



ESCUELA DE POSTGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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 PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTOR:

Br. Claudio Antonio Benites Tamayo

ASESOR:

Dra. Estrella Esquiagola Aranda

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

PERÚ - 2017

Página del Jurado

Dr. Mitchell Alarcón Diaz
Presidente

Mgtr. Mercedes Nagamine Miyashiro
Secretaria

Dra. Estrella Esquiagola Aranda
Vocal

Dedicatoria

A mi madre, esposa e hijas por su amor incondicional,
A mi padre, que vivirá eternamente en mis recuerdos
y por su constante motivación para el logro de mis objetivos.
A mis queridos hermanos por su cariño, amistad
y compañía a lo largo de mi vida.

Agradecimientos

A los amigos que siempre llevaré en mi corazón por su calidad humana: Aleida, Gladys, Guissela y Dilmer.

A los directivos de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, del Cercado de Lima por su apoyo y confianza.

A los estudiantes de quinto de secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, que motivaron esta investigación y participaron con entusiasmo en la ejecución del programa.

A los maestros de la Escuela de Postgrado, quienes nos brindaron con esmero sus valiosas orientaciones.

A la docente asesora, Magister Estrella Esquiagola Aranda, por su incansable labor en pro de la Investigación educativa.

Declaración de Autoría

Yo, Claudio Antonio Benites Tamayo, estudiante de la Escuela de Postgrado, Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro el trabajo académico titulado “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016, presentada, en 157 folios para la obtención del grado académico de Magister en Psicología Educativa, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 24 de Febrero del 2017

Claudio Antonio Benites Tamayo

DNI: 06127637

Presentación

Señores miembros del jurado:

El presente trabajo de investigación titulado: Programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016., se elabora cumpliendo con los dispositivos legales vigentes que establece el proceso de graduación en la Universidad César Vallejo, a fin de optar el grado de Magíster en Psicología Educativa.

Se desarrolla en seis capítulos: el primero, que consigna la introducción, antecedentes y la fundamentación científica, técnica o humanística ; el segundo capítulo , que desarrolla el marco metodológico con las hipótesis, las variables, el tipo de estudio, su diseño, la población, la muestra, el método de investigación, las técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos; el tercer capítulo con los resultados a través de estadísticos descriptivos e inferenciales ;el cuarto capítulo con la discusión de los resultados obtenidos respecto de la hipótesis general y las hipótesis específicas; en el quinto, se exponen las conclusiones y en el sexto capítulo se añaden las recomendaciones.

Esperando que el presente documento brinde aportes a investigaciones futuras y, a la vez, sirva como orientador de nuevas propuestas a fin de mejorar y fortalecer los procesos de enseñanza aprendizaje la capacidad de afronte en los adolescentes, y, como consecuencia de esto, se promuevan los factores de resiliencia, especialmente en los estudiantes de educación secundaria; por todo ello, se espera contar con su dictamen favorable y las sugerencias del caso para el mejoramiento del trabajo.

El Autor

Lista de contenidos

	Pág.
Pagina de jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaracion de autoria	v
Presentacion	vi
Lista de Contenidos	vii
Lista de Tablas	x
Lista de Figuras	xii
Resumen	xiv
Abstract	xv
CAPÍTULO I	16
1. INTRODUCCIÓN	17
1.1 Antecedentes	17
1.1.1 Antecedentes Internacionales	17
1.2.2 Antecedentes Nacionales	20
1.2 Fundamentacion científica, técnica o humanistica	23
1.2.1 Bases teóricas de la variable 1: Programas	23
Definición de Programa	23
Enfoque del Programa	24
Metodología	26
Programas para el desarrollo de Resiliencia	27
1.2.2 Bases teóricas de la variable 2: Resiliencia	29
Algunas definiciones sobre la Resiliencia	30
Teoria de la Resiliencia de Edith Grotberg	33
Teoria de Resiliencia de Wolin y Wolin	35
Teoria de Resiliencia de Stefan Vanistendael	38

Teoria de Resiliencia de Boris Cyrulnik	41
Teoria de Salutogenesis Aarón Antonovsky	42
Teoria de Resiliencia de Wagnild y Young	44
1.2.3 Resiliencia en la Adolescencia	52
1.2.4 Escuela y Resiliencia	53
1.3 Justificación	55
1.3.1 Justificación teórica	55
1.3.2 Justificación metodológica	56
1.3.3 Justificación práctica	56
1.4 Problema	57
1.4.1 Problema general	59
1.4.2 Problemas específicos	59
1.5 Hipótesis	60
1.5.1 Hipotesis general	60
1.5.2 Hipótesis específicas	60
1.6 Objetivos	61
1.6.1 Objetivo general	61
1.6.2 Objetivos específicos	61
CAPÍTULO II	
2. MARCO METODOLÓGICO	63
2.1 Variables	64
2.2 Operacionalizacion de las variables	64
2.3 Metodología	66
2.4 Tipo de estudio	66
2.5 Diseño	67
2.6 Poblacion, muestra y muestreo	69
2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	70
2.8 Métodos de análisis de datos	74

CAPÍTULO III	
3. RESULTADOS	75
3.1 Presentacion de resultados descriptivos	76
3.1.1 Descripcion de la dimensión Perseverancia	78
3.1.2 Descripcion de la dimensión Confianza en sí mismo	79
3.1.3 Descripcion de la dimensión Sentirse bien solo	81
3.1.4 Descripcion de la dimensión Ecuanimidad	82
3.1.5 Descripcion de la dimensión Satisfaccion personal	84
3.2 Contraste de hipótesis	86
3.2.1 Hipotesis general de investigacion	86
3.2.2 Hipotesis especificas de la investigacion	88
Comprobación de primera hipótesis especifica	88
Comprobación de segunda hipótesis especifica	90
Comprobación de tercera hipótesis especifica	92
Comprobación de cuarta hipótesis especifica	94
Comprobación de quinta hipótesis especifica	96
Resultados Pretest grupo control y experimental	99
CAPÍTULO IV	100
4. DISCUSIÓN	101
CAPÍTULO V	106
5. CONCLUSIONES	107
CAPÍTULO VI	109
6. RECOMENDACIONES	110
CAPÍTULO VII	112
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	113
ANEXOS	118

Lista de tablas

Tabla 1.	Operacionalización de la Variable Resiliencia	64
Tabla 2.	Relacion de ítems escala ER	72
Tabla 3.	Grupos de estudio: Piloto de grupo control y experimental	73
Tabla 4.	Resultados de la variable resiliencia general	76
Tabla 5.	Niveles de la dimensión Perseverancia en grupos control y experimental.	78
Tabla 6.	Niveles de la dimensión Confianza en sí mismo en grupos control y experimental.	79
Tabla 7.	Niveles de la dimensión Sentirse bien solo en grupos control y experimental.	81
Tabla 8.	Niveles de la dimensión Ecuanimidad en grupos control y experimental.	82
Tabla 9.	Niveles de la dimensión Satisfacción personal en grupos Control y experimental.	84
Tabla 10.	Prueba “U” de Mann-Whitney. Significancia sobre Niveles de Resiliencia en estudiantes de 5 año de secundaria de la I.E.N° NuestraSeñoradelCarmen, UGEL03, 2016.	86
Tabla 11.	Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión Perseverancia entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.	88
Tabla 12.	Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión Confianza en si mismo entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.	90
Tabla.13.	Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión sentirse bien solo entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.	92

Tabla.14. Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión Ecuanimidad entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.	95
Tabla.15. Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión satisfacción personal entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.	97
Tabla.16. Prueba “U” de Mann-Whitney. Pretest grupos control y experimental	99

Lista de figuras

- Figura 1** Gráfica comparativa de estudiantes del pretest y postest de los grupos de control y experimental. 76
- Figura 2 Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión perseverancia en el pretest y postest de los grupos de control y experimental 78
- Figura 3 Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión confianza en sí mismo en el pretest y postest de los grupos de control y experimental. 80
- Figura 4 Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión sentirse bien solo en el pretest y postest de los grupos de control y experimental. 81
- Figura 5 Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión ecuanimidad en el pretest y postest de los grupos de control y experimental 83
- Figura 6 Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión satisfacción personal en el pretest y postest de los grupos de control y experimental. 84
- Figura 7 Diferencia en cuanto a los niveles de resiliencia entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente. 87
- Figura 8 Diferencia en cuanto a la dimensión perseverancia entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente. 89
- Figura 9. Diferencia en cuanto a la dimensión confianza e si mismo entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente. 91

- Figura 10 Diferencia en cuanto a la dimensión sentirse bien solo entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente. 93
- Figura 11 Diferencia en la dimensión ecuanimidad entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (post test), de aplicarse la variable independiente. 95
- Figura 12 Diferencia en cuanto a la satisfacción personal entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (post test), de aplicarse la variable independiente. 97
- Figura 13 Semejanza en los grupos control y experimental (Pre test) antes de aplicar la variable independiente. 99

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general evaluar en qué medida la aplicación de un programa de intervención, puede mejorar los niveles de Resiliencia de los estudiantes del Quinto “B” de Educación Secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, del Cercado de Lima, para lo cual se evaluaron cinco áreas o dimensiones de la Resiliencia en la persona, éstas son las áreas de perseverancia, confianza en si mismo, sentirse bien solo, ecuanimidad y satisfacción personal.

La presente es una investigación aplicada, ya que identifica una situación problema y busca, dentro de las posibles soluciones, la más adecuada para el contenido específico. Tiene un diseño cuasi experimental con pre test, post test y grupo de control. La técnica empleada fue la encuesta. Para el pre test y post test se aplicó el instrumento ER, escala de Resiliencia construida por Wagnild y Young. Este cuestionario evalúa las dimensiones perseverancia, confianza en si mismo, sentirse bien solo, ecuanimidad y satisfacción personal. Los componentes explican el 44% de la varianza total y el coeficiente alfa de consistencia interna es de 0.91, de acuerdo a los autores que validan el instrumento citado.

El análisis final evidenció resultados significativos desde el punto de vista estadístico, apreciándose un incremento en los niveles de Resiliencia de los estudiantes del grupo experimental, que en el pre test se ubicaban en un nivel escaso, pasando en el post test al nivel alto; mientras que el grupo de control se mantuvo en valores escasos. Este mismo resultado se notó en cada una de las dimensiones específicas investigadas, en las cuales el grupo experimental alcanzó una mediana superior al grupo de control. Por lo tanto, la aplicación del programa de intervención mejoró los niveles de Resiliencia del grupo intervenido, ya que se ha encontrado diferencia significativa en los niveles de Resiliencia de los grupos control y experimental después de aplicar el programa.

Palabras claves: Resiliencia – adversidad- programa de intervención – adolescentes.

Abstract

The present research had as general objective to evaluate to what extent the application of an intervention program, can improve the Resilience levels of the students of the Fifth "B" of Secondary Education of the I.E. Nuestra Señora del Carmen, from Cercado de Lima, for which five areas or dimensions of Resilience were evaluated in the person, these are the areas of perseverance, self-confidence, feeling good alone, equanimity and personal satisfaction.

This Study is an applied investigation as it identifies a problematic situation and seeks, among the possible solutions, the most suitable for the specific matter or subject. This program has a quasi- experimental design with a pre-test, post-test, and control group. For the pre-test and post-test it was applied the Resilience scale of Wagnild and Young. This test evaluates the areas or dimensions: perseverance, self-confidence, feeling good alone, equanimity and personal satisfaction. The components explain 44% of the total variance and the alpha coefficient of internal consistency is 0.91, according to the authors who validate the cited instrument.

The final analysis showed statistically significant results, with an increase in the Resilience levels of the students of the experimental group, who in the pretest were located in a low level, passing in the post test to the high level ; While the control group remained at scarce values. This same result was observed in each of the specific dimensions investigated, in which the experimental group reached a median higher than the control group. Therefore, the application of the intervention program improved the Resilience levels of the intervention group, since a significant difference was found in the Resilience levels of the control and experimental groups after applying the program.

Key words: Resilience - adversity - intervention program - adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes internacionales

En México, Morales y Díaz (2011) en su tesis denominada *Respuestas resilientes en adolescentes de Michoacán*, el estudio se desarrollo en el estado de Michoacán en la republica de México, el estudio fue de tipo descriptivo. Tuvo como objetivo el de determinar diferencias significativas en los niveles de Resiliencia, tomando en cuenta un conjunto de variables como edad, procedencia y genero. El tamaño de muestra estuvo formada por 779 adolescentes mujeres y varones con edades cronológicas promedio entre los 11 y 25 años.El instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia mexicana de Palomar-Lever y Gómez-Valdez (2010). Este intrumento evalua cinco dimensiones, Competencia social, fortaleza y confianza en sí mismo, apoyo familiar, estructura y apoyo social. Se concluyo que los niveles de resiliencia se evidencian de manera uniforme entre las todas las categorías, significando que existe diversidad de respuestas entre los adolescentes para enfrentar las situaciones negativas utilizando sus recursos de manera optima para enfrentar los desafios y adversidad. No se determinaron diferencias significativas que se relacionaban con la edad, tampoco diferencias notables en el apoyo social, el género y el apoyo familiar. Es en la esfera educativa donde se muestran diferencias en lo relacionado a la fortaleza y competencia social, confianza en si mismo y apoyo social. En referencia a las diferencias señaladas por el nivel de escolaridad se concluyo que los estudiantes del nivel medio superior poseen mas confianza en si mismo y fortaleza, además de apoyo social y competencia social; en comparación con los estudiantes de niveles intermedios. Se evidencia entonces que la escolaridad, el género y el origen de los adoelscentes son factores que desarrollan distintas capacidades para enfrentar la adversidad.

En Chile, Villalta (2010) en la tesis que lleva como titulo *Factores de resiliencia asociados al rendimiento académico en estudiantes de contextos de alta vulnerabilidad social*, el objetivo fue el de identificar la relación sigificativa entre el

rendimiento académico y la resiliencia. La muestra estuvo formada por 437 estudiantes de educación media de la zona metropolitana de la república de Chile. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional. El autor diseñó y aplicó como instrumento de recolección de datos un inventario para determinar los factores de riesgo y el nivel de calidad de vida de los estudiantes. El instrumento utilizado fue la escala SV-RES para medir resiliencia, diseñada para la población de Chile. Se concluyó que existe una relación significativa entre la resiliencia y los logros de aprendizaje en el rendimiento académico, fortaleciéndose esta en dos circunstancias muy puntuales y críticas o de adversidad que comunican los estudiantes: embarazo propio o de la pareja, y divorcio o separación de sus padres.

En Brasil, Cordini (2005) llevó a cabo una investigación titulada *La Resiliencia en adolescentes del Brasil*, el objetivo del estudio fue el de explorar los elementos del Sentido de Coherencia (SOC) que son componentes de la conducta resiliente en los adolescentes y que promueven la construcción de una personalidad resiliente en situaciones de adversidad. El estudio se llevó a cabo en: a. jóvenes adolescentes entre catorce a dieciocho años que tuvieron algún evento crítico o traumático en los dos años anteriores al estudio; b. En dos estratos socio culturales distintos de la clase media (clase media baja y media alta); c. determinando cómo los elementos del sentido de coherencia se relacionan con el género; d. Relacionándolos con contextos de violencia urbana en el país. En referencia a la edad, se concluyó que entre los catorce y quince años los adolescentes presentan una tendencia a ser menos resilientes, en comparación a los de dieciséis y dieciocho años que tuvieron una tendencia positiva de mayor resiliencia. En la dimensión género, las mujeres evidencian mayores factores de resiliencia, en comparación a los hombres, demostrando mejor respuesta ante los problemas afectivos y mejor capacidad para otorgarle sentido a la vida. Parecería que las mujeres demuestran mayor flexibilidad y adaptación a eventos adversos y al manejo de situaciones de estrés, teniendo en cuenta su proyección al futuro.

En México, González, Valdez y Zavala (2016) en su tesis titulada *Factores de resiliencia en estudiantes Mexicanos*, el objetivo del estudio fue el de identificar los factores de la resiliencia presentes en adolescentes mexicanos, el instrumento fue el cuestionario de resiliencia (Fuerza y Seguridad Personal) desarrollado por González-Arratia y Valdez-Medina (2005), el instrumento se aplicó a una muestra de 200 estudiantes de ambos sexos, todos de preparatoria y secundaria. En el análisis realizado a través de factores se obtuvieron seis: autoestima, afiliación, seguridad personal, altruismo, familia y baja autoestima. En el análisis por género, los varones demuestran mayor conducta resiliente con las características de ser más autónomos e independientes; las féminas son resilientes cuando existe apoyo externo de una persona significativa. Concluyeron entonces, que la conducta resiliente es un factor protector personal importante en la vida de las personas y factor de supremacía ante la adversidad. Además de configurar constantemente la salud física y mental de los individuos.

Jadue, Galindo y Navarro (2005) en su investigación *Factores Protectores y Factores de Riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa en riesgo social*, desarrollaron una investigación cualitativa de tipo descriptivo, teniendo como objetivo prioritario identificar y analizar los factores de riesgo y factores protectores intervinientes en el desarrollo de la resiliencia, encontrados en una comunidad educativa de riesgo social con jornada escolar completa donde interactúan estudiantes de bajo nivel socio económico. La muestra estuvo conformada por 192 participantes entre ellos niños, padres y los docentes que laboran en esta comunidad, las técnicas usadas fueron las entrevistas individuales, encuestas descriptivas el Inventario de Autoestima de Coopersmith; y otras técnicas como la revisión y el análisis de información de fuentes directas y observación de los participantes. Las conclusiones a las que llegaron es que los docentes presentan un bajo nivel en su desempeño profesional considerándose el estudio como un factor de riesgo. Otra conclusión es que es necesario reconocer las fortalezas y debilidades para potenciar lo positivo, promoviendo un acercamiento

sostenido de la comunidad hacia la institución y mejorando la relación escuela-familia.

1.1.2 Antecedentes nacionales

Aguirre (2002) en su estudio *Factores asociados a la resiliencia, en adolescentes del CE Mariscal Andrés A. Cáceres, del sector IV de Pamplona Alta S.J.M.* La investigación fue de tipo descriptivo exploratorio tuvo como objetivo determinar los factores de resiliencia existentes en los adolescentes de la mencionada institución educativa. El instrumento aplicado fue la Lista de Chequeo de Goldstein modificada para determinar la existencia de capacidades relacionadas con la resiliencia y un cuestionario para reconocer la presencia de factores protectores vinculados con la resiliencia en 214 estudiantes de la referida institución educativa. Se concluyó que el 97.6% de los estudiantes demuestran una capacidad resiliente entre media y alta, del total de este porcentaje el 54.3% presenta mayores factores protectores y en el 44.4% se evidencian mayor cantidad de factores de riesgo. Además se señala que el 10.75% considera a la institución educativa como menor factor protector frente a la comunidad con 20.6% y la familia con 24.3% convirtiéndose así en el mayor factor protector. Entre los estudiantes con características de alta Resiliencia, el 14% está constituido por los varones y el 20.5% está integrado por las mujeres.

Flores (2008) en su investigación titulada *Resiliencia y proyecto de vida*. El objetivo general de el estudio era determinar la existencia de una relación positiva entre el grado de definición del proyecto de vida y los niveles de resiliencia en estudiantes del tercer grado de EBR del nivel secundario en instituciones educativas particulares y nacionales de la jurisdicción de UGEL 03. La muestra estuvo conformada por 400 de estudiantes; 200 varones y 200 mujeres. La técnica usada para el muestreo fue no probabilística. La investigación es de tipo descriptivo correlacional, los instrumentos que se utilizaron para la investigación fueron la Escala para la Evaluación del Proyecto de Vida de García (2002) y la Escala de

Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Los resultados demostraron que existe relación altamente significativa ($p < 0,0001$) entre el grado de Resiliencia que demuestran los estudiantes y el grado de definición del proyecto de vida que poseen los estudiantes de la muestra, tanto varones como mujeres.

Astete, Benavides y Palacios (2009) en su investigación titulada *Niveles de Resiliencia en niños de 8 a 12 años provenientes de familias disfuncionales*. El estudio fue de tipo descriptivo y tuvo el objetivo de identificar el nivel de resiliencia en niños provenientes de familias no funcionales. La metodología usada fue descriptiva, de corte transversal. Los 30 niños que asisten al taller “Mundo al Revés” de la Casa Carrillo Maurtua conformaron la muestra, ellos cumplieron con ciertos criterios de inclusión. El instrumento de recolección de datos que utilizaron fue un cuestionario aplicado a través de la técnica entrevista con preguntas dicotómicas. El cuestionario fue aplicado individualmente, previo consentimiento informado de los apoderados. Se concluyó que los niños asistentes al taller evidencian una alta tasa de factores de resiliencia igual a 73.3 por ciento, en las siguientes dimensiones resilientes: autonomía, competencia social, sentido de propósito y de futuro y resolución de problemas.

Peña (2009) realizó un su investigación titulada *Fuentes de Resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa*. El estudio fue de tipo descriptivo comparativo con el objetivo general de comparar e identificar los niveles de resiliencia que poseen dos grupos de estudiantes cuyas edades oscilan entre los 9 y 11 años cronológicos de edad de instituciones educativas nacionales residentes en las ciudades de Lima y Arequipa. La muestra estuvo conformada por 652 estudiantes, 341 de la región Arequipa y 311 de la región Lima; de ellos 320 fueron mujeres y 332 eran varones. Peña en el 2008 construyó y validó el inventario para determinar fuentes de Resiliencia INFRES; utilizado como instrumento de recolección de datos en la investigación. Los resultados no reflejaron diferencias significativas en las fuentes de resiliencia entre los grupos de Arequipa y Lima; pero si se arrojaron diferencias

significativas en relación al genero en fuentes de Resiliencia entre los grupos de mujeres y varones. Se concluyo entonces que las mujeres pueden mostrar mayores niveles de Resiliencia en comparación a los hombres, elevando asi el nivel de sus competencias y habilidades sociales al momento de enfrentar la adversidad.

Galesi y Calvet (2012) en su investigación titulada *Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del 5° y 6 grado en Ventanilla-Callao*, se llevo a cabo un estudio correlacional de tipo descriptivo, el objetivo fue el de hallar la relación entre la presencia de factores personales de resiliencia y el nivel logrado de rendimiento académico en los estudiantes. La población tomada en cuenta para el estudio estuvo formada por estudiantes del quinto y sexto grado del nivel primaria de instituciones educativas particulares y estatales del distrito de Ventanilla- Callao. El tamaño de la muestra fue de 146 estudiantes, cuyas edades estaban entre los 9 y los 14 años cronológicos de edad. El instrumento utilizado para determinar la presencia de factores personales de resiliencia fue el cuestionario de factores de resiliencia de Ana Salgado (2004); la variable rendimiento académico fue determinada a travez de los datos cuantitativos de rendimiento academico del año lectivo. Los hallazgos demostraron que los estudiantes demuestran un nivel de resiliencia medio y en la variable rendimiento académico se encontro que la gran mayoría de estudiantes se ubican en el nivel B ,es decir, en el nivel de proceso. Concluyeron entonces que los niveles resiliencia hallados en los estudiantes presentan una alta correlación positiva con todas las áreas curriculares que reflejan el rendimiento académico. De igual forma se encontro que dentro de los factores personales de Resiliencia, la empatía es el factor que tiene el nivel mas alto, mientras que los demás factores presentan un nivel medio.

1.1 Fundamentación científica, técnica o humanística

1.2.1 Bases teóricas de la variable 1: Programas para desarrollar Resiliencia

Definición de programa

En la actualidad existen diversos modelos de programas de intervención en las instituciones educativas, todos ellos con la finalidad de prevenir y no de asistir y recuperar cuando se presente un problema; estos programas están orientados al mejoramiento de aspectos cognitivos, afectivos y conductuales de los estudiantes, otorgándoles de esta manera una mejor expectativa de vida.

Se entiende por programa a un conjunto de actividades pedagógicas con organización preestablecida para conseguir objetivos determinados o planteados.

Programa en el campo pedagógico según Bisquerra (2006) “se utiliza cuando se refiere a un plan sistemático elaborado por el docente para lograr o mejorar algo específico”. (p.18). Estos programas nacen con una intencionalidad y buscan solucionar o atender problemas muy específicos, problemas que son susceptibles de intervención por un profesional.

En la elaboración y evaluación de los programas debe haber armonía y coherencia, además de considerar las siguientes cuestiones importantes: (a) se llevan a cabo en contextos específicos, (b) se crean y ejecutan con la intencionalidad de lograr objetivos educativos esperados y concretos, (c) cuenta con metas precisas, (d) se diseña a partir de un diagnóstico de necesidades, (e) se debe detallar destinatarios, actividades, estrategias, procesos, tiempos, niveles de logro para que la evaluación sea confiable y objetiva ,(f) deben contener estrategias ,recursos y mediadores que sean adecuados y capaces de lograr las metas establecidas y los objetivos trazados.

Entonces los programas tendrían las siguientes características:

La acción o intervención que se realiza es directa, sobre el conjunto de personas en las que se quiere intervenir o sobre una sola.

El programa se diseña para un grupo de alumnos, aunque los resultados se puedan generalizar a un conjunto aun más grande.

Se planifican las acciones, sistematizándolas y contextualizándolas según las necesidades diagnosticadas inicialmente.

La evaluación acompaña a la intervención en todo momento.

El programa que ejecutamos, por tanto, pertenece al modelo por programas, que es la planificación de actividades que tienen como fin desarrollar la resiliencia en estudiantes del quinto año de educación secundaria.

Enfoque del programa

De acuerdo con Zapata (2010) la psicología cognitiva es una rama de la psicología que se ocupa de los procesos a través de los cuales el individuo obtiene conocimiento del mundo y toma conciencia de su entorno, así como de sus resultados. (p.46). Los modelos cognitivos ponen especial atención a las cogniciones, entendiendo por éstas en un sentido amplio a las ideas, los constructos personales, las creencias, las imágenes, las atribuciones de sentido o significado, las expectativas., y por eso estudia los procesos básicos tales como la memoria, la atención, la formación de conceptos, el procesamiento de la información, la resolución de conflictos, etc.

La psicología cognitiva moderna se ha formado bajo la influencia de disciplinas afines, como el tratamiento de la información, la inteligencia artificial y la ciencia del lenguaje. Pero esta rama de la psicología no solamente es un enfoque experimental, sino que se ha puesto en práctica en distintos ámbitos: de aprendizaje, psicología social o la psicoterapia. Esta última recibe el nombre de terapia cognitiva.

El enfoque a utilizar en el programa es el enfoque cognitivo conductual, que utiliza técnicas cognitivo-conductuales que se utilizan para cambiar comportamientos, aumentando unos y disminuyendo otros, creando nuevos comportamientos, siempre con el fin de que los sujetos logren que sus conductas se adapten a su contexto.

Los modelos cognitivo-conductuales combinan modelos de la teoría del aprendizaje con aspectos del procesamiento de la información, parten de aceptar la influencia de los procesos mentales sobre la causas del comportamiento, y le suman importancia a los procesos de aprendizaje y las variables según el contexto de las personas y las comunidades.

La psicología cognitiva busca explicar desde sus diferentes perspectivas la conducta humana los principios fundamentales del aprendizaje para explicar cómo se desarrollan las conductas durante la infancia y la adolescencia. Al unir la teoría conductual y la cognitiva se integran los factores internos y externos del sujeto.

Observan también los procesos fundamentales como la percepción, las sensaciones, los procesos cognitivos y la influencia que tienen en ellos la personalidad, los procesos motivacionales y emocionales de las personas y la dinámica de la sociedad.

El objetivo del enfoque cognitivo-conductual es promover los procesos de cambio de esquemas de pensamiento y la modificación conductual , también promover estilos de vida más saludables, dirigidas hacia la realización plena de los sujetos. Con frecuencia los desajustes y las crisis en la adolescencia tienen más que ver con la percepción de la situación que con la situación en sí misma y, en todo caso, las acciones que se emprenden con la finalidad de solucionar un determinado problema van a depender, del modo en que se interpreta y valora esa situación. Si se valora que la situación es difícil y además irresoluble, es posible que una consecuencia de esta percepción sea la resignación, la depresión y desilusión.

Metodología

En estricto acuerdo con las contemporáneas prácticas psicopedagógicas, la aplicación de la metodología activa en las aulas de clase es una necesidad que no se puede seguir postergando; no obstante, aunque la mayoría de docentes conoce el concepto, aún no utilizan estas estrategias para aplicarlas en los estudiantes.

La metodología activa promueve en los estudiantes la participación activa, es una estrategia de aprendizaje que permite que los adolescentes sean responsables de construir su aprendizaje asimilando los nuevos conocimientos a sus estructuras previas.

Esta metodología permite lograr un aprendizaje significativo, porque va a ser el mismo alumno el protagonista de su aprendizaje, el profesor va a facilitar el proceso siendo un guía, un incentivador. Uno de sus objetivos es lograr que los adolescentes tengan una mejor capacidad de análisis frente a un problema y que procedan de forma resiliente ante hechos que se les presentan.

La meta del docente es facilitar el aprendizaje de los alumnos y que doten de significado a todos los contenidos que se les presentan, seleccionando la información más importante.

De igual modo, debe orientarlos para que organicen de modo integrado y coherente sus conocimientos previos y experimenten la necesidad de investigar, identificar recursos, evaluar y tomar decisiones. Además tiene que organizarlos para que realicen trabajo de equipo y apliquen lo aprendido en diversos contextos para que le sirvan en la solución de futuros problemas en la vida cotidiana.

Programas para el desarrollo de factores de resiliencia

Programa para apoyar y facilitar la resiliencia infantil: Barudy y Dantagnan (2011)

Los autores en su libro “La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil” presentan un programa que tiene como fin promover capacidades resilientes en niños. El programa se planifica y ejecuta a través de talleres educativo-terapéuticos orientados hacia niños cuyas edades comprenden entre siete y trece años de edad, que habían experimentado agresión física y psicológica.

