



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Modelo PERMA para la Autoestima, en estudiantes del V
Ciclo de la Institución Educativa N°10825 Juan XXIII. Chiclayo**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Sanchez Medina, Tito Adan (ORCID: 0000-0002-7883-1520)

ASESORA:

Dra. Briceño Hernandez, Roxita Nohely (ORCID: 0000-0002-0837-5697)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

CHICLAYO – PERÚ

2021

Dedicatoria

El presente trabajo investigativo lo dedico primordialmente a Dios, por inspirarme y darme fuerzas para seguir siempre adelante. A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años; gracias a los cuales he logrado llegar hasta aquí y convertirme en un profesional; de igual modo, a todas aquellas personas que me han apoyado en éste camino y han hecho que la presente investigación sea un éxito.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por bendecirme con salud, vida y guiarme a lo largo de todo el periodo de mi existencia. A mis padres, Adán Sánchez Paredes y Petty Medina Montenegro; por ser los principales promotores de mis sueños y por confiar incondicionalmente en mí para el logro de mi desarrollo profesional. Agradezco también, a los docentes y asesores de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo – Chiclayo; por compartir sus conocimientos a lo largo de mi preparación profesional. Especialmente a la Dra. Roxita Nohely Briceño Hernández, asesora de la presente investigación y a la directora y plana institucional en la que se realizó y efectivizó la investigación.

Índice de Contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	14
3.2. Variables y Operacionalización.....	14
3.3. Población Muestra y Muestreo.....	16
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	19
3.5. Procedimientos.....	20
3.6. Método de Análisis de Datos.....	20
3.7. Aspectos Éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	37
VII. RECOMENDACIONES.....	38
VIII. PROPUESTA.....	39
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS.....	

Índice de tablas

Tabla 01. Población de estudio.....	16
Tabla 02. Nivel de autoestima de los estudiantes del V ciclo	22
Tabla 03. Factor sí mismo general.....	23
Tabla 04. Factor social pares.....	24
Tabla 05. Factor hogar padres.....	25
Tabla 06. Factor escuela.....	26
Tabla 07. Nivel de autoestima del quinto grado.....	27
Tabla 08. Nivel de autoestima del sexto grado.....	28

Resumen

La investigación denominada: “Modelo PERMA para la autoestima, en estudiantes del V ciclo de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. Chiclayo” tuvo como objetivo proponer un programa según el modelo PERMA, para potenciar la autoestima.

La metodología de la investigación; utilizó un enfoque cuantitativo, cuyo diseño de investigación es no experimental, de corte transversal descriptivo propositivo. Asimismo, la población estuvo conformada por 210 estudiantes del V ciclo de primaria, determinándose una muestra de 137 estudiantes, y según muestreo probabilístico estratificado, una muestra de 71 estudiantes del quinto grado y una muestra de 66 estudiantes del sexto grado. Siendo que para la respectiva medición de la variable dependiente, “autoestima”, se empleó el “Inventario de autoestima de Coopersmith (SEI), versión escolar”; adaptada por María Isabel Panizo (1985) y cuya validez y confiabilidad se corrobora por Congora (2015). A fin de establecer los datos estadísticos pertinentes para efectivizar la elaboración de una propuesta de programa basado en el modelo PERMA.

Se concluye que, predominan un nivel de autoestima bajo y promedio (61,4%); siendo el principal factor contribuyente a este resultado el “factor sí mismo general”. Diseñándose un programa basado en la propuesta de la teoría del bienestar (modelo PERMA) para potenciar la autoestima.

Palabras clave: Modelo PERMA, autoestima, psicología positiva.

Abstract

The present investigation: “PERMA model for self-esteem, in students of the V cycle of the educational institution N ° 10825 Juan XXIII. Chiclayo” aimed to propose a program according to the PERMA model, to enhance self-esteem.

The research methodology; used a quantitative approach, whose research design is non-experimental, cross-sectional descriptive proposition. Likewise, the population was made up of 210 students from the V primary cycle, determining a sample of 137 students, and according to stratified probability sampling, a sample of 71 fifth-grade students and a sample of 66 sixth-grade students. Since for the respective measurement of the dependent variable, “self-esteem”, the “Coopersmith Self-Esteem Inventory (SEI), school version” was used; adapted by María Isabel Panizo (1985) and whose validity and reliability is corroborated by Congora (2015). In order to establish the relevant statistical data to make the development of a program proposal based on the PERMA model effective.

It is concluded that a low and average level of self-esteem predominate (61.4%); the main factor contributing to this result being the "general factor itself". Designing a program based on the proposal of the theory of well-being (PERMA model) to enhance self-esteem.

Keywords: PERMA model, self-esteem, positive psychology.

I. INTRODUCCIÓN.

En relación a la autoestima de niños en etapa escolar; tenemos que, a nivel internacional, en Centroamérica el 44,3% de los niños entre los 10 a 13 años de edad, presenta una baja autoestima (Álvares, Monge, González, Víquez & Vargas, 2020). Asimismo, en la capital de San Salvador los datos muestran que el 52,9% de niños presentan una baja autoestima, el 43,1% presenta una autoestima media y solo el 4% evidencia una alta autoestima (Iraheta & Bogantes, 2020). Datos que se asemejan a los de San Pedro Sula en Honduras, donde el 46,9% presenta baja autoestima, y el 50,5% una autoestima de nivel medio, (Vásquez, Zelaya & García, 2019). Del mismo modo, en Nicaragua; se evidenció que el 51% de niños entre los 9 y 13 años de edad tenía baja autoestima y solo un 4% presentaba un alto nivel de autoestima, (Ortiz, Zamora, Mairena, Monge, Bogantes, 2019). Siendo esto así, debemos saber además que el contexto escolar y familiar son el eje primordial para el fomento de una adecuada autoestima en los niños (De Tejada, Moreno, Mera & Chong, 2020); autoestima que es fundamental en un niño para potenciar su desarrollo personal, logro de sus éxitos y felicidad (OMS, 2019), citado por Espinoza (2020). Sin embargo, al finalizar el mes de marzo de este año 89,4% de estudiantes vieron afectados sus estudios por la propagación del virus "SARS COV -2" (UNESCO, 2020a). Debido a la interrupción de clases presenciales (UNESCO, 2020b). Es así que, los niños actualmente se encuentran encerrados en casa, con el mínimo o sin contacto alguno con el exterior; advirtiendo la psicóloga Sam Cartwright-Hatton, que los niños preadolescentes "se aíslan rápidamente" si pasan mucho tiempo a solas (BBC, 2020) dada la afectación de su autoestima; debemos saber además que por la experiencia de anteriores aislamientos, los niños en edad escolar que no van a la escuela durante largos periodos de tiempo, tienen muchas menos probabilidades de regresar cuando se reanuden las clases (UNICEF, 2020). Esto debido a los múltiples sucesos dañinos que afectan las emociones y merman la autoestima de los infantes en sus propios hogares; y es que el abuso y violencia contra niñas y niños tiene una alta prevalencia en todas las regiones del mundo, siendo 1 de cada

2 niños del planeta, unos 1000 millones de ellos, los que están sujetos cada año a violencia psicológica (IPS, 2020), por lo que los responsables de las distintas agencias de la ONU estiman que a la actualidad la situación puede ser peor y haber empeorado aún más, haciéndose un llamado a todos los estados a proteger a los niños en esta cuarentena (ONU, 2020). Quedando claro que, en la realidad actual, la autoestima de los niños está en un grave riesgo, encontrándose en probable aumento las cifras de niños con baja autoestima.

A nivel nacional, el 16,70% de los niños evaluados por la división de psicología forense-DIREJCRI-PNP en Lima, presentan baja autoestima, el 44,40% una autoestima promedio y un 38,90% una alta autoestima (León, 2018). Sin embargo, y sabiendo que, la familia es una pieza clave para el fomento de la autoestima (Gutiérrez, 2019), y que la violencia afecta en gran medida la autoestima de los niños (Melgar, 2020). Tenemos que actualmente en el Perú; hoy en pleno confinamiento, tan solo al 25 de abril, el MIMP recibió más de 2mil llamadas de niñas, niños y adolescentes reportando situaciones de violencia familiar, atendiendo 55 casos de violencia sexual contra niñas y adolescentes, cuyo agresor fue un miembro del grupo familiar (ALDEAS INFANTILES, 2020). Y si la autoestima es un aspecto clave para la felicidad y la base de un desarrollo emocional físico, social y afectivo sano (ARCADE, 2020), la realidad actual del Perú y del mundo no favorece en nada a ello. Siendo esto así; en la Institución Educativa N°10825 Juan XXIII, el departamento de psicología se encuentra atendiendo casos de estudiantes en los que se presentan problemas de autoestima; y es que dados todos los sucesos actuales de confinamiento, pandemia y escaso fomento de la autoestima por parte de los padres de familia en los niños; se considera poder realizar un estudio sobre la autoestima de los menores a fin de proponer un programa para su potenciación.

Planteándome así, el siguiente problema de investigación: “¿Cómo potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII? Chiclayo?”.

Basando asimismo la justificación del presente proyecto de investigación, en lo importante que es para la institución educativa Juan XXIII, el contar con una investigación que permita a los docentes y padres de familia, conocer el nivel de autoestima de los estudiantes del V ciclo, y de contar con la propuesta de un programa que potencie los niveles de autoestima que puedan presentar. Más aun cuando en la actualidad; el cierre de las escuelas, la interrupción de los servicios sociales y la restricción del desplazamiento; pone en riesgo la autoestima de los menores, UNICEF (2020). Consiguientemente; cabe señalar además que; es el tiempo en el que debemos preocuparnos por los niños, quienes son el futuro de nuestro país; y por lo tal hoy más que nunca debemos velar por su autoestima, que garantizará su salud mental y el logro de sus metas futuras; ayudando la presente investigación al alumnado y padres de familia a identificar en que dimensiones son las que deben prestar más atención y preocuparse haciendo un esfuerzo consciente por mejorar. Del mismo modo, será útil para nuestra sociedad en general; debido a que, la presente investigación se convertirá en un antecedente de estudio de la variable autoestima en estos momentos difíciles en los que vivimos, proponiendo para ello un programa basado en el modelo PERMA de enfoque en psicología positiva, con el fin de potenciar la autoestima en los niños de educación primaria.

Como objetivo general del presente trabajo de investigación se tiene:

“Proponer un programa según el modelo PERMA, para potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. Chiclayo”.

Y como objetivos específicos. Diagnosticar el nivel de autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. Diseñar un programa según el modelo PERMA para potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo, del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. Validar la propuesta del modelo PERMA para potencializar la autoestima en estudiantes del V ciclo, del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII.

