser controlado se puede expandir, pero nosotros no queremos eso, por ello también la podemos apagar. Se solicita a los participantes que miren fijamente a la llama por unos instantes, y luego la apaguen, soplando con todas sus fuerzas, a fin de generar un alivio en ellos.

Se escuchará la participación y comentarios de los participantes que deseen expresar comentarios.

***CIERRE:***

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** pulseras de cinta color lila, mensajes positivos
- **Procedimiento:** El facilitador, agradece a los adolescentes por su participación, atención. Acto seguido, se les entregará un recuerdo con un mensaje sobre el sentido de vida y metas personales.  
Finalmente, se registrarán en la hoja de asistencia.

**Fecha:**

Título: “El perdón también es un arte”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la apertura hacia la acción del perdón, eliminando sentimientos de dolor y rencor.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio:</b> <b>¡Resistiendo la carga!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Fósforos  Música  Velas	65 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>¿Qué es el perdón?</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será generar la reflexión acerca del acto del perdón, meditar y ser capaces de realizar un compromiso.	Pulseras lilas  Manos de cartón  Mensajes		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b> <b>Ejercicio</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se entregará recuerdos, para finalmente registrar su asistencia.	Proyector		



## SESION N.º 19 “¿AGRADECIENDOLE A LA VIDA!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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).

## **OBJETIVO:**

Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.

## **III. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

## **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

### ***INICIO:***

El responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la tercera sesión denominada “Agradeciéndole a la vida”, 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 adolescentes, 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 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, 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

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.

## 15. SESION N° 19:

### Fecha:

Título: “Agradeciéndole a la vida”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡Mi mayor obsequio, mi vida!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Melodías	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Me amo y me aman</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será reflexionar sobre las personas especiales que tenemos a nuestro lado. Reflexionar si hemos sido agradecidos durante el mes.	Galletas Mensajes Hojas bond		
	<b>CIERRE:</b>  <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se realizará un breve ejercicio, para finalmente registrar su asistencia y entregar recuerdos.			

## SESION N.º 19 “¿GIMNASIA PARA EL OPTIMISMO!”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Institución Educativa Estatal de Chiclayo
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
N.º participantes aprox	: 34 (18 en grupo experimental) (16 en grupo control)
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	: 2020
Responsable	:

### II. 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).

### III. OBJETIVO:

Desarrollar herramientas básicas para potenciar el optimismo frente a adversidades diarias.

### IV. EVALUACIÓN:

Al finalizar la actividad, se realizará un feedback con los adolescentes, acerca del tema abordado, donde se promoverá la manifestación de sus opiniones y el aprendizaje al que llegaron como conclusión.

### V. DESARROLLO DEL TEMA

#### 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 le 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 entregará un mensaje positivo y recuerdos. Se realiza breve compartir. Luego se registrarán en la hoja de asistencia.

**SESION N° 20:**

**Fecha:**

Título: “Gimnasia para el optimismo”

Ambiente: Institución Educativa Estatal de Chiclayo

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Desarrollar herramientas básicas para potenciar el optimismo frente a adversidades diarias.	<b>INICIO:</b>  <b>Dinámica de inicio: ¡La caja de las sonrisas!</b>	Se explicará en que consiste la actividad y cuál es el objetivo. Se procederá a ejecutar la actividad vivencial.	Goma  Tijeras	60 min	
	<b>DESARROLLO:</b>  <b>Actividad central:</b> <b>Técnica Mindfulness</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad cuyo propósito será fomentar el pensamiento positivo y optimista en los adolescentes.	Cojines  Música  Cartulina		
	<b>CIERRE:</b> <b>Expresión corporal</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Entrega de recuerdos</b>	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación. Acto seguido, se realizará un breve ejercicio, para finalmente registrar su asistencia y entregar recuerdos.	Hojas bond  Ojos y sonrisas en imágenes  Insumos para compartir		