Este programa está organizado en cinco unidades que contienen diez sesiones de actividades cada una. Las cinco unidades desarrollan talleres sobre: expresión y regulación de sentimientos, identidad personal, autoconcepto y autoestima, capacidades de comunicación y trabajo colaborativo y en equipo.

Es un programa orientado hacia la promoción y reforzamiento de lo que los autores denominan “resiliencia secundaria” (es el que se desarrolla por “modelos de resiliencia”) teniendo como característica una metodología basada en actividades creativas y artísticas y el uso de metáforas para poder expresar y representar las adversidades y como las enfrentaron.

Está planificado para ejecutarse en forma grupal, pero posee actividades que se pueden realizar en forma individualizada. El programa resalta que las instituciones educativas deben ser espacios donde se faciliten la aplicación de programas similares, adaptando el programa a sus realidades y necesidades.

Propuesta de ADDIMA (Asociación para el Desarrollo y Promoción de la Resiliencia). Puig, G. Y Rubio, J.L. en su artículo “Al filo de lo posible” en Florés y Grané (2012).

Los autores desarrollan un programa que posee un método orientado hacia autoevaluación personal de la Resiliencia, contiene un conjunto de estrategias con

las que la fundación ADDIMA realiza acompañamiento y promoción a personas e instituciones en su compromiso de desarrollo y aprendizaje de la resiliencia, que tiene la siguiente estructura: a) Identificación de capacidades y fortalezas de manera personal mediante la autoevaluación: creer para ver. b) Evaluación conciente de estereotipos fatalistas y convencionales y el cambio hacia un enfoque de potencialidades. c) Desarrollo de factores relacionados con la resiliencia: fortalecer a los individuos y llevarlos al terreno de la autonomía y confianza básica. d) Seleccionar la información válida y útil, es analizar y evaluar nuestras creencias y su importancia. e) Expresión del daño: resistir ante la adversidad cambiando la perspectiva de que los problemas son siempre negativos. f) La reconstrucción utilizando nuestros recursos: rehacerse tomando conciencia de la situación y encontrando el sentido de la vida. g) Espacios para la sanación profesional: co-construir con la ayuda profesional generando climas afectivos y sentimientos de seguridad.

Programa de Resiliencia "AVANTE" Antonio Vallés Arándiga, Consol Vallés Tortosa, Alfred Vallés Tortosa. Rev. digit. EOS Perú Instituto Psicopedagógico EOS Perú.2014.

El programa está estructurado por unidades didácticas orientadas al desarrollo de habilidades de afrontamiento frente a la adversidad, se proponen en cada unidad aspectos conceptuales relacionados con las dificultades: preocupación, ansiedad, desánimo y otros malestares emocionales y estados psicológicos producidos por eventos adversos que deben ser afrontados. El tutor o facilitador deberá tener en consideración la magnitud del estresor que desencadenó el impacto psicológico y emocional en los estudiantes. Si bien el programa se administra de manera grupal, el tutor deberá contextualizar y personalizar lo más posible las actividades en los estudiantes.

El programa está estructurado en cuadernos de trabajo para los estudiantes:

1: Para alumnos entre los seis y siete años, 2: Para los alumnos entre ocho y diez

años, 3: Para los alumnos entre once y doce años, 4: Para alumnos de educación secundaria a partir de los trece años.

1.2.2 Bases teóricas de la variable 2: Resiliencia

Origen y desarrollo de la Resiliencia

La palabra resiliencia se ha convertido en un término con mucha afinidad a las ciencias sociales, caracteriza a las personas que no obstante haber nacido y experimentado durante gran parte de su vida situaciones adversas o de riesgo, logran desarrollar sus potencialidades y son personas equilibradas y con éxito en su vida.

Correa (2015) relaciona la Resiliencia con la metalurgia, él la entendió como, "la maleabilidad que poseen los cuerpos metálicos para regresar a su estructura natural luego de haberlos expuesto a situaciones térmicas de calor que los podrían haber modificad y hasta deformado" (p. 57). Las conductas resilientes son aquellas que sirven para confrontar, resistir y reconstruir a pesar de los obstáculos y la adversidad que se encuentran en la vida diaria. Ser una persona resiliente no significa no sentir malestar o dolor emocional, si no, por el contrario significa tener una disposición natural a enfrentar hechos adversos y dolorosos, y salir endurecido de estos.

Se puede entender desde el ámbito de la psicología como el conjunto de características que tienen las personas de hacer bien las cosas a pesar de vivir en condiciones de adversidad, de experimentar frustraciones, necesidades o grandes pérdidas, superándolas y emergiendo transformado y fortalecido.

Consiste también en saber aprender de los errores y gestionarlos de tal forma que se conviertan en potencialidades que favorezcan en el desarrollo personal.

Actualmente las neurociencias brindan un enfoque integral de esta capacidad, por que, han demostrado que nuestro cerebro tiene la disposición natural a enfrentar los problemas cotidianos gracias a su plasticidad neuronal, esta plasticidad explicaría porque las personas no pierden la esperanza en el futuro y en luchar aunque no exista una salida a los problemas de manera inmediata.

En contra de muchas creencias que indican que existen pocas personas que demuestran actitudes resilientes, la realidad indica que muchas personas descubren que los son cuando por fin se enfrentan a un hecho doloroso o adverso importante, entonces se puede inferir que tomar conciencia de que tienes esta capacidad te llevara a otro escenario psicológico conocido como "crecimiento ante la adversidad" produciéndose un cambio vital.

Algunas definiciones sobre la resiliencia.

Para Rutter (1997) señala que la resiliencia "no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices: es más bien la habilidad para seguir adelante a pesar de ello" (citado por Kotliarenco 1996, p.2).

Más adelante sustenta que la resiliencia es un fenómeno multidimensional por que involucra factores personales y ambientales, estos factores hacen posible que tengamos una vida sana en un contexto insano. Esta articulación de factores se lleva a cabo durante el proceso del desarrollo, permitiendo que las características personales de los individuos se fusionen con las características positivas de su familia y contexto social.

Para Garmezy (1985) la resiliencia significa "las habilidades, destrezas, conocimientos, insight (introspección) que se acumula con el tiempo a como las personas luchan por levantarse de la adversidad y afrontar retos" (citado por Kotliarenco 1997, p.5). Es una capacidad que construye continuamente la cantidad

suficiente de energía y destrezas necesarias para enfrentar situaciones adversas durante toda la vida.

Para Vaniestendael (1996) define a la Resiliencia como “la aptitud para resistir a la destrucción, es decir, preservar la integridad en circunstancias difíciles; la actitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades” (p. 26). Esta es una definición sin muchas pretensiones de ser científica, pero que divide a esta capacidad en dos componentes. Lo importante del concepto del autor, radica en la interacción de determinados factores del entorno de las personas favoreciendo esto la capacidad de resistir y reconstruirse.

Para Suárez (2001) la Resiliencia significa una “combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos” (p.72). El autor se enfoca sobre la capacidad de enfrentar la adversidad y poder después reconstruirse, a pesar de haber experimentado mucho dolor o frustración.

Para Gardiner (1994) “la Resiliencia es la capacidad que algunas personas muestran para soportar las privaciones, levantarse a pesar de la adversidad, responder adaptativamente y crecer positivamente” (p.45). Es una conceptualización que pone énfasis en el desarrollo de la Resiliencia pero desde la postura de la acción, resaltando la interacción entre las personas y el medio social.

Para Grotberg (2006) es “una capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado” (p.65). La autora menciona que todas las adversidades que pueden suceder dentro del ámbito familiar como fuera de este, el entorno social que brinda protección y apoyo a los sujetos y que además estimulan su autoestima son dos aspectos importantes en este modelo teórico, además de resaltar el proceso de transformación. El entorno ofrece de manera constante una serie de adversidades, que nos sirven para adaptarnos mejor a una realidad donde la adversidad esta

omnipresente.

Para Kotliarenco y Caceres (1996) la resiliencia “surge de la interacción entre los factores personales y sociales y se manifiesta de manera específica en cada individuo, estas diferencias individuales, serían producto del procesamiento interno del ambiente” (p.115). Estas diferencias podrían explicarse cuando indagamos sobre su estructura familiar, estilo de crianza, relación con padres y hermanos y lo que aprendieron sobre el control de sus emociones y como manejar la frustración.

Para Cyrulnik (2001) “la Resiliencia se construye en relación con el otro, mediante un tejido de vínculos. Esta capacidad se construye desde el nacimiento, con el padre, la madre o un sustituto, formando así a un niño o niña segura de sí” (p.16). Estos adultos confiables ofrecen modelos de comportamiento y se convierten luego en tutores de Resiliencia, que ofrecen apoyo y estabilidad emocional.

A manera de síntesis de lo revisado se podrían señalar aquellos aspectos importantes para los diversos autores en el concepto Resiliencia:

La Resiliencia es caracterizada como un proceso de afrontamiento constante ante la adversidad.

Además se caracteriza por la flexibilidad ante la destrucción.

No solo es resistir también es reconstruirse.

Como es una capacidad dinámica la Resiliencia tiene efectos duraderos.

Esta capacidad depende de la interacción constante entre los vínculos que puedan tejer la persona y el entorno donde vive.

No hay forma de promover la Resiliencia sin estimular los factores protectores internos de los individuos.

Modelos de Resiliencia

Teoría del desarrollo psicosocial de Grotberg

Teoría realizada por Edith Grotberg, que la relaciona con la teoría psicosocial del desarrollo de Erick Erikson. Grotberg (1996) “ indica que el hecho de ser resiliente o no serlo , va a depender de la interacción que exista entre varios factores y el desempeño de estos factores en los diversos contextos” (p.64). Grotber de igual modo señala que la resiliencia es una respuesta adaptativa frente a la adversidad y a la complejidad a lo largo de la vida o en una circunstancia específica y puede ser aprendida, estimulada y reforzada durante el proceso del desarrollo del humano.

Grotberg reconoce la importancia de la resiliencia no sólo cuando para enfrentamos la adversidad sino además para la promoción de estilos de vida saludables en esferas mentales y emocionales de los individuos.

Señala que la adversidad puede ser conceptualizada objetivamente, pero también de manera subjetiva, es decir a través de la perspectiva de cada sujeto. Desastres naturales, abuso o acoso sexual, asaltos o enfermedades simples y terminales son claros ejemplos de lo mencionado. Esto explica porque existen eventos o circunstancias adversas moderadamente negativas que algunos sujetos las experimentan con mínima presión, y otras como si se trataran del auténtico apocalipsis. La imagen mental de la adversidad es subjetiva porque depende de nuestra percepción y creencias que tenemos sobre ella. Lo que para algunos resulta ser un acto fallido del cual nos reímos, otros lo perciben como que el mundo se les cae en pedazos.

Al respecto la teoría de Grotberg sostiene que para hacer frente a todo tipo de adversidad , superarla y salir adelante fortalecidos, los niños asimilan factores que los ayudan a ser resilientes de cuatro fuentes fundamentales , que se evidencian a través de las verbalizaciones de los individuos , sean estos: niños,púberes, adolescentes o adultos. Estos factores o características resilientes para Grotberg son:

“Yo tengo” que esta reflejado en el entorno social de apoyo, es decir, las personas mayores que me quieren y en quienes confío, estas son las personas que me proponen límites para evitar conductas de riesgo y me enseñan a gestionar los peligros. Son las personas que a través de su conducta correcta y madura son modelos de comportamiento, estas personas promueven la autonomía en mis decisiones además de ayudarme y confortarme cuando necesito de ellas.

“Yo soy” y “Yo estoy”, verbalizaciones que se refieren a las fortalezas internas y capacidades personales. Es cuando siento que los demás me quieren y aprecian, también cuando siento felicidad ayudando a los demás demostrando mi valor personal. Además se evidencia cuando siento autorrespeto y respeto a los demás. “Yo Estoy” es la verbalización que deja ver que soy una persona dispuesta a responsabilizarme por lo que hago, también se relaciona con la confianza que siento por mí y que todo lo que suceda en la vida depende de estar dispuesto a lograr mis objetivos personales.

“Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros. Estas verbalizaciones reflejan la capacidad de dialogar sobre lo que me inquieta o asusta, ser creativo al enfrentar la adversidad y regular mi conducta cuando tengo interés por exponerme a situaciones de riesgo.

Actualmente estamos expuestos a un sin número de situaciones adversas y acontecimientos traumáticos y estresantes que evitan de alguna forma la capacidad de vivir en mejores condiciones, teniendo bienestar y siendo felices. Pero esta percepción no es tan cierta, porque contamos con la Resiliencia, que puede ser aprendida y enseñada cambiando nuestra equivocada percepción de estar indefensos. Es precisamente esta capacidad la que se convierte en un escudo protector ante todo tipo de adversidad y el bombardeo constante de sufrimiento y dolor, de esta forma, las experiencias nos enriquecen y fortalecen, vamos adquiriendo más confianza en nosotros mismos y en nuestras habilidades y somos más sensibles ante a los problemas de otras personas. También desarrollamos

nuevas habilidades para realizar cambios actitudinales y evitar las fuentes de nuestros problemas o condiciones estresantes.

Modelo del “desafío” de Wolin y Wolin (1993)

Este modelo teórico desarrolla una nueva perspectiva, significa ir desde una concepción de riesgo a la construcción de un desafío, Steven Wolin y Sybil Wolin (1997) señalan que “ cada evento negativo o doloroso puede representar un tentador desafío para desarrollar nuestra capacidad de afronte,convirtiéndose entonces, en un escudo resiliente”(Citado por Kotliarenco,Caceres y Fontecilla p.26).

Este escudo impedirá que esos eventos adversos dañen a la persona, y en contraposición sirvan para transformarla de manera positiva, esto significaría un proceso de transformación y de superación personal. Steven Wolin y Sybil Wolin identificaron estos pilares de resiliencia o factores que resultan protectores ante la adversidad, tratando de promoverlos y estimularlos en todos los individuos, claro está una vez que sean detectados .Es así que identificaron la importancia de los siguientes factores protectores de Resiliencia o los llamados “pilares de la resiliencia”:

Autoestima consistente. Este pilar es el cimiento y las bases de los demás, es la consecuencia de la autovaloración del niño o individuo de parte de un adulto o adultos significativos. Estos adultos deben ser capaces de desarrollar el autoconcepto positivo en los niños.

Introspección. Significa mirar dentro de cada persona, de autocuestionarnos y de rescatar lo positivo y negativo. Se relaciona con la condición de la autoestima que es desarrollada con el reconocimiento de los demás, es el autoconcepto relacionado con el heteroconcepto. La deficiencia en este pilar explica el sentimiento de invulnerabilidad de algunos adolescentes frente a los riesgos, también el tener la necesidad de pertenecer a pandillas, grupos que consumen drogas o grupos

delincuenciales , teniendo como único fin,recibir la aprobación y reconocimiento de estas personas.

Independencia. Este pilar se relaciona con la autonomía,es decir, con la capacidad de decidir sobre uno mismo.Es el saber poner distancia entre el medio problemático y uno mismo ; demuestra la habilidad para mantener distancia física y emocional sin que esto signifique caer en cierto tipo de aislamiento. Significa que se debe apelar a ser objetivos y reales para evaluar las situaciones adversas independientemente de los desos de las personas.

Capacidad de relacionarse. Este pilar se relaciona con la vida afectiva de las personas,es decir, el equilibrio entre mis necesidades de afecto y la necesidad de relacionarme íntimamente con los demás.Una autoestima alta puede suponer actitudes de soberbia que pueden ser rechazadas por los demás y una autoestima baja puede producir aislamiento,dependencia y autoexclusión .

Iniciativa. Es motivarse y exponerse a pruebas y actividades cada vez más complejas. Denota ser proactivo, es decir, manejar las ciscunstancias para que las cosas sucedan como las seperamos, administrando cierto tipo de control sobre las adversidades, Se evidencia en los pequeños con la iniciativa de “explorar el mundo”, en los adolescentes la evidenciamos en el estudio y el trabajo.

Humor. Este pilar se relaciona con encontrar lo graciosos dentro de la adversidad, significa manejar nuestras emociones Evitando movilizar algunos sentimientos desagradables y emociones destructivas aunque de manera transitoria, para poder asi enfrentar con éxito la adversidad.

Creatividad. Es la capacidad de innovar utilizando niveles de pensamientos holísticos. Este pilar es fruto de la contemplación y admiración del mundo que nos rodea, asi como la necesidad de solucionar problemas, esta creatividad se estimula desde temprana edad con las actividades lúdicas.

Moralidad. Este pilar se refiere a la capacidad de discriminar lo bueno de lo malo, es comprometerse con los valores socio-convencionales de su sociedad. Es la base del buen trato hacia los otros y el desarrollo de la empatía.

Capacidad de pensamiento crítico. Es el más importante de los pilares, es resultado de la combinación de los anteriores y nos hace posible analizar e identificar cuales fueron las causas de la adversidades que experimentamos. Este pilar nos ayuda a proponer modos y alternativas para enfrentar y superar.

Los autores señalan que los eventos negativos se expresan en forma de problemas o adversidades que no intervienen de forma indiscriminada sobre las personas, sino que antes deben superar los escudos, “pilares” o factores protectores que protegen a los niños y adultos. Estas adversidades se enfrentan a estos escudos y se convierten en “desafíos” que son susceptibles de superar, convirtiéndose entonces en elementos resilientes y que fomentan el desarrollo personal.

Estos pilares son los que los autores denominan el *Mandala de la Resiliencia*, incorporando a su modelo una terminología proveniente del budismo y el hinduismo, que hace referencia a la fortaleza interna, esta hace que un ser humano movilice su energía para sanarse e imponerse sobre enfermedades y problemas. Esta postura del desafío versus la adversidad y de la existencia de pilares de resiliencia son un punto de vista mas sobre la perspectiva de como vivir y enfrentar la vida; no significa considerarnos indestructibles u olvidar que existen los problemas, sino asimilar la idea de que podemos crecer y desarrollarnos desde dentro de la adversidad y enfrentar los diversos desafíos que nos esperan en la vida.

Modelo de la casita de Stefan Vanistendael. (1994). Construir cuando todo parece perdido

Vanistendael (1996) menciona que la resiliencia “se evidencia como aquella capacidad de los seres humanos o colectivos grupales de tener buenas condiciones vitales, no obstante las circunstancias o adversidades “(p.84). Señala entonces que la Resiliencia no solo es un factor individual sino que también es factor colectivo que puede ser compartido por algunos grupos sociales que fomentan la Resiliencia.

Significa entonces para el autor, tener desarrolladas capacidades de resistencia y afrontamiento y mantener intactas la posibilidad de construirnos positivamente. Para la metalurgia, recordemos, la resiliencia es la característica de los cuerpos metálicos de volver a su estado inicial o forma primaria, luego de ser sometido a unas temperaturas extremas. Relacionándola con el ser humano, esta siendo investigada en lo concerniente a la forma particular sobre como influye en muchas personas con historial de maltrato físico y psicológico, en su capacidad de afrontar la adversidad y conservar su vitalidad y objetivos de vida.

La resiliencia suele hacerse presente en circunstancias en las que los riesgos provocan un estado de preocupación constante, de tensión y estrés. La resiliencia se manifiesta entonces además cuando un individuo es capaz de conservar actitudes positivas frente a los riesgos y proseguir su vida manteniendo coherencia con sus metas personales. Adquiere vital importancia la construcción de un proyecto de vida realizable y flexible ante el dolor y la adversidad, que pueda ser una herramienta que oriente a los individuos a lograr sus objetivos planteados.

El autor enfatiza entonces, que el concepto de resiliencia va más allá del simple contexto de “capacidad de superar”, para esto señala que existen cinco dimensiones muy importantes para entender la resistencia ante la adversidad:

Existencia de redes sociales, es decir que las personas comparten con amigos y participan en diversas actividades, haciendo esto con agrado; esta dimensión se demuestra cuando se tiene de manera general una positiva relación con los demás. Sentido vital y necesidad de trascender, esta dimensión se demuestra cuando los individuos le dan importancia a su existencia y sienten que su vida tiene un propósito.

Autoestima positiva: la persona siente un sentimiento de autovaloración personal, como consecuencia siente confianza en sus capacidades y demuestra que puede interactuar de manera positiva con los demás.

Desarrollo de aptitudes y destrezas: los individuos son capaces de identificar sus fortalezas personales traducidas en competencias, habilidades y destrezas, sintiendo entonces confianza en sí mismo y en sus capacidades.

Humor; esta dimensión hace referencia a la capacidad de sonreír y disfrutar de la vida, viendo el lado jocoso de las adversidades, se resalta entonces la importancia de experimentar emociones positivas disfrutando de todo tipo de experiencias.

Vanistendael (1996) “compara la construcción de la resiliencia con la de una casa, permitiéndonos simplificar este proceso, convirtiendo su conocimiento en un material significativo que facilite su comprensión” (p.69).

El suelo es el elemento fundamental y básico para toda construcción. Entonces aquí se encuentran la satisfacción de las necesidades básicas primarias (alimentación, salud, vivienda, vestido....) la satisfacción de estas necesidades son básicas y trascendentales para la construcción inicial de la Resiliencia.

Son aquellos elementos básicos que forman parte de la configuración inicial de las actitudes resilientes, no podemos empezar sin ellas, pero también debemos aceptar que no solo las condiciones de ropa y alimentación son suficientes.

Los cimientos de la construcción representan el sentimiento de confianza adquirido en la experiencia de vida con el conjunto de personas más cercano.

Los lazos emocionales que nos unen a padres, hermanos y amigos; los hacen sentir aceptados y protegidos, con la aprobación de estas relaciones se puede construir la Resiliencia.

En la primera planta se encuentra la urgencia de encontrar el sentido a lo que nos pasa. Se debe entonces de ser capaz de responder al cuestionamiento ¿para qué? suceden estos eventos, dotarlos de significado y comenzar a aprender de estas circunstancias; esta reflexión creará otro cuestionamiento que va más allá del ¿porqué? Muchas de estas respuestas se encuentran en nuestros sistemas de creencias.

En el segundo piso, el de las otras experiencias, aquí se encuentran las actitudes ante la vida, la proactividad, autoestima y motivación personal y la actitud prosocial para sentirnos ubicados entre los demás. Son partes vitales en la estructura de la Resiliencia; estas habilidades sociales o también llamadas habilidades para la vida están en este nivel, incluyendo el sentido del humor.

En el techo se encuentra la disposición de vivir nuevas circunstancias y experiencias, es una habitación abierta para todo lo nuevo que debemos descubrir. Aquí se representa la capacidad de creer que se puede superar la desgracia o las penas y que se puede aprender de nuestras experiencias.

La resiliencia no significa una cura total ni regresar a un estado pasado sin tener heridas. Es empezar un nuevo tipo de crecimiento, una nueva etapa de la vida en la cual la cicatriz de la herida no desaparece, pero se agrega a esta nueva vida en otro nivel y con otro significado.

La Clave de la Resiliencia:” El Oxímoron” Boris Cyrulnik. (2002)

El autor en sus libros “Una desgracia maravillosa” y “Los patitos feos”, resalta los diversos factores que promueven la actitud resiliente en niños y niñas. Cyrulnik (2006,p16) sostiene que “para que un individuo se convierta en individuo resiliente, este debe atravesar un largo proceso, en el cual se observan tres importantes aspectos:

El desarrollo de recursos internos que se da entre los primeros años de nuestra existencia.

El tipo de carencia, herida o agresión que sufrió el niño o niña y el significado emocional que ellos le dan a estas adversidades en sus diversos contextos.

La posibilidad de hablar y de actuar.

Señala que esta capacidad se va construyendo en interacción entre el temperamento personal , su cultura y del tipo de apoyo social con el que se dispone.

En los libros de Cyrulnik se encuentra una perspectiva distinta y con mucho optimismo frente a las teorías contemporáneas sobre los traumas en la infancia y sus efectos posteriores, que pueden ser, incluso irreparables. Apoyándose en su experiencia personal, él comparte que existe un mecanismo de defensa y autoconservación, la resiliencia, que minimiza y disminuye regularmente el impacto del trauma. Sostiene que se debe promover desde la infancia, pero ante todo con el establecimiento de lazos afectivos y después con la regulación de emociones.

Resalta el contacto afectivo con la madre durante los primeros años de vida y luego con la familia, porque estas relaciones posteriormente se convierten en la reserva psicológica que es la ayuda a enfrentar la adversidad y el stress, permitiéndonos reconstruirnos y salir adelante. Entonces se entiende que, gracias a los vínculos afectivos positivos con el mundo los niños expuestos a malos tratos y agresiones pueden echar mano de esta reserva psíquica que les permitirá sobreponerse a los problemas.

Resalta la importancia del apoyo de tutores afectivos y confiables en la génesis de los factores de resiliencia en los niños, estos adultos pueden estar en la familia o instituciones, por eso es importante la escuela y los modelos resilientes que se encuentran dentro de ella. Lo novedoso del modelo teórico radica en dos aspectos: el primero está en que la resiliencia es un proceso interno que puede ser estudiado y enseñado de tal modo que el daño de los traumas a los que puede ser sometido un niño sea aliviado hasta el punto de dejar de ser un obstáculo en su desarrollo personal y social. El segundo aspecto se refiere a que, si bien la familia o las instituciones han de dar ocasión a la victoria del niño, ésta la debe conseguir él aportando su propio esfuerzo.

Además sostiene la idea de que esos niños tranquilos y equilibrados pero que también son demasiado sobreprotegidos, no han tenido la oportunidad de enfrentar de forma consciente a la adversidad, por lo tanto viven un poco a espaldas de la realidad. Ante problemas mínimos o inferiores demuestran las debilidades escondidas, entonces reprochan a los padres que no los hayan preparados para la vida o para enfrentar a la adversidad. Esta reflexión no es muy justa para los padres, pero no deja de ser cierta.

Modelo de la Salutogenesis

El término Salutogénesis fue creado por el médico y sociólogo Aarón Antonovsky en las últimas décadas del siglo XX (1987). Proviene del latín Salus, “salud”, y del griego Génesis, “origen”, “creación de”. Su significado es, por lo tanto, “Génesis de la Salud”. Esta palabra compuesta trae en sí, una nueva mirada, un nuevo paradigma en lo que a la salud se refiere, y surge como contraposición a lo que durante los últimos siglos la medicina tuvo como vector hegemónico: la búsqueda de la enfermedad, el origen de las dolencias, lo cual ha constituido la “Patogénesis”.

Antonovsky señala que “mientras la visión patogénica se pregunta por qué nos enfermamos, la Salutogénesis se pregunta cómo podemos mantenernos sanos” (Citado por Alvarez y Ruiz 2011, p.36). Existen fuentes de salud en cada individuo? Porqué en las mismas circunstancias una persona puede mantenerse sana y otra no? Estas son las preguntas de la Salutogénesis. Es una corriente de pensamiento que esta en oposicion a solo buscar la salud curando las enfermedades, como consecuencia de esta lógica se “cosifico” al ser humano al dejar de verlo como un ser integro. El ser humano no tiene un enorme potencial curativo denominado “prevención”, esta capacidad salutogenetica, no se había tomado en cuenta y mucho menos se había estudiado a cabalidad, cabe señalar que este potencial curativo se aleja de la patogénesis e instala un nuevo paradigma, que es básicamente gestionar los factores que producen nuestras dolencias.

Actualmente el tema de la promoción de estilos de vida saludable esta de moda y se configura como todo un desafío para el siglo XXI, desde la reunión de la Organización Mundial de la Salud - OMS (1993) desarrollada en Ottawa, se afirma que “la salud se promueve proporcionando condiciones de vida decentes, buenas condiciones de trabajo, educación, cultura física y formas de esparcimiento y descanso” (Citado por PNUD, 2014, p.62). Mediante este documento se enfatiza la intención de promover la salud, el tema se convirtió en una prioridad, pero también puso al descubierto la ausencia de verdaderas políticas de salud pública que generan la reflexión sobre el cuidado de la salud.

El enfoque salutogénico centra su filosofía en la detección de aquellos factores que fomentan la salud y resalta la relación entre el bienestar y el afrontamiento de todo lo negativo. Dentro de esta negatividad se encuentran el estrés y la adversidad, hechos que están omnipresentes en la vida, pero cuando comprendemos estos eventos y gestionarlos estamos adquiriendo el sentido de coherencia SOC, este sentido es el impulso vital de la existencia y configura nuestro sentido de la vida.

En este modelo conceptual, el sentido de coherencia (*Sense of Coherence*, SOC) desempeña un papel central. Según una metáfora del mismo autor, describe la capacidad de nadar en el río de la vida. O, si se prefiere una definición menos poética, la sensación de que la propia vida transcurre de forma coherente y se puede modelar. El sentido de coherencia se manifiesta en tres niveles: comprensibilidad, gestionabilidad y significado. El mundo es comprensible si los mensajes del propio cuerpo, los pensamientos y los sentimientos se pueden clasificar, si se interpretan adecuadamente las informaciones del entorno, y los problemas se pueden contemplar dentro de un contexto más amplio. El mundo es gestionable si se dispone de suficientes recursos físicos, psíquicos, materiales y psicosociales para resistir y hacer frente a las adversidades. Y tiene significado cuando existe claridad sobre los propios valores, cuando la vida se contempla como algo con sentido, cuando hay compromiso.

En el aspecto psicológico, este sentido de coherencia, puede lograr el hecho de ordenar nuestras pequeñas y grandes cosas y vincularlas con todo lo existente, entonces el individuo se ordena así mismo y encuentra su sentido vital.

¿Cómo aprendemos el sentido de coherencia? en este escenario la educación juega un papel importante, porque debe aprender a tener una visión positiva del mundo, que la vida es valiosa pero sobre todo manejable. Aprender a enfrentar los miedos, sacarlos de la mente y guardar siempre la esperanza de que todo mejorara.

Modelo de los rasgos de personalidad de Wagnild y Young

Wagnild y Young señalan que la capacidad de Resiliencia es un rasgo de la personalidad que se va construyendo a través de la interacción de factores protectores, estos factores están agrupados en cinco dimensiones (Citado por Escudero 1998, p.41).