II. MARCO TEÓRICO.

De Tejada, Moreno, Mera & Chong (2020). En la investigación “La autoestima en niñas y niños de tres escuelas emblemáticas de Caracas”. Con el objetivo de describir las características de la Autoestima en los Estudiantes a partir de la aplicación de una escala de evaluación de autoestima (EVA 2015). Por medio de una metodología cuantitativa, descriptiva de cohorte transversal y no experimental. Evaluaron a una muestra de 236 escolares. Respondiendo favorablemente en el factor social, ENB 59,3%, UEN Francisco Pimentel 48,9%, UEN República del Ecuador 47,6%; factor emocional ENB 23,7%, UEN República del Ecuador 15,2%, UEN Francisco Pimentel 13,2%. Factor Autovaloración, ENB 84,11%; UEN Francisco Pimentel 80,95% y UEN República del Ecuador 76,52%. En el actor escolar, respondieron favorablemente ENB 79,2%, UEN República del Ecuador 67,1%; UEN Francisco Pimentel 66,2%. Concluyendo que las es durante la infancia el momento en el que se construyen las bases para el desarrollo de una autoestima favorable a la salud psicológica. Y que, las dimensiones, social, emocional, individual familiar y escolar son las más importantes para la conformación de la autoestima.

Sahin, Yenel & Kilic (2019). “Investigación con profesores sobre un entorno feliz mediante el modelo PERMA.” Planteándose el objetivo de examinar las percepciones de los profesores sobre un entorno feliz. Utilizando un diseño fenomenológico. Se entrevistó a 17 profesores trabajadores del Ministerio de Educación Nacional de Turquía. Obteniéndose como resultado de la investigación que, el modelo PERMA proporciona un marco útil para mejorar el ambiente escolar. Concluyendo de que existe la necesidad de realizar programas o intervenciones en las escuelas para hacer uso de este modelo.

García, Soler, Achard & Cobo. (2020). “Programa de psicología positiva aplicada a la educación sobre el bienestar psicológico de los actores educativos”, con el objetivo de determinar el impacto de un programa de psicología positiva. Y mediante el enfoque metodológico pre y post

exploratorio y análisis correlacional. Desarrollaron el programa en diferentes grupos, A con 34 y B con 26 individuos. En los que se evidenció, cambios estadísticamente significativos en el bienestar psicológico. Concluyéndose que existe correlación positiva significativa entre el bienestar psicológico y las fortalezas del carácter. Debiéndose realizar más investigaciones sobre la aplicación de la psicología positiva para la mejora del bienestar en los entornos educativos.

Alzina & Paniello (2017). "Psicología Positiva, Educación Emocional y el Programa Aulas Felices". Realizaron su estudio de investigación basándose en la educación de estudiantes 3 a 18 años de edad. Y desarrollaron el primer programa en el idioma español de psicología positiva dirigida y aplicada a la educación; asimismo, se enfocó en el alumnado de educación infantil, primaria y secundaria. Centrando su atención en las fortalezas personales y la atención plena.

Espinoza (2020). "Afectividad y autoestima en estudiantes de cuarto de primaria de la institución educativa José Olaya Balandra, SJL - Lima". Con el objetivo de determinar la relación entre afectividad y autoestima. Realizó esta investigación cuantitativa, de diseño no experimental, correlacional. Para evaluar a una muestra de 96 estudiantes. En los que se determinó que, el 32,3% presenta una autoestima baja, el 41,7% un nivel medio y el 26,0% un nivel de autoestima alto. Especificando por dimensiones que, en la dimensión personal el 29,2% presenta autoestima baja, el 55,2% nivel medio y el 15,6% nivel alto. Asimismo, en relación a la dimensión familiar, el 34,4% evidencia un nivel bajo, 37,5% nivel medio y 28,1% nivel alto. En la dimensión académica, el 24,0% muestra un nivel bajo, 36,5% nivel medio y un 39,6% un nivel alto. Por su parte en la dimensión social, el 27,1% presenta autoestima baja, 49,0% nivel medio y 24,0% un nivel alto. Concluyendo en su investigación que, los estudiantes presentan un nivel general medio de autoestima; y que, la afectividad y autoestima están vinculadas en todas sus dimensiones.

Gallegos (2019). Realizó la investigación denominada “La autoestima y el liderazgo de las estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Primaria N°70005 Corazón de Jesús Puno”. Con el objetivo de identificar los niveles de ambas variables y establecer su relación. Para ello en este estudio de carácter cuantitativo descriptivo explicativo, evaluaron a una muestra de 80 estudiantes, en el que el 77.5% presentaron niveles de autoestima bajo o muy bajo, correspondiendo el 57.5% a una autoestima de nivel bajo, y el 20% a una autoestima de nivel muy bajo, siendo las dimensiones contributivas a este resultado, la de: sí mismo con un porcentaje de 66.25% y la dimensión escuela; con 75% para ambos niveles de autoestima. Concluyendo que, los estudiantes en su mayoría presentan un nivel bajo de autoestima y que, cuanto menos es el nivel de autoestima que presentan las estudiantes, menor es la tendencia hacia desarrollar un liderazgo efectivo.

López & Flores (2019). En el estudio denominado “Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N.º 10037-Cúsupe-Monsefú”. Con el objetivo de identificar el nivel de Autoestima y de habilidades sociales que tienen los niños y niñas de la citada I.E. y determinar la relación entre variables. Usando un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y diseño no experimental. Evaluaron una muestra de 20 estudiantes correspondientes al 6to grado de primaria. En el que se obtuvieron como resultados que, en relación a la dimensión de autoestima académico, el 60% presentaba un nivel bajo y el 40% un nivel medio. En relación a la dimensión de Autoestima Social, el 100% evidenció una autoestima de nivel bajo. Asimismo, en la dimensión de Autoestima familiar el 20% presentó una autoestima de nivel bajo, y un 80% autoestima de nivel medio. Y finalmente en la dimensión autoestima emocional, un 5% presentó un nivel bajo de autoestima, 25% un nivel medio y 55% un nivel alto de autoestima. Concluyendo que, el nivel de autoestima del sexto grado de educación primaria se encuentra en un nivel medio.

Consiguientemente, en cuanto al modelo PERMA se refiere, éste presenta su fundamento y bases teóricas en la teoría del bienestar, con una perspectiva abordada científicamente desde la psicología positiva; y es que, es a través de este enfoque y esta teoría el ser humano logra entender las emociones que presenta, incrementa sus fortalezas y virtudes; para promover así su potencial humano y la búsqueda de su excelencia (Domínguez & Ibarra, 2017).

Seligman & Csíkszentmihályi (2000), mencionan que la psicología no solo comprende el estudio de trastornos y/o enfermedades mentales; o estudios de debilidad y de daño psicológicos; sino que es necesario el estudio de los aspectos positivos que todo ser humano presenta (Corral, 2012).

Linley, Joseph, Harrington & Wood (2006), señalan que es menester orientar las investigaciones científicas a la indagación y comprensión de los rasgos positivos que se presentan en la vida del ser humano, orientándonos al estudio de aspectos que mejoren nuestra calidad de vida.

La teoría de Martín Seligman, propone que en la vida del ser humano existen básicamente tres elementos que lo hacen experimentar una vida psicológicamente saludable y plena (Seligman, 2013). En primer lugar, señala a las emociones positivas, indicando que este elemento consiste en poder obtener la mayor cantidad de momentos de felicidad en nuestras vidas, resaltando el goce y disfrute del momento presente (Rojas, 2014). En segundo lugar, Seligman propone el compromiso; en el que el ser humano debe disfrutar lo que hace y reconocer las fortalezas que se tienen; dado que eso nos permitirá “fluir”. Y en tercer lugar, se encuentra el elemento de sentido o significado que el ser humano le da a su vida; y se refiere a aplicar las fortalezas personales para ayudar. Cabe recalcar que luego de plantear estos tres elementos, Seligman agregó un elemento de estudio relacionado con los vínculos positivos, la vida social y las interacciones que se establecen entre las personas (Domínguez & Ibarra, 2017).

Ahora bien, basándose y tomando en cuenta los elementos señalados anteriormente, Martín Seligman presenta un modelo específico, al que denomina PERMA, cuyas siglas en inglés significan P, positive emotion; E, engagement; R, relationships; M, meaning; A, accomplishment (Seligman, 2015). Traducido a nuestro idioma lo entenderíamos como: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Significado y Sentido del Logro. Siendo que, cada uno de estos elementos descritos cumple con tres características primordiales; contribuyen al bienestar personal, el ser humano las busca para lograr su propio bien y son definidas independientemente cada una; es decir, cada elemento es exclusivo por sí mismo del resto de elementos del modelo (Seligman, 2015).

Cuando Martín Seligman se refiere a, positive emotions (emociones positivas), indica que este elemento es fundamental a trabajar en la vida del ser humano, y es que no significa únicamente ir esbozando una gran sonrisa por los lugares que vayas, sino que tiene mucha relación con ser una persona optimista en tu día a día y para con tu futuro (Vásquez & Hervás, 2009). Y es que debemos tener en claro que los sentimientos y emociones que podamos presentar influyen significativamente en nuestra conducta, comportamiento y acciones de nuestro diario vivir; generando impacto en nuestra salud. Y es debido a ello, que tenemos que cultivar emociones tales como: gratitud, paz, amor, interés, esperanza, alegría, curiosidad, entre otros. E ir desarrollando habilidades que nos permitan aumentar la cantidad de emociones positivas en nuestra vida (realización de acciones específicas). Siendo que, al dar más importancia a las emociones positivas que a las negativas lograremos perseverar y prevalecer antes los diversos retos que se nos presenten en el camino (Seligman, 2014). Así también, según Seligman & Csikszentmihalyi (2000), las emociones positivas pueden relacionarse con el presente, pasado y futuro del individuo; siendo las emociones positivas del presente (tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer); las emociones positivas del pasado (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad) y finalmente las emociones positivas del futuro (optimismo, esperanza, fe y confianza).

En relación al engagement (compromiso), se refiere a aquella capacidad de lograr compenetrarse con la actividad que desarrolles; es decir, presentar tal compromiso relacionado con esta experiencia óptima, que lleguemos a vivir un estado de flujo (flow), tal y como lo menciona Csikszentmihalyi, quien en sus investigaciones habla sobre el placer derivado del compromiso; refiriéndose al “flow” como aquel estado que la persona experimenta cuando desarrolla una determinada actividad y al finalizarla o no, siente que el tiempo transcurrió demasiado rápido. Ahora bien, este compromiso se logrará cuando la persona haya identificado sus fortalezas personales, las ponga en práctica a fin de vivir el mayor número de experiencias óptimas que lo ayuden a “fluir” (flujo de consciencia o estado óptimo de activación) (Seligman, 2014). Estas fortalezas del carácter se agrupan en seis virtudes: coraje (valentía, persistencia, integridad y vitalidad), justicia (ciudadanía, liderazgo, imparcialidad), humanidad (amor, bondad, integridad social), sabiduría (perspectiva, apertura mental, afecto por el saber, curiosidad, creatividad), templanza (humildad, clemencia, auto-regulación, prudencia) (Peterson & Seligman, 2004), y trascendencia (gratitud, apreciación por la belleza, esperanza, humor y espiritualidad) (Smith, 2017). Siendo además que, estas fortalezas mencionadas se adquieren por medio de la enseñanza o con la práctica, es en este sentido en que la infancia constituye una de las etapas fundamentales para el desarrollo de las mismas (Sol & Castro, 2015), además la esperanza está asociada positivamente con la infancia, con la percepción de competencia y la autoestima (Marqués, Pais Ribeiro & López, 2007).

Positive Relationships (relaciones positivas), referido a enfocarnos en la mejora de nuestras relaciones personales, propiciando contextos agradables; y es que, al ser seres sociables Seligman señala que es necesario que nosotros interactuemos con nuestro medio circundante (personas de nuestro alrededor) para que cooperando podamos sobrevivir y prosperar. Es por ello, que debemos dejar el individualismo que tanto daño nos hace a un lado y fomentar lazos (vínculos afectivos)

que nos permitan tener un soporte emocional (familia, amigos, compañeros) (Seligman, 2014).

El penúltimo elemento, se denomina meaning (significado), referido al sentido que deseamos darle a nuestra vida, siendo que cada ser humano debe encontrar un propósito de vida para que cada objetivo y meta planteada comience a tener un significado. Y aunque el no contar con un propósito a largo plazo sea necesariamente algo malo, siempre creará esa sensación de no estar siendo de verdadero provecho. Entonces, es menester plantearnos un proyecto de vida (propósito) y darle un sentido (significado), debemos recalcar que éste significado es diferente en cada persona, ya que depende de su propia percepción y visión de su entorno; el significado responde al porqué nosotros deseamos alcanzar una determinada meta (Seligman, 2014).

Por último, tenemos al accomplishment (logro), referido a la proposición de objetivos personales y al esfuerzo consciente que debemos realizar por alcanzarlos; estos objetivos deben ser realistas, pero al mismo tiempo presentar algo de ambición que nos motive a perseguirlas. Siendo que el logro de lo planteado nos hará sentirnos realizados y esto se reflejará a gran escala en nuestro bienestar. Recalcando que plantearnos la consecución de objetivos que orienten nuestra vida, nos ayudará a ser más perseverantes en nuestro día a día (Seligman, 2014).

En relación a la autoestima, Cooper Smith (1967) propone la teoría de la autoestima determinada por el ambiente, en el que señala que la familia juega un papel preponderante en su desarrollo; dividiéndola en cuatro factores: autopercepción, conducta, cognitivo y contexto inmediato. Y definiéndola como “un juicio personal del mérito que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo” (Marino et al. 2020), expresando una actitud ya sea de aprobación o desaprobación que indica la medida en la que la persona se cree capaz, significativo, exitoso y meritorio.

Para Congost (2015), la autoestima, es considerada como una experiencia subjetiva, la misma que condiciona nuestro ser al momento en el que debemos enfrentar a nuestro entorno. Y esto sucede debido a que interfiere directamente en nuestra interrelación con los que nos rodean, y no solo con las personas de nuestro alrededor, sino también con aquellas metas u objetivos que nos vamos planteando. Es decir, condiciona cada una de nuestras elecciones, nuestros límites, la forma en la que tratamos a nuestros amigos o compañeros, condicionando incluso esa chispa de ambición que brota al formularnos nuevos propósitos.

Por su parte, Branden (1999), señala que la autoestima es de suma importancia para la supervivencia; y es que, cuando uno no presenta autoestima positiva, la perturbación del crecimiento psicológico que debería presentar será afectado; sin embargo, la autoestima positiva, actuará en todo momento como el sistema inmunológico del espíritu, dando a la persona que lo posee, resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración (citado por González-Arratia, 2001).

Asimismo, Feldman (2002), señala que la alta autoestima en los niños se asocia a un ambiente en el que se han establecido claramente los límites y las demandas (ambientes muy bien estructurados). Siendo esto así, los niños con una autoestima alta no son propensos a ser influidos por el aspecto social; dado a que confían en sus decisiones y confían en sus propios juicios de valor, aún a pesar de que sus juicios sean contrarios a los que presentan el resto del grupo que los rodea. Y aun enfrentándose a opiniones opuestas, son conscientes de sus puntos de vista y emiten su sentir con convicción; siendo que estos niños se caracterizan específicamente por ver la vida con optimismo, tener humor, asumir riesgos, plantearse metas, presentar gran adaptabilidad a diversas situaciones y ser responsables (Gómez, 2016). No obstante, por otro lado se hallan los niños con baja autoestima que se caracterizan por ser inseguros de sus capacidades, inseguros de las habilidades que poseen; son más cautelosos, y no evidencian predisposición para emitir una

opinión contraria u oponerse a la crítica del grupo que los rodea; por lo que dependen en gran medida del componente social; siendo sus características principales; el ser tímidos, temerosos, coléricos, reservados, no se valoran a sí mismos, irresponsables, egoístas y presentan bajo rendimiento escolar (Feldman, 2003).

Del mismo modo, Coopersmith (1967), indica además que las experiencias vivenciales del niño, entiéndase esto como éxitos o fracasos, son factores que inciden en el desarrollo de la autoestima. Siendo la autoestima una autoevaluación de dignidad, que se manifiesta en las actitudes (de aprobación o desaprobación) que tiene la persona hacia sí mismo (citado por Branden, 2011). Siendo esto así, Coopersmith (1990), destaca cuatro dimensiones en relación a la autoestima. Y es que, es en concordancia con éstas cuatro dimensiones que la persona se auto-evalúa y caracteriza sus fortalezas y debilidades (citado por Rojas, 2018).

La primera dimensión se refiere a sí mismo. Esta dimensión se refiere a la autoevaluación que el individuo efectúa de su imagen corporal y cualidades personales; siendo que para ello debe tomar en cuenta su capacidad, productividad, importancia, dignidad; encontrándose implícitamente la autoevaluación de la imagen corporal y atractivo físico, la misma que se relaciona con vivencias objetivas, expectativas y experiencias del evaluado (Rojas, 2018). La segunda dimensión es Social – pares, referida a todas aquellas habilidades y capacidades de interrelación que presenta el sujeto con las personas que lo rodean (entiéndase esto como amigos y compañeros), así como la interacción que pueda tener con personas desconocidas. Esta dimensión, considera los sentimientos de aceptación y pertenencia. Siendo que el evaluado pueda esbozar en sus respuestas si se siente rechazado o aceptado por un determinado grupo social o también si se siente excluido o parte de un determinado grupo. Del mismo modo, la autoevaluación en ésta dimensión refiere también si el sujeto presenta la sensación de ser capaz de afrontar dificultades u obstáculos sociales, tales como

interrelacionarse con el sexo opuesto o presentar la capacidad de tomar la iniciativa frente a alguna demanda de su grupo social (Rojas, 2018).

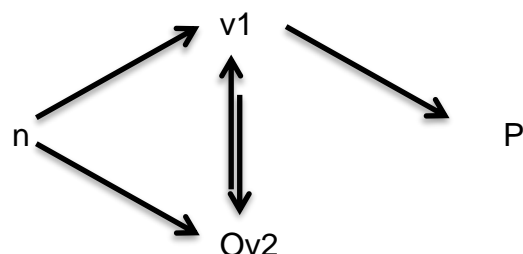
Hogar-Padres, esta dimensión se encuentra referida a la relación que lleva el sujeto con su familia, autoevaluándose estas relaciones íntimas de consideración, independencia, cooperación; conceptualización de lo que se considera bueno o malo dentro del marco familiar. Y es que, el hogar es ente socializador fundamental sobre el niño; dado que es a través de la familia que se transmiten los valores, las actitudes, los hábitos, roles y más; inculcándose principios de generación en generación mediante el ejemplo, el consejo, y la convivencia permanente. La familia le transmite al niño los conocimientos que le serán herramientas para afrontar su futuro, moldea su personalidad y le inculca modos conductuales de comportamiento y formas de pensar. Para Coopersmith esta dimensión es la más importante, dado que es la base de la autoestima inicial de toda persona (Rojas, 2018). Por último, tenemos a la dimensión, Escuela, referido a la percepción de desenvolvimiento académico que presenta el sujeto; una autoevaluación de aquella sensación de capacidad para solucionar eficientemente los problemas escolares que se le suscitan en su centro de estudios. Siendo necesario rescatar en este apartado el concepto de inteligencia global y de inteligencias múltiples, debido a que cada uno de los seres humanos puede ser muy diestro en determinadas áreas y no serlo en otras; y es muy importante que la persona sienta esa competencia para lograr hacer frente a los diferentes obstáculos que se le puedan presentar en el área académica y manejar así eficazmente su desenvolvimiento (Rojas, 2018). Finalmente, lo que plantea Coopersmith; es que, el ser humano efectúa a cada momento autoevaluaciones de su interacción consigo mismo y con su medio circundante, y son estas valoraciones lo que le permiten percatarse de su influencia en el ambiente en el que se desenvuelve y en acuerdo a la satisfacción que eso le produzca, asumirá un determinado comportamiento o actitud hacia sí mismo. En conclusión, en acorde a las inter-relaciones que presente el sujeto en los ámbitos y dimensiones descritas, la actitud asumida para sí mismo, viene a ser su autoestima.

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de estudio y diseño de investigación.

En la presente investigación se utilizó un enfoque cuantitativo; debido a que se efectivizó la recolección de datos, medición numérica y análisis estadístico para describir el comportamiento de un determinado grupo de individuos (Hernández & Mendoza, 2018); asimismo, el diseño de investigación es no experimental, entendiéndose que no se han manipulado premeditada o deliberadamente las variables objeto de estudio, sin necesidad de identificar algún efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente (Hernández & Mendoza, 2018); siendo además una investigación transversal descriptivo propositivo, por cuanto, tomando la información obtenida se realizó la propuesta de un programa psicológico, sin tener como prerequisite su implementación (Hernández & Mendoza, 2018).

Por consiguiente, el diseño de la presente investigación está expresado en el siguiente diagrama:



Dónde:

n = Muestra de 137 individuos.

v1 = Variable Independiente, Modelo PERMA.

Ov2 = Observación y medición de la variable dependiente, Autoestima.

P = Propuesta del Programa Psicológico.

3.2. Variables y Operacionalización.

Variable 1: Modelo PERMA.

Definición Conceptual.

El modelo PERMA es una teoría de elección no forzada; que, con un enfoque de la psicología positiva, recoge los componentes

básicos y los indicadores específicos del bienestar humano; con la finalidad de reducir las emociones negativas, mantener una actitud positiva y lograr la autorrealización de la persona. Constituyendo PERMA las iniciales de los elementos sustanciales; P de Positive Emotions (emociones positivas), E de Engagement (Compromiso), R de Relationships (Relaciones Positivas), M de Meaning (Significado) y A de Accomplishment (Logro). (Seligman, 2014).

Definición Operacional.

Para la operacionalización de la presente variable, se efectivizará la propuesta de un programa psicológico dirigido a los estudiantes del V ciclo de educación primaria, basándose en el modelo PERMA propuesto por Martín Seligman, mismo que consta de cinco dimensiones Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Significado y logro (Seligman, 2014).

Variable 2: Autoestima.

Definición Conceptual.

Coopersmith (1967), indica que la autoestima es el juicio personal de valía que es expresada en actitudes y comportamientos que una determinada persona tiene hacia sí misma; es decir, la evaluación que hace la persona de sí mismo, se evidencia en una actitud de aprobación o rechazo, considerándose el ser humano por consiguiente capaz, significativo, exitoso o valioso según sea el caso. Es pues “un juicio personal del mérito que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo” (citado por Marino et al. 2020).

Definición Operacional.