Confianza en sí mismo.

De acuerdo con Branden (1998) la confianza en sí mismo “es la habilidad para creer

en sí mismo, en sus capacidades, es tener autoconfianza y creer en sus capacidades personales, pero también se relaciona como la capacidad de observar las fortalezas y debilidades que configuran a toda persona” (p.24), por ello es crucial el hecho de confiar en uno mismo, porque cuando esto sucede actuamos con seguridad y gestionamos nuestros miedos de forma conciente, evitamos tener duda sobre lo que puede ocurrir y tenemos mayor control de nuestra vidas.

La confianza en sí mismo es una actitud que permite a los individuos tener una visión positiva acerca de ellos mismos. Las personas que confían en sí mismos creen en sus habilidades, sienten que tienen control sobre sus vidas y creen que son capaces de hacer lo que planean y esperan. Tener confianza en sí mismo no significa que se pueda hacer todo. Las personas que confían en sí mismas tienen expectativas realistas. Incluso cuando sus intereses no se cumplen, ellos continúan siendo positivos y aceptan su manera de ser.

Las personas con baja confianza en sí mismas dependen excesivamente de la aprobación de los demás para sentirse bien con ellos. Tienen a evitar los riesgos ya que tienen miedo a fracasar. En general, no esperan ser exitosos o que les vaya bien. En contraste, las personas confiadas en sí mismas están dispuestas a ser desaprobadas por los demás porque confían en sus propias habilidades. Tienen a aceptarse y sienten que no deben complacer a otros para ser aceptados. Tener confianza en uno mismo implica: hacerse notar (y sentirse seguro al recibir atención), expresarse sin miedo, escuchar a los demás, imaginar qué sienten los demás, asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y actos, observar a personas seguras de sí mismas para aprender de ellas, negociar temas como la carga de trabajo. Además hablar claro (ser asertivo), rendir a plena capacidad, disfrutar conociendo a gente nueva, ser capaz de venderte en reuniones, presentaciones de empresa y otros actos similares y hablar y comportarse con normalidad en las citas de todo tipo y en cualquier entorno.

Ecuanimidad.

De acuerdo con Vilaseca (2013),” cuando alguien ha desarrollado correctamente su capacidad de ecuanimidad sabe donde está parado y sabe cuál es el terreno donde pisa, por eso, no es fácil empujarlo de su posición personal, el cuerpo y la mente permanecen firmes” (p.137). Ecuánime del latín *aequanīmis*, ecuaníme es un adjetivo que permite nombrar a aquel que tiene ecuanimidad. Este término, por su parte, hace referencia a la imparcialidad de juicio y a la igualdad y constancia de ánimo.

Lo ecuaníme, está vinculado a lo justo. La justicia es lo que debe hacerse de acuerdo a la equidad, la razón y el derecho. Las cuestiones ecuanímes y justas surgen de un consenso social que determina qué es bueno y qué es malo. Partiendo de todos y cada uno de los razonamientos y matices realizados tenemos que exponer que para mucho el término ecuaníme ejerce como sinónimo de otros conceptos tales como la imparcial, ponderado, equitativo, recto, sereno o juicioso.

Es fundamental establecer además que se considera que alguien para conseguir poseer esa cualidad de ecuanimidad es básico que cuente con otra serie de valores que se ayudaran a lograrla. Entre los mismos podemos destacar la tolerancia, la compasión, la serenidad e incluso la comprensión.

Se considera que toda persona que cuente con la ecuanimidad tiene una serie de importantes ventajas tanto para su desarrollo individual como para su proyección social e incluso para su futuro. En concreto entre las mismas se establece que gracias a la ecuanimidad se consigue la paz interior y también una clara visión de las cosas, situaciones y personas que están alrededor.

Todos ello sin olvidar tampoco que todo individuo que sea ecuaníme tendrá la capacidad para no juzgar precipitadamente a nadie, que contara con una libertad que le hará que está abierto a nuevas situaciones y también que evitara no ser controlado por nada ni por nadie contrarrestan mutuamente. Es el equilibrio, el cual no es otra cosa que el estado de un objeto o sistema en el que los factores que

actúan sobre él y dentro de él se contrarrestan y compensan mutuamente. El mantenimiento de la afectividad dentro de los límites necesario para que la exaltación no afecte negativamente el proceso de la toma de decisiones constituye el fundamento de la ecuanimidad.

Significa tener una perspectiva equilibrada de la existencia y de las experiencias que están dentro de ellas; enfrentar los eventos difíciles guardando la tranquilidad manejando nuestras emociones y actitudes frente a la adversidad.

Esto permite tener una perspectiva conciente de lo que nos rodea, tener equilibrio ante la adversidad sin tener respuestas extremas ante ella. Es guardar la proporción ante la adversidad sin caer ante el fatalismo ni el pesimismo, ser ecuánime es demostrar que no somos dependientes pero tampoco individualistas, por eso se aceptan las cosas y se las tolera. No significa dejar de sentir emociones y sentir, sino que su equilibrio promueve el hecho de observar las cosas de manera objetiva, sin apasionamientos, guardando distancia con los hechos que pueden ser adversos. Estas personas viven mejor el presente y manejan muy bien el pasado.

Perseverancia

Alarcón (2009), “persistir en una actividad aunque existan obstáculos, lo que se comienza se acaba, es obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que finalizan con éxito” (p.66). Es resistir y ser constante ante la adversidad, sin dejar de alentarnos con un diálogo interno constructivo; demostrando el deseo de superación, autocontrol y disciplina personal. Es resistir sin caer, es alentarnos constantemente evidencia una fuerza de voluntad y motivación en todos los actos de nuestra vida. La perseverancia nos obliga seguir avanzando a pesar de los problemas, dificultades, desánimo, depresión, frustración, o la tentadora decisión de rendirnos. Las personas perseverantes casi siempre terminan lo planificado y si fracasan vuelven a intentar lograr a sus objetivos manteniendo la concentración adecuada para el logro de sus metas.

La perseverancia es la tendencia del individuo de comportarse sin ser reforzado en los propósitos motivación y al no desfallecer en el intento. La persecución de los objetivos a pesar de los obstáculos externos e internos que siempre aparecen en la lucha por alcanzarlos, constituye el fundamento de la perseverancia. La perseverancia implica la disposición de llevar adelante los propósitos y decisiones adoptadas independientemente de los obstáculos que haya que vencer. La perseverancia caracteriza, por tanto, el nivel funcional superior del valor en la regulación de la actuación.

Es un valor fundamental en el que ponemos las fuerzas mentales, intelectuales, espirituales y emocionales para lograr resultados concretos en las metas, objetivos y propósitos que queremos lograr en el desarrollo nuestra vida familiar, profesional, como estudiantes y en fin como persona.

Además, es la fuerza interior, constancia que se adquiere y se desarrolla en los más jóvenes y sobre todo en los niños y niñas como expresión de confianza en sí mismos, estabilidad y madurez emocional.

Es por el valor de la perseverancia que aprendemos a actuar con disciplina, compromiso, poder de decisión y firmeza frente a los retos que enfrentamos y que nos permite actuar de manera positiva en las dificultades y con la capacidad de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas ante los distintos eventos de la vida.

La perseverancia se aprende en el proceso de socialización en la familia, la escuela y el entorno social que nos rodea. De ahí que los maestros, padres y personas mayores que rodean y educan a los niños y niñas deben educar con el ejemplo y fomentar este valor en ellos. Casi todos sabemos del dicho que dice “El que persevera triunfa”. A nuestro alrededor vemos cada día a héroes y heroínas anónimas que logran grandes realizaciones de la vida en base a la perseverancia principalmente.

Satisfacción personal.

Aciego de Mendoza (2003) menciona que " la satisfacción personal comienza por una clara visión de lo que queremos ser, en cada campo (profesional, familiar, amistad, etc.) enumerados como objetivos, influye profundamente sobre la calidad y la productividad en todo los ámbitos" (p.58).

Se puede entender la satisfacción como una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable. La satisfacción se ve influenciada por múltiples variables, tanto de índole social y cultural, señalando entre las más relevantes el nivel socioeconómico y el nivel cultural de las personas como por variables de tipo personal, entre las que cabe citar como una de las más importantes la edad, además de otras como el sexo, e incluso las mismas características y rasgos de personalidad, que pueden condicionar la valoración de la vida o de un aspecto de la misma como más o menos satisfactorio.

La búsqueda de satisfacción la podemos considerar como un "afrontamiento creativo" en el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Cuando las personas son capaces de dar un sentido positivo a las situaciones que perciben como dolorosas, estresantes, o que nos hacen sentir mal o cuando son capaces de introducir elementos de satisfacción en el transcurrir de la cotidianidad aumenta el tono vital y se relativiza la perspectiva de los problemas vividos.

Es encontrar el sentido de nuestra vida, reconociendo nuestras fortalezas y configurando un proyecto de vida satisfactorio. Encontrar el sentido a la vida es tener motivos para vivir, saber que existe un significado para todo lo que hacemos. Es parte de nuestro dialogo interno, con apreciaciones correctas que se relaciona con nuestra calidad de vida en contextos diversos de nuestra existencia. La satisfacción personal trasciende a lo económico y las comodidades, mas bien se orienta a

sentirse bien con lo ya logrado y el esfuerzo empleado para concluir la tarea.

El sentirse bien solo.

Salgado (2005) menciona “es la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que se enfrentaran solos, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad” (p.3).

Entonces la persona que se siente bien solo desarrolla una conciencia de sí misma; esto significa que tiene la capacidad de valorarse, conocerse, apreciar ciertos rasgos de su personalidad y aceptarse como es sin despreciarse por aquello que no le gusta de sí misma.

También incluye tener diálogos con uno mismo y pasar tiempo a solas. Del mismo modo que para conocer a otra persona necesitas pasar tiempo a solas con ella y mantener largas conversaciones, si deseas conocerte has de hacer igual contigo mismo. Cuando pasan por acontecimientos dolorosos se valen de un diario para escribir, o dibujan procuran que esos periodos de soledad sean cortos y buscan realizar actividades que les ayuden, como escuchar música, ver una película, etc. Se convierten en su mejor amigo/a, en una buena compañía en quien confiar en los buenos y en los malos tiempos y son para sí mismo/a una fuente de calma y fuerza.

La capacidad para estar solo depende de la existencia de un objeto bueno en la realidad psíquica del individuo. La madurez y la capacidad para estar sólo implican que el individuo ha tenido la oportunidad gracias a una buena maternalización de formarse poco a poco en la creencia de un medio ambiente benigno. Esta capacidad tiene por fundamento las experiencias infantiles de estar a solas en presencia de alguien. Con el tiempo el individuo introyecta la madre sustentadora del yo y de esta forma se ve capacitado para estar sólo sin necesidades de buscar el apoyo de la madre o símbolo materno. Así el niño que adolezca de una débil organización del yo podrá estar sólo gracias a un apoyo del yo digno de confianza. El ambiente sustentador del yo -madre, padre- es objeto de un proceso de introyección e

integración en la personalidad del individuo de tal manera que se produce la capacidad para estar realmente sólo.

Se convierten en su mejor amigo/a, en una buena compañía en quien confiar en los buenos y en los malos tiempos y son para sí mismo/a una fuente de calma y fuerza. Significa tener y gozar de la libertad, considerándonos seres únicos, irrepetibles y muy importantes. Con esta capacidad entendemos que si bien somos seres sociales por excelencia, aceptamos nuestra individualidad como nuestro mayor patrimonio de vida, tener objetivos propios se relaciona con nuestra identidad personal disfrutando de estar acompañados de nosotros mismos fomentando la autodisciplina e introspección.

Teniendo a la mano el sustento teórico pertinente, encontramos las variables principales de la presente investigación y las utilizamos para elaborar nuestro programa de intervención. Es así que se decide configurar el programa de intervención “Saber que se puede”, teniendo en cuenta las dimensiones personales de resiliencia de Wagnild y Young. Al entender de varios autores y como resultado de varias investigaciones son los factores protectores a considerar cuando se decide elaborar nuestro programa. Nuestra decisión es reforzada cuando se determina la relación existente entre los siguientes factores:

Así por ejemplo, los nexos entre “Confianza en sí mismo” y conducta resiliente son mencionados por Vanistandael (1995) y Rutter (1985) quienes la mencionan como “la capacidad de construir, de crear una vida digna de ser vivida”. Grotberg (1996), plantea que el componente “Estoy” es la disposición a responsabilizarse de sus actos, entonces la “Autonomía” está relacionada con la dimensión “confianza en sí mismo” como un factor de la resiliencia en el modelo de Wagnild y Young.

Rutter (1991) sustenta que ante las circunstancias problemáticas generan en

nuestras vidas conocimientos, habilidades e ideas creativas que nos relacionan con la nuestra existencia, estas habilidades fomentan nuestro desarrollo. Este concepto se relaciona con la dimensión perseverancia en el modelo de Wagnild y Young.

Mientras que Vanistendael (1996) señala la importancia de la “Ecuanimidad y Perseverancia” en la construcción de la resiliencia ya que nos permite resistir a la destrucción y proteger la propia integridad ante fuertes presiones. La relación entre “Satisfacción personal” y resiliencia son descritos por Grotberg(1979) en su componente “yo soy”, lo mismo hace Vanistendael (1994) cuando la relaciona con la aptitudes y el sentimiento para dominar la vida.

Por su parte Wolin y Wolin (1993) señala que “Sentirse bien solo” es un factor importante en el desarrollo de la resiliencia, la relaciona con la capacidad de poner límites entre las situaciones de adversidad y uno mismo.

1.2.3 Resiliencia en la Adolescencia

Ser adolescente es estar en crisis, es una etapa de cambios rápidos y desarrollo físico y emocional, en el transcurso de esta etapa se modifican conductas y se desarrollan nuevas habilidades, pero sin duda, la importancia radica en que es el inicio de la construcción de un proyecto de vida original y único para lograr las metas personales.

En esta difícil etapa el adolescente ya ha desarrollado estructuras de pensamiento formal que le facilitan criticar, reflexionar, autoevaluarse, analizar, y llegar a conclusiones consecuentes con su análisis. Esta claro que es esta la etapa oportuna para promover el desarrollo integral, desarrollar capacidades y factores protectores, además de gestionar el riesgo omnipresente en la vida. La adolescencia es una etapa marcada por un proceso complejo de búsqueda de la identidad, que condiciona la presencia muchas veces de algunas conductas de riesgo que comprometen el desarrollo integral de las personas, incluido el

abandono de los objetivos de vida y la aceptación de las normas de convivencia social que se lleva cabo en esta etapa .

El adolescente además, debe adaptarse y aceptar los cambios corporales ,afectivos y cognitivos, estableciendo nuevas relaciones, hallando el propósito de su vida, incrementando su educación, eligiendo entre preferencias vocacionales , logrando autonomía e independencia, descubriendo sus roles sexuales, discriminando que tipo de amigos desea tener, todas estas tareas reclaman gran compromiso por su complejidad.

Los adolescentes transitan por una etapa de mayores riesgos y vulnerabilidades, estas conductas de riesgo se relacionan directamente con el logro de sus metas personales , el aprendizaje de habilidades para la vida, el sentirse adecuado para la vida, la adecuación a nuevos roles familiares y sociales , generando todo esto mucho temor y descontento. Si en el transcurso de la adolescencia, ellos percibieran que los problemas que los agobian ,no tienen solución y que no pueden enfrentarlos, estas creencias negativas podrían tener efectos desastrosos no solo en sus vidas ,sino también en sus familias y en los grupos sociales en los que habita.

1.2.4 Escuela y Resiliencia.

La resiliencia provoca actualmente nuevas expectativas en cuanto a su aplicabilidad en entornos educativos y en el campo de las relaciones sociales. Como ya señalamos esta capacidad aporta fundamentalmente una perspectiva distinta del hombre en su dimensión individual, pero del mismo modo pone énfasis en lo social y lo cultural y nos invita a experimentar la tarea de vivir de una forma mas constructiva y positiva.

Propicia este escenario la reflexión sobre las políticas y practicas educativas ,

enfaticando la atención en el desarrollo de las fortalezas, en lo que se educa emocionalmente, en las oportunidad de crear instituciones educativas resilientes en las que se promueva estilos de vida saludable frente a las adversidades. Tener instituciones educativas resilientes significa insertar en el currículo oculto, el amor, la esperanza y la autoconfianza como elementos indisolubles del quehacer escolar. Se trataría de estimular mediante verbalizaciones y actividades coherentes la promoción de la creencia compartida “eres importante para mí”.

Las experiencias recogidas sobre los programas que ya sean articulado en pequeños grupos sobre capacidades resilientes nos indican que existen cambios significativos en las actitudes de los sujetos, pero además, algo cambio a nivel de institución educativa porque se percibió que era útil. Estas acciones en las que se comprometería a la totalidad de la comunidad educativa debe incluir propuestas que lleven a compromisos entre todos los actores de la institución sobre el desarrollo de una cultura de Resiliencia, que favorezca a todos, y donde todos se beneficien.

Estos programas de desarrollo de Resiliencia deberían involucrar a todo el capital humano de las instituciones: profesores, alumnos, padres, personal administrativo y demás. El primer objetivo debería ser el de dar a conocer la existencia de esta capacidad humana, luego se propiciaría la introspección en los individuos para hallar factores de resiliencia ya existentes o la ausencia de estos; para luego elaborar programas para toda la comunidad educativa en su totalidad, evaluando estos constantemente.

En la escuela existen áreas curriculares que realizan el trabajo de desarrollo y fortalecimiento de actitudes resilientes, la incorporación área curricular de Persona, familia y relaciones humanas, es un intento para desarrollar habilidades sociales y la inteligencia emocional en los estudiantes.

Los docentes deben convertirse en promotores de resiliencia cuando: promueven la autoestima y la autonomía; fomentan la tolerancia y el respeto; sugieren límites claros sobre la conducta; motivan constantemente; refuerzan lo positivo; son

personas confiables; son proactivos ; son buenos modelos de conducta y tienen expectativas realistas sobre los alumnos.

Se encuentran también en las escuelas instancias de tipo reactivo que se ponen en marcha ante situaciones adversas o de riesgos; comités de tutoría, comité de convivencia, gestión de riesgos, fiscalías escolares y demás, siendo un claro ejemplo de los intentos por gestionar la adversidad. Así las instituciones educativas y sus integrantes se transforman en elementos de promoción de la Resiliencia participando activamente en la atención de personas o grupos que pasan por una situación o evento adverso.

Se pueden entonces visualizar a la institución educativa como facilitadora de procesos resilientes que contribuyen en el desarrollo de competencias académicas y emocionales de los estudiantes. La resiliencia crea el escenario de una educación que tenga en cuenta la naturaleza humana que requiere del bienestar integral en todas sus dimensiones, siempre tomando contacto con lo complejo de la realidad. Por lo tanto, la escuela tiene una gran responsabilidad en el desarrollo de contextos que favorezcan conductas resilientes no compitiendo con la labor de las familias ni interfiriendo con la labor de otros agentes con igual intención.

1.3. Justificación

1.3.1 Justificación teórica

En la actualidad el mundo contemporáneo nos impone un estilo de vida acelerado, estresante y con muchas amenazas, por tanto, hoy es más que necesario el interés por desarrollar habilidades sociales para enfrentar las adversidades en la vida diaria. En la actualidad se reconoce el valor de la resiliencia, por su importancia en los aspectos de la salud y la educación. Se convierte entonces en una herramienta para gestionar las conductas de riesgo en adolescentes favoreciendo la transición de esta etapa hacia la adultez.

Tiene relevancia teórica porque se sustenta en investigaciones sobre Resiliencia por Edith Grotberg, Stefan Vanistendael, Boris Cyrulnik, Angélica Kotliarenco y demás, quienes han investigado la influencia de la resiliencia en la formación de personas socialmente competentes, aportando el marco teórico que requiere la investigación. La presente investigación contribuirá con el enriquecimiento de la literatura científica sobre este concepto, sobre todo al aplicarse a la población adolescente que se caracteriza por tener un alto grado de vulnerabilidad.

1.3.2 Justificación metodológica

Para lograr los objetivos de la presente investigación, se acude al empleo de técnicas de investigación como la escala de resiliencia de Wganild y Young ER (1993) y su procesamiento en software para medir el grado de resiliencia individual en adolescentes y adultos. Con ello se pretende conocer el grado de desarrollo de las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción.

Así, los resultados de la investigación se apoyan en técnicas de investigación válidas en el medio.

1.3.3 Justificación práctica

Esta investigación se justifica por la existencia de conductas de riesgo que muestran los adolescentes y en las condiciones de vulnerabilidad en contextos familiares, escolares, afectivos y sociales Considerando que estas vulnerabilidades por las que atraviesan podrían limitar su pleno desarrollo integral.

El estudio servirá, también, para identificar los factores de resiliencia presentes en los adolescentes y como relacionarlos con las condiciones de adversidad presentes en la actualidad.

1.4. Problema

En la actualidad los cambios estructurales que se dan en los distintos entornos que son el contexto de crecimiento y desarrollo de los adolescentes, se dan de forma muy rápida, esta circunstancia crea problemas en las diversas esferas de su desarrollo integral: social, psicológico y por supuesto escolar. Frente a esta situación nos preguntamos ¿por qué existen adolescentes que confrontan con relativo éxito la adversidad en cualquiera de sus modos posibles: desgracias familiares, bajo rendimiento académico, separación de los padres y hasta pérdidas muy sensibles; quedando luego de estar expuesto a estas, intactos en su salud emocional y física?

Este cuestionamiento provoca un extenso número de investigaciones que tienen como objetivo principal determinar cuál es el factor que diferencia a estos adolescentes de los otros, como se desarrollaron, que modelos positivos tuvieron y demás. Tanto interés existe sobre esta capacidad, que desde hace veinte años se encuentran en los libros de psicología y de otros ámbitos de la ciencia un justificado interés por esta capacidad que modificaría nuestra concepción acerca de nuestra salud y de cómo protegerla.

Como resultado de estas investigaciones es que se sustenta que existe una capacidad o factor protector frente a la terrible adversidad, además de ser un elemento que nos acerca a un contexto de posibles éxitos personales. Sabemos hoy que estas adversidades, en el escenario de la adolescencia, se muestran como amenazas tangibles y cercanas que ponen en peligro el desarrollo físico y mental de esta población.

En la actualidad los estilos permisivos de crianza por parte de los padres, hacen que los adolescentes y niños crezcan sin límites en sus comportamientos y al cumplirse el paradigma de la mayoría de los padres de “darles a sus hijos lo que ellos no tuvieron”, sobreprotegen a estos haciéndolos vulnerables ante la más mínima adversidad.

En la I.E. 1154 Nuestra Señora del Carmen concurren varios de estas amenazas, es decir a los problemas económicos se le asocian otras amenazas como: problemas entre los padres, violencia entre pares, bullying, riesgos sexuales, pandillaje y otros problemas que pronostican una etapa de crecimiento difícil, con riesgos más que oportunidades en la población estudiantil adolescente. A estos se les incluye estar dentro del mapa del delito de la comisaria de Mirones, presencia de pandillas y comercialización de drogas. Estas amenazas repercuten en el desarrollo integral de los alumnos y en un estado de bienestar total provocando: bajo rendimiento académico, ausentismo, repitencia escolar, pobreza lingüística, problemas para la atención y la memoria, poco desarrollo de competencias emocionales, problemas interpersonales, depresión, ansiedad y preocupación por su futuro.

Para fomentar la resiliencia humana son necesarias instituciones con capacidad de respuesta. Se requieren políticas y recursos adecuados para ofrecer puestos de trabajo, servicios de salud y oportunidades de educación adecuados, en especial para las personas pobres y en situación de vulnerabilidad (PNUD, 2014; 11). Sabemos que tradicionalmente, en las instituciones educativas se ha privilegiado el aprendizaje memorístico y de contenidos en lugar del desarrollo de habilidades para la vida, sobre todo en el nivel secundario en la educación básica regular. Para promover la resiliencia se han de promover ambientes emocionales positivos y optimistas en los que el alumno se sienta responsable y seguro, sin que esto signifique el abandono de competencias académicas. La resiliencia se trata de un aprendizaje que puede darse durante toda la vida y, más allá de las características de cada uno, todos podemos aprender a ser resilientes.

De igual forma, todos los adolescentes, sin importar cuanto están expuestos a problemas o no, deberían beneficiarse de programas educativos que promuevan y fortalezcan la resiliencia, capacidad indispensable no sólo para el crecimiento integral del alumno, sino también del docente. El estudio de la Resiliencia en contextos educativos tiene especial importancia, porque está demostrado que

después del hogar y la familia, la escuela es el otro escenario clave y prioritario para que el adolescente aprenda las competencias necesarias para enfrentar la adversidad y salir adelante.

1.4.1 Problema general

¿Qué efectos tiene el programa saber que se puede en el desarrollo de la resiliencia de los alumnos del 5° grado de secundaria de la IE 1154 Nuestra señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

1.4.2 Problemas específicos

Problema específico 1

¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Problema específico 2

¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Ecuanimidad en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Problema específico 3

¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Perseverancia en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Problema específico 4

¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Satisfacción personal en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Problema específico 5

¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de Sentirse bien solo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general:

El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en el desarrollo de la resiliencia de los alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016

1.5.2. Hipótesis específicas:

Hipotesis especifica 1

El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016

Hipotesis especifica 2

El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Ecuanimidad en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

Hipotesis especifica 3

El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Perseverancia en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

Hipotesis especifica 4

El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Satisfacción personal en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra

Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

Hipotesis especifica 5

El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de Sentirse bien solo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo General

Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en el desarrollo de la resiliencia de los alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

1.6.2. Objetivos Específicos

Objetivo especifico 1

Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Objetivo especifico 2

Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Ecuanimidad en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Objetivo especifico 3

Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Perseverancia en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Objetivo específico 4

Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Satisfacción personal en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

Objetivo específico 5

Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de Sentirse bien solo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016?

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Variables

Resiliencia, que definida por Wagnild y Young (1993) “es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra, la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación” (Citado por Escudero, p.29).

2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización Variable resiliencia

Dimensiones	Indicadores	Items	Escalas	Niveles
Satisfacción personal:	Humor	16 -Por lo general encuentro algo de que reírme.	1-7	Escasa:
Comprender el significado de la vida y como se contribuye a esta.	Autoestima	21 -Mi vida tiene significado.	1-7	Menos de 121
Ecuanimidad:	Motivación	22 -No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1-7	Moderada:
Perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias ,tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad	Autoestima	25 -Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1-7	Entre 121 y 146
	Proyecto de vida	7 -Usualmente veo las cosas a largo plazo	1-7	Alta:
	Autoconcepto	8 -Soy amigo de mi mismo	1-7	Mayor de 147
	Autonomía	11 -Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	1-7	
	Toma de decisiones	12 -Tomo las cosas una por una	1-7	

Sentirse bien solo:	Autonomía	5 -Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1-7
Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.	Autoeficacia	3 -Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1-7
	Int. emocional	19 -Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1-7
	Autoconfianza	6 -Me siento orgulloso de haber logrado cosas en la vida	1-7
	Autoeficacia	9 -Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1-7
	Toma de decisiones	10 -Soy decidida(o)	1-7
Confianza en sí mismo:	Autoconfianza	13 -Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1-7
Habilidad para creer en sí mismo y en sus capacidades	Autoconcepto	17 -El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1-7
	Autoeficacia	18 -En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1-7
	Toma de decisiones	24 -Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1-7
	Motivación	1 -Cuando planeo algo lo realizo.	1-7
	Creatividad	2 -Generalmente me las arreglo de una manera u otra. 4 -Es importante para mi	1-7

	Motivación	mantenerme interesado en las cosas.	1-7
Perseverancia:		14 –Tengo autodisciplina.	
Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.	Autorregulacion E. Metas personales	15 –Me mantengo interesado en las cosas.	1-7
		20 –Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1-7
	Autorregulacion E.		
	Toma de decisiones.	23 –Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1-7

2.3 Metodología

Según Bernal (2006), este estudio utiliza el método hipotético-deductivo, porque “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico-inferencial para establecer patrones de comportamientos y probar teorías” (p.54).

2.4 Tipo de Estudio

Es una investigación aplicada, ya que tiene un interés práctico, es decir, aportar una solución a un problema cotidiano. La investigación aplicada normalmente identifica la situación problema y busca, dentro de las posibles soluciones, aquella que puede ser la más adecuada para el contenido específico. Vara, (2012, p.202)

La presente investigación es de tipo aplicada esta clasificación es según la finalidad de la investigación y tiene como objetivo principal el de resolver problemas de manera en corto plazo para mejorar las condiciones socioeducativas de los estudiantes, mejorando así la calidad.

Los estudios de tipo aplicado no tienen como meta principal el de ampliar el conocimiento teórico, sino más bien el de realizar una propuesta de investigación activa, es por esta razón, que se busca la aplicación de los modelos teóricos en circunstancias muy concretas para evaluar las consecuencias positivas que de ella se desprendan. Se puede señalar entonces que este tipo de investigaciones es el que más se utiliza en los entornos educativos, psicológicos y sociales.

2.5 Diseño

La presente investigación tiene el diseño cuasi experimental, Hernández, Fernández y Baptista (2010), señalan que el término “diseño” se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que desea. Por lo tanto, “el diseño de investigación se concibe como estrategias en las cuales se pretende obtener respuestas a las interrogantes y comprobar las hipótesis de investigación, con el fin de alcanzar los objetivos del estudio (p. 67).

Cuando se usa el enfoque cuantitativo, lo que se busca es que a través de su diseño se pueda analizar el grado de certeza de las hipótesis formuladas en los diversos contextos o para dar aportes referentes a los lineamientos usados en la investigación. El tipo de investigación fue aplicada, se utilizó el diseño cuasi experimental denominado “Diseño de dos grupos no equivalentes o con grupo control”, el investigador tiene como objetivo principal el conocer los efectos de un programa de intervención con aspectos cognitivo-conductuales para el desarrollo de actitudes y factores protectores de Resiliencia.