Esta variable será operacionalizada mediante la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI), versión escolar. Siendo un instrumento psicológico en el que se convienen 58 ítems referido a la percepción que tiene el individuo en cuatro

dimensiones: social pares, padres, escuela y sí mismo. (Coopersmith, 1967). (Ver anexo 1).

3.3. Población, muestra y muestreo.

Población.

Para Hernández y Mendoza (2018), la población se encuentra conformada por todo el conjunto de individuos que comparten una serie de especificaciones. Siendo esto así, la población del presente proyecto de investigación comprendió a un tipo de población finita, en el que se encontraron considerados los 210 estudiantes del V ciclo del nivel primario de la institución educativa N°10825 Juan XXIII, Chiclayo; siendo los grados de quinto y sexto de primaria y los estudiantes de diez a doce años de edad los partícipes del presente estudio. Siendo esto así, la población que conforma el presente estudio se encuentra detallada en la siguiente tabla de especificaciones:

Tabla 01.

Población de estudio

GRADO	SECCIÓN	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL
5to	A	16	21	37
	B	19	17	36
	C	18	18	36
6to	A	20	17	37
	B	14	18	32
	C	15	17	32
TOTAL		102	108	210

Fuente: Elaboración propia.

Criterios de Inclusión.

- Estudiantes que cursen el quinto y/o sexto grado de primaria.
- Estudiantes entre las edades de 10 a 12 años de edad.
- Estudiantes que se encuentren matriculados en la institución educativa N°10825 Juan XXIII. Chiclayo.
- Estudiantes que asistan a clases virtuales durante el año 2020.

Criterios de Exclusión.

- Estudiantes que no cursen el quinto y/o sexto grado de primaria.
- Estudiantes de 1 a 9 años de edad o de 13 a más.
- Estudiantes que no se encuentren matriculados en la institución educativa N°10825 Juan XXIII. Chiclayo.
- Estudiantes que no asistan a clases virtuales durante el 2020.

Muestra.

Para la determinación del tamaño de la muestra se aplicó la siguiente fórmula (fórmula para la proporción y estratificación) (Hernández & Mendoza, 2018).

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2(N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

DÓNDE:

n= Tamaño de muestra buscado

N= Tamaño de la población (210)

Z²= Nivel de confianza 95%=(1.96)²

p= Probabilidad de que ocurra el evento (50%=0.50)

q= Probabilidad de que no ocurra el evento (1-p=0.50)

e= Error de estimación máximo aceptado (5%=0.05)

Reemplazando tenemos:

$$n = \frac{(210)(1.96)^2 (0.50)(0.50)}{(0.05)^2(210 - 1) + (1.96)^2(0.50)(0.50)}$$

$$n = 137$$

Muestreo.

Dado de que son dos grados, debemos estratificar el resultado obtenido como muestra, a fin de saber cuántos serán los evaluados por cada grado, según muestreo probabilístico estratificado (Hernández & Mendoza, 2018); siendo que, esto se determinará mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$ni = n \cdot \frac{Ni}{N}$$

DONDE PARA QUINTO GRADO:

ni = Muestreo probabilístico estratificado.
N = Número de elementos de la población (210)
n = Número de la muestra (136.01)
Ni = Numero del estrato i (Quinto Grado) (109)

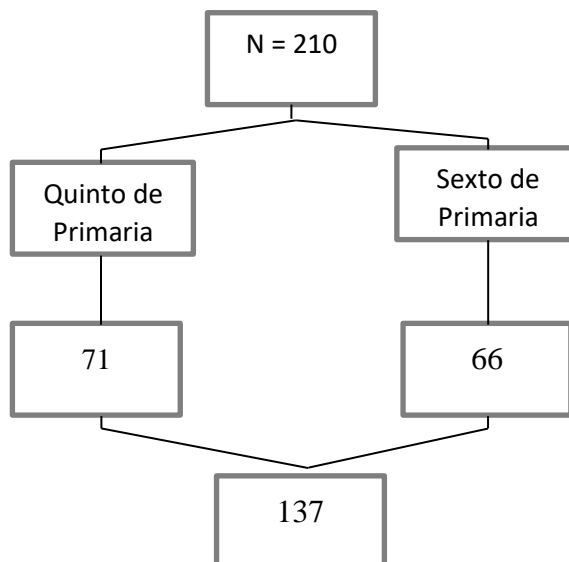
Reemplazando
tenemos:
 $ni = 136.01 * (109/210)$
 $= 70.59$

DONDE PARA SEXTO GRADO:

ni = Muestreo probabilístico estratificado.
N = Número de elementos de la población (210)
n = Número de la muestra (136.01)
Ni = Numero del estrato i (Sexto Grado) (101)

Reemplazando
tenemos:
 $ni = 136.01 * (101/210)$
 $= 65.41$

Teniendo los resultados se pudo determinar que nuestra muestra poblacional para los alumnos del quinto grado de primaria fueron 71 estudiantes y para los del sexto grado de primaria fueron 66 estudiantes.



3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnicas de recolección de datos.

En la presente investigación se efectivizó la técnica de análisis documental, toda vez que se indagó en información bibliográfica; tales como, revistas científicas, libros, artículos científicos, entre otros; analizando la información relacionada a las variables de estudio y al problema de investigación. Asimismo, se realizó la observación de los acontecimientos relacionados al objeto de estudio mediante la aplicación de un inventario estructurado y el registro de datos.

Instrumentos de recolección de datos.

Para poder medir y registrar los datos necesarios de la variable dependiente del presente proyecto de investigación se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI), versión Escolar. (Ver Anexo 3).

3.5. Procedimientos

La información ha sido recolectado por medio de la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI), versión Escolar de manera virtual a través de la plataforma Google Forms; dado a que éste es un software diseñado para la recolección de datos por medio de la aplicación de encuestas digitales con el uso de internet (Leyva, Pérez & Pérez, 2018); (Ver anexo 6), sin existir manipulación de variables dada la naturaleza no experimental descriptiva propositiva del tipo y diseño de la presente investigación. Asimismo, se solicitó a la institución educativa N°10825 Juan XXIII se permita el acceso para recabar los datos pertinentes por medio de una solicitud formal emitida por la oficina de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo (Ver Anexo 4).

3.6. Método de análisis de datos.

Para el debido procesamiento y análisis de los datos se utilizaron softwares tales como Excel 2010 y SPSS versión 25.0, a fin de presentar los gráficos estadísticos y realizar las descripciones correspondientes (Serrano, 2013).

3.7. Aspectos éticos.

Para la consignación de los criterios éticos considerados en la presente investigación, se ha tomado en cuenta lo propuesto por el Informe Belmont, mismo que refiere sobre presupuestos que toda investigación que trabaje con personas humanas debe presentar (Informe Belmont, 1979):

Respeto a las personas, referido a la protección de la autonomía; tratando en todo momento a los participantes de la investigación con cortesía; y tomando en cuenta el consentimiento informado, en el que se deben detallar todos los aspectos generales y específicos de la investigación a desarrollar (Kennet, J. et. al., 1976).

Justicia, referido a la protección de los investigados de todo riesgo que pueda perjudicarlos; siendo además que, los beneficios deben ser repartidos equitativamente y tratados en todo momento respetando el principio de igualdad (Kennet, J. et. al., 1976).

Beneficencia, referido a la confidencialidad de la información obtenida y a la búsqueda de la maximización de los potenciales beneficios para los sujetos objetos de estudio (Kennet, J. et. al., 1976).

Siendo esto así, la consecución del presente proyecto de investigación se llevará a cabo según los principios éticos establecidos por la Institución Educativa, guardando en reserva la identidad de los participantes y manteniendo la confidencialidad de sus respuestas; con el compromiso de informarles posteriormente

sobre los resultados obtenidos. Asimismo, se informará tanto a padres de familia, como a estudiantes sobre la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith (consentimiento informado); siendo además corroborado por los directivos representantes de la institución y a quienes se cumplirá con alcanzar la propuesta del programa psicológico correspondiente. (Ver Anexo 5).

IV. RESULTADOS.

Tabla 02.

Nivel de Autoestima de los Estudiantes del V Ciclo de la I.E. Juan XXIII.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta autoestima	53	38,7	38,7	38,7
	Baja autoestima	12	8,8	8,8	47,4
	Promedio	72	52,6	52,6	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de autoestima aplicado.

En la presente tabla referente al nivel de autoestima de los estudiantes del V ciclo de educación básica regular; se puede evidenciar que en relación al juicio personal de valía que es expresada en actitudes y comportamientos del niño hacia sí mismo; existe una predominancia de un nivel de autoestima promedio, nivel que hace referencia a que en tiempos normales el niño mantendrá una actitud positiva hacia sí mismo; sin embargo, en tiempos de crisis, mantendrá actitudes de la connotación de la baja autoestima y le costará esfuerzo recuperarse. Asimismo, un grupo regular presenta un nivel de alta autoestima, caracterizados por mantener una convivencia saludable, confianza en resolver sus propios problemas y capaces de superar sus propias deficiencias. Finalmente, un grupo minoritario presenta un nivel de baja autoestima, representados por un estado de insatisfacción consigo mismo, autocríticos rigoristas, sentimientos de vulnerabilidad, culpabilidad neurótica y hostilidad flotante.

Tabla 03.

Factor Si Mismo General.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta autoestima	43	31,4	31,4	31,4
	Baja autoestima	15	10,9	10,9	42,3
	Promedio	79	57,7	57,7	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de autoestima aplicado.

En la tabla número dos, referente a la auto-descripción de las habilidades y atributos personales. Se puede apreciar que existe predominancia del nivel de autoestima promedio, nivel que revela la posibilidad de mantener una alta autovaloración de sí mismo, pero ocurrido algún suceso imprevisto o desagradable, la evaluación de sí mismo podría ser realmente baja. Seguidamente, se aprecia que un grupo regular de estudiantes muestra un nivel alto de autoestima en este factor, caracterizados por el desarrollo de buenas habilidades y atributos personales, deseos de mejorar, estabilidad confianza y aspiraciones positivas. Finalmente, se evidencia que un grupo minoritario presenta una baja autoestima, reflejando sentimientos adversos hacia sí mismos, con actitudes desfavorables, presentando además sentimientos de inferioridad, inestabilidad emocional y contradicciones.

Tabla 04.

Factor Social Pares.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta autoestima	93	67,9	67,9	67,9
	Baja autoestima	14	10,2	10,2	78,1
	Promedio	30	21,9	21,9	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de autoestima aplicado.

En la tabla número tres, podemos evidenciar, que un porcentaje mayoritario de la población presenta una alta autoestima en el factor social pares, factor referido a la interrelación existente de los niños con su medio circundante, y alta autoestima caracterizada por expectativas sociales de aprobación y receptividad por parte del entorno, manteniendo mayor seguridad en todo momento y mérito personal en las relaciones interpersonales. Un porcentaje regular presenta una autoestima del nivel promedio, que en el presente factor se indica una buena probabilidad de lograr una adaptación social normal. Finalmente, un grupo minoritario presenta un porcentaje de autoestima de nivel bajo, en el que se manifiestan dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación, esperando en todo momento la convalidación social de su propia visión.

Tabla 05.

Factor Hogar Padres.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta autoestima	78	56,9	56,9	56,9
	Baja autoestima	27	19,7	19,7	76,6
	Promedio	32	23,4	23,4	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de autoestima aplicado.

En la tabla cuatro, se indican los niveles de autoestima según el factor hogar padres, mismo que refiere las actitudes y/o experiencias del niño en el medio familiar, con relación a la convivencia con los padres. Un elevado porcentaje de la población presenta un nivel alto de autoestima, que en este factor se describen como aquellas buenas cualidades y habilidades en las relaciones familiares, sintiéndose el menor considerado, respetado y compartiendo valores y aspiraciones con su familia. Consiguientemente, podemos apreciar a un grupo de estudiantes que presenta un nivel de autoestima promedio, caracterizados por mantener características del nivel alto en una situación normal y características del nivel bajo en una situación de crisis. Finalmente, un grupo minoritario de estudiantes presenta un nivel bajo de autoestima, reflejando cualidades y habilidades negativas hacia la relación familiar, sintiéndose incomprendidos y mostrándose irritables, impacientes e indiferentes hacia el grupo familiar.

Tabla 06.

Factor Escuela.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta autoestima	88	64,2	64,2	64,2
	Baja autoestima	14	10,2	10,2	74,5
	Promedio	35	25,5	25,5	100,0
	Total	137	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de autoestima aplicado.

En la presente tabla, referente a la vivencia académica del menor y a la satisfacción con su rendimiento académico. Se puede evidenciar que un elevado porcentaje de estudiantes presenta una alta autoestima, lo que significa que el estudiante posee una buena capacidad para aprender, trabajando a gusto tanto individualmente, como grupalmente y alcanzando el rendimiento académico esperado. Seguidamente un porcentaje de estudiantes presenta un nivel de autoestima promedio, quienes en tiempos normales mantendrán características de los niveles altos, pero en tiempos de crisis poseerán actitudes de los niveles bajos. Finalmente, el porcentaje minoritario que muestra la tabla, presenta un nivel de autoestima bajo, siendo caracterizados por la falta de interés hacia las tareas académicas, desobediencia de las normas escolares, no trabajan a gusto ni individual, ni grupalmente y alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperado.

Tabla 07.

Nivel De Autoestima Del Quinto Grado.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta autoestima	31	43,7	43,7	43,7
<i>F</i>	Baja autoestima	6	8,5	8,5	52,1
<i>u</i>	Promedio	34	47,9	47,9	100,0
<i>e</i>					
<i>n</i>	Total	71	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de autoestima aplicado.

En la presente tabla referente al nivel de autoestima de los estudiantes del quinto grado de educación básica regular; se puede evidenciar que en relación al juicio personal de valía que es expresada en actitudes y comportamientos del niño hacia sí mismo; existe una predominancia de un nivel de autoestima promedio, nivel que hace referencia a que en tiempos normales el niño mantendrá una actitud positiva hacia sí mismo; sin embargo, en tiempos de crisis, mantendrá actitudes de la connotación de la baja autoestima y le costará esfuerzo recuperarse. Consiguientemente, un porcentaje de la población estudiada, presenta un nivel de alta autoestima, caracterizados por mantener una convivencia saludable, confianza en resolver sus propios problemas y capaces de superar sus propias deficiencias. Finalmente, un grupo minoritario presenta un nivel de baja autoestima, representados por un estado de insatisfacción consigo mismo, autocríticos rigoristas, sentimientos de vulnerabilidad, culpabilidad neurótica y hostilidad flotante.

Tabla 08.

Nivel De Autoestima Del Sexto Grado.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta autoestima	22	33,3	33,3	33,3
	Baja autoestima	6	9,1	9,1	42,4
	Promedio	38	57,6	57,6	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de autoestima aplicado.

En la presente tabla referente al nivel de autoestima de los estudiantes del sexto grado de educación básica regular; se puede evidenciar que en relación al juicio personal de valía que es expresada en actitudes y comportamientos del niño hacia sí mismo; existe una predominancia de un nivel de autoestima promedio, nivel que hace referencia a que en tiempos normales el niño mantendrá una actitud positiva hacia sí mismo; sin embargo, en tiempos de crisis, mantendrá actitudes de la connotación de la baja autoestima y le costará esfuerzo recuperarse. Consiguientemente, un porcentaje de la población estudiada, presenta un nivel de alta autoestima, caracterizados por mantener una convivencia saludable, confianza en resolver sus propios problemas y capaces de superar sus propias deficiencias. Finalmente, un grupo minoritario presenta un nivel de baja autoestima, representados por un estado de insatisfacción consigo mismo, autocríticos rigoristas, sentimientos de vulnerabilidad, culpabilidad neurótica y hostilidad flotante.

V. DISCUSIÓN

En el presente capítulo, se detallan y discuten los resultados encontrados por medio de la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith, a una muestra conformada por 137 estudiantes del quinto y sexto grado de primaria; misma muestra estratificada en 71 estudiantes del quinto de primaria y 66 estudiantes del sexto de primaria. Asimismo, los resultados esbozados en el capítulo que antecede; son concordantes con los objetivos planteados en el capítulo I, con el fin de que diagnosticando el nivel de autoestima que presenten los estudiantes del quinto y sexto grado de la institución educativa, se pueda proponer un programa que potencie la autoestima de los menores. Y es que, sabiendo que la autoestima es pieza clave y fundamental en los menores para potenciar su desarrollo personal, logro de sus éxitos y felicidad (OMS, 2019), citado por Espinoza (2020). Es necesario que; hoy más que nunca, dados los sucesos actuales de interrupción escolar en lo relacionado a clases presenciales (UNESCO, 2020b), confinamiento y sucesos externos de nuestro medio circundante que pueden afectar la salud mental y autoestima de los niños (ONU, 2020), nos preocupemos por potencializar la autoestima de nuestros escolares, identificando además los factores específicos en los que se requiere una pronta intervención; procurando formar personas seguras de sí mismas, que hagan frente a las situaciones y sucesos adversos que se puedan suscitar en nuestro entorno, de manera óptima (Feldman, 2003).

El objetivo general a efectivizar en la presente investigación fue establecido como sigue: “Proponer un programa según el modelo PERMA, para potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. Chiclayo”. Siendo esto así, debemos tener en claro que, para realizar la elaboración del modelo mencionado, es menester indagar y reflexionar sobre la variable dependiente que compone el objetivo de esta investigación, variable del problema referida a la autoestima; para luego pasar a discutir sobre la propuesta que realizaré, según se establece también en los objetivos específicos, al final de la presente discusión.

La autoestima como tal, es analizada estratificadamente desde el estudio de cuatro factores, siendo que el procesamiento estadístico de los resultados de estos cuatro factores converge en el resultado global referente al nivel de autoestima que presenta el estudiante, dando a conocer este resultado “el juicio personal del mérito que se expresa en las actitudes de aprobación o desaprobación que el estudiante tiene para consigo mismo” (Marino et al. 2020), todo esto expresado en la teoría de Coopersmith (1967).

En relación al primer factor denominado “sí mismo general”, referente a la autodescripción de las habilidades y atributos personales; que se aprecia en la tabla número 02, tenemos que 15 estudiantes, que equivalen al 10,9% de los escolares evaluados, presentan un nivel de autoestima bajo; 79 estudiantes equivalentes al 57,7% de evaluados evidencian una autoestima de nivel promedio y 43 estudiantes (31,4%) presentan un nivel de autoestima alto. Determinándose que, entre el nivel bajo y promedio, se suma un total de 94 estudiantes equivalentes al 68.6% acumulado; y solo el 31,4% evidencia una autoestima aceptable. Asimismo, con respecto al segundo factor denominado “social pares”, referido a la interrelación del niño con su entorno amical; se observa en la tabla número 03, 14 estudiantes que equivalen al 10,2% de la muestra, son los que presentan un nivel de autoestima bajo, 30 estudiantes equivalentes al 21,9% evidencian una autoestima de nivel promedio; que hace un acumulado de 44 estudiantes equivalentes al 32,1% que se encuentran en el nivel bajo y promedio; y 93 estudiantes (67,9%) muestran una alta autoestima. Consiguientemente, en el tercer factor denominado “hogar padres”, concerniente a la convivencia del menor con sus padres y desenvolvimiento en el hogar; especificado en la tabla número 04, se muestra que: 27 estudiantes que equivalen al 19,7% de la muestra presentan una baja autoestima; 32 estudiantes que representan el 23,4%, evidencian una autoestima de nivel promedio; haciendo un acumulado de 59 estudiantes concernientes al 43,1%, los que presentan un nivel bajo y promedio en sus niveles de autoestima; y 78 estudiantes (56,9%) evidencian una alta autoestima.

Como último factor tenemos al “factor escuela”; y que según tabla número 05; 14 estudiantes que representan el 10,2% son los que presentan un nivel de autoestima bajo; 35 estudiantes que equivalen al 25,5% evidencian un nivel de autoestima promedio; lo que hace un acumulado de 49 estudiantes que conforman el 35,7% de estudiantes que presentan un nivel de autoestima bajo y promedio. Y 88 estudiantes equivalentes al 64,2% presentan una alta autoestima.

Siendo esto así; podemos percatarnos que en los cuatro factores, son considerables las cantidades de los estudiantes pertenecientes a los niveles de autoestima bajo y promedio; y tal y como se especifica en la tabla número 01, que refiere a la escala general del nivel de autoestima; son 12 estudiantes que equivalen al 8,8% los que presentan una baja autoestima, 72 estudiantes, equivalentes al 52,6% los que evidencian una autoestima de nivel promedio y 53 estudiantes (38,7%), los que presentan una alta autoestima; si realizamos un análisis acumulativo entre los estudiantes que presentan una baja autoestima, 8,8% (12) y los estudiantes que presentan una autoestima promedio, 52,6% (72), determinamos que el 61,4% (84 estudiantes) de la muestra; es decir, más de la mitad de la muestra, son estudiantes que presentan una autoestima que en concordancia con la interpretación teórica necesita ser potencializada y por consecuencia requiere un programa de intervención con ese fin. Afirmándose que existe un considerable número de estudiantes que evidencian vulnerabilidad en su estima personal. Es frente a esta situación problemática que se concibe el desafío de revertir los resultados mostrados, proponiendo un programa basado en el modelo PERMA, que logre potenciar la autoestima de los estudiantes de educación primaria.