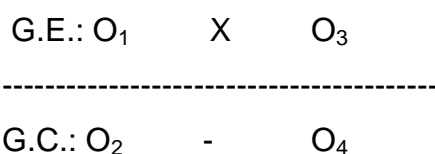
Tienen un papel trascendental los estudios cuasiexperimentales en las investigaciones de tipo aplicadas, ya que estos estudios tienen como finalidad el comprobar los efectos de alternativas terapéuticas o programas de intervención en aspectos psicosociales o entornos educativos. En este tipo de investigaciones se intenta determinar las relaciones de causalidad que existe entre las variables dependientes e independientes, que se plantean en las hipótesis.

Esta investigación siendo cuasiexperimental hace referencia al diseño de investigación de pretest y posttest; además los sujetos participantes en el programa han tenido que reunir ciertos criterios necesarios de inclusión. Por tanto, el objetivo es evaluar la respuesta conductual antes y después del programa de intervención para luego realizar los análisis y su correspondiente procesamiento estadístico.

Diseños cuasi experimentales

Así mismo Hernández, Fernández y Baptista (2010) refieren “en los diseños cuasi - experimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos, ni se emparejan, en tanto los grupos ya están formados antes del experimento, son grupos intactos” (p.148).

El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:



Dónde:

G.E. : El grupo experimental

G.C. : El grupo control

O1 O3: Resultados del Pre test

O2 O4 : Resultados del Post test

X: Aplicación del programa

-: Sin aplicación del programa

Grupos de estudio: grupo control y grupo experimental

		Pre test	Post test
Grupo control	(GC)	21	21
Grupo experimental	(GE)	23	23

2.6 Población, muestra y muestreo

Según Hernandez, Fernandez y Baptista (2010) "la población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación" (p.174). Precisando más la población es el conjunto de elementos con características similares para los que se pueden hacer extensivas las conclusiones que produce la investigación. Es aquel conjunto finito o infinito para el cual las conclusiones son validas y puede comprender a personas, cosas o instituciones que se ven involucradas en la investigación.

Entonces, una población es el conjunto de elementos que concuerdan con una serie de características. La población utilizada para la presente investigación estuvo conformada por todos los alumnos matriculados en el nivel secundario en la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen-UGEL 3 en el Cercado de Lima, año 2016.

La muestra es, según Hernandez, Fernandez y Baptista (2010) "una parte o fragmento representativo de la población, cuyas características esenciales son las de ser objetiva y reflejo fiel de ella, de tal manera que los resultados obtenidos en la muestra puedan generalizarse a todos los elementos que conforman dicha población" (p.176).

La presente investigación se realizo teniendo como muestra a 44 adolescentes estudiantes, cuyas edades se encuentran entre 16 y 17 años de edad, 21 mujeres y 23 hombres, que cursan el Quinto Grado de Educación Secundaria de La Institución Educativa "Nuestra Señora del Carmen" de la RED 5-UGEL 03-Cecado de Lima, año 2016. Tanto los alumnos del Quinto A como del Quinto B tenían las mismas probabilidades de participar en la muestra, ya que eran estudiantes con características similares. Al azar se eligió al Quinto B como el grupo experimental y al Quinto A como el grupo de control.

En la presente investigación el muestreo es de tipo no probabilístico, ya que no todos los sujetos tienen las mismas posibilidades de formar parte de la muestra y accedemos a ella por conveniencia o accesibilidad.

2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta. Para el pre test y post test se aplicó el instrumento ER, escala de resiliencia.

Ficha técnica del instrumento

- _ Nombre: Escala de Resiliencia.
- _ Autores: Wagnild, G. Young, H. (1993).
- _ Procedencia: Estado Unidos.
- _ Adaptación peruana: Novella (2002).
- _ Administración: Individual o colectiva.
- _ Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.
- _ Aplicación: Para adolescentes y adultos.
- _ Significación: La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción personal.

Asimismo, considera una Escala Total.

Nivel	Rango
Alta	Mayor de 147
Moderada	Entre 121-146
Escasa	Menor de 121

Breve Descripción

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en

una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. La resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. Puede entenderse aplicada a la psicología como la capacidad de una persona de hacer las cosas bien pese a las condiciones de vida adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado.

Objetivos del instrumento

1. Establecer el nivel de resiliencia de las adolescentes.
2. Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de las adolescentes.

Estructura

La Escala de Resiliencia tiene como componentes:

Confianza en sí mismo

Ecuanimidad

Perseverancia

Satisfacción personal

Sentirse bien solo

Factores

Factor I: Denominado competencia personal; integrado por 17 ítemes que indican:

Autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

Factor II: Denominado aceptación de uno mismo y de la vida representados por 8 ítems, y reflejan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

Tabla 2

Relación de ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia (ER)

Dimension	Items
Perseverancia	1,2, 4,14,15,20,23
Confianza en sí mismo.	6,9,10,13,17,18,24
Sentirse bien solo.	5,3,19
Ecuanimidad	7,8,11,12
Satisfacción Personal.	6,21,22,25

Calificación e interpretación

Los 25 ítemes puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1, es máximo desacuerdo; 7, significa máximo de acuerdo. Los participantes Indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia. Los rangos establecidos son de 0-120 Escasa Resiliencia, 121-146 Moderada Resiliencia y de 147-175 Alta Resiliencia. Fueron incluidas al inicio de la prueba preguntas específicas para obtener la información demográfica, como la edad, Centro de Estudios, tiempo de permanencia en la institución.

Confiabilidad

La prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella, 2002). Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes

femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas 84 post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, con el método tes retest la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84 las cuales son respetables.

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

Para fines del presente estudio la escala de Resiliencia E.R fue expuesta a análisis de la consistencia interna a fin de determinar su confiabilidad, para ello se aplicó el instrumento a un grupo piloto de 30 estudiantes con las mismas características de nuestra muestra de estudio, encontrándose un alfa de 0.787, lo que determina una alta confiabilidad; encontrándose además que los ítems correlacionan significativamente con la totalidad de la escala obteniéndose valores desde 0.763 a 0.789 ; lo que confirma que el instrumento es confiable en términos de su consistencia interna.

Tabla 3:

Piloto estadísticos de confiabilidad de la escala ER

Alfa de Cronbach	No. de elementos
0,787	25

2.8 Métodos de análisis de datos

Para procesar la información recogida utilizaremos las técnicas cualitativas a partir del análisis de información. Para el procesamiento de datos cuantitativos se utilizó el paquete estadístico SPSS 20.0 para Windows donde los datos serán debidamente agrupados, organizados y presentados a través de tablas, cuadros, gráficos tipo pastel - barras, histogramas, etc., que permiten apreciar de manera objetiva, rápida y comprensible los resultados obtenidos. Se han empleado en el análisis pruebas descriptivas, pruebas "U-Mann Whitney".

III. RESULTADOS

3.1 Presentación de resultados descriptivos

Después del experimento realizado a la población y muestra seleccionada, y obtenidos los resultados del grupo experimental y control en el pre test y post test, se presentan los resultados descriptivos para luego arribar a la prueba de hipótesis. El programa informático SPSS 20.0 para Windows ha servido de soporte para el análisis de los resultados. Se han empleado en el análisis pruebas descriptivas, pruebas “U-Mann-Whitney”.

Tabla 4

Resultados de la variable resiliencia general

		Tabla de contingencia TEST * NTOTAL			Total	
		NTOTAL				
		ESCASA	MODERADA	ALTA		
TEST	PRECONTROL	Recuento	17	4	0	21
		% dentro de TEST	81,0%	19,0%	0,0%	100,0%
	PREEXPERIMENTAL	Recuento	17	6	0	23
		% dentro de TEST	73,9%	26,1%	0,0%	100,0%
	POSTCONTROL	Recuento	15	6	0	21
		% dentro de TEST	71,4%	28,6%	0,0%	100,0%
	POSTEXPERIMENTAL	Recuento	3	16	4	23
		% dentro de TEST	13,0%	69,6%	17,4%	100,0%
Total	Recuento	52	32	4	88	
	% dentro de TEST	59,1%	36,4%	4,5%	100,0%	

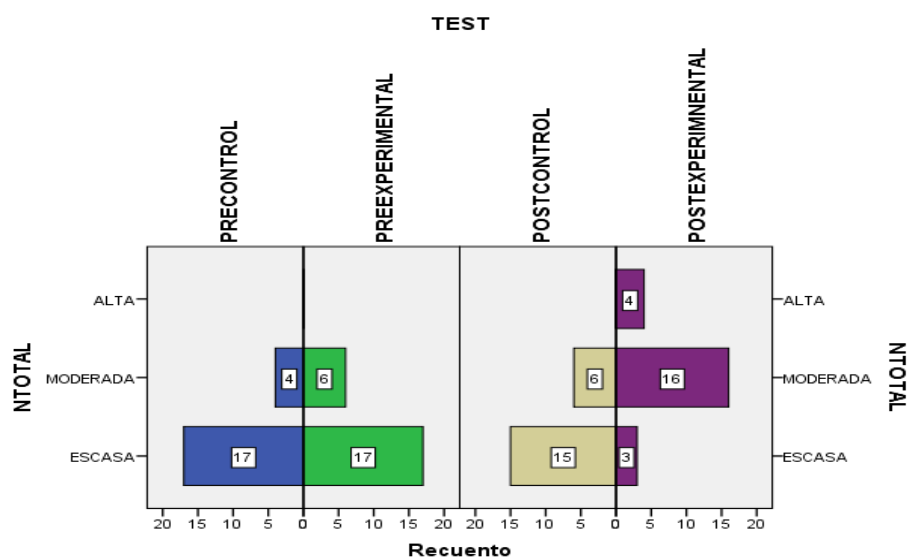


Figura 1. Gráfica comparativa de estudiantes del pretest y posttest de los grupos de control y experimental.

En el pretest: Como se muestra en la figura tres y tabla tres, según los resultados obtenidos en la evaluación del pretest el grupo control evidenció que 81% se encontraba en un nivel escaso de resiliencia, un 19 % se encontraba en el nivel moderado y 0% en el nivel alto. Del mismo modo, el grupo experimental obtuvo un 73.9% en el nivel escaso, mientras que 26.1 en el nivel moderado y en el nivel alto se alcanzó un 0%. Lo obtenido señala que en el nivel alto ambos grupos demuestran 0 nivel de Resiliencia y en los niveles moderado y escaso son muy similares.

Por tanto, al existir más del 70% de adolescentes en el nivel escaso en ambas aulas se evidencian problemas de autoestima, resistencia a la adversidad, sentido del humor y creatividad para solucionar problemas.

En el posttest: Los resultados finales obtenidos por los adolescentes del grupo control luego de la evaluación de niveles de Resiliencia en el posttest evidencia que luego de la aplicación del programa *Saber que se puede* que existe diferencia en las evaluaciones del grupo control y del grupo experimental. En el grupo control los resultados del nivel alto (0%) son iguales con respecto al pretest, el nivel “moderado” el porcentaje con respecto al pretest subió de 19% a 28.6% posiblemente por efectos madurativos y por la circunstancialidad de evaluaciones de fin de año que ameritan un mayor esfuerzo en los estudiantes. En el nivel escaso bajó de un 71.4 % a 81% por los aspectos anteriormente señalados.

Por el contrario en el grupo experimental si se han obtenido resultados más elevados, en el nivel “alto” se incrementó el porcentaje de 0% a 17.4%, si existe una diferencia significativa en el nivel “moderado”, subiendo de 26.1% a 69.6% , lo que equivale a un incremento de 43.5% en relación al pretest. En el nivel “escaso” los valores disminuyeron de un 73.9% a un 13%, lo que revela que catorce adolescentes migraron a niveles superiores.

Por tanto, tal diferencia solo puede deberse a la aplicación del programa

Saber que se puede, el cual ha producido una mejora significativa en los niveles de Resiliencia de los estudiantes del quinto grado logrando elevar los niveles de Resiliencia que se traducen en las dimensiones reflejadas en una actitud positiva hacia la vida y la mejora de una autoestima saludable.

3.1.1 Descripción de la dimensión Perseverancia

Tabla 5

Niveles de la dimensión Perseverancia en grupos control y experimental.

		Tabla de contingencia TEST * PERSEVERANCIA			Total	
		NTOTAL				
		ESCASA	MODERADA	ALTA		
TEST	PRECONTROL	Recuento	12	8	1	21
		% dentro de TEST	57,1%	38,1%	4,8%	100,0%
	PREEXPERIMENTAL	Recuento	11	8	4	23
		% dentro de TEST	47,8%	34,8%	17,4%	100,0%
	POSTCONTROL	Recuento	10	7	4	21
		% dentro de TEST	47,6%	33,3%	19,0%	100,0%
	POSTEXPERIMENTAL	Recuento	2	1	20	23
		% dentro de TEST	8,7%	4,3%	87,0%	100,0%
Total	Recuento	35	24	29	88	
	% dentro de TEST	39,8%	27,3%	33,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

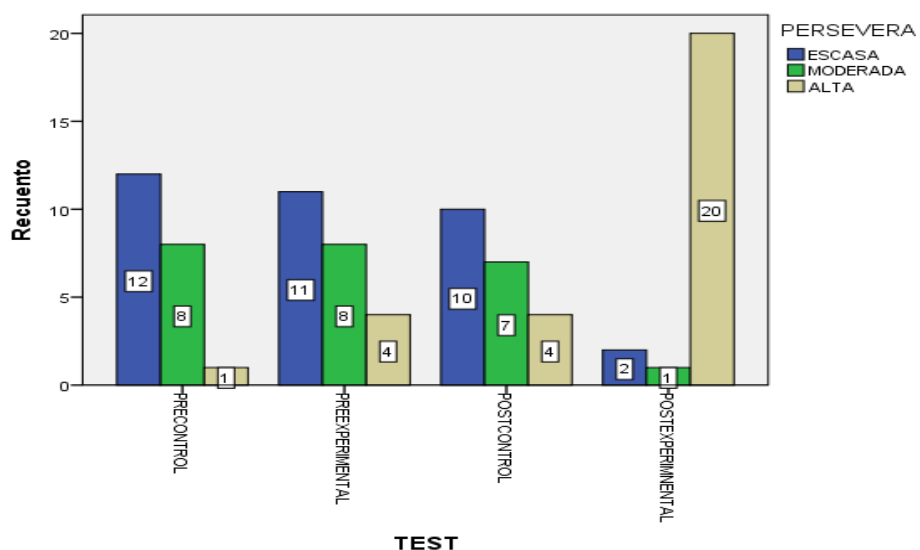


Figura 2. Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión perseverancia en el pretest y postest de los grupos de control y experimental

Como se observa en la tabla 4 y figura 4, en el pre test tanto el grupo de control (57,1%), como experimental (47,8%), tienden hacia valores escasos en la dimensión perseverancia; mientras que en el post test, el grupo de control se mantiene en valores escasos (47,6%), y el grupo experimental hacia valores altos (87,0%).

La perseverancia es la tendencia del individuo de comportarse sin ser reforzado en los propósitos motivación y al no desfallecer en el intento. La persecución de los objetivos a pesar de los obstáculos externos e internos que siempre aparecen en la lucha por alcanzarlos, constituye el fundamento de la perseverancia. La perseverancia implica la disposición de llevar adelante los propósitos y decisiones adoptadas independientemente de los obstáculos que haya que vencer. La perseverancia caracteriza, por tanto, el nivel funcional superior del valor en la regulación de la actuación.

3.1.2. Descripción de la dimensión Confianza en sí Mismo

Tabla 6

Niveles de la dimensión Confianza en sí mismo en grupos control y experimental.

		Tabla de contingencia TEST * CONFIANZA EN SI MISMO			Total	
		NTOTAL				
		ESCASA	MODERADA	ALTA		
TEST	PRECONTROL	Recuento	13	7	1	21
		% dentro de TEST	61,9%	33,3%	4,8%	100,0%
	PREEXPERIMENTAL	Recuento	11	8	4	23
		% dentro de TEST	47,8%	34,8%	17,4%	100,0%
	POSTCONTROL	Recuento	11	8	2	21
		% dentro de TEST	52,4%	38,1%	9,5%	100,0%
	POSTEXPERIMENTAL	Recuento	2	1	20	23
		% dentro de TEST	8,7%	4,3%	87,0%	100,0%
Total		Recuento	37	24	27	88
		% dentro de TEST	42,0%	27,3%	30,7%	100,0%

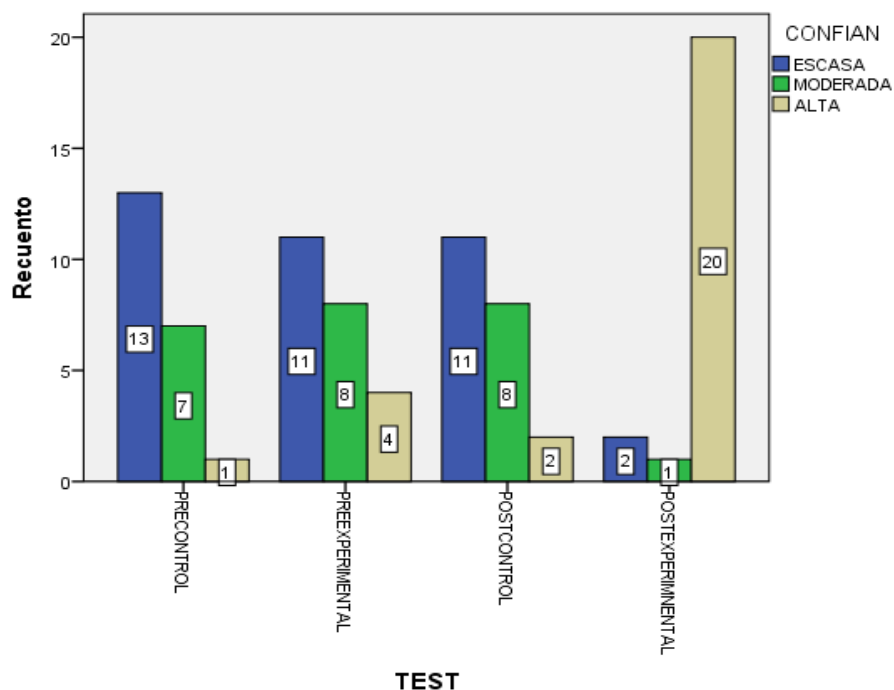


Figura 3. Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión confianza en sí mismo en el pretest y postest de los grupos de control y experimental.

Como se observa en la tabla 5 y figura 5, en el pre test tanto el grupo de control (61,9%), como experimental (47,8%), tienden hacia valores escasos en la dimensión confianza en sí mismo; mientras que en el post test, el grupo de control se mantiene en valores escasos (52,4%), y el grupo experimental hacia valores altos (87,0%).

La confianza en sí mismo es una actitud que permite a los individuos tener una visión positiva acerca de ellos mismos. Las personas que confían en sí mismos creen en sus habilidades, sienten que tienen control sobre sus vidas y creen que son capaces de hacer lo que planean y esperan. Tener confianza en sí mismo no significa que se pueda hacer todo. Las personas que confían en sí mismas tienen expectativas realistas. Incluso cuando sus intereses no se cumplen, ellos continúan siendo positivos y aceptan su manera de ser.

3.1.3. Descripción de la dimensión Sentirse bien solo.

Tabla 7

Niveles de la dimensión sentirse bien solo en grupos control y experimental.

		NTOTAL			Total
		ESCASA	MODERADA	ALTA	
PRECONTROL	Recuento	5	15	1	21
	% dentro de TEST	23,8%	71,4%	4,8%	100,0%
PREEXPERIMENTAL	Recuento	8	13	2	23
	% dentro de TEST	34,8%	56,5%	8,7%	100,0%
POSTCONTROL	Recuento	7	14	0	21
	% dentro de TEST	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
POSTEXPERIMENTAL	Recuento	0	10	13	23
	% dentro de TEST	0,0%	43,5%	56,5%	100,0%
Total	Recuento	20	52	16	88
	% dentro de TEST	22,7%	59,1%	18,2%	18,2%

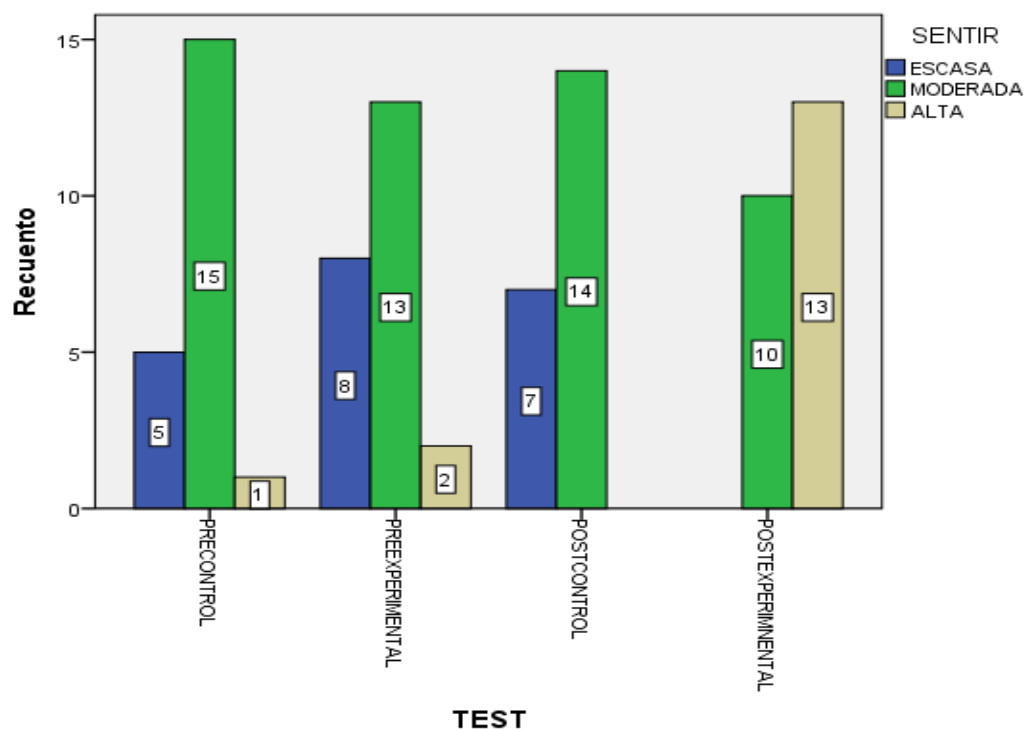


Figura 4. Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión sentirse bien solo en el pretest y posttest de los grupos de control y experimental.

Como se observa en la tabla 6 y figura 6, en el pre test tanto el grupo de control (71,4%), como experimental (56,5%), tienden hacia valores medios en la dimensión sentirse bien solo; mientras que en el post test, el grupo de control se mantienen los valores medios (66,7%), y el grupo experimental hacia valores altos (56,5%).

La persona que se siente bien solo desarrolla una conciencia de sí misma; esto significa que tiene la capacidad de valorarse, conocerse, apreciar ciertos rasgos de su personalidad y aceptarse como es sin despreciarse por aquello que no le gusta de sí misma. También incluye tener diálogos con uno mismo y pasar tiempo a solas. Del mismo modo que para conocer a otra persona necesitas pasar tiempo a solas con ella y mantener largas conversaciones, si deseas conocerte has de hacer igual contigo mismo.

3.1.4. Descripción de la dimensión Ecuanimidad

Tabla 8

Niveles de la dimensión ecuanimidad en grupos control y experimental.

		Tabla de contingencia TEST * ECUANIMIDAD			Total	
		NTOTAL				
		ESCASA	MODERADA	ALTA		
TEST	PRECONTROL	Recuento	15	4	2	21
		% dentro de TEST	71,4%	19,0%	9,5%	100,0%
	PREEXPERIMENTAL	Recuento	11	10	2	23
		% dentro de TEST	47,8%	43,5%	8,7%	100,0%
	POSTCONTROL	Recuento	8	12	1	21
		% dentro de TEST	38,1%	57,1%	4,8%	100,0%
	POSTEXPERIMENTAL	Recuento	3	2	18	23
		% dentro de TEST	13,0%	8,7%	78,3%	100,0%
	Total	Recuento	37	28	23	88
		% dentro de TEST	42,0%	31,8%	26,1%	100,0%

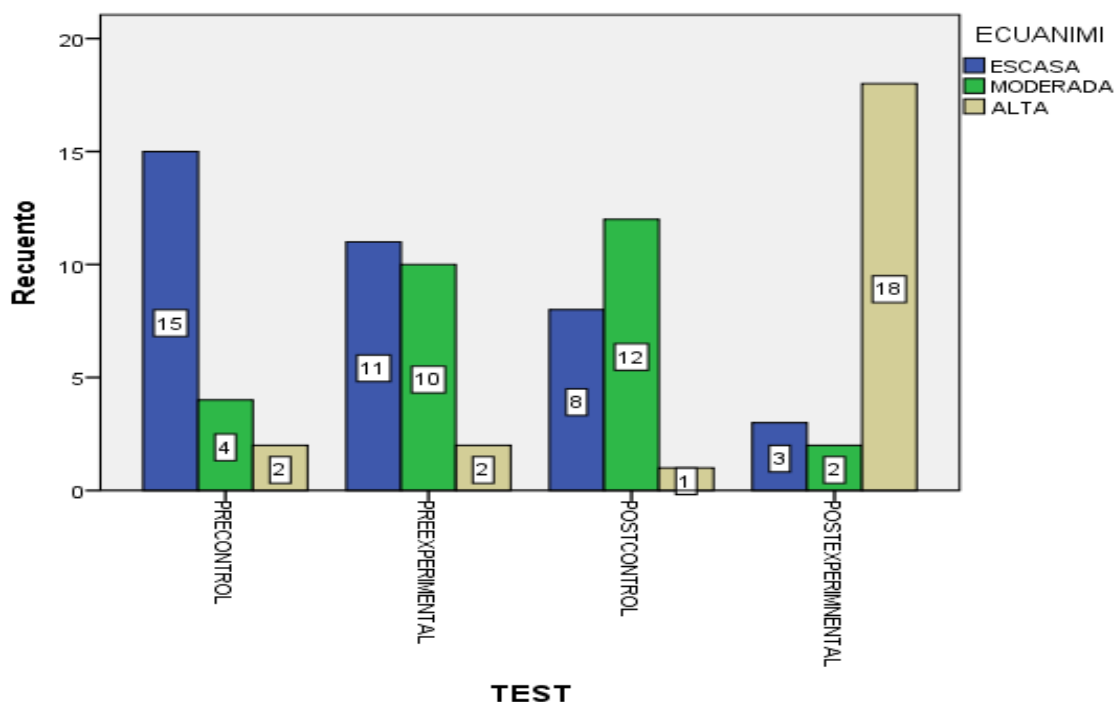


Figura 5. Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión ecuanimidad en el pretest y postest de los grupos de control y experimental.

Como se observa en la tabla 7 y figura 7, en el pre test tanto el grupo de control (71,4%), como experimental (47,8%), tienden hacia valores escasos en la dimensión sentirse bien solo; mientras que en el post test, el grupo de control se eleva a valores medios (57,1%), y el grupo experimental hacia valores altos (78,3%).

Se considera que toda persona que cuente con la ecuanimidad tiene una serie de importantes ventajas tanto para su desarrollo individual como para su proyección social e incluso para su futuro. En concreto entre las mismas se establece que gracias a la ecuanimidad se consigue la paz interior y también una clara visión de las cosas, situaciones y personas que nos rodean.

Todos ello sin olvidar tampoco que todo individuo que sea ecuánime tendrá la capacidad para no juzgar precipitadamente a nadie, que contara con una libertad que le hará que está abierto a nuevas situaciones y también que evitara no ser controlado

por nada ni por nadie contrarrestan mutuamente.

3.1.5. Descripción de la Dimensión Satisfacción Personal.

Tabla 9

Niveles de la dimensión satisfacción personal en grupos control y experimental.

		Tabla de contingencia TEST * SATISFACCION PERSONAL			Total
		NTOTAL			
		ESCASA	MODERADA	ALTA	
PRECONTROL	Recuento	7	14	0	21
	% dentro de TEST	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
PREEXPERIMENTAL	Recuento	11	11	1	23
	% dentro de TEST	47,8%	47,8%	4,3%	100,0%
POSTCONTROL	Recuento	10	11	0	21
	% dentro de TEST	47,6%	52,4%	0,0%	100,0%
POSTEXPERIMENTAL	Recuento	2	3	18	23
	% dentro de TEST	8,7%	13,0%	78,3%	100,0%
Total	Recuento	30	39	19	88
	% dentro de TEST	34,1%	44,3%	21,6%	100,0%

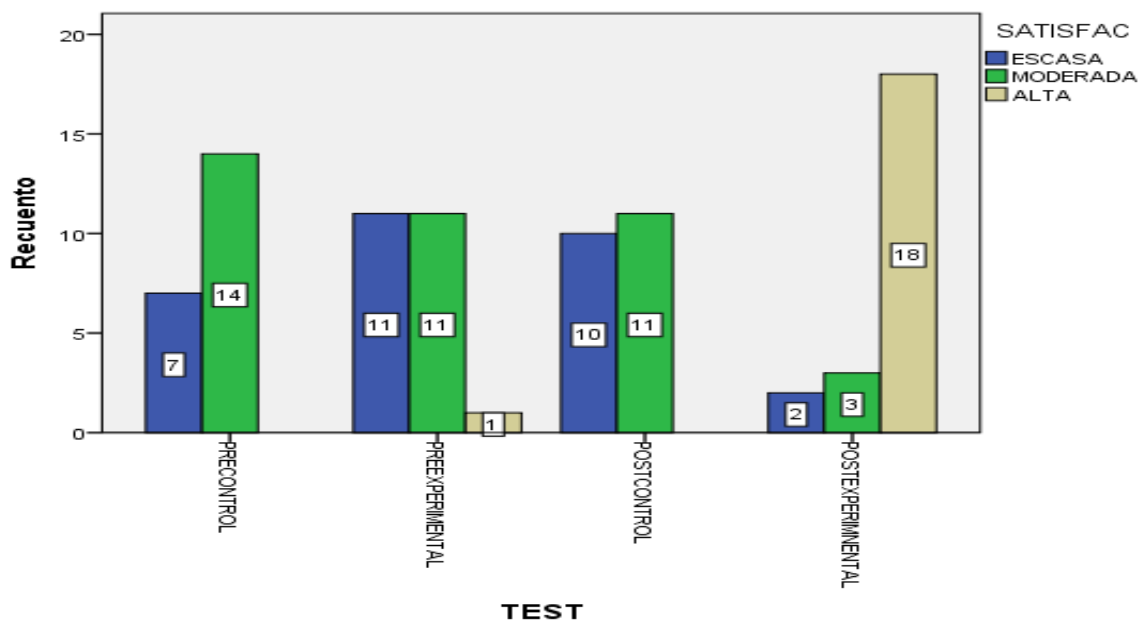


Figura 6. Gráfica comparativa de estudiantes de la dimensión satisfacción personal en el pretest y posttest de los grupos de control y experimental.