Estos resultados son semejantes a los encontrados por Espinoza (2020), quien en su investigación denominada “Afectividad y autoestima en estudiantes de cuarto de primaria” de la I.E. José Olaya Balandra en SJL-Lima; encontró que, el 32,3% de los estudiantes presentaba una autoestima baja, el 41,7% un nivel promedio y el 26,0% un nivel de

autoestima alto; siendo que, en el factor personal el 29,2% presentaba un nivel de autoestima bajo; el 55,2% un nivel de autoestima promedio y el 15,6% un nivel alto. Así también; en relación al factor social, el 27,1% presentaban niveles bajos de autoestima; 49,0% nivel de autoestima promedio y 24,0% una alta autoestima; en el factor familiar, el 34,4% evidenció un nivel de autoestima bajo; el 37,5% un nivel promedio y el 28,1% una alta autoestima. Consiguientemente, en el factor académico, el 24,0% mostró tener bajos niveles de autoestima, el 36,5% presentó un nivel de autoestima promedio y un 39,6% un nivel alto. Como podemos denotar, al igual que en la presente investigación; es considerable la cantidad de estudiantes pertenecientes a los niveles de autoestima bajo y promedio; niveles que según los hallazgos del autor es importante potenciar dada la relación que tiene la autoestima, no solo con la percepción de estima del estudiante consigo mismo, sino con la afectividad que la menor muestra con su medio. Por su parte; López y Flores (2019), en su estudio “autoestima y habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. N°10037-Monsefú”, encontraron que la predominancia del nivel de autoestima de los estudiantes se encontraba en un nivel promedio; asimismo, Gallegos (2019), en su tesis “la autoestima y liderazgo de los estudiantes del quinto grado de primaria de la I.E. N°70005 - Puno”; señaló que, el 77.5% presentaron niveles de autoestima bajo o muy bajo, correspondiendo el 57.5% a un autoestima de nivel bajo, y el 20% a un autoestima de nivel muy bajo, siendo las dimensiones contributivas a este resultado, las de: “sí mismo” con un porcentaje de 66.25% y la dimensión “escuela”; con 75% para ambos niveles de autoestima. Lo que vuelve a corroborar nuestros resultados; afirmándose que existe un elevado porcentaje de estudiantes que necesitan potenciar su autoestima, a fin de elevarlas; añadiendo el autor de esta tesis que; según su investigación, la autoestima de los estudiantes no solo se encuentra relacionado con la efectivización de su participación y liderazgo; sino que, cuanto menos es el nivel de autoestima que presentan los estudiantes, menor es la tendencia hacia desarrollar un liderazgo efectivo.

Lo que, en tal sentido nos llama a reflexionar; sobre la importancia de promover una adecuada autoestima en los estudiantes, siendo que será ésta la que incentive a su vez una apropiada afectividad del menor con su medio y un liderazgo efectivo que ayude a su desenvolvimiento futuro. Consiguientemente; es menester recalcar que, aunque en los estudios mencionados por otros autores, vemos la predominancia global de niveles bajos de autoestima; en cuanto a factores, también se evidencia esta característica; no obstante, en la presente investigación el factor principal en el que predominan los niveles inferiores de autoestima, es en el factor “sí mismo general”, siendo que tanto en el factor social pares, hogar padres, como en el factor escuela, predomina un nivel alto de autoestima (según las tablas 03, 04 y 05 del acápite de resultados); lo que nos quiere decir que debemos enfocarnos aún más en este factor relacionado a la autovaloración, confianza y consideración de sí mismo, promoviendo actitudes positivas, mayores aspiraciones y deseos de mejorar en los estudiantes (Branden, 2011). Sin embargo, eso no niega la realidad; de que existe un muy considerable porcentaje de estudiantes, que conforman la muestra del presente estudio, que deben potenciar su autoestima en todos los factores. Si disgregamos las tablas; según muestreo estratificado, tenemos que, en el quinto grado de primaria, tal y como se evidencia en la tabla número 06; 6 estudiantes equivalentes al 8,5% presentan baja autoestima; 34 estudiantes que equivalen al 47,9% evidencian una autoestima de nivel promedio; haciendo un acumulado de 40 estudiantes, que corresponde al 56,4% de estudiantes que presentan autoestima del nivel bajo y promedio; y 31 estudiantes que corresponde al 43,7% presenta una alta autoestima. Por otro lado, en la tabla número 07, se muestra que 6 estudiantes que equivalen al 9,1% presentan baja autoestima; 38 estudiantes, equivalentes al 57,6% evidencia una autoestima de nivel promedio; lo que hace un acumulado de 44 estudiantes que corresponden al 66,7% de la muestra, los que presentan una autoestima de nivel bajo y de nivel promedio; siendo que solo 22 estudiantes (33,3%) presentan una alta autoestima. Por lo que se puede determinar que tanto en quinto como en sexto grado predomina el porcentaje de estudiantes representados por

un estado de insatisfacción consigo mismos, autocríticos rigoristas, con sentimientos de vulnerabilidad, culpabilidad neurótica y hostilidad flotante; con quienes sería muy conveniente intervenir por medio de un programa que pueda potenciar los niveles de autoestima que presentan; se recalca ésta esta disgregación por grados, para reafirmar la necesidad psicológica evidenciada también en los resultados generales (Branden, 2011).

Una de las limitaciones que se podrían considerar en la presente investigación; es que, a la actualidad no existe algún programa diseñado y aplicado en base al modelo PERMA como tal, con la finalidad de potenciar la autoestima en los niños; que evidencie resultados estadísticos afirmando el mejoramiento de los niños en sus niveles de autoestima a nivel general y por factores; sin embargo, Sahin, Yenel & Kilic (2019) en su investigación con profesores sobre un entorno feliz mediante el modelo PERMA, se determinó que existe una gran necesidad de realizar programas o intervenciones en las escuelas haciendo uso de este modelo, debido a que no solo es novedoso, sino eficiente y efectivo para potenciar las habilidades de los estudiantes. Por su parte, García, Soles, Achard & Cobo (2020), realizaron un programa de psicología positiva aplicada a la educación; recordemos que el modelo PERMA tiene sus fundamentos teóricos en la psicología positiva, determinando que no solo existe correlación entre bienestar psicológico y fortalezas del carácter, sino que se deben realizar más aplicaciones de la psicología positiva para mejorar el bienestar de los estudiantes en los entornos educativos. Asimismo, Alzina & Paniello (2017), en su tesis Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. Desarrollaron el primer programa en el idioma español con bases en la teoría de la psicología positiva aplicada a la educación (estudiantes el nivel inicial, primario y secundario), obteniendo resultados convenientes en relación a las fortalezas personales y la atención plena. Por lo que podemos afirmar; que esta “limitante”, enfocándola desde otro punto de vista, convierte a la presente investigación en un trabajo pionero con bases en la psicología positiva que aportará oportunamente resultados e

información pertinente sobre la viabilidad y alcance de la teoría y específicamente del modelo propuesto en base a los hallazgos y contribuciones teóricas existentes.

En relación a la investigación teórica; debemos tener en claro que el modelo PERMA tiene su fundamento en la teoría del bienestar con una perspectiva científica enfocada desde la psicología positiva, como una experiencia subjetiva que; busca que la persona humana logre entenderse a sí mismo, desde las emociones que presenta, hasta sus fortalezas personales; a fin de lograr promover en él su máximo potencial, buscando la excelencia en su actuar (Domínguez & Ibarra, 2017); siendo además que, específicamente el modelo PERMA, trata sobre el desarrollo efectivo de las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, significado y sentido del logro (establecimiento de metas y objetivos); como elementos primordiales para que el ser humano logre su propio bien (Seligman, 2015); así también la autoestima es considerada como una experiencia subjetiva, que condiciona el ser de la persona humana al momento de enfrentarse a su entorno, y no solo con las personas; sino también, con las metas y objetivos que uno mismo se va planteando (Congost, 2015); siendo esto así, Coopersmith destaca cuatro factores en relación a la autoestima en base a las cuales la persona humana se autoevalúa y caracteriza sus fortalezas y debilidades personales (Rojas, 2018). Considerándose a la autoestima como una autoevaluación de dignidad, que se manifiesta en las actitudes (de aprobación o desaprobación) que tiene la persona hacia sí mismo (Barnden, 2011). Tanto la teoría del bienestar de la psicología positiva (modelo PERMA); como la autoestima, pertenecen a la corriente humanista y tienen una base subjetiva que busca mejorar la calidad de vida del ser humano, incentivando la potenciación de fortalezas, optimismo, humor, planteamiento de metas, objetivos, seguridad, entre otros (Seligman, 2015), (Feldman, 2003). Y es en base a este marco teórico que se propone un programa según el modelo PERMA para potenciar la autoestima en los estudiantes; contribuyendo a la corroboración de datos teórico-científicos que sustenten su viabilidad.

Consiguientemente, debo pronunciarme sobre la metodología utilizada para la obtención de los resultados obtenidos en la presente investigación; y es que las condiciones en las que se ha efectivizado este estudio, conciernen a un periodo atípico para nuestra comunidad y sociedad en general; dado que ante una situación de aislamiento social por un contexto mundial de pandemia; como investigador me he visto en la obligación de indagar la manera más adecuada de obtener datos confiables; siendo que, en tales condiciones el proceso metodológico seguido fue realizar una investigación no experimental; entendiéndose que al estar en una realidad de aislamiento no se puede aplicar una investigación experimental propiamente dicha; sino que sin manipular las variables, el investigador debe limitarse a efectivizar una investigación básica en la que se recolecten los datos, se midan y describa el comportamiento de un determinado grupo de individuos (Hernández & Mendoza, 2018). Siendo esto así, se vio conveniente realizar una investigación cuantitativa, descriptivo propositivo, en la que identificando el problema, se efectivice una investigación teórica, en base a la cual se diagnostique el problema propuesto (por medio de la aplicación de un instrumento psicológico validado) para consecutivamente proponer una solución (en este caso una propuesta de programa) respectivamente validada. El instrumento utilizado para la recolección de datos y el consecuente diagnóstico, es el “Inventario de autoestima de Coopersmith (SEI), versión escolar” basando su validez y confiabilidad en el juicio de expertos (0,92). Coeficiente de Spearman y Brown (0.75) tanto para las longitudes iguales como para longitudes desiguales. Método de mitades partidas de Guttman (0,77), (Congora, 2015).

Finalmente, y en base al segundo y tercer objetivo específico de esta investigación; cabe recalcar que, considerando la base diagnóstica de los niveles de autoestima propuestos por Coopersmith (1967). Se ha logrado diseñar y validar un programa de 16 sesiones; en base al modelo PERMA para potenciar la autoestima de los estudiantes de educación primaria teniendo en cuenta los aportes teóricos de Seligman (2015).

VI. CONCLUSIONES.

1. Entendiendo que el diagnóstico de la población y/o muestra de estudio es fundamental para la consecución de propuestas de solución a la variable problema o dependiente. Tenemos que, al analizar los resultados estadísticos en el acápite IV de la presente investigación, se determina que existe la predominancia de un nivel de autoestima bajo y un nivel de autoestima promedio, en los estudiantes del V ciclo del nivel primario; siendo que los niveles mencionados, según el marco teórico sobre autoestima propuesto, refieren características personales susceptibles de ser mejoradas, debiéndose potencializar la autoestima de los menores, a fin de lograr presentar una alta autoestima que refleje actitudes, capacidades y habilidades positivas. Asimismo, en relación a los niveles de autoestima según factores; el factor denominado “si mismo general”, es el factor en el que los estudiantes han evidenciado mayores porcentajes en las escalas valorativas de los niveles bajo y promedio; niveles que son los que requieren intervención.
2. Se ha diseñado un programa basado en la propuesta de la teoría del Bienestar, con enfoque en la psicología positiva; para potenciar la autoestima de los estudiantes, en el que se detallan estrategias específicas según el modelo PERMA para favorecer el desarrollo de estima personal de los beneficiarios.
3. El programa propuesto como resultado del proceso investigativo del presente estudio, ha sido validado favorablemente por tres profesionales expertos en el tema; garantizándose una perspectiva positiva sobre los beneficios de un modelo innovador que promueve la potenciación de la autoestima en los estudiantes.