Como se observa en la tabla 8 y figura 8, en el pre test el grupo control presenta un valor moderado (66,7 %) mientras que el grupo experimental presenta valores similares en los rangos escasos y moderados (47,8%) en ambos casos ; mientras que en el post test, el grupo de control se eleva a valores moderados (52,4 %), y el grupo experimental hacia valores altos (78,3%).

Los sujetos que buscan su satisfacción personal pueden ser consideradas como un "afrentadores creativos" porque persiguen el mantenimiento de su salud y la continuidad de la calidad de vida. Cuando las personas son capaces de dar un sentido positivo a las situaciones que perciben como dolorosas, estresantes, o que nos hacen sentir mal o cuando son capaces de introducir elementos de satisfacción en el transcurrir de la cotidianidad aumenta el tono vital y se relativiza la perspectiva de los problemas vividos.

3.2 Contrastación de hipótesis

3.2.1 Hipótesis general de la investigación

Habiéndose planteado la siguiente hipótesis general:

H_0 : El Programa Saber que se puede no tiene efectos significativos en la mejora de los niveles de Resiliencia en estudiantes del 5 año de secundaria de la I.E.N° 1154. Nuestra Señora del Carmen, UGEL 03, 2016.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2.$$

H_a : El Programa Saber que se puede tiene efectos significativos en la mejora de los niveles de Resiliencia en estudiantes del 5 año de secundaria de la I.E.N° 1154. Nuestra Señora del Carmen, UGEL 03, 2016.

$$H_0: \mu_1 > \mu_2.$$

Prueba estadística elegida: La "U" de Mann-Whitney. La mejora de la autoestima a través del programa de intervención estará determinada por la diferencia en los puntajes obtenidos entre el grupo control y experimental.

Nivel de Significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0,05. Entonces: Si $p < 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 10

Significancia sobre Niveles de Resiliencia en estudiantes de 5 año de secundaria de la I.E.N° 1154. Nuestra Señora del Carmen, UGEL 03, 2016.

TEST	N	Rango promedio	Suma de rangos	Test U de Mann-Whitney
POSTCONTROL	21	12.81	269.00	U= 38.000
POSTEXPERIMENTAL	23	31.35	721.00	Z= -4.786
Total	44			Sig. asintótica (bilateral)= 0,000

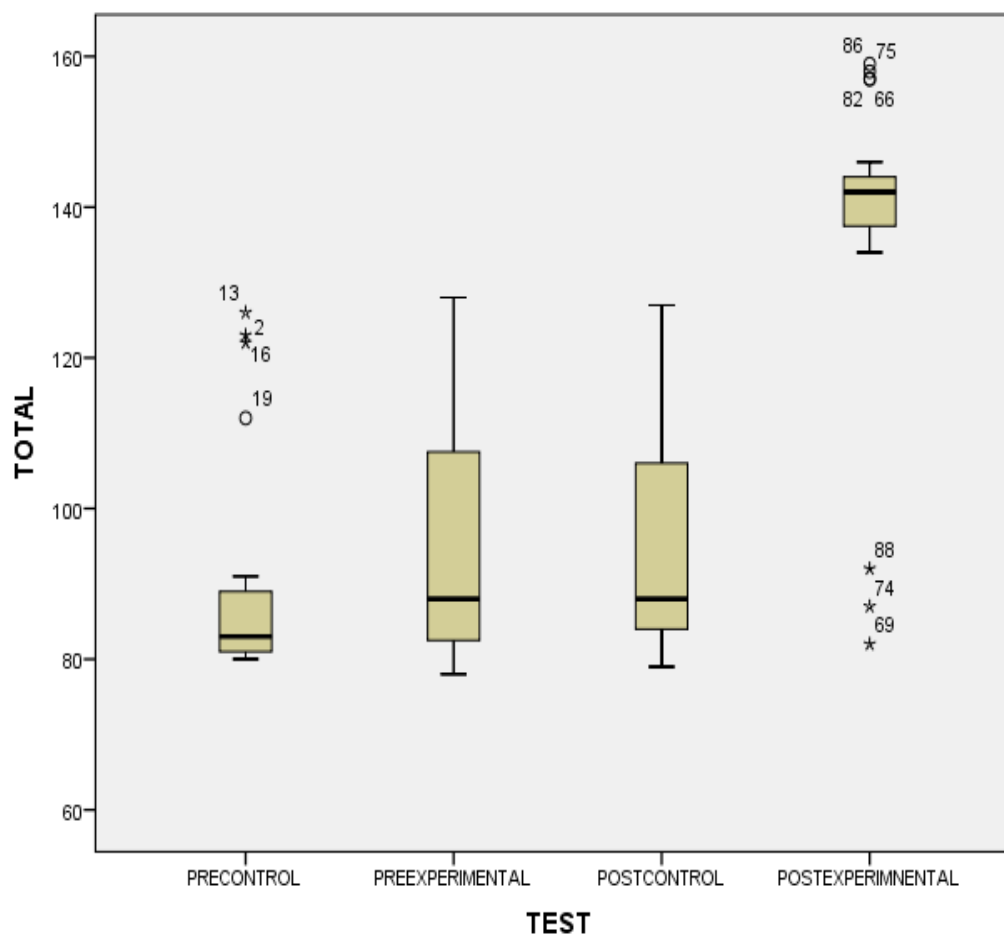


Figura 7. Diferencia en cuanto a los niveles de resiliencia entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente.

Interpretación

De los resultados y valores inferenciales que se muestran en la tabla del post test, podemos observar que el valor de la z se encuentra por encima del nivel crítico $z_c < -1,96$ y el $p=0,000$ menor al $\alpha 0,05$, lo que significa rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que sostiene que el programa Saber que se puede tiene efectos significativos en la mejora de los niveles de Resiliencia en estudiantes de 5 año de secundaria de la I.E.N° 1154. Nuestra Señora del Carmen, UGEL 03, 2016.

3.2.2 Hipótesis específicas de la investigación

Hipótesis específica 1

Ho: El Programa “Saber que se puede” no tiene efectos significativos en la mejora de la Perseverancia en alumnos del Quinto grado B de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

Ha: El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Perseverancia en alumnos del Quinto grado B de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016

Prueba estadística elegida: La “U” de Mann-Whitney. La mejora de los niveles de Resiliencia, a través del programa de intervención estará determinada por la diferencia en los puntajes obtenidos entre el grupo control y experimental.

Nivel de Significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0,05. Entonces:

Si $p < 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 11

Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión Perseverancia entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.

TEST	N	Rango promedio	Suma de rangos	Test U de Mann-Whitney
POSTCONTROL PER:	21	13.10	275.00	U= 44.000
POSTEXPERIMENTAL PER.	23	31,09	715.00	Z= -4.665
Total	44			Sig. asintótica (bilateral)= 0,000

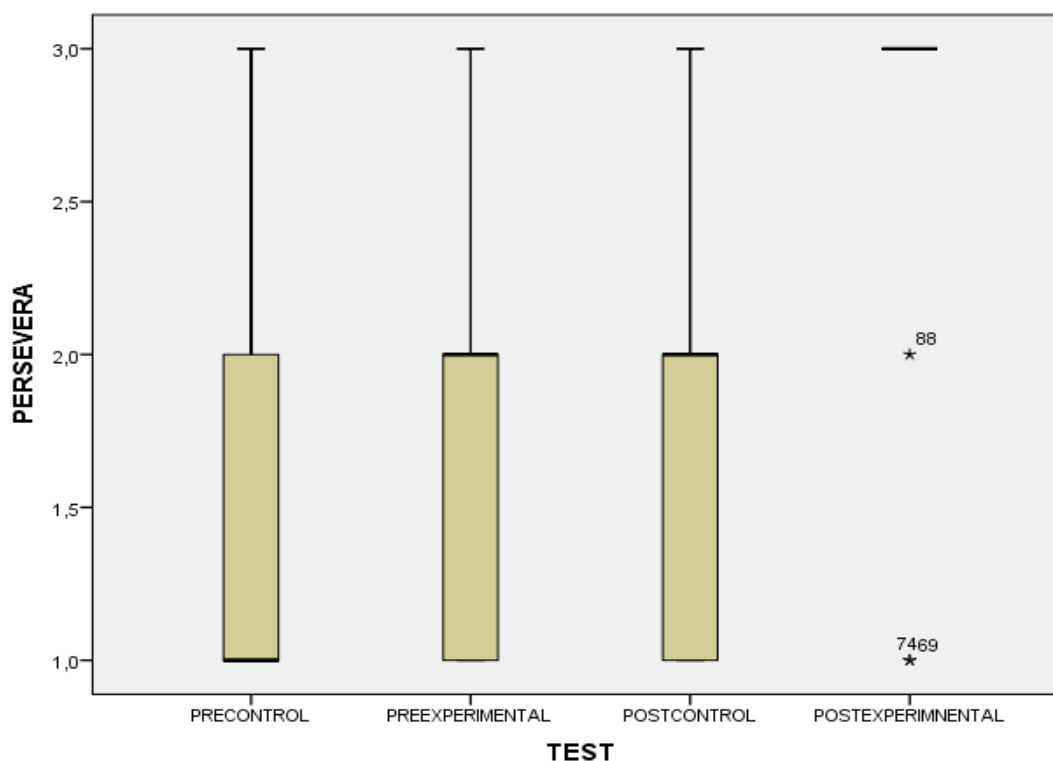


Figura 8. Diferencia en cuanto a la dimensión perseverancia entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente.

Interpretación

En el Pos test, el p valor es menor al nivel de significancia ($p < 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Es decir, La aplicación de un Programa de Intervención permite mejorar significativamente el nivel de perseverancia de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016, en vista que se ha encontrado que existe diferencia significativa en la dimensión perseverancia de la resiliencia de los grupos control y experimental luego de manipular la variable independiente (Programa).

El grupo experimental obtiene un mejor puntaje en la dimensión perseverancia de la resiliencia, tal y como se observa en la figura Observamos que en el pos test, el grupo experimental alcanza una mediana superior al grupo de control.

Hipótesis específica 2

Ho: El Programa “Saber que se puede” no tiene efectos significativos en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del Quinto grado B de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

Ha: El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del Quinto grado B de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

Prueba estadística elegida: La “U” de Mann-Whitney. La mejora de la dimensión Confianza en sí mismo, a través del programa de intervención estará determinada por la diferencia en los puntajes obtenidos entre el grupo control y experimental.

Nivel de Significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0,05. Entonces:

Si $p < 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 12

Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión Confianza en sí mismo entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.

TEST	N	Rango promedio	Suma de rangos	Test U de Mann-Whitney
POSTCONTROL CONF.	21	13.71	288.00	U= 57,000
POSTEXPERIMENTAL CONF.	23	30.52	702.00	Z= -4.727
Total	44			Sig. asintótica (bilateral)= 0,000

Fuente: Elaboración propia

*Significativo ($p < 0,05$)

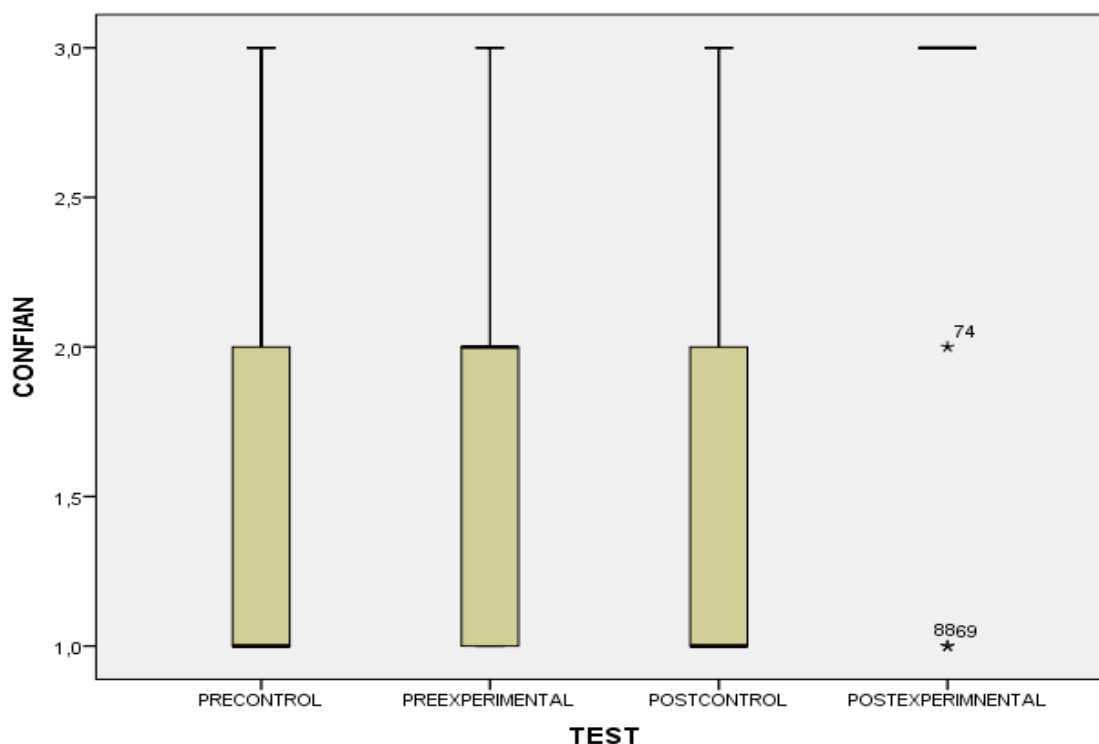


Figura 9. Diferencia en cuanto a la dimensión confianza en si mismo entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente.

Interpretación

En el Pos test, el p valor es menor al nivel de significancia ($p < 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Es decir, La aplicación de un Programa de Intervención permite mejorar significativamente la dimensión confianza en sí mismo de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016, en vista que se ha encontrado que existe diferencia significativa en la dimensión confianza en sí mismo de los grupos control y experimental luego de manipular la variable independiente (Programa).

Observamos que en el pos test, el grupo experimental alcanza una mediana superior al grupo de control.

Hipótesis específica 3

Ho: El Programa “Saber que se puede” no tiene efectos significativos en la mejora de la dimensión Sentirse bien solo en alumnos del Quinto grado B de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016.

Ha: El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la dimensión Sentirse bien solo en alumnos del Quinto grado B de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016.

Prueba estadística elegida: La “U” de Mann-Whitney. La mejora de la dimensión sentirse bien solo, a través del programa de intervención estará determinada por la diferencia en los puntajes obtenidos entre el grupo control y experimental.

Nivel de Significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0,05. Entonces:

Si $p < 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 13

Prueba “U” de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión sentirse bien solo entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.

TEST	N	Rango promedio	Suma de rangos	Test U de Mann-Whitney
POSTCONTROL SENT.	21	14,33	301,00	U= 70,000
POSTEXPERIMENTAL SENT.	23	29,96	689,00	Z= -4.482
Total	44			Sig. asintótica (bilateral)= 0,000

Fuente: Elaboración propia *Significativo ($p < 0,05$)

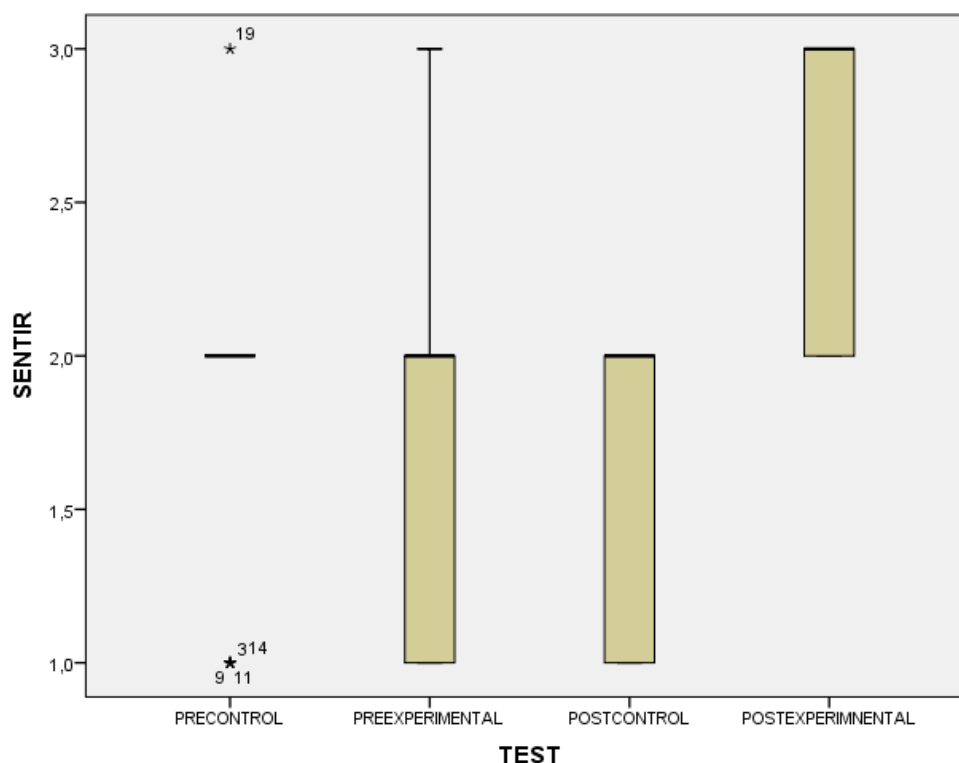


Figura 10. Diferencia en cuanto a la dimensión sentirse bien solo entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (Pos test), de aplicarse la variable independiente.

Interpretación

En el Pos test, el p valor es menor al nivel de significancia ($p < 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Es decir, La aplicación de un Programa de Intervención permite mejorar, significativamente la dimensión sentirse bien solo de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016, en vista que se ha encontrado que existe diferencia significativa en la dimensión sentirse bien solo de los grupos control y experimental luego de manipular la variable independiente (Programa de intervención). El grupo experimental obtiene un mejor puntaje en la dimensión sentirse bien solo, tal y como se observa en la figura. Observamos que en el pos test, el grupo experimental alcanza una mediana superior al grupo de control.

Hipótesis específica 4

Ho: La aplicación de un Programa de Intervención no mejora significativamente la dimensión Ecuanimidad de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016.

Ha: La aplicación de un Programa de Intervención mejora significativamente la dimensión Ecuanimidad de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016.

Prueba estadística elegida: La "U" de Mann-Whitney. La mejora de la dimensión Ecuanimidad, a través del programa de intervención estará determinada por la diferencia en los puntajes obtenidos entre el grupo control y experimental.

Nivel de Significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0,05. Entonces:

Si $p < 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 14

Prueba "U" de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión Ecuanimidad entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.

TEST	N	Rango promedio	Suma de rangos	Test U de Mann-Whitney
POSTCONTROL ECUAN.	21	14,52	305,00	U= 74,000
POSTEXPERIMENTAL ECUAN.	23	29,78	685,00	Z= -4.214
Total	44			Sig. asintótica (bilateral)= 0,000

Fuente: Elaboración propia *Significativo ($p < 0,05$)

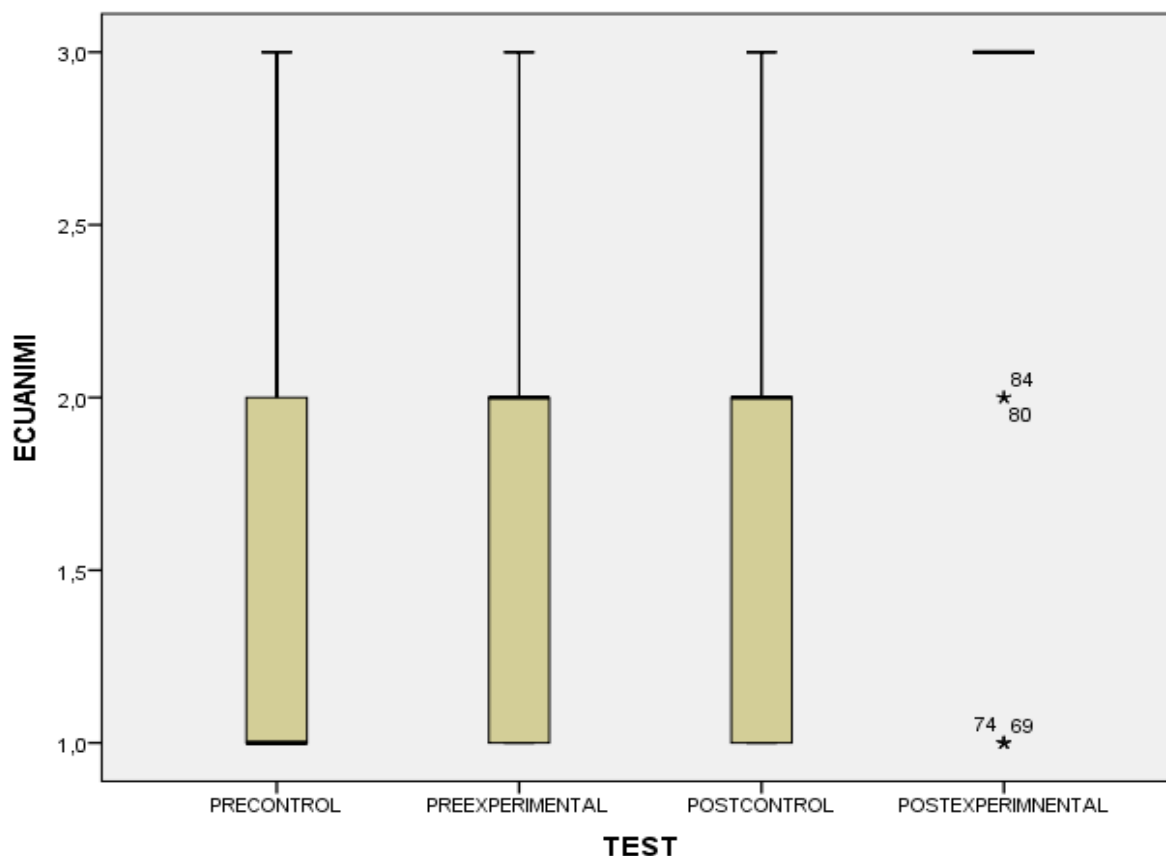


Figura 11. Diferencia en la dimensión ecuanimidad entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (post test), de aplicarse la variable independiente.

Interpretación

En el Pos test, el p valor es menor al nivel de significancia ($p < 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Es decir, la aplicación de un Programa de Intervención permite mejorar significativamente la dimensión ecuanimidad de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016, en vista que se ha encontrado que existe diferencia significativa en la dimensión ecuanimidad de los grupos control y experimental luego de manipular la variable independiente

(Programa de intervención).

El grupo experimental obtiene un mejor puntaje en la dimensión ecuanimidad de la resiliencia, tal y como se observa en la figura 13. Observamos que en el pos test, el grupo experimental alcanza una mediana superior al grupo de control.

Hipótesis específica 5

Ho: La aplicación de un Programa de Intervención no mejora significativamente la dimensión Satisfacción personal de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016.

Ha: La aplicación de un Programa de Intervención mejora significativamente la dimensión Satisfacción personal de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016.

Prueba estadística elegida: La "U" de Mann-Whitney. La mejora de la dimensión Satisfacción personal, a través del programa de intervención estará determinada por la diferencia en los puntajes obtenidos entre el grupo control y experimental.

Nivel de Significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0,05. Entonces:

Si $p < 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 15

Prueba "U" de Mann-Whitney. Diferencia en cuanto a la dimensión satisfacción personal entre el grupo de control y experimental antes y después de aplicarse la variable independiente.

TEST	N	Rango promedio	Suma de rangos	Test U de Mann-Whitney
POSTCONTROL SATIS.	21	13,31	279,50	U= 48,500
POSTEXPERIMENTAL SATIS.	23	30,89	710,50	Z= -4.836
Total	44			Sig. asintótica (bilateral)= 0,000

Fuente: Elaboración propia

*Significativo ($p < 0,05$)

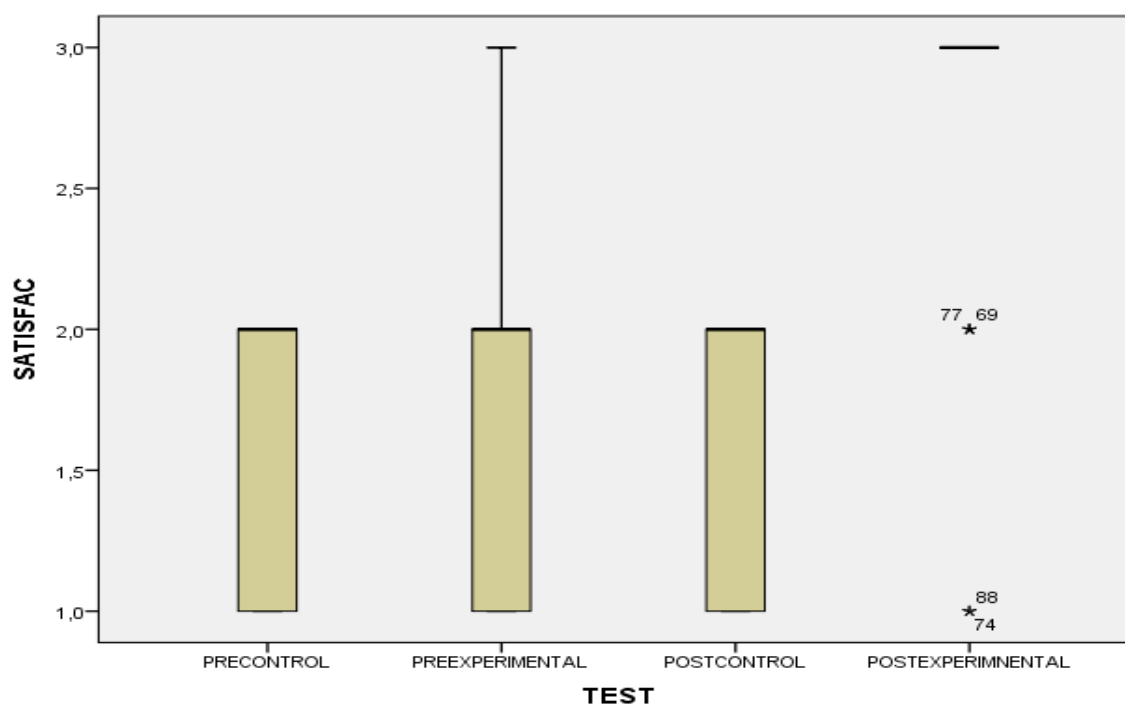


Figura 12. Diferencia en cuanto a la satisfacción personal entre el grupo de control y experimental antes (Pre test) y después (post test), de aplicarse la variable independiente.

Interpretación

En el Pos test, el p valor es menor al nivel de significancia ($p < 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Es decir, La aplicación de un Programa de Intervención permite mejorar, significativamente la dimensión satisfacción personal de los alumnos del Quinto Grado "B" de Educación Secundaria de la I. E. Nuestra Señora del Carmen, de la Unidad Vecinal Mirones, Lima Cercado, año 2016, en vista que se ha encontrado que existe diferencia significativa en la dimensión satisfacción personal de la resiliencia de los grupos control y experimental luego de manipular la variable independiente (Programa de intervención).

El grupo experimental obtiene un mejor puntaje en la dimensión satisfacción personal de la perseverancia, tal y como se observa en la figura 12. Observamos que en el pos test, el grupo experimental alcanza una mediana superior al grupo de control.

Resultados del Pretest en los grupos control y experimental

Tabla 16

Prueba "U" de Mann-Whitney. Semejanza entre los grupos control y experimental antes de aplicarse la variable independiente.

TEST	N	Rango promedio	Suma de rangos	Test U de Mann-Whitney
PRE CONTROL	21	19,88	417,50	U= 186,500
PRE EXPERIMENTAL	23	24,89	572,50	Z= -1,296
Total	44			Sig. asintótica (bilateral) ,195

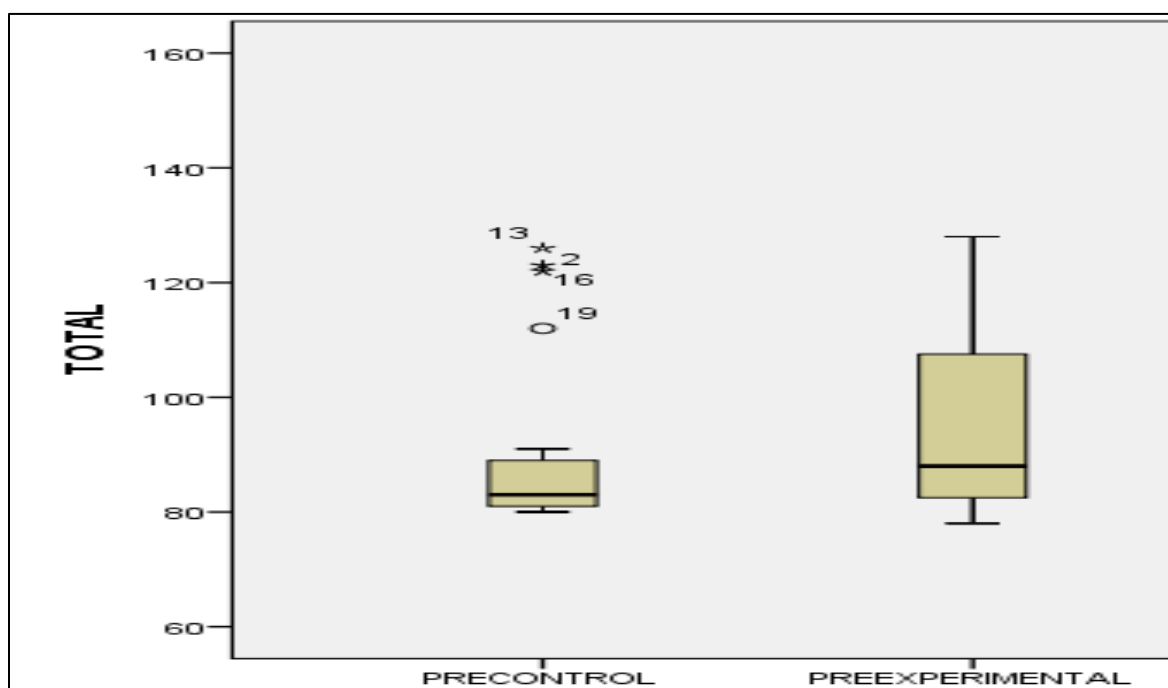


Figura 13. Semejanza entre los grupos control y experimental antes de aplicarse la variable independiente.

IV. DISCUSIÓN

4.1. Discusión

Los resultados obtenidos confirmaron la hipótesis general, en el sentido de que un programa de intervención bien estructurado permite mejorar los niveles de Resiliencia de los estudiantes, en nuestro caso, de los estudiantes del Quinto B de secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, de Lima-Cercado, ya que se puede apreciar que el nivel de Resiliencia de este grupo obtuvo un incremento del nivel escaso al nivel alto, superando el promedio del Quinto grado A que constituyó el grupo de control, que se mantuvo en los valores escasos. En cuanto a las hipótesis específicas, que medían las dimensiones perseverancia, confianza en sí mismo, sentirse bien solo, ecuanimidad, y satisfacción personal tenemos los siguientes resultados:

En la dimensión perseverancia de la Resiliencia, referida a la hipótesis específica 1, se incrementa en forma significativa en el grupo experimental al pasar de valores del nivel escaso en el pre test (47,8 %) a valores de nivel alto en el post test (87,0 %). Es importante haber desarrollado esta dimensión ya que con ella aprendemos a actuar con disciplina, compromiso, poder de decisión y firmeza frente a los retos que enfrentamos y que nos permite actuar de manera positiva en las dificultades y con la capacidad de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas ante los distintos eventos de la vida. En Chile Villalta (2009) concluyó que existe relación significativa entre la resiliencia y los logros de aprendizaje en el rendimiento académico; para lograr estos resultados se necesitó la toma de decisión oportuna y la actitud perseverante hasta conseguir el objetivo deseado. Gallesi y Calvet (2012) concluyeron que los niveles de resiliencia hallados en los estudiantes de su investigación presentan una alta correlación positiva con todas las áreas curriculares que reflejan el rendimiento académico; es decir con aspectos relacionados con la disciplina y compromiso para intentar hasta conseguir lo deseado.

En la dimensión Confianza en sí mismo de la Resiliencia, referida a la hipótesis

específica 2, se incrementa en forma significativa en el grupo experimental al pasar de valores del nivel escaso en el pre test (47,8 %) a valores de nivel alto en el post test (87,0 %); mientras que el grupo control los valores escasos prevalecen solo con una diferencia de 10%. En esta dimensión, las personas confiadas en sí mismas están dispuestas a ser desaprobadas por los demás porque confían en sus propias habilidades, tienden a aceptarse tal y como son y sienten que no deben complacer a otros para ser aceptados. En otra investigación se obtuvo información con resultados similares. Morales y Díaz (2011) concluyeron que en referencia a las diferencias señaladas por el nivel de escolaridad los estudiantes del nivel medio poseen más confianza en sí mismos y fortaleza, además de apoyo social y competencia social; en comparación con los estudiantes de niveles intermedios; estos resultados se relacionan con nuestra investigación ya que se considero que dos de los factores a desarrollar en el programa “Saber que se puede” eran el autoconcepto y la autoestima.

En la dimensión Sentirse bien solo de la Resiliencia, referida a la hipótesis específica 3, se incrementa en forma significativa en el grupo experimental al pasar de valores del nivel escaso en el pre test (34,8 %) a valores de nivel alto en el post test (56,5 %). Esta dimensión desarrollada en los adolescentes esta referida a la comprensión de que la vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos. Astete, Benavides y Palacios (2009) concluyeron que el 73.3% de los niños y adolescentes asistentes al taller “Mundo al revés” desarrollaron altos índices de Resiliencia en cuatro dimensiones, entre ellas la autonomía, que es la capacidad de sentirse bien con uno mismo y considerarse irreplicable.

En la dimensión Ecuanimidad de la Resiliencia, referida a la hipótesis específica 4, se incrementa en forma significativa en el grupo experimental al pasar de valores del nivel escaso en el pre test (47,8 %) a valores de nivel alto en el post test (78,3 %).mientras que el grupo control pasa de valores escasos (71,4 %) a

valores moderados (57,1 %). Cuando los adolescentes han desarrollado esta dimensión de equilibrio saben “donde están parados”. Como saben cuál es el terreno donde pisan, no es fácil empujarlos hacia conductas de riesgo. El cuerpo y la mente permanecen firmes ante la adversidad. En otra investigación; Peña (2009) concluyo que no había diferencias significativas en los niveles de Resiliencia entre estudiantes de Lima y Arequipa, pero si se determinó que los adolescentes pueden elevar el nivel de sus competencias y habilidades sociales en el momento de enfrentar la adversidad, manteniéndose ecuanimes y no reaccionando de manera violenta o pasional frente a diferentes situaciones frustrantes o problemáticas.

En la dimensión satisfacción personal de la Resiliencia, referida a la hipótesis específica 5, se incrementa en forma significativa en el grupo experimental al pasar de valores escasos y medios en el pre test (47,8 %) a valores de nivel alto en el post test (78,3 %). Desarrollar esta dimensión permitirá a los jóvenes encontrar el sentido de su vida, reconociendo sus fortalezas y debilidades, configurando de esta manera un proyecto de vida pleno y satisfactorio. No debemos olvidar que encontrar el sentido a la vida es tener motivos para vivir, saber que existe un significado para todo lo que hacemos. Astete, Benavides y Palacios (2009) concluyeron que el 73.3% de los niños y adolescentes asistentes al taller “Mundo al revés” desarrollaron altos índices de Resiliencia en cuatro dimensiones, entre ellas el sentido del propósito y de futuro que se relaciona directamente con la capacidad de construir un proyecto de vida satisfactorio y realizable. Resultado similar encontró Flores (2008) cuyos resultados demostraron que existe relación altamente significativa entre el grado de Resiliencia que demuestran los estudiantes y el grado de definición del proyecto de vida que poseen los estudiantes de la muestra utilizada, tanto en varones como en mujeres. Asumiendo que el proyecto de vida es una herramienta para organizar la vida y que nos permite identificar nuestras fortalezas y debilidades, con el objetivo de tener calidad de vida.

Se concluye que la aplicación del programa de intervención mejoró la Resiliencia

de los estudiantes que participaron en el programa. Resultado similar obtuvo la bachiller Meléndez Vilca, Erika en su tesis: efecto del programa Caminos para mejorar la Resiliencia en adolescentes de la casa hogar “Torre Fuerte” en la ciudad de Arequipa en el año 2015, en el sentido de que la aplicación de un programa cognitivo conductual puede elevar significativamente la Resiliencia de los sujetos de la investigación, quienes redujeron de un 70% de adolescentes con nivel escaso de Resiliencia promedio, después de la aplicación del programa se redujo a 15% el nivel escaso.

Resultados similares obtuvieron Cruz & Maria quienes en 2015. elaboraron y validaron el programa READOM de intervención para mejorar la Resiliencia en adolescentes dominicanos en situación de riesgo. Los resultados de la investigación, muestran diferencias significativas en Resiliencia en función del género tanto en Resiliencia Total como en los factores de Competencia, Adaptación al cambio y Espiritualidad. La eficacia del programa READOM, se confirma en la mejora de la Resiliencia, pues mientras el grupo control baja en puntuaciones medias en el post-test, el grupo tratamiento sube la puntuación media tras la intervención.

Tanto el Test de Resiliencia de Wagnilld y Young, así como el Programa de Intervención son instrumentos validados y confiables. El primero, mide significativamente las las dimensiones perseverancia, confianza en sí mismo, sentirse bien solo, ecuanimidad, y satisfacción personal; el segundo, por su parte, trabaja con eficacia las áreas investigadas con el fin de elevar el nivel de cada una y, como consecuencia de ello, elevar también el nivel general de la Resiliencia de los integrantes del grupo intervenido, por lo tanto la validez interna de la investigación queda confirmada.

El fundamento teórico del Programa de Actividades para el Desarrollo de la Resiliencia , que fue el documento base para la presente investigación, le da validez externa al programa, en el sentido de que las estrategias empleadas, como son las actividades diseñadas basadas en la reflexión, el trabajo individual y en equipo, los debates, las relaciones interpersonales basadas en el respeto y la tolerancia, entre

otras, fueron efectivas para el logro de los objetivos. Los resultados confirman que la aplicación del Programa de Intervención mejoró el nivel de Resiliencia de los estudiantes, por lo tanto, sus resultados pueden servir de referente a futuras investigaciones sobre el tema de la Resiliencia en el ámbito educativo, con estudiantes de Quinto de Secundaria con características similares a los sujetos de la investigación; sin embargo, el mejor programa para fortalecer la Resiliencia de los alumnos, es el que día a día realizan los profesores en su constante trabajo docente para el desarrollo intelectual, afectivo y social de los estudiantes.

Desde la perspectiva del desarrollo humano integral los adolescentes a través del programa de “Saber que se puede” serán personas más competentes para la vida; es decir que sabrán enfrentar la adversidad, gestionar sus exigencias y demandas personales, para saber quiénes son. Entonces podrán dirigir y modificar su conducta, podrán elegir y decidir como resolver los problemas que la vida les presente diariamente, podran convivir armoniosamente y eficazmente con las personas de su entorno. Así mismo sentirán motivación para plantearse metas, objetivos y sueños para el futuro en su vida personal y profesional, convirtiendose en buenos elementos para nuestra sociedad.

V. CONCLUSIONES

Primera:

El programa aplicado arrojó resultados significativos desde el punto de vista estadístico, reconociéndose un incremento en los niveles de Resiliencia de los estudiantes del grupo experimental del nivel escaso al nivel alto, superando el promedio obtenido por el grupo de control. Estos resultados, aun reconociendo las limitaciones que tuvo la aplicación del programa, reflejan la validez del mismo y de las estrategias diseñadas por su autor.

Segunda:

Se pudo evidenciar que la aplicación del programa de intervención mejoró en forma significativa la Resiliencia en la dimensión perseverancia de los estudiantes del Quinto año B de secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, de Lima Cercado, ya que el grupo experimental alcanzó una mediana superior al grupo de control en ambas áreas investigadas

Tercera:

Se pudo evidenciar que la aplicación del programa de intervención mejoró en forma significativa la Resiliencia en la dimensión confianza en sí mismo de los estudiantes del Quinto año B de secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, de Lima Cercado, ya que el grupo experimental alcanzó una mediana superior al grupo de control en el área investigada.

Cuarta:

Se pudo evidenciar que la aplicación del programa de intervención mejoró en forma significativa la Resiliencia en la dimensión sentirse bien solo de los estudiantes del Quinto año B de secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, de Lima Cercado, ya que el grupo experimental alcanzó una mediana superior al grupo de control en el área investigada.

Quinta:

Se pudo evidenciar que la aplicación del programa de intervención mejoró en forma significativa la Resiliencia en la dimensión ecuanimidad de los estudiantes del Quinto año B de secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, de Lima Cercado, ya que el grupo experimental alcanzó una mediana superior al grupo de control en el área investigada.

Sexta:

Se pudo evidenciar que la aplicación del programa de intervención mejoró en forma significativa la Resiliencia en la dimensión satisfacción personal de los estudiantes del Quinto año B de secundaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen, de Lima Cercado, ya que el grupo experimental alcanzó una mediana superior al grupo de control en el área investigada.

VI. RECOMENDACIONES

Primera:

Que siendo la Resiliencia un aspecto fundamental en la vida de las personas, en la escuela se vislumbra como uno de los escenarios importantes para su promoción y desarrollo a través de programas y actividades que proporcionen a los estudiantes herramientas útiles y apropiadas para fortalecerla.

Segunda:

Que para obtener mejores resultados en la participación de los alumnos durante las sesiones del programa, se debe crear un clima confianza, respeto y tolerancia que les brinde a todas las oportunidades y el derecho de expresar sus ideas y opiniones y dar aportes creativos e innovadores al desarrollo de las actividades.

Tercera:

Que para mantener un mayor control del grupo al momento de desarrollar las actividades, este programa sea aplicado por el tutor con el apoyo de un equipo de orientadores que conozcan y manejen el programa, a fin de controlar mejor el tiempo y el orden.

Cuarta:

Que para motivar positivamente el interés de los alumnos en los temas propuestos, es necesario analizar y reflexionar sobre hechos cotidianos y cercanos a la realidad de los adolescentes, estos hechos, bien dirigidos y aprovechados por el tutor o el docente, favorecen el desarrollo ameno de las actividades.

Quinta:

Que para alcanzar los objetivos del programa es indispensable preparar con anticipación las actividades, las dinámicas y los materiales adecuados para el buen desarrollo de las sesiones. Asimismo, para obtener mejores resultados, sería conveniente aumentar el número de sesiones y contar con un ambiente físico

adecuado, que permita el desarrollo de las dinámicas sin complicaciones y para que los alumnos trabajen cómodamente y sin riesgo durante algunas actividades lúdicas.

Sexta:

Que para aplicar y evaluar programas y talleres destinados a fortalecer y desarrollar la Resiliencia de los estudiantes y otros aspectos tan importantes como las habilidades sociales, el liderazgo, entre otros, sería de gran utilidad la conformación de equipos de especialistas que apoyen a los docentes y tutores en la ejecución de los mencionados programas con la finalidad de optimizar los procesos y los resultados.

VII. REFERENCIAS.

- Aciego, R. (2003). Evaluación de la Mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. *Psicothema*, 15 (1), 589-594. Recuperado de: <https://goo.gl/XZrVmo>
- Aguirre, A. (2002). *Capacidad y factores asociados a la resiliencia en adolescentes del CE Mariscal Andrés Bello Cáceres del Sector IV de Pamplona alta, San Juan de Miraflores*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Alarcón, R. (2009). Psicología de la Felicidad. *Revista de Psicología PUCP*, 28 (2) ,6-7. Recuperado de: <https://goo.gl/nl5468>
- Álvarez-Dardet, C., y Ruiz Cantero, M. T. (2011). Patrimonio de salud: ¿ son posibles las políticas salutogénicas? *Revista Española de Salud Pública*, 85(2), 123-127. Recuperado de: <https://goo.gl/cu9fKx>
- Astete, A., Benavides, G., y Palacios, E. (2009). *Resiliencia en niños de 8 a 12 años provenientes de familias disfuncionales* (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación para Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales*. (2da. Ed) México. Pearson Educación.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). *Capitalizar las fuerzas del individuo. Orientación psicopedagógica y educación emocional*. (2da Ed) Ginebra: BICE.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona. Paidós.
- Cordini, M. (2005). La Resiliencia en adolescentes del Brasil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(1), 97-121. Recuperado de: <https://goo.gl/Wbo0Wc>

Correa, A. (2015). *La resiliencia del dolor y su creatividad literaria*. (Tesis de Licenciatura) *Universidad Nacional de Montevideo*. Montevideo, Uruguay. Recuperado de: <https://goo.gl/LxdN9K>

Cruz, E., & Maria, J. (2015). *Elaboracion y validación de un programa de intervención para mejorar la resiliencia en adolescentes dominicanos en situación de riesgo*. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/50516>

Cyrulnik, B. (2006). *Los patitos feos: la resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor*, Barcelona, Granica.

De Dios Uriarte, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de psicodidáctica*, 11(1), 7-24. Recuperado de: <https://goo.gl/cPzwYR>

Escudero, J. (1998). *Relación entre resiliencia y sentido de vida (religiosidad intrínseca y objetivos vitales) en adolescentes de cuarto y quinto año de educación secundaria* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Flores Crispín, M. S. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Galesi, R., y Matalinares, C. (2012). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del 5to y 6to grado de primaria. *Revista de Investigación en*

Psicología, 15(1), 181-201. Recuperado de: <https://goo.gl/mSuzUZ>

Gonzales, Y., Medina, Valdez, J. y Zavala, Y. (2016). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Revista de Investigación en Psicología*, 13 (1), 41-52. (Visualizado: 15/6/2016). Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29213104>

Grotberg, E. (1996). *Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano*. USA: Países Bajos; Fundación Bernard Van Leer.

Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2013). *Metodología de la Investigación*. Mexico. McGrawHill.

Jadue, G., Galindo, A., y Navarro, L. (2005). Factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa en riesgo social. *Estudios pedagógicos*, 21 (2), 43-45. Recuperado de: <https://goo.gl/V8qXvA>

Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Panamericana de la salud.

Kotliarenco, M. y Cáceres, I. (1996) *Resiliencia construyendo en adversidad*. Chile. Ceanim.

Melendez Vilca, E. (2015) *Efecto del programa cognitivo conductual Caminos*. (Tesis de Maestría). Universidad Católica Santa María. Arequipa, Perú.

Morales, M. y Díaz, D. (2011). Estudio comparativo de la resiliencia en adolescentes: el papel del género, la escolaridad y procedencia. *Revista de Psicología*, 8(17), 62-77. Recuperado de: <https://goo.gl/t0sKZ7>

- Peña Flores, N. E. (2009). Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa. *Revista Liberabit*, 15 (1). Recuperado de: <https://goo.gl/144nZi>
- PNUD, I. R. D. D. H. (2014). Humano 2013-2014. *Seguridad Ciudadana con Rostro Humano: Diagnóstico y propuestas para América Latina*, Nueva York, PNUD. Recuperado de: <http://www.undp.org/content/dam/rblac/img/IDH/IDH-AL%20Informe%20completo.pdf>
- Restrepo, H. y Málaga H. (2001) *Promoción de la salud: Como construir una vida saludable*. Bogotá :Editorial Panamericana.
- Salgado Levano, Ana Cecilia. (2005). Métodos y herramientas para medir su capacidad de recuperación: Una alternativa peruana. *Liberabit*, 11 (11), 41-48. (Visualizado: 25 /1/2017). Recuperado de: <https://goo.gl/vmm7dH>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (1996). *Metodología de la investigación*. (4° Ed) México DF: McGraw-Hill.
- Suárez, N. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires, Paidós.
- Vanistendael, S. (1996). *Cómo crecer superando los percances: resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo*. Buenos Aires, Secretaria Nacional de la familia.
- Vara-Horna, A. (2012) *Desde la Idea hasta la sustentación: Siete pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las Ciencias Empresariales*. Instituto

de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos Humanos. Universidad de San Martín de Porres. Lima.

Vilaseca, B. (2013). *Encantado de conocerme*. Barcelona: Debolsillo.

Villalta, M. (2010). Factores de resiliencia asociados al rendimiento académico en estudiantes de contextos de alta vulnerabilidad social. *Revista de pedagogía*, 31 (88), 159-188. Recuperado de: <https://goo.gl/QeBzax>

Zapata, N. (2010). Estilos cognitivos, de aprendizaje y de enseñanza: unas relaciones controvertidas. *Revista Actualidades Pedagógicas*, 55 (1), 45-56. Recuperado de : <https://goo.gl/wO4j9S>

VII. ANEXOS

Matriz de Consistencia

Título: Programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016.

Autor: Claudio Antonio Benites Tamayo

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General: ¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en el desarrollo de la resiliencia de los alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016?	Objetivo general: Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en el desarrollo de la resiliencia de los alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016	Hipótesis general: El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en el desarrollo de la resiliencia de los alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016	Variable 1: Independiente Programa “Saber que se Puede”				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rangos
Problemas Específicos: 1. ¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016? 2.¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Ecuanimidad en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Cercado de Lima,2016? 3.¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Perseverancia en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Cercado de Lima,2016?	Objetivos específicos: 1. Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016? 2.Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Ecuanimidad en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016? 3. Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Perseverancia en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016?	Hipótesis específicas: 1.El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Confianza en sí mismo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016. 2.El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Ecuanimidad en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Cercado de Lima,2016. 3.El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Perseverancia en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Cercado de Lima,2016.	Variable 2: Dependiente “Resiliencia”				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Satisfacción personal	Humor Autoestima Motivación Autoestima	16 -Por lo general encuentro algo de que reírme. 21 -Mi vida tiene significado. 22 -No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada. 25 -Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1-7 1-7 1-7 1-7	Alta mas de 147 Moderada 121-146
			Ecuanimidad	Proy. De vida Autoconcepto Autonomia Toma de Decisi.	7 -Usualmente veo las cosas a largo plazo 8 -Soy amigo de mi mismo 11 -Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo 12 -Tomo las cosas una por una	1-7 1-7 1-7 1-7	Escasas menos de 121
			Sentirse bien solo	Autonomía Autoeficacia Int. emocional	5 -Puedo estar solo si tengo que hacerlo. 3 -Dependo más de mí mismo que de otras personas. 19 -Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1-7 1-7 1-7	
				Autoconfianza Autoeficacia Toma de decisiones Autoconfianza	6 –Me siento orgulloso de haber logrado cosas en la vida 9 –Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. 10 –Soy decidida(o)	1-7 1-7 1-7	

<p>4.¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Satisfacción personal en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016?</p>	<p>4.Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de la Satisfacción personal en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016?</p>	<p>4.El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de la Satisfacción personal en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016.</p>	<p>Confianza en sí mismo</p>	<p>Autoconcepto Autoeficacia Toma de decisiones</p>	<p>13 –Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente. 17 –El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles. 18 –En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. 24 –Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.</p>	<p>1-7 1-7 1-7 1-7</p>	
<p>5.¿Qué efectos tiene el Programa “Saber que se puede” en la mejora de Sentirse bien solo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016?</p>	<p>5.Determinar el efecto del Programa “Saber que se puede” en la mejora de Sentirse bien solo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016?</p>	<p>5.El Programa “Saber que se puede” tiene efectos significativos en la mejora de Sentirse bien solo en alumnos del 5 grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima,2016.</p>	<p>Perseverancia</p>	<p>Motivación Creatividad Motivación Autorregulación Metas personal. Autorregulación Toma de decisiones</p>	<p>1 –Cuando planeo algo lo realizo. 2 –Generalmente me las arreglo de una menar u otra. 4 –Es importante para mi mantenerme interesado en las cosas. 14 –Tengo autodisciplina. 15 –Me mantengo interesado en las cosas. 20 –Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera. 23 –Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.</p>	<p>1-7 1-7 1-7 1-7 1-7 1-7 1-7</p>	
<p>Tipo y diseño de investigación</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p>	<p>Estadística a utilizar</p>				

<p>Alcance</p> <p>Diseño:</p> <p>Cuasi experimental</p> <p>Método:</p> <p>Hipotético deductivo</p>	<p>Población:</p> <p>Totalidad de estudiantes matriculados en la IE Nuestra Señora del Carmen-Nivel Secundaria de la UGEL 03- 2016.</p> <p>Tipo de muestreo:</p> <p>No probabilístico</p> <p>Tamaño de muestra:</p> <p>44 alumnos del quinto año de educación secundaria de la IE Nuestra señora del Carmen-UGEL 03.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Técnicas:</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Autor:</p> <p>Año:</p> <p>Monitoreo:</p> <p>Ámbito de Aplicación:</p> <p>Forma de Administración:</p>	<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>A) Tablas de frecuencias.</p> <p>B) Gráfico de barras.</p> <p>C) Tablas de contingencia.</p> <p>D) Diagramas de cajas y bigotes.</p> <p>INFERENCIAL:</p> <p>A) Se utilizó el paquete estadístico SPSS para Windows.</p> <p>B) Prueba de Mann-Whitney</p>
		<p>Variable 2: Resiliencia</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Escala de Resileincia ER</p> <p>Autores: Wagnild,G. & Young, H.</p> <p>Año: 1993</p> <p>Monitoreo:</p> <p>Ámbito de Aplicación: IEI. Nuestra señora del Carmen</p> <p>Forma de Administración: Individual y colectiva</p>	



PROGRAMA
"SABER QUE SE PUEDE"

AUTOR: BR. CLAUDIO ANTONIO BENITES
TAMAYO

INSTITUCION EDUCATIVA 1154 "NUESTRA
SEÑORA DEL CARMEN"

2016



PROGRAMA “SABER QUE SE PUEDE”

I.-DATOS GENERALES:

1.1 Red	: 05 – Cercado de Lima-UGEL 03
1.2 Área	: Comunicación
1.3 Grado	: 5°
1.4 Fecha	: 2016
1.5 Nivel	: Secundaria
1.6 Duración	: 3 meses
1.7 Docente	: Claudio Benites Tamayo
1.8 Institución Educativa	: 1154 Nuestra Señora del Carmen

2. Definición del programa

Es un conjunto de actividades formuladas con la finalidad de incentivar y desarrollar factores de Resiliencia en los estudiantes a través de estrategias Cognitivo-conductuales, el programa se desarrollara a través de sesiones de aprendizaje; cada uno con sus instrumentos de evaluación, donde se miden el desarrollo de los factores de Resiliencia según el modelo teórico de Wagnild y Young.

3. Características

- Las sesiones planteadas son motivadoras y reflexivas.
- Los videos y las lecturas son cuidadosamente seleccionadas y variadas.
- Se desarrollaran en horas pedagógicas.
- El programa tiene por finalidad generar alumnos que muestran resistencia ante la adversidad y eventos traumáticos.
- Programa “Saber que se Puede” es acorde a la edad, nivel y grado.
- Estimula las habilidades para la vida.

4.- Descripción del programa

El presente trabajo de investigación se desarrollara a través del Programa “Saber que se puede”, en los alumnos del 5° grado de educación secundaria de la IE 1154 “Nuestra Señora del Carmen” Red 05 del Cercado de Lima, UGEL 03.

Es por ello que hemos diseñado esta propuesta considerando a los procesos de desarrollo de habilidades sociales como una metodología para lograr el desarrollo de factores de Resiliencia en las siguientes dimensiones:

- Confianza en sí mismo
- Ecuanimidad
- Perseverancia
- Satisfacción personal
- Sentirse bien solo

4. Fundamentación

El programa “SABER QUE SE PUEDE” para el desarrollo de factores de Resiliencia ya que diversos especialistas han definido a la resiliencia como el conjunto de habilidades innatas para afrontar los diferentes problemas o situaciones adversas que se le presentan a una persona. Sin embargo, son capacidades que también se pueden desarrollar con una adecuada intervención en la familia, la escuela y la sociedad.

La educación como proceso y las escuelas como organizaciones tienen un gran poder como constructoras de la resiliencia en los educandos, en los educadores, en las familias y en la comunidad. Dado que la institución escolar tiene la capacidad de construir y fomentar la resiliencia, hay muchas actividades que pueden poner en práctica a fin de asegurar que ello ocurra para beneficio de la comunidad escolar, del país y de la educación.

5. Objetivos

a. Objetivo General

- Caracterizar las bases de una metodología de intervención educativa que favorezca la promoción de la Resiliencia a través del fortalecimiento de sus dimensiones.

b. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de Resiliencia en un grupo de estudiantes mujeres y varones del quinto grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.
- Analizar el efecto del Programa de Intervención "Saber que se puede" sobre el nivel de Resiliencia en un grupo de estudiantes mujeres y varones del quinto grado de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.

6. Sesiones de aprendizaje

Para poder desarrollar las actividades y lograr los objetivos propuestos nuestro programa cuenta con 15 sesiones de aprendizaje las mismas que deben lograr el desarrollo de factores de Resiliencia en sus cinco dimensiones: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo en los estudiantes del 5° grado de educación secundaria.

Fechas	Numero de sesión	Actividad Significativa
3 Octubre 2016	Sesión 01	Autoconcepto
7 Octubre 2016	Sesión 02	Autoeficacia
10 Octubre 2016	Sesión 03	Autoconfianza
14 Octubre 2016	Sesión 04	Autoestima
17 Octubre 2016	Sesión 05	Motivación
21 Octubre 2016	Sesión 06	Proyecto de Vida
24 Octubre 2016	Sesión 07	Autonomía
28 Octubre 2016	Sesión 08	Metas Personales
31 Octubre 2016	Sesión 09	Toma de Decisiones
4 Noviembre 2016	Sesión 10	Sentido del humor
7 Noviembre 2016	Sesión 11	Creatividad
11 Noviembre 2016	Sesión 12	Inteligencia Emocional
14 Noviembre 2016	Sesión 13	Autorregulación Emocional

7. Recursos o Mediadores:

- o Aula
- o Lecturas
- o Material Audiovisual
- o Fichas de aplicación
- o Textos que nos sirvieron para informarnos y paralelamente se usaran durante el desarrollo del programa.

Potenciales humanos:

- o Autor del Programa
- o Alumnos
- o Asesor
- ü Evaluación.

8. Evaluación.

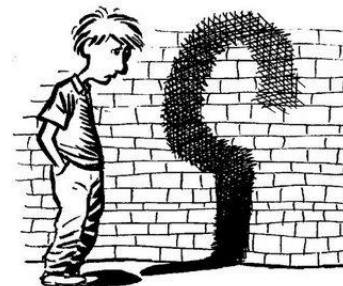
La evaluación del programa lo realizamos al inicio con la aplicación del pre test a los dos grupos considerados en la investigación, la evaluación de proceso a través de la aplicación de las sesiones de aprendizaje y la evaluación de salida con la aplicación de post test.