VII. RECOMENDACIONES.

1. Se recomienda poder seguir investigando sobre los alcances de la psicología positiva, y en específico sobre el modelo PERMA con relación a la autoestima, sugiriéndose por ende complementar la presente investigación con estudios correlacionales transversales por parte de estudiantes que cursen el nivel superior a fin de establecer un mayor número de precedentes entre el modelo PERMA propuesto por la teoría del bienestar con enfoque en la psicología positiva y la autoestima.
2. Se sugiere aplicar la propuesta del programa basado en la psicología positiva (modelo PERMA), para complementar la presente investigación con un estudio experimental por parte de estudiantes del nivel superior; a fin de evidenciar su efectividad y poner de manifiesto sus resultados estadísticos.
3. Complementar las actividades establecidas en el programa propuesto en relación a su forma; más no alterar el fondo de las mismas. Es decir, los materiales a utilizar pueden ser rediseñados para una mejor efectivización, pero el contenido de los talleres y sesiones propuestas deben mantener su fundamento original. Fomentando así, en la institución educativa; una educación que no solo priorice lo académico; sino que se preocupe también por educar en salud mental, para con todos los estudiantes que asisten a sus ambientes; a fin de fortalecer su equilibrio psicológico promoviendo niveles de autoestima saludables.

VIII. PROPUESTA.

1. INFORMACIÓN GENERAL.

1.1. Denominación : Modelo PERMA para potenciar la Autoestima. “Una Batalla Oculta”.

1.2. Beneficiarios : Estudiantes del V ciclo de la I.E. N.º 10825.

2. JUSTIFICACIÓN.

Coopersmith (1967) define la autoestima como “un juicio personal del mérito que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo” (Marino et al. 2020), expresando una actitud en la que la persona se cree capaz, significativo, exitoso y meritorio. Branden (1999), señala que la autoestima es de suma importancia para la supervivencia; y es que, cuando uno no presenta autoestima positiva, el crecimiento psicológico que debería presentar será afectado; sin embargo, la autoestima positiva, actuará en todo momento como el sistema inmunológico del espíritu, dando a la persona que lo posee, resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración (citado por González-Arratia, 2001). Asimismo, en la I.E. N°10825, el departamento de psicología se encuentra atendiendo casos de estudiantes en los que se ha detectado, la escasa presencia de adecuados niveles de autoestima. Y siendo que, Martín Seligman, señala que en la vida del ser humano existen ciertos elementos que lo hacen experimentar una vida psicológicamente saludable y plena (citado por, Domínguez & Ibarra, 2017). Propone un modelo específico, al que denomina PERMA (Seligman, 2015). Con un enfoque de la psicología positiva, recoge los componentes básicos y los indicadores específicos del bienestar humano; con la finalidad de reducir las emociones negativas, mantener una actitud positiva y lograr la autorrealización de la persona. (Seligman, 2014). Finalmente, es de suma importancia nos preocupemos por el desenvolvimiento psicológico de los estudiantes, debido a que no solo se encuentran bajo presión ambiental dadas las situaciones actuales de confinamiento; sino que, también se encuentran iniciando una nueva etapa de desarrollo (UNICEF, 2015), y es primordial puedan afrontar todos los cambios biológicos, psicológicos y sociales con una adecuada autoestima. Por lo que, el presente programa, tiene a bien

aplicar los fundamentos teóricos propuestos por Martín Seligman del modelo PERMA, para lograr potenciar la autoestima de los escolares.

3. OBJETIVOS.

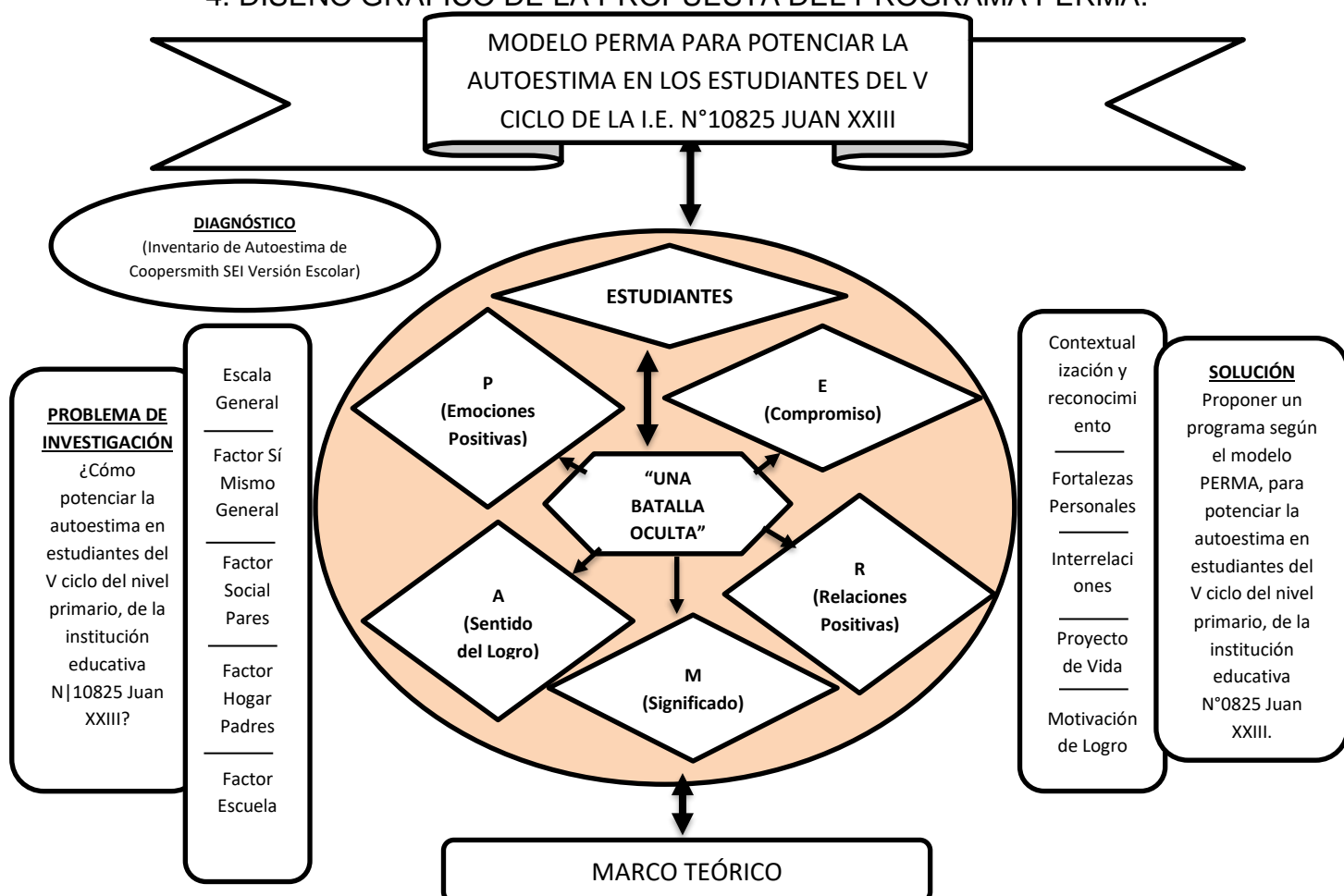
3.1. Objetivo General.

“Potenciar la autoestima a través de la aplicación del modelo PERMA en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa N.º 10825 Juan XXIII, Chiclayo”.

3.2. Objetivos Específicos.

- “Contextualizar el modelo PERMA, y reconocer las emociones positivas del presente, pasado y futuro”.
- “Identificar y entrenar las fortalezas personales y las virtudes que las engloban”.
- “Reconocer y propiciar un contexto óptimo de relaciones positivas”.
- “Descubrir un propósito y significado de vida; por medio de la elaboración de un proyecto de vida”.
- “Establecer metas y objetivos reconociendo la motivación de logro”.

4. DISEÑO GRÁFICO DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA PERMA.



REFERENCIAS.

ALDEAS INFANTILES (25 de abril del 2020) *El maltrato infantil se agrava por el aislamiento social.* Recuperado de <https://www.aldeasinfantiles.org.pe/noticias/el-maltrato-infantil-se-agrava-por-el-aislamiento>

Alvarez, C. E., Monge, M. F. H., González, E. H., Víquez, G. V., & Vargas, G. A. (2020). *Overweight, obesity, physical activity levels, and self-esteem in central american children: Comparative analysis between countries.* Retos, 37, 238-246. Retrieved from www.scopus.com

ARCADE (27 de mayo del 2020), *Fortaleciendo la sana autoestima de mis hijos en esta pandemia.* Recuperado de <http://arcadeperu.com/web/fortaleciendo-la-sana-autoestima-de-mis-hijos-en-esta-pandemia/>

Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). *Psicología Positiva, Educación Emocional Y El Programa Aulas Felices.* Papeles Del Psicólogo, 38(1), 58–65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

BBC (28 de marzo del 2020). *Coronavirus: cómo ayudar a los niños sobrellevar la vida en casa sin ir a la escuela por la pandemia.* Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52006630>

Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima.* Barcelona, España: Paidós.

Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y Psicología Positiva.* México: Manual Moderno.

Congora, W. (2015). *Autoestima y clima escolar en estudiantes del 3º grado de primaria de la Institución Educativa N°30283 Sagrado Corazón de Jesús de la provincia de concepción – Junín.*

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.

Congost, S. (2015). *Autoestima Automática cree en ti y alcanza tus metas*. España: Editorial Planeta. S.A. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=W8fSBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Autoestima+2015&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiyr9G5u4PsAhWumOAKHUCwDmYQ6wEwBXoECAEQAAQ#v=onepage&q=Autoestima%202015&f=false>

De Tejada Lagonell, M., Moreno, M., Mera Mendes, D., & Chong Páez, B. A. (2020). *La autoestima en niñas y niños de tres escuelas emblemáticas de Caracas*. *Revista de Investigación*, 44(101), 204–229.

Domínguez, R & Ibarra, E. (2017). *La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad*. *Revista Electrónica en Iberoamérica Especializada en Comunicación*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>

Espinoza Morotte, O. E. (2020). *Afectividad y autoestima en estudiantes de cuarto de primaria de la Institución Educativa José Olaya Balandra, SJL - Lima 2019*.

Feldman, J. (2002). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* Madrid, España: Narcea

Feldman, J. (2003). *Autoestima para niños*. México. Editorial: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V

Gallegos Ramos, C. (2019). *La autoestima y el liderazgo de las estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús” Puno 2017*.

García-Álvarez, D., Soler, M. J., Achard-Braga, L., & Cobo-Rendón, R. (2020). *Program of positive psychology applied to education on the*

psychological wellbeing of educational actors. Revista Electronica Educare, 24(1) doi:10.15359/ree.24-1.19

Gómez, J. (2016). *Autoestima*. En D, Posada., J, Gómez. & H, Ramírez. *El Niño Sano, Una visión integral* (4ª ed). (pp. 53 - 57). Colombia: Editorial Médica PANAMERICANA.

Gonzales-Arratia, N. I. (2001). *La Autoestima. Medición y Estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. Ciencias de la Salud*. (1ª ed). México: Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=iYPB8K-T14gC&printsec=frontcover&dq=Autoestima&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjeyc_iuoPsAhXvkOAKHWIECjUQ6wEwAHoECAAQAQ#v=onepage&q=Autoestima&f=false

Hernández, S. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas, cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Ed. McGraw-Hill.

Informe Belmont (1979). *Principios éticos y normas para el desarrollo de las investigaciones que involucran a seres humanos*. PDR reports. Recuperado de <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/424/391>

Iraheta, B. E., & Bogantes, C. Á. (2020). *Analysis of overweight and obesity, levels of physical activity and self-esteem of salvadoran children. MHSalud, 17(1) doi:10.15359/mhs.17-1.1*

IPS, (2020). *La mitad de los niños del mundo son víctimas de la violencia*. Recuperado de <http://www.ipsnoticias.net/2020/06/la-mitad-los-ninos-del-mundo-victimas-la-violencia/#:~:text=NACIONES%20UNIDAS%2C%2019%20jun%202020,varios%20organismos%20de%20la%20ONU>.

- Kennet, J., Joseph, V., Robert, E., Height, D., Josen, A., King, P., Lebacqz, K. y Turtle, R. (1976). *Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación*. Recuperado de https://medicina.unmsm.edu.pe/etica/images/Postgrado/Instituto_Etica/Belmont_report.pdf
- León, M. (2018). *Niveles de autoestima y niveles de agresividad en los niños y adolescentes evaluados por violencia familiar en la división de psicología forense-DIREJCRI-PNP*. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2782>
- Leyva López, P., Pérez Vera, M y Pérez Vera, M. (2018). *Google Forms en la evaluación diagnóstica como apoyo en las actividades docentes. Caso con estudiantes de la licenciatura en turismo*. México. Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo, vol 9, num. 17. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4981/498160178004/html/index.html>
- Linley, A., Joseph, A., Harrington, S., & Wood, A. (2006). *Positive psychology: Past, present and (possible) future*. The Journal of Positive Psychology, 1(1), 3-16.
- López Herrera, M., & Flores Alarcón, G. E. (2019). *Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 10037- Cúsupe – Monsefú 2019*.
- Marino, C., Santinello, M., Lenzi, M., Santoro, P., Bergamin, M., Gaboardi, M., Perkins, D. D. (2020). *Can mentoring promote self-esteem and school connectedness? an evaluation of the mentor-up project*. Psychosocial Intervention, 29(1), 1-8. doi:10.5093/PI2019A13
- Marqués, S. S., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2007). *Hope in relation to life satisfaction, mental-health, and self-worth in students*. Póster

presentado en el X Congreso Europeo de Psicología, Praga, República Checa.

Melgar, C. (2020). *Relación entre autoestima y clima social familiar en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas N°14917*. Máncora. Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17634/AUTOESTIMA_ADOLESCENCIA_MELGAR_GOMEZ_CATHERINE_ESTEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ortiz, R. R., Zamora, E. O., Mairena, R. P., Monge, M. F. H., & Bogantes, C. Á. (2019). *Analysis of overweight, obesity, physical activity levels, and self-esteem in children from León, Nicaragua*. *MHSalud*, 16(1) doi:10.15359/mhs.16-1.4

ONU (2020). *La mitad de los niños sufren algún tipo de maltrato físico, sexual o psicológico cada año*. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2020/06/1476222>

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association-New York: Oxford University Press.

Rojas, E. (2018). *Inteligencia emocional y el nivel de autoestima en niños de 9, 10 y 11 años de la Institución Educativa Vista Alegre del distrito de Puente Piedra*. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2269/TM%20CE-Pa%203958%20R1%20-%20Rojas%20Moreno.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rojas, M. (2014). *El estudio científico de la felicidad*. México: BREVIARIOS.

Şahin, F., Yenel, K., & Kılıç, S. (2019). *Investigation of Teachers' Views on a Happy Work Environment by PERMA Model*. (English). Educational

Administration: Theory & Practice, 25(4), 773–804. Recuperado de <https://doi.org/10.14527/kuey.2019.019>

Seligman, M. (2014). *Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Edit. Océano.

Seligman, M. (2013). *Niños Optimistas*. España: DEBOLSILLO.

Seligman, M. (15 de junio del 2015). *¿Qué significa PERMA?*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6fhqdD6-tPg#action=share>

Seligman, M. (21 de agosto del 2015). *Presentación Martín Seligman. Psicología Positiva*. Universidad del Sinú Montería Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog>

Seligman, M., & Csíkszentmihályi, M. (2000). *Positive Psychology: An introduction*. American Psychologist 55(1), 5-14.

Sol, A. & Castro A. (2015). *Un estudio exploratorio acerca de las fortalezas del carácter en niños argentinos. Avances en Psicología Latinoamericana*. Recuperado de: <https://revistas.urosario.edu.co/xml/799/79933768004/index.html#:~:text=A%20partir%20de%20esta%20revisi%C3%B3n,Peterson%20%26%20Seligman%2C%202005>).

Serrano Angulo, J. (2013). *Respuestas múltiples en la investigación educativa: codificación, tabulación y análisis*. España. Revista de investigación educativa, vol. 31, núm. 2. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283328062010.pdf>

Smith, E. (2017). *El arte de cultivar una vida con sentido*. España: URANO.

UNESCO (2020 a). *COVID-19 Educational Disruption and Response*, UNESCO. Recuperado de <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-closures>

UNESCO (2020 b). *COVID IMPACT EDUCATION*. Recuperado de <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-closures/solutions>

UNICEF (2020). *No Dejemos que los niños sean las víctimas ocultas de la pandemia de COVID-19*. Recuperado de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19>

Vasquez-Bonilla, A. A., Zelaya-Paz, C., & García-Aguilar, J. (2019). *Analysis of overweight and obesity, levels of physical activity, and self-esteem in school children of San Pedro Sula, Honduras*. *MHSalud*, 16(2) doi:10.15359/mhs.16-2.5

Vásquez, C., Hervás, G. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2ª ed). España: DESCLEÉ DE BROUWER.

ANEXOS.

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables.

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TALLERES DE LA PROPUESTA	SESIONES		
<p>Variable Independiente</p> <p>MODELO PERMA</p>	<p>El modelo PERMA es una teoría de elección no forzada; que, con un enfoque de la psicología positiva, recoge los componentes básicos y los indicadores específicos del bienestar humano; con la finalidad de reducir las emociones negativas, mantener una actitud positiva y lograr la autorrealización de la persona. Constituyendo PERMA las iniciales de los elementos sustanciales; P de Positive Emotions (emociones positivas), E de Engagement (Compromiso), R de Relationships (Relaciones Positivas), M de Meaning (Significado) y A de Accomplishment (Logro). (Seligman, 2014).</p>	<p>Para la operacionalización de la presente variable, se efectivizará la propuesta de un programa psicológico dirigido a los estudiantes del V ciclo de educación primaria, basándose en el modelo PERMA propuesto por Martín Seligman, mismo que consta de cinco dimensiones Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Significado y logro (Seligman, 2014).</p>	Emociones Positivas	Presente Pasado Futuro	TALLER 01	Sesión 1		
								Sesión 2
								Sesión 3
			Compromiso	<p>Coraje Justicia Humanidad Sabiduría Templanza Trascendencia</p>	TALLER 02			Sesión 4
								Sesión 5
								Sesión 6
								Sesión 7
								Sesión 8
			Relaciones Positivas	Vínculos Afectivos Soporte emocional	TALLER 03	Sesión 9		
			Significado	Proyecto de vida	TALLER 04	Sesión 10		
						Sesión 11		
			Logro	Metas y Objetivos	TALLER 05			Sesión 12
								Sesión 13
								Sesión 14
								Sesión 15
								Sesión 16
VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN			
<p>Variable Dependiente</p> <p>AUTOESTIMA</p>	<p>Coopersmith (1967), indica que la autoestima es el juicio personal de valía que es expresada en actitudes y comportamientos que una determinada persona tiene hacia sí misma; es decir, la evaluación que hace la persona de sí mismo, se evidencia en una actitud de aprobación o rechazo, considerándose el ser humano por consiguiente capaz, significativo, exitoso o valioso según sea el caso. Es pues “un juicio personal del mérito que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo” (citado por Marino et al. 2020).</p>	<p>Ésta variable será operacionalizada mediante la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI), versión escolar. Siendo un instrumento psicológico en el que se convienen 58 ítems referido a la percepción que tiene el individuo en cuatro dimensiones: social pares, padres, escuela y sí mismo. (Coopersmith, 1967).</p>	<p>Sí mismo General</p>	<p>1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25,27,30,31,34,35,38,39,43,47,48,51,55,56,57.</p>	<p>Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI), versión escolar</p> <p>Escala Nominal Dicotómica.</p> <p>Verdadero. Falso.</p>			
		Social - Pares	5,8,14,21,28,40,49,52.					
		Hogar – Padres	6,9,11,16,20,22,29,44.					
		Escuela	2,17,23,33,37,42,46,54.					

Anexo 2. Matriz de consistencia.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General
¿Cómo potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII?	Proponer un programa según el modelo PERMA, para potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII.	El presente proyecto de investigación al ser una investigación propositiva, no presenta hipótesis; y es que la naturaleza de la investigación es proponer un programa basado en los fundamentos del modelo PERMA, con el enfoque de la psicología positiva; a fin de potenciar el autoestima de los estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII.
Problema Específicos	Objetivo Específicos	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el nivel de autoestima en estudiantes del V ciclo del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. 	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál será la estructura de la propuesta para potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo, del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar un programa según el modelo PERMA para potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo, del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. 	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles serán los índices de validez de la propuesta para potenciar la autoestima en estudiantes del V ciclo, del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII? 	<ul style="list-style-type: none"> • Validar la propuesta del modelo PERMA para potencializar la autoestima en estudiantes del V ciclo, del nivel primario, de la institución educativa N°10825 Juan XXIII. 	
ENFOQUE	TIPO	DISEÑO
Cuantitativo	No Experimental	Descriptivo propositivo
La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo debido a que se utilizará la recolección de datos para medir la variable dependiente planteada; asimismo, se presentará medición y análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento según las dimensiones de la variable de investigación (Hernández & Mendoza, 2018)	El tipo de investigación es no experimental, debido a que no se manipularán deliberadamente las variables propuestas, sino que la investigación se centrará en observar las variables en su ambiente natural, sin necesidad de emularlos en un entorno controlado (Hernández & Mendoza, 2018).	Finalmente, la presente investigación presenta un diseño descriptivo propositivo; dado a que además de describirse las características y los datos de la población objeto de estudio, se propondrá una determinada estructura (programa) para alcanzar un fin en específico. (Hernández & Mendoza, 2018).

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH VERSION ESCOLAR

NOMBRE: EDAD:..... SEXO:

AÑO DE ESTUDIOS: FECHA:(M)(F)

Marque con una Aspa (X) debajo de V ó F, de acuerdo a los siguientes criterios:

V cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar

F si la frase No coincide con su forma de ser o pensar

1	Las cosas mayormente no me preocupan			
2	Me es difícil hablar frente a