Las evaluaciones de cada una de las sesiones programadas en el programa “Saber que se puede”, se realizaran al final de cada sesión de aprendizaje.

El instrumento utilizado fue la prueba escrita, la cual se aplicó en cada una de las sesiones de aprendizaje teniendo en cuenta las preguntas para cada factor de Resiliencia.

Nuestras dimensiones nos permiten indicar que con la aplicación del programa “Saber que se Puede” logramos desarrollar, fortalecer e influenciar para que los estudiantes hoy enfrenten la adversidad y los eventos estresantes y traumáticos teniendo un repertorio de factores protectores que lo protejan de los riesgos y fracasos.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1 "AUTOCONCEPTO"



I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E : Nuestra señora del Carmen
- 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
- 1.3 Grado : 5° GRADO
- 1.4 Fecha : 2016
- 1.5 Nivel : Secundaria
- 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)

II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
CONFIANZA EN SI MISMO	ACEPTA SUS CARACTERISTICAS PERSONALES Y SE VALORA A SI MISMO	ELABORA UN AUTOCONCEPTO POSITIVO.	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
EVALUACION MOTIVACION	INICIO	Se lee el relato "La rana que quería ser auténtica" y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central que propone esta fábula? ¿Conoces entre tus amigos a personas con actitudes parecidas a la rana? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías para que se acepten y valoren a sí mismas?	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	El docente da algunas pautas sobre el tema y pide elaborar un organizador visual con la información sobre autoconcepto. Luego aportan sobre las características de un adolescente con bajo nivel de autoestima y el cartel de claves para mejorar nuestro autoconcepto	Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA	De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.		10 minutos.

SESION N° 1 "AUTOCONCEPTO"

NOMBRES Y APELLIDOS:

FECHA: _____



EL JARDIN Y EL REY

"Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino. Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa. La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una Fresa, floreciendo y más fresca que nunca.

El rey preguntó:

¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?

No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresas.

Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado.

En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresa de la mejor manera que pueda".

1. ¿Qué cualidades y defectos tienes?

Cualidades	Defectos

2. ¿Cómo crees que te ven los demás?

Positivo	Negativo

3.- Cuando fallas en algo o cometes un error ¿Qué te dices a ti mismo?

4.-Completa las siguientes frases:

-Físicamente soy.....

-Intelectualmente soy.....

-Emocionalmente soy.....

-Me siento feliz cuando.....

-Me gustaría ser.....

-Mi carácter es.....

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2 "AUTOEFICACIA"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E :Nuestra señora del Carmen
- 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
- 1.3 Grado : 5° GRADO
- 1.4 Fecha : 2016
- 1.5 Nivel : Secundaria
- 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
CONFIANZA EN SI MISMO	MEJORA SUS CREENCIAS SOBRE EXITOS Y FRACASOS VALORA SU EFICACIA PARA ENFRENTAR PROBLEMAS	MEJORA LA PERCEPCION DE SU CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "Autoeficacia –Kung Fu Panda" y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central que propone esta historia? ¿Conoces entre tus amigos a personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías para que se mejoren sus creencias?	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	El docente da algunas pautas sobre el tema y pide elaborar un organizador visual con la información sobre la autoeficacia. Luego aportan sobre las características de un adolescente con bajo nivel de autoeficacia y el cartel de claves para mejorar nuestra autoeficacia.	Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA	De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.		10 minutos.

SESION N° 2 "AUTOEFICACIA"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



EL VENDEDOR DE PASTELES

Érase una vez un hombre que vivía muy cerca de un importante cruce de caminos. Todos los días a primera hora de la mañana llegaba hasta allí donde instalaba un puesto en el cual vendía pasteles que él mismo horneaba.

Como padecía sordera y su vista no era muy buena, no leía la prensa ni veía la televisión pero eso si... vendía exquisitos pasteles.

Meses después alquiló un terreno, levantó un gran letrero de colores y personalmente seguía pregonando su mercancía, gritando a todo pulmón: ¡Compre deliciosos pasteles calientes! Y la gente compraba cada día más y más.

Aumentó la compra de materia prima, alquiló un terreno más grande y mejor ubicado y sus ventas se incrementaron día a día. Su fama aumentaba y su trabajo era tanto que decidió llamar a su hijo, un importante empresario de una gran ciudad, para que lo ayudara a llevar el negocio.

A la llamada del padre su hijo respondió: ¿Pero papá, no escuchas la radio, ni lees los periódicos, ni ves la televisión? Este país está atravesando una gran crisis, la situación es muy mala, no podría ser peor.

El padre pensó: ¡Mi hijo trabaja en una gran ciudad lee los periódicos y escucha la radio, tiene contactos importantes... debe saber de lo que habla!

Así que revisó sus costos, compró menos harina y disminuyó la compra de cada uno de los ingredientes, dejando de promocionar su producto.

Su fama y sus ventas comenzaron a caer semana a semana.

Tiempo después retiró el letrero y devolvió el terreno.

Aquella mañana llamó a su hijo y le dijo:

-¡Tenías mucha razón, verdaderamente estamos atravesando una gran crisis!

1. ¿Qué opinas de los personajes?

Padre	Hijo

2. ¿Qué consejo le darías al padre?

3. Escribe a continuación los éxitos que has logrado:

a)

b)

c)

4. Me siento capaz de:

- En el colegio

- En el hogar

- Con mis padres

- Con mis amigos

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3 "AUTOCONFIANZA"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E : Nuestra señora del Carmen
- 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
- 1.3 Grado : 5° GRADO
- 1.4 Fecha : 2016
- 1.5 Nivel : Secundaria
- 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
CONFIANZA EN SI MISMO	<p>CONFIA EN SUS CAPACIDADES PERSONALES</p> <p>VALORA LA IMPORTANCIA DE LA AUTOCONFIANZA EN SU VIDA PERSONAL.</p>	CONFIA EN SUS CAPACIDADES PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS.	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "....." y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central que propone esta historia? ¿Conoces entre tus amigos a personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías para que se mejoren sus creencias?	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	El docente da algunas pautas sobre el tema y pide elaborar un organizador visual con la información sobre la autoeficacia.. Luego aportan sobre las características de un adolescente con bajo nivel de autoeficacia y el cartel de claves para mejorar nuestra autoeficacia.	Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA	De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.		10 minutos.

SESION N° 3 "AUTOCONFIANZA"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



LA FAMILIA Y EL BURRO

Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro; que decidieron viajar, trabajar y conocer el mundo. Así, se fueron los tres con su burro.

Al pasar por el primer pueblo, la gente comentaba: "Mira ese chico mal educado; él arriba del burro y los pobres padres, ya grandes, llevándolo de las riendas".

Entonces, la mujer le dijo a su esposo: No permitamos que la gente hable mal del niño.

El esposo lo bajó y se subió él. Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba: "Mira qué sinvergüenza ese tipo; deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va muy cómodo encima". Entonces, tomaron la decisión de subirla a ella al burro, mientras padre e hijo tiraban de las riendas.

Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba: "Pobre hombre. Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro! y pobre hijo ¡qué le espera con esa madre!"

Se pusieron de acuerdo y decidieron subir los tres al burro para comenzar nuevamente su peregrinaje.

Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que los pobladores decían: "Son unas bestias, más bestias que el burro que los lleva, van a partirle la columna!"

Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro.

Pero al pasar por el pueblo siguiente no podían creer lo que las voces decían sonrientes: "Mira a esos tres idiotas: caminan, cuando tienen un burro que podría llevarlos".

1. ¿Por qué la familia no confiaba en sus decisiones?

2. ¿Porque desconfías de tus capacidades?

3. Transforma los siguientes enunciados utilizando la autoconfianza:

"yo no voy a poder con esto" ⇒

"no me atrevo" ⇒

"lo voy a hacer mal, soy torpe" ⇒

"se van a reír de mí" ⇒

"no soy lo suficientemente bueno" ⇒

"no se va a fijar en mí" ⇒

4. ¿Por qué debo confiar en mis capacidades?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4 "AUTOESTIMA"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E : Nuestra señora del Carmen
- 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
- 1.3 Grado : 5° GRADO
- 1.4 Fecha : 2016
- 1.5 Nivel : Secundaria
- 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)

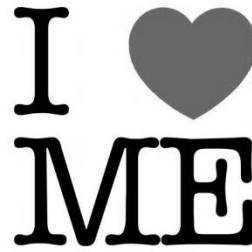


II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
CONFIANZA EN SI MISMO	RECONOCEN SU VALIA PERSONAL VALORA SU AUTOESTIMA	Aprecia sus características personales.	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	-Se puede empezar la sesión con alguna dinámica libre. -Ubicar a los alumnos para poder observar una historia. -Motivar a los alumnos para que presten atención.	Video Lectura	05 minutos
	PROCESO	-Visualizan un video sobre la Autoestima "La historia del aguila" - Identifican los componentes de la Autoestima - Reconocen las características de personas con alta autoestima -Reconocen la importancia de la construcción de una adecuada autoestima.	Hojas Plumones	30 minutos
	SALIDA	Se realiza una síntesis de las respuestas de los estudiantes, enfatizando las razones o sentimientos que manifestaron si ellos estuvieran en la situación.	Hoja impresa	10 minutos.



SESION N° 4 "AUTOESTIMA"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____

BETARRAGA EN EL HUERTO

Había una vez un huerto donde todas las verduras eran amigas. Pero un día llegó al huerto Betarraga. Betarraga era una verdura nueva; nadie antes había visto una verdura de color tan oscuro. Betarraga era de un color morado brillante que era nuevo en el huerto. Las verduras tenían amigos verdes, blancos como el nabo, anaranjados como las zanahorias, amarillos como los pimientos, e incluso rojos como los tomates, pimientos o rocotos, pero ¿morados? No, nunca antes habían visto una verdura morada. La feliz Betarraga, recién llegada al huerto, se acercó a los pepinos para jugar con ellos, pero un peino le dijo: - No podemos jugar contigo. Eres demasiado oscura. Betarraga no entendía nada. Nunca antes le habían dicho que era oscura y menos les habían negado a jugar con ella por eso. Sin enojarse, se acerca al espárrago para jugar con él, pero este le dice: - yo soy alto y delgado. Tú eres demasiado gorda, y además, ese color morado es muy oscuro. Yo no quiero jugar contigo— Del mismo modo, el apio y los nabos la rechazan. ¡No queremos verduras oscuras en nuestro jardín! Gritaron las verduras. Y decidieron decirle a Betarraga que se vaya.

-A partir de lo leído, reflexiona sobre lo ocurrido en la historia.

¿Por qué crees que las verduras del huerto no querían jugar con las betarragas?

¿Crees tú que las personas a veces se rechazan unas a otras como en este cuento?

¿Por qué crees que pasa esto? Las personas, ¿tenemos a veces miedo a aquellos que son diferentes?

¿Crees que las verduras tenían miedo de betarraga? ¿Por qué?

¿Cómo crees tú que se sentía la betarraga cuando las demás verduras la rechazaban?

¿Cómo te hubieras sentido tú si te hubieran rechazado a ti?

¿Está bien o mal que las verduras no quieran jugar con betarraga?

¿De qué otra manera se puede resolverse esta situación?

¿Qué harías tú si estuvieras en lugar de las verduras, o el de betarraga? ¿Por qué?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5 "MOTIVACION"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E :Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
SATISFACCION PERSONAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE PLANTEARSE METAS Y ESTAR MOTIVADO PARA ALCANZARLAS	APRECIA EL VALOR DE SUS LOGROS PERSONALES	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "Gladys Tejada." y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías a ellas para que se mejoren su voluntad?	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	Dinámica: "Combinando cosas" El docente da algunas pautas sobre el tema y pide elaborar grupos para realizar aprendizaje colectivo. Desarrolla una breve historia de amor con cualquier de los elementos presentados, responderán a las premisas: encuentro inicial, como ocurre el flechazo, si es un amor posible	Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA	De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.		10 minutos.

SESION N° 5 "MOTIVACION"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



¡NO TE RINDAS!

INVIDENTE OCUPA EL PRIMER PUESTO EN EXAMEN DE ADMISION EN LA CATOLICA

AGENCIALN.COM.- Diego Ponce Triveños (18), un invidente de nacimiento y vecino de la zona del Cercado de Puente Piedra, dio la sorpresa el último domingo 7 de febrero durante el examen de admisión a la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), al quedar en el primer lugar por méritos propios pese a su discapacidad visual. Él terminó sus estudios en la I.E. Luis Braille y hoy, es todo un ejemplo de orgullo para sus compañeros.

Como se recuerda, el programa de becas de la comuna convoca cada año a cerca de 4 mil escolares que egresan de secundaria. Este año se presentaron más de dos mil aspirantes, y previa calificación, 50 fueron preparados en la academia Pamer para postular a la universidad en igualdad de condiciones.

"Eso me gustó porque me motivó a esforzarme y me hizo sentir que tengo tanta capacidad como los demás. No fue fácil, me amanecía estudiando y tenía la ventaja de concentrarme más que los que sí pueden ver", refiere, al reconocer que la inclusión es importante en la educación.

Diego confesó que se sintió angustiado cuando escuchó que se nombraba a los estudiantes que ingresaron a dicha universidad.

"Decían que el becado número 20 era un estudiante de Derecho, pero había varios; luego, que era una persona con habilidades diferentes y entonces grité de emoción porque fui el único invidente que postuló a Derecho", recordó.

El alcalde de Puente Piedra, Rennán Espinoza Rosales confesó que esperaban que en esta convocatoria ingresaran 20, pero 21 jóvenes lograron buen puntaje en el examen de admisión, alcanzando su objetivo. Manifestó que la municipalidad invierte 55 mil nuevos soles por cada estudiante universitario, incluyendo los gastos del bachillerato para la entrega del título.

¿Qué piensas de la historia de Diego?

¿Qué aprendizajes puedes sacar de esta historia para ti y para tu vida?

¿Qué necesitas para alcanzar lo que te propones?

Elabora una lista personal con aquellas cosas que te cuesta hacer y coloca al lado de ellas una estrategia que pueda ayudarte a realizarlas.

Cosas difíciles de hacer	Estrategias para hacerlas

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6 "PROYECTO DE VIDA"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E :Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
SATISFACCION PERSONAL	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE CLARIFICAR SUS METAS PERSONALES A TRAVES DE UN PROYECTO DE VIDA.	VALORA LA IMPORTANCIA DE TENER UN PROYECTO DE VIDA	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "Deysi Cori Tello." y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías a ellas para que se mejoren su voluntad?	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	Dinámica: "Combinando cosas" El docente da algunas pautas sobre el tema y pide elaborar grupos para realizar aprendizaje colectivo.	Plumones	30 minutos
	SALIDA	De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.	Hoja impresa	10 minutos.



SESION N° 6 “PROYECTO DE VIDA”

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____

CUENTO: LA VASIJA DE JORGE BUCAY

Una vez un profesor de filosofía apareció en su clase con una gran vasija de cristal y un balde lleno de piedras redondas del tamaño de una naranja.

¿Cuántas piedras podrían entrar en la vasija?— preguntó. Y mientras lo decía, demostrando que la pregunta era sólo retórica, empezó a colocarlas de a una, ordenándolas en el fondo y luego por capas hasta arriba.

Cuando la última piedra colocada sobrepasaba el borde de la vasija el maestro dijo:

¿Estamos seguros de que no entra ninguna más? —todos los alumnos asintieron con la cabeza o contestaron afirmativamente.

—Error —dijo el docente y sacando otro balde de debajo del escritorio empezó a echar piedras de canto rodado dentro de la vasija. Las piedrecillas se escabulleron entre las otras ocupando los espacios entre ellas.

Los alumnos aplaudieron la genialidad de su docente.

Y cuando hubo terminado de llenar el recipiente, dejó el balde y volvió a preguntar:

¿Está claro que ahora sí está lleno? —ahora sí contestaron los alumnos satisfechos...pero el maestro sacó de abajo del escritorio otro balde.

Este venía lleno de una fina arena blanca. Con la ayuda de una gran cuchara, el profesor fue echando arena entre las piedras ocupando con ella los intersticios entre ellas.

—Ahora sí podemos decir que está lleno de piedras —dijo el profesor.

¿Pero cuál es la enseñanza? —preguntó a los alumnos.

Un murmullo invadió la sala. Se hablaba de la necesidad de orden, de acomodar las cosas, de astucia e ingenios, de no confiar en las apariencias y de tantas otras cosas muy simbólicas.

—Todo eso es verdad —intervino el creativo docente, pero hay un aprendizaje más importante.

Es importante hacer primero lo primero. No se trata de apurarse a poner las cosas en su lugar ansiosa y descuidadamente. Si yo no me hubiera ocupado de poner primero en su lugar a las piedras grandes, después de la arena las piedras no hubieran tenido espacio.

¿Qué mensaje nos da el cuento?

Reflexiona:

Quien soy	Quien quiero ser

Escribe tu sueño, los objetivos de tu proyecto y lo que aún te falta cambiar:

META	PARA LOGRARLO YO TENGO...	AUN ME FALTA.....

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7 "AUTONOMIA"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E :Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora



pedagógica)

II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
SENTIRSE BIEN SOLO	ASUME LA RESPONSABILIDAD BASICA RESPECTO A SU PROPIA VIDA.	COMPRENDE LAS CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA AUTONOMA Y SE PLANTEA METAS PARA LOGRAR SER UNA DE ELLAS	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "... " y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías a estas personas?	Video	05 minutos
	PROCESO	-Adolescencia y autonomía -Se esfuerza por alcanzar sus metas y cubrir sus necesidades -No significa vivir en una isla, porque toma en cuenta a los demás porque piensa en su bienestar y de los demás -Desarrolla la capacidad de comprender las raíces de los problemas las raíces de los problemas y las interpretaciones que se pueden realizar de estos.	Lectura Hojas Plumones	30 minutos
	SALIDA	De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.	Hoja impresa	10 minutos.

SESION N° 7 "AUTONOMIA"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



"LAS MULETAS"

Había una vez un país donde todos, durante muchos años, se habían acostumbrado a usar muletas para andar. Desde su más tierna infancia, todos los niños eran enseñados debidamente a usar sus muletas para no caerse, a cuidarlas, a reforzarlas conforme iban creciendo, a barnizarlas para que el barro y la lluvia no las estropeasen. Pero un buen día, un sujeto inconformista empezó a pensar si sería posible prescindir de tal aditamento. En cuanto expuso su idea, los ancianos del lugar, sus padres y maestros, sus amigos, todos le llamaron loco: "Pero, ¿a quién habrá salido este muchacho?, ¿no ves que, sin muletas, te caerás irremediamente? ¿Cómo se te puede ocurrir semejante estupidez?"

Pero nuestro hombre seguía planteándose la cuestión.

Se le acercó un anciano y le dijo: "¿Cómo puedes ir en contra de toda nuestra tradición? Durante años y años, todos hemos andado perfectamente con esta ayuda. Te sientes más seguro y tienes que hacer menos esfuerzo con las piernas: es un gran invento. Además, ¿cómo vas a despreciar nuestras bibliotecas donde se concreta todo el saber de nuestros mayores sobre la construcción, uso y mantenimiento de la muleta? ¿Cómo vas a ignorar nuestros museos donde se admiran ejemplares egregios, usados por nuestros próceres, nuestros sabios y mentores?"

Se le acercó después su padre y le dijo: "Mira, niño, me están cansando tus originales excentricidades. Estás creando problemas en la familia. Si tu bisabuelo, tu abuelo y tu padre han usado muletas, tú tienes que usarlas porque eso es lo correcto".

Pero nuestro hombre seguía dándole vueltas a la idea, hasta que un día se decidió a ponerla en práctica. Al principio, como le habían advertido, se cayó repetidamente. Los músculos de sus piernas estaban atrofiados. Pero, poco a poco, fue adquiriendo seguridad y, a los pocos días, corría por los caminos, saltaba las cercas de los sembrados y montaba a caballo por las praderas".

Nuestro hombre del cuento había llegado a ser él mismo.

¿Cuál es la idea central?

¿Con quién te identificas? ¿Por qué?

¿Dónde crees que encuentra la razón o razones el hombre para dejar las muletas?

Escribe una lista de todo lo que pueden simbolizar las muletas en vuestra vida.

¿Decido por mí mismo, sin esperar que otros lo hagan por mí?

¿En ocasiones tenemos miedo a la libertad? ¿Por qué?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8 "METAS PERSONALES"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E :Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
SATISFACCION PERSONAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE PLANTEARSE METAS Y ESTAR MOTIVADO PARA ALCANZARLAS	APRECIA EL VALOR DE SUS LOGROS PERSONALES	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "La historia de Paolo Guerrero" y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas al personaje? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías a el sobre lo que hizo de su vida?	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	El docente plantea los cinco pasos para trazar tus metas y cumplirlas Mediante un ejemplo explica el método para lograr las metas a corto y largo plazo. De manera individual desarrollan la actividad planteada en la ficha de aplicación.	Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA			10 minutos.

SESION N° 8 "METAS PERSONALES"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



El ladrón de sueños

Ante un grupo de niños un hombre narró la siguiente historia:

Había una vez un muchacho quien era hijo de un entrenador de caballos. El padre del muchacho era pobre y contaba con apenas unos pocos recursos para mantener a su familia y mandar al muchacho a la escuela. Una mañana en la escuela, estando el muchacho en la clase, el profesor le pidió a los alumnos que escribieran la meta que quisieran alcanzar para cuando fueran adultos.

El joven escribió una composición de siete páginas esa noche en la que describía su meta. Escribió su sueño con mucho detalle y hasta dibujó un plano de todo el proyecto:

el rancho, las pesebreras, la ganadería, el terreno y la casa en la que quería vivir; en fin, puso todo su corazón en el proyecto y al día siguiente lo entregó al profesor.

Dos días más tarde, recibió de vuelta su trabajo reprobado, y con una nota que decía: "venga a verme después de clases".

El chico del sueño fue a ver a su profesor y le preguntó ¿por qué me reprobó? El profesor le dijo: "es un sueño poco realista para un chico como tú. No tienes recursos; vienes de una familia pobre. Para tener lo que quieres hacen falta muchas cosas y además mucho dinero.

Tienes que comprar el terreno, pagar por la cría original y después tendrás muchos gastos de mantenimiento. No podrías hacerlo de ninguna manera. A continuación el profesor agregó: si vuelves a hacer el trabajo con objetivos más realistas, reconsideraré tu nota".

El chico volvió a su casa y pensó mucho. También le preguntó a su padre qué debía hacer. Éste le respondió: "mira hijo, tienes que decidir por ti mismo; de todos modos, creo que es una decisión importante para ti, ¿cierto?"

Finalmente después de reflexionar durante una semana, el chico entregó el mismo trabajo, sin hacer cambio alguno.

Le dijo al profesor: "usted puede quedarse con mi mala nota, yo me quedaré con mi sueño".

Al concluir el hombre miró a los niños y les dijo: "les cuento esta historia porque es mi historia. Aquí estamos en medio de la casa de mis sueños, dentro del rancho que me propuse conseguir por que esa era la meta de mi vida. Aún conservo aquella tarea del colegio enmarcada sobre la chimenea".

Luego agregó: "lo mejor de la historia es que hace dos años, ese mismo profesor trajo a treinta chicos a visitar mi rancho". Y al irse el profesor me dijo: "mira, ahora puedo decírtelo. Cuando era tu profesor, era una especie de ladrón de sueños. Durante esos años, le robé un montón de sueños a los niños. Por suerte tuviste la suficiente fortaleza para no abandonar el tuyo".

No dejemos que nadie nos robe nuestros sueños, ni tampoco le robemos a otros los suyos.

I.- Lista de Metas MACRO

II.- Priorizar estas METAS

III.-Separar por CUARTOS

IV.-Determinar ACCIONES

V.-Hacer el SEGUIMIENTO

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 9 "LA TOMA DE DECISIONES"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E : Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)

La toma de decisiones



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
PERSEVERANCIA	RECONOCE SUS EMOCIONES Y SU CAPACIDAD PARA CONTROLARLAS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	ASUME LA RESPONSABILIDAD DE TOMAR DECISIONES Y LAS CONSECUENCIAS QUE SE DESPRENDAN DE ELLAS.	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "La decisión más difícil" y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías a estas personas? ¿ Qué entendemos por Toma de decisiones ? Es el Proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental ETC La Información como materia prima El proceso de Toma de Decisiones	Video Lectura Hojas Plumones	05 minutos
	PROCESO	Utiliza como materia prima la información. Esta es fundamental, ya que sin ella no resultaría posible evaluar las alternativas existentes	Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA	Desarrolla la actividad de aplicación de manera individual		10 minutos.

SESION N° 9 “LA TOMA DE DECISIONES”

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____

La fiesta

Los padres de Gerardo saldaran de viaje por una semana y él ha decidido organizar una fiesta en su casa.

Mateo, su amigo, ha invitado a un grupo de chicos mayores a quienes les gusta beber alcohol y consumir drogas.

Las amigas del grupo de Gerardo y Mateo deben decidir si van o no a la fiesta.



¿Tú qué piensas?

¿Qué crees que deben hacer las amigas de Mateo?

¿Pueden correr algún riesgo en la fiesta?

¿Qué aspectos debería considerar un adolescente para tomar una buena decisión?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10 "SENTIDO DEL HUMOR"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E : Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
SATISFACCION PERSONAL	Afrontar la vida con sentido del humor conociendo sus ventajas.	RECONOCEN LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DEL HUMOR EN LA VIDA DIARIA.	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "Patch Adams" y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías a estas personas?	Video Lectura	05 minutos
	PROCESO	<p>El sentido del humor es un sentido eminentemente humano. Nos permite ver los problemas en su dimensión correcta, ni sobrestimados ni subestimados. Saber reírnos de nuestros errores y asperezas facilita reconducir situaciones que, de otro modo, aumentarían las tensiones y los conflictos.</p> <p>La risa es una de las expresiones que más beneficios aporta a la persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es la expresión de la alegría. ▪ Activa la producción de endorfinas, transmisores químicos que aportan al cerebro alivio y bienestar. ▪ Libera tensiones. Elimina el Estrés ▪ Provoca una respuesta emocional única orientada a la alegría y al bienestar. ▪ Aumenta la captación de oxígeno. ▪ Crea un ambiente positivo y cordial. ▪ Nos ayuda a poner los problemas en perspectiva. <p>Desarrolla la actividad individual</p>	Hojas Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA			

SESION N° 10 "SENTIDO DEL HUMOR"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



Lucas era el tipo de persona que te encantaría ser y con la que te encantaría estar. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, el respondía: -"Me va de maravilla, no podría estar mejor".- Era un gerente único, tenía varias camareras que lo habían seguido de restaurante en restaurante. La razón por la que estas empleadas le seguían, era por su actitud. Él era un motivador natural. Si un empleado tenía un mal día, Lucas estaba ahí para decirle al empleado como ver el lado positivo de la situación. Ver su forma de actuar me causó mucha curiosidad, así que un día me acerqué a Lucas y le dije: -"No lo entiendo... no es posible ser una persona positiva todo el tiempo ¿Cómo lo haces?"-

Lucas respondió:

- "Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo: Lucas, tienes dos opciones hoy, puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Escojo estar de buen humor."

"Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello."

"Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Escojo señalarle el lado positivo de la vida".-

- "Sí, claro, pero no es tan fácil"- protesté.

- "Sí lo es"- dijo Lucas. - "Todo en la vida es acerca de elecciones. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges cómo reaccionas ante cada situación, tú eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo, tú eliges estar de buen humor o de mal humor. En resumen, TU ELIGES COMO VIVIR LA VIDA".-

Reflexioné en lo que Lucas me dijo...

Poco tiempo después, dejé la industria hotelera para iniciar mi propio negocio. Perdimos contacto, pero con frecuencia pensaba en Lucas cuando tenía que hacer una elección en la vida.

Varios años más tarde, me enteré que Lucas hizo algo que nunca debe hacerse en un negocio de restaurante, dejó la puerta de atrás abierta y una mañana fue asaltado por tres ladrones armados.

Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano, temblando por el nerviosismo, resbaló de la combinación. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon.

Con mucha suerte, Lucas fue encontrado relativamente pronto y llevado de urgencia a un hospital. Después de ocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, Lucas fue dado de alta.

Me encontré con Lucas seis meses después del atraco y cuando le pregunté como estaba, me respondió: -"Estoy de maravilla, no podría estar mejor"-

- "¿En qué pensaste cuando te asaltaron?"- pregunté

- "Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás. Luego cuando estaba tirado en el piso, recordé que tenía dos opciones, podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir"- contestó.

Yo, le pregunté si sintió miedo, y el continuó... - "Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en las caras de los médicos y enfermeras, realmente me asusté. Podía leer en sus ojos: "es hombre muerto." Supe entonces que debía tomar una decisión. Uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y respirando profundo grité: - "Sí, a las balas" - Mientras reían, les dije: "estoy escogiendo vivir, opérenme como si estuviera vivo, no muerto".-

Lucas vivió por la maestría de los médicos, pero sobre todo por su asombrosa actitud.

Aprendí que cada día tengo la elección de vivir plenamente, al final mi ACTITUD lo es todo.

¿Cómo sirve el humor a Lucas para enfrentar el problema?

¿Crees que el humor es importante en la vida?

¿Crees que es mejor reír que llorar?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11 "CREATIVIDAD"

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E :Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
PERSEVERANCIA	RECONOCE QUE LA CREATIVIDAD SE PUEDE MANIFESTAR EN LOS MOMENTOS DE ADVERSIDAD	ASUME UNA ACTITUD DE APERTURA HACIA SUS PENSAMIENTOS CREATIVOS	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "....." y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías para que se mejoren sus creencias?	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	Dinámica: "Combinando cosas" El docente da algunas pautas sobre el tema y pide elaborar grupos para realizar aprendizaje colectivo. Desarrolla una breve historia de amor con cualquier de los elementos presentados, responderán a las premisas: encuentro inicial, como ocurre el flechazo, si es un amor posible	Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA	De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.		10 minutos.

SESION N° 11 "CREATIVIDAD"

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



El perro, el mono y el tigre

Un señor va de cacería al África y se lleva su perrito para no sentirse solo en ese lugar.

Un día, ya en la expedición, el perrito, correteando mariposas se aleja del grupo, se pierde y comienza a vagar solo por la selva. En eso ve a lo lejos que viene un tigre enorme a toda velocidad.

Ve que el tigre se lo va a comer, piensa rápido que hacer. En eso ve un montón de huesos de un animal muerto y empieza a mordisquearlos.

Entonces, cuando el tigre está a punto de atacarlo, El perrito dice: AAAAh!, ¡qué rico tigre me acabo de comer!! El tigre que lo logró escuchar y frena en seco, gira y sale despavorido pensando: ¡Quién sabe que animal será ese, no me vaya a comer a mí también!

Un mono que andaba trepado en un árbol cercano y que había visto y oído todo sale corriendo detrás del tigre para contarle como lo engañó el perrito:

Cómo serás tonto "esos huesos ya estaban ahí", además es un simple perro. "

El perrito alcanza a darse cuenta de la mala intención del mono.

Después que el mono le contó al tigre la historia de lo que vio, este muy molesto le dice al mono: ¡Súbete a mi espalda, vamos a buscar a ese perro a ver quién se come a quién!"

Y salen corriendo a buscar al perrito.

El perrito ve a lo lejos que viene nuevamente el tigre, y esta vez con el mono chismoso.

¿¿Y ahora qué hago??, piensa todo asustado el perrito.

Entonces, en vez de salir corriendo, se queda sentado dándole la espalda como si no los hubiera visto, y en cuanto el tigre está a punto de atacarlo de nuevo, el perrito dice: "¡Este mono desgraciado!, hace como media hora que lo mandé a traerme otro tigre y todavía no aparece!"

¿Qué mensaje nos brinda la historia?

El perrito de la historia ¿Qué recurso utilizo para salir del peligro?

¿Qué nos quiere decir el siguiente pensamiento de Albert Einstein?

"EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES, SOLO LA IMAGINACION ES MAS IMPORTANTE QUE EL CONOCIMIENTO"

¿Has experimentado alguna situación parecida a la historia? ¿Cómo reaccionaste?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12 **"INTELIGENCIA EMOCIONAL"**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 I:E : Nuestra señora del Carmen
 1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
 1.3 Grado : 5° GRADO
 1.4 Fecha : 2016
 1.5 Nivel : Secundaria
 1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)



II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
ECUANIMIDAD	RECONOCER EMOCIONES BASICAS	REFLEXIONA SOBRE SUS EMOCIONES BASICAS	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "....." y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta	Video Lectura Hojas	05 minutos
	PROCESO	Visualización de imágenes con distintos tipos de emociones básicas, en donde se pretende sensibilizar y lograr un reconocimiento de cada emoción reflejada en las imágenes, anotando en un papel cual sería a su parecer de forma individual, para después discutir de forma grupal, el porqué de su elección logrando llegar a un consenso entre los participantes y los monitores. Desarrollo de la actividad	Plumones Hoja impresa	30 minutos
	SALIDA			10 minutos.

Desarrollo de la actividad *El bazar de las emociones*

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase.
2. El docente explica en qué consiste la dinámica *El bazar de las emociones*. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aún así, también hay que hacerles ver a los alumnos que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.
3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo.
4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca abajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.
5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:
Una emoción que le haya ocurrido en el aula o en el centro escolar.
Una emoción que le haya ocurrido fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)
6. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera:
Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...
7. Una vez contadas sus dos experiencias relacionadas con las emociones que ha elegido, bien puede quedarse estas emociones hasta el final de la sesión de tutoría, bien puede devolverlas al centro para que otro compañero de clase las pueda utilizar. Si se elige esta segunda opción, es conveniente que los alumnos no miren dónde las coloca o bien conviene que desordene y ordene las tarjetas de nuevo. Todo dependerá de la cantidad de tarjetas con emociones de que se disponga para la actividad.
8. Siguiendo el orden establecido, el segundo alumno iría al centro del bazar de las emociones y repetiría la misma acción que su compañero y así hasta que todos los compañeros hubieran pasado por el mismo procedimiento.
9. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula sería poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.
10. Una vez todos los alumnos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:
 - *¿Ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?*
 - *¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?*
 - *¿Cuándo un alumno ha dicho en voz alta sus dos emociones, os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?*
 - *¿Hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?*

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13 "AUTOREGULACION

EMOCIONAL"



I. DATOS GENERALES

- 1.1 I:E : Nuestra señora del Carmen
1.2 Docente : Claudio Benites Tamayo
1.3 Grado : 5° GRADO
1.4 Fecha : 2016
1.5 Nivel : Secundaria
1.6 Duración : 45 minutos (1 hora pedagógica)

II. Selección de competencias e Indicadores:

DIMENSION	COMPETENCIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
PERSEVERANCIA	RECONOCE SUS EMOCIONES Y SU CAPACIDAD PARA CONTROLARLAS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	REFLEXIONA SOBRE EL PROCESO DE SU DESARROLLO EMOCIONAL	HOJA DE APLICACION

III. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

	PROCESO PEDAGOGICO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
E V A L U A C I O N M O T I V A C I O N	INICIO	Observan el video "El cielo y el infierno" y responden en lluvia de ideas las siguientes interrogantes: ¿Cuál crees que es el tema central del video? ¿Conoces personas con actitudes parecidas a los personajes? Luego, el docente pregunta ¿Qué le dirías a ellas ?	Video Lectura	05 minutos
	PROCESO	El docente da algunas pautas sobre el tema y pide elaborar grupos para realizar aprendizaje colectivo. De manera individual responde el cuestionario planteados en la ficha de aplicación.	Hojas Plumones	30 minutos
	SALIDA			Hoja impresa

SESION N° 13 “AUTOREGULACION EMOCIONAL”



NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: _____



El Gallito de pelea (cuento taoísta)

En el libro de Chuang-Tzu se cuenta que Chi Hsing Tzu entrenaba un gallo de pelea para el rey Hsuan. Era un gallo fino.

A diez días de comenzado el entrenamiento, el rey le preguntó si el gallo estaba listo para combatir. «Aún no», respondió el entrenador. «Es fuerte y está lleno de fuego, dispuesto a pelear con cualquier otro gallo. Es vanidoso y confía demasiado en su coraje».

Diez días más tarde, contestó de nuevo: «Todavía no. Apenas escucha el canto de otro gallo le entra una rabieta y quiere pelear».

Otros diez días más: «Aún no. Todavía manifiesta cierta rabia en sus gestos e hincha el plumaje». Y pasaron otros diez días: «Ya está casi listo. Aunque vea o escuche cantar a otros gallos, se mantiene tranquilo. Nada lo altera. Parece un gallo de madera. Su actitud es poderosa. Los demás gallos no se atreverán a aceptar su desafío».

Llego el día del torneo, a donde acudieron muchos gallos. Pero las demás aves no se atrevían a aproximarse al gallo del rey. Huían como gallos patarucos ante este formidable animal, que poseía una tremenda fuerza interna y la proyectaba a través de su serenidad.

Piensa en una situación en la que hayas sentido una gran emoción (pena, alegría, cólera, miedo u otras) y que te haya sido difícil controlar. Descríbela y teniendo en cuenta:

¿Qué paso?

¿Cómo reaccionaste?

¿Porque?

¿Cómo terminó?

¿Qué consecuencias trajo?

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE
MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Mg. Estrella Esquiagola Aranda

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Maestría con mención en Psicología Educativa de la UCV, en la sede Los Olivos, promoción 2015, aula 606, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de Magíster.

El título nombre de nuestro proyecto de investigación es: **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** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Firma
Benites Tamayo, Claudio Antonio
D.N.I: 06127637

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: NIVELES DE RESILIENCIA

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.

Wagnild y Young señalan que la capacidad de Resiliencia es un rasgo de la personalidad que se va construyendo a través de la interacción de factores protectores, estos factores están agrupados en cinco dimensiones (Citado por Escudero 1998, p.41).

Dimensiones de las variables: [con su respectivo autor, año y página]

Dimensión 1: Confianza en sí mismo.

De acuerdo con Branden (1995), “es la habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades, es tener autoconfianza y creer en sus capacidades personales, pero también se relaciona como la capacidad de observar las fortalezas y debilidades que configuran a toda persona” (p.24). por ello es crucial el hecho de confiar en uno mismo, porque cuando esto sucede actuamos con seguridad y gestionamos nuestros miedos de forma consiente, evitamos tener duda sobre lo que puede ocurrir y tenemos mayor control de nuestra vidas.

Dimensión 2: Ecuanimidad.

De acuerdo con Vilaseca (2013),” cuando alguien ha desarrollado correctamente su capacidad de ecuanimidad sabe donde está parado y sabe cuál es el terreno donde pisa, por eso, no es fácil empujarlo de su posición personal, el cuerpo y la mente permanecen firmes” (p.137). Ecuánime del latín aequanimis, ecuanime es un adjetivo que permite nombrar a aquel que tiene ecuanimidad. Este término, por su parte, hace referencia a la imparcialidad de juicio y a la igualdad y constancia de ánimo.

Dimensión 3: Perseverancia.

Alarcón (2009), “persistir en una actividad aunque existan obstáculos, lo que se comienza se acaba, es obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que finalizan con éxito” (p.66). Es resistir y ser constante ante la adversidad, sin dejar de alentarnos con un diálogo interno constructivo; demostrando el deseo de superación, autocontrol y disciplina personal.

Dimensión 4: Satisfacción personal.

Aciego de Mendoza (2003) menciona que” la satisfacción personal comienza por una clara visión de lo que queremos ser, en cada campo (profesional, familiar, amistad, etc.) enumerados como objetivos, influye profundamente sobre la calidad y la productividad en todo los ámbitos” (p.58). Se puede entender la satisfacción como una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos conseguidos,

Dimensión 5: El sentirse bien solo.

Salgado (2005) menciona “es la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que se enfrentaran solos, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad” (p.3). La persona que se siente bien solo desarrolla una conciencia de sí misma; esto significa que tiene la capacidad de valorarse, conocerse, apreciar ciertos rasgos de su personalidad y aceptarse como es sin despreciarse por aquello que no le gusta de sí misma.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Niveles de Resiliencia

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Satisfacción personal: Comprender el significado de la vida y como se contribuye a esta.	Humor	16 -Por lo general encuentro algo de que reírme.	Escasa: Menos de 121 Moderada: Entre 121 y 146 Alta: Mayor de 147
	Autoestima	21 -Mi vida tiene significado.	
	Motivación	22 -No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	
	Autoestima	25 -Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	
Ecuanimidad: Perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.	Proyecto de vida	7 -Usualmente veo las cosas a largo plazo	
	Autoconcepto	8 -Soy amigo de mi mismo	
	Autonomía	11 -Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	
	Toma de decisiones	12 -Tomo las cosas una por una	
Sentirse bien solo: Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.	Autonomía	5 -Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	
	Autoeficacia	3 -Dependo más de mí mismo que de otras personas.	
	Inteligencia emocional	19 -Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	
Confianza en sí mismo:	Autoconfianza	6 –Me siento orgulloso de haber logrado cosas en la vida.	
	Autoeficacia	9 –Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	

<p>Habilidad para creer en sí mismo y en sus capacidades.</p>	<p>Toma de decisiones Autoconfianza Autoconcepto Autoeficacia Toma de decisiones</p>	<p>10 –Soy decidida(o) 13 –Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente. 17 –El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles. 18 –En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. 24 –Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.</p>	
<p>Perseverancia: Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.</p>	<p>Motivación Creatividad Motivación Autorregulación Emo. Metas personales Autorregulación Emo. Toma de decisiones</p>	<p>1 –Cuando planeo algo lo realizo. 2 –Generalmente me las arreglo de una manera u otra. 4 –Es importante para mi mantenerme interesado en las cosas. 14 –Tengo autodisciplina. 15 –Me mantengo interesado en las cosas. 20 –Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera. 23 –Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.</p>	

Fuente: Elaboración propia.



ESCUELA DE POSTGRADO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: NIVELES DE RESILIENCIA

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [X] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Estelle Espinosa Aranda

DNI: 09971502

Especialidad del validador: Mag. en Educación con mención en didáctica de las Ciencias de Aprendizaje

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....de.....del 20.....

Firma del Experto Informante.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN - UGEL 03
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 1154
“Nuestra Señora del Carmen”

Jr. Elvira García y García Cdra. 21 s/n U.V. Mirones - Lima Telf.: 336-6521



CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El Director de La institución educativa 1154 “Nuestra Señora del Carmen” del Cercado de Lima-UGEL 03

CERTIFICA QUE:

El Lic. **Claudio Antonio Benites Tamayo**, docente de la institución en el nivel Secundaria con código modular 1006127637, maestrante de la Universidad Cesar Vallejo - Sede Los Olivos, ha realizado desde el 3 de Octubre (fecha de inicio) hasta el 14 de Noviembre (fecha final) un programa de investigación enmarcado en el desarrollo de su tesis para optar por el grado de Magister en Educación con la Mención en Psicología Educativa.

El programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes 5° grado de Educación Secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016, fue aplicado teniendo en cuenta la siguiente estructura:

Fechas	Numero de sesión	Actividad Significativa
3 Octubre 2016	Sesión 01	Autoconcepto
7 Octubre 2016	Sesión 02	Autoeficacia
10 Octubre 2016	Sesión 03	Autoconfianza
14 Octubre 2016	Sesión 04	Autoestima
17 Octubre 2016	Sesión 05	Motivación
21 Octubre 2016	Sesión 06	Proyecto de Vida
24 Octubre 2016	Sesión 07	Autonomía
28 Octubre 2016	Sesión 08	Metas Personales
31 Octubre 2016	Sesión 09	Toma de Decisiones



MINISTERIO DE EDUCACIÓN - UGEL 03
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 1154
“Nuestra Señora del Carmen”

Jr. Elvira García y García Cdra. 21 s/n U.V. Mirones - Lima Telf.: 336-6521



4 Noviembre 2016	Sesión 10	Sentido del humor
7 Noviembre 2016	Sesión 11	Creatividad
11 Noviembre 2016	Sesión 12	Inteligencia Emocional
14 Noviembre 2016	Sesión 13	Autoregulación Emocional

Se expide la presente para los fines que estime conveniente el docente interesado.



[Handwritten signature]
DIRECTOR

PRE CONTROL

PRE CONTROL																															
PERSEVERANCIA							CONFIANZA EN SI MISMO							SENTIRSE BIEN SOLO				ECUANIMIDAD				SATISFACCION									
ITEM	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES			TOTAL	INDICADORES				TOTAL	INDICADORES				TOTAL	PUNTUACION TOTAL		
	1	2	4	14	15	20		23	6	9	10	13	17		18	24	3		5	19	7	8		11	12	16	21			22	25
1	4	6	5	3	4	6	5	33	5	5	5	5	5	6	2	33	5	5	3	13	5	4	5	4	18	5	5	6	2	18	115
2	5	5	4	4	5	5	5	33	5	5	5	7	5	5	5	37	4	5	4	13	5	5	5	5	20	4	5	5	5	19	122
3	4	4	5	5	5	4	5	32	4	5	4	2	5	4	4	28	5	6	5	16	5	2	5	4	16	5	5	6	3	19	111
4	3	5	4	5	3	3	4	27	5	4	3	4	5	5	4	30	5	5	4	14	5	5	5	5	20	4	5	5	5	19	110
5	4	4	6	4	6	5	6	35	3	5	4	6	5	4	6	33	4	5	5	14	5	5	3	5	18	5	5	5	5	20	120
6	5	5	5	5	6	5	4	35	4	5	5	3	5	4	5	31	5	3	5	13	4	5	5	3	17	5	4	4	6	19	115
7	4	4	6	5	6	5	5	35	5	4	6	5	3	4	4	31	3	5	4	12	6	5	5	4	20	4	3	6	3	16	114
8	4	5	5	5	3	3	4	29	5	5	3	4	3	5	4	29	7	4	4	15	3	5	5	3	16	5	5	5	4	19	108
9	4	4	4	4	3	6	5	30	5	5	3	6	5	6	4	34	6	5	3	14	5	5	4	5	19	5	4	5	6	20	117
10	3	3	7	6	5	5	5	34	5	5	3	4	4	5	6	32	5	5	5	15	4	5	5	4	18	5	6	4	4	19	118
11	4	5	5	6	5	5	5	35	5	3	5	4	3	4	6	30	4	6	4	14	4	4	5	5	18	3	5	3	4	15	112
12	5	6	5	4	5	6	5	36	6	5	5	4	5	4	5	34	4	4	5	13	5	5	4	2	16	5	5	5	4	19	118
13	5	4	4	6	6	5	6	36	6	3	5	5	4	5	5	33	4	5	6	15	7	5	5	5	22	4	5	6	5	20	126
14	4	5	4	4	4	5	6	32	5	5	6	5	3	4	4	32	5	5	6	16	4	5	4	3	16	4	4	5	6	19	115
15	5	4	6	5	5	6	3	34	4	5	5	5	5	4	4	32	4	5	4	13	6	5	6	4	21	6	4	5	5	20	120
16	5	4	5	6	5	5	5	35	5	5	5	5	4	6	5	35	6	5	4	15	5	4	6	5	20	4	5	5	4	18	123
17	4	3	5	6	4	5	4	31	2	5	5	3	5	3	5	28	6	3	3	12	5	4	2	3	14	4	5	5	3	17	102
18	5	4	2	7	5	5	5	30	5	5	5	4	4	5	4	32	5	6	5	16	5	6	5	5	21	5	6	4	4	19	118
19	6	5	6	4	5	4	6	36	6	5	5	4	5	5	5	35	6	5	6	17	4	6	6	6	22	4	5	5	6	20	130
20	6	5	6	5	5	5	4	36	4	6	3	4	5	5	5	32	5	5	4	14	2	4	5	5	16	6	4	4	6	20	118
21	5	5	4	5	4	5	5	33	5	5	5	5	4	5	4	33	5	5	6	16	6	4	3	5	18	3	5	6	5	19	119

POST CONTROL

POST CONTROL																															
PERSEVERANCIA							CONFIANZA EN SI MISMO							SENTIRSE BIEN SOLO				ECUANIMIDAD				SATISFACCION									
ITEM	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES			TOTAL	INDICADORES				TOTAL	INDICADORES				TOTAL	PUNTUACION TOTAL		
	1	2	4	14	15	20		23	6	9	10	13	17		18	24	3		5	19	7	8		11	12	16	21			22	25
1	4	6	5	3	4	6	5	33	5	5	5	5	5	6	4	35	5	5	3	13	5	4	5	4	18	5	5	6	4	20	119
2	5	5	4	4	5	5	5	33	5	5	5	7	5	5	5	37	5	4	4	13	5	5	5	5	20	4	5	5	5	19	122
3	4	4	5	5	5	4	5	32	4	5	4	4	5	4	4	30	6	5	5	16	5	4	5	4	18	5	5	6	3	19	115
4	3	5	4	5	3	3	4	27	5	4	3	4	5	5	4	30	5	5	4	14	5	5	5	5	20	4	5	5	5	19	110
5	4	4	6	4	6	5	6	35	3	5	4	6	5	4	6	33	5	4	5	14	5	5	3	5	18	5	5	5	5	20	120
6	5	5	5	5	6	5	4	35	4	5	5	3	5	4	5	31	3	5	5	13	4	5	5	3	17	5	4	4	6	19	115
7	4	4	6	5	6	5	5	35	5	4	6	5	3	4	4	31	5	3	4	12	6	5	5	4	20	4	3	6	3	16	114
8	4	5	5	5	3	3	4	29	5	5	3	4	3	5	4	29	4	7	4	15	3	5	5	3	16	5	5	5	4	19	108
9	4	4	4	4	3	6	5	30	5	5	3	6	5	6	4	34	5	6	3	14	5	5	4	5	19	5	4	5	6	20	117
10	5	5	7	6	5	5	5	38	5	5	3	4	4	5	6	32	5	5	5	15	4	5	5	4	18	5	6	4	4	19	122
11	4	5	5	6	5	5	5	35	5	4	5	4	3	4	6	31	6	4	4	14	4	4	5	5	18	3	5	3	4	15	113
12	5	6	5	4	5	6	5	36	6	5	5	4	5	6	5	36	4	4	5	13	5	5	4	4	18	5	5	5	4	19	122
13	5	4	4	6	6	5	6	36	6	4	5	5	4	5	5	34	5	4	6	15	7	5	5	5	22	4	5	6	5	20	127
14	4	5	4	4	4	5	6	32	5	5	6	5	3	4	4	32	5	5	6	16	4	5	4	3	16	4	4	5	6	19	115
15	5	4	6	5	5	6	3	34	4	5	5	5	5	4	4	32	5	4	4	13	6	5	6	4	21	6	4	5	5	20	120
16	5	4	5	6	5	5	5	35	5	5	5	5	4	6	5	35	5	6	4	15	5	4	6	5	20	4	5	5	4	18	123
17	4	3	5	6	4	5	4	31	4	5	5	5	5	3	5	32	3	6	3	12	5	4	4	5	18	4	5	5	5	19	112
18	5	4	4	4	5	5	5	32	5	5	5	4	4	5	4	32	5	5	5	15	5	5	5	5	20	5	6	4	4	19	118
19	6	5	6	4	5	4	6	36	6	5	5	4	5	5	5	35	5	6	6	17	4	6	6	6	22	4	5	5	6	20	130
20	6	5	6	5	5	5	4	36	4	6	3	4	5	5	5	32	5	5	4	14	4	4	5	5	18	6	4	4	6	20	120
21	5	5	4	5	4	5	5	33	5	5	5	5	4	5	4	33	5	5	5	15	5	4	3	5	17	5	5	5	5	20	118

PRE EXPERIMENTAL

PRE EXPERIMENTAL																															
PERSEVERANCIA							CONFIANZA EN SI MISMO							ECUANIMIDAD							SATISFACCION PERSONAL										
ITEM	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES			TOTAL	INDICADORES			TOTAL	INDICADORES				TOTAL	PUNTUACION TOTAL			
	1	2	4	14	15	20		23	6	9	10	13	17		18	24	5		3	19	7		8	11	12	16			21	22	25
1	4	5	5	6	6	5	3	34	6	5	5	4	5	4	6	35	4	4	6	14	4	4	5	6	19	5	3	3	5	16	118
2	5	5	4	4	5	3	5	31	3	5	5	6	3	5	5	32	4	6	4	14	5	6	5	5	21	4	5	6	5	20	118
3	6	5	4	7	6	5	5	38	6	5	5	5	4	5	4	34	5	5	4	14	4	6	5	6	21	4	6	3	5	18	125
4	6	5	5	5	4	4	5	34	3	5	5	5	4	5	5	32	4	5	5	14	6	4	5	5	20	6	3	5	5	19	119
5	6	5	5	6	4	3	4	33	3	5	5	5	5	4	3	30	4	5	5	14	6	4	3	5	18	5	5	3	4	17	112
6	4	6	5	5	6	6	5	37	5	6	5	4	6	4	5	35	4	5	2	11	6	4	5	2	17	6	3	5	5	19	119
7	5	4	5	3	4	3	5	29	4	5	3	4	5	4	6	31	3	5	5	13	5	5	4	4	18	3	5	4	3	15	106
8	5	6	4	5	2	3	3	28	6	6	5	7	5	2	3	34	4	3	4	11	6	5	5	5	21	4	5	3	3	15	109
9	3	6	5	5	5	5	5	34	4	5	5	5	4	5	4	32	4	5	5	14	6	4	5	6	21	4	3	5	5	17	118
10	4	5	3	5	4	6	6	33	7	5	5	3	4	5	3	32	4	4	4	12	4	6	6	5	21	6	3	5	5	19	117
11	4	5	2	5	6	3	6	31	6	4	5	4	4	4	5	32	4	7	3	14	5	3	3	5	16	5	4	3	6	18	111
12	6	5	4	5	5	3	5	33	6	5	5	6	5	5	4	36	5	5	4	14	4	3	5	3	15	5	5	5	5	20	118
13	5	5	5	5	5	4	6	35	6	5	5	6	5	5	6	38	4	5	6	15	5	4	5	6	20	4	3	5	6	18	126
14	5	5	3	3	5	4	4	31	7	3	6	5	3	5	2	31	7	3	5	15	4	6	2	4	16	4	5	6	4	19	112
15	3	4	3	3	6	3	5	27	5	3	6	6	6	6	5	37	5	5	3	13	4	5	4	6	19	4	4	4	4	16	112
16	4	5	6	5	4	3	5	32	6	4	5	4	4	6	6	35	4	3	3	10	5	3	6	5	19	5	4	4	6	19	115
17	5	5	5	6	4	4	6	35	6	5	6	5	6	6	5	39	6	4	4	14	5	4	4	5	18	5	6	5	5	21	127
18	4	5	6	5	6	4	6	36	4	6	7	6	5	4	4	36	5	5	6	16	5	5	4	6	20	4	6	5	5	20	128
19	4	3	5	4	5	4	4	29	6	3	5	4	3	4	4	29	4	5	4	13	5	4	5	5	19	5	7	3	5	20	110
20	5	5	3	5	4	4	7	33	5	5	5	5	6	5	6	37	4	4	6	14	4	4	3	5	16	4	4	3	3	14	114
21	5	4	5	6	5	6	6	37	5	3	5	5	3	4	6	31	4	5	4	13	6	6	5	6	23	6	4	4	6	20	124
22	5	6	5	6	5	6	6	39	3	6	5	6	4	6	5	35	4	3	5	12	5	3	5	6	19	5	4	4	5	18	123
23	5	5	4	4	4	5	5	32	4	5	5	5	4	4	6	33	5	5	6	16	4	6	4	5	19	3	4	5	4	16	116

POST EXPERIMENTAL

POST EXPERIMENTAL																																	
PERSEVERANCIA							CONFIANZA EN SI MISMO							SENTIRSE BIEN SOLO							ECUANIMIDAD						SATISFACCION						
ITEM	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES						TOTAL	INDICADORES			TOTAL	INDICADORES			TOTAL	INDICADORES				TOTAL	PUNTUACION					
	1	2	4	14	15	20		23	6	9	10	13	17		18	24	3		5	19	7		8	11	12	16			21	22	25		
1	7	6	5	6	7	5	7	43	6	6	7	7	5	7	6	44	7	7	6	20	7	7	6	6	26	5	7	7	5	24	157		
2	5	5	6	4	5	6	6	37	6	5	5	6	6	5	6	39	6	6	6	18	5	6	5	5	21	6	5	6	6	23	138		
3	6	5	6	7	6	5	5	40	6	5	5	5	6	5	6	38	5	5	6	16	6	6	5	6	23	6	6	6	5	23	140		
4	2	3	2	3	2	3	3	18	3	2	3	2	3	3	3	19	5	4	5	14	3	2	3	3	11	5	5	5	5	20	82		
5	6	5	5	6	6	6	6	40	6	5	5	5	5	6	6	38	5	6	5	16	6	6	6	5	23	5	5	6	6	22	139		
6	7	6	5	5	6	6	6	41	5	6	5	6	6	6	6	40	5	6	6	17	6	6	5	6	23	6	6	6	5	23	144		
7	5	6	5	6	6	6	5	39	6	5	3	6	5	6	6	37	5	6	5	16	5	5	6	6	22	6	5	6	3	20	134		
8	5	6	6	5	7	7	6	42	6	6	5	7	5	6	6	41	6	6	4	16	6	5	5	5	21	6	5	6	6	23	143		
9	3	2	3	3	3	2	3	19	4	5	5	5	4	5	4	32	5	4	5	14	3	2	3	3	11	3	3	2	3	11	87		
10	7	5	7	7	7	6	6	45	7	5	5	7	7	5	7	43	7	7	7	21	7	6	6	5	24	6	7	5	7	25	158		
11	6	5	6	5	6	5	6	39	6	4	5	6	6	6	5	38	7	6	6	19	5	7	6	5	23	5	6	6	6	23	142		
12	6	5	6	5	5	6	5	38	6	5	5	6	5	5	6	38	6	5	6	17	6	6	5	6	23	5	5	5	5	20	136		
13	5	5	5	5	5	6	7	38	6	5	5	6	5	5	6	38	6	6	6	18	5	6	6	6	23	6	6	5	6	23	140		
14	6	5	5	3	5	6	6	36	7	6	6	5	6	5	6	41	6	7	5	18	6	6	6	6	24	6	5	6	6	23	142		
15	6	4	6	6	6	6	5	39	5	6	6	6	6	6	5	40	5	5	6	16	4	5	4	6	19	4	6	7	6	23	137		
16	6	5	6	5	6	7	5	40	6	6	5	6	6	6	6	41	6	6	6	18	5	6	6	5	22	5	5	6	6	22	143		
17	7	5	5	6	7	7	6	43	6	5	6	5	6	6	7	41	7	6	7	20	7	7	7	7	28	7	6	5	7	25	157		
18	6	5	6	5	6	6	6	40	6	6	7	6	5	6	6	42	5	5	6	16	5	5	6	6	22	6	6	5	5	22	142		
19	6	6	5	6	5	7	6	41	6	7	5	6	6	6	6	42	5	6	6	17	5	4	5	5	19	5	7	6	7	25	144		
20	6	6	6	5	6	6	7	42	5	5	5	6	6	5	6	38	6	6	6	18	6	6	7	5	24	6	6	6	6	24	146		
21	5	6	5	7	7	6	7	43	5	7	5	7	7	7	7	45	5	7	7	19	6	6	7	6	25	6	7	7	7	27	159		
22	5	6	5	6	5	6	6	39	6	6	5	6	6	6	6	41	6	4	5	15	5	6	5	6	22	5	6	6	5	22	139		
23	5	5	5	5	5	5	5	35	2	3	3	3	3	3	2	19	5	5	6	16	3	3	3	2	11	3	2	3	3	11	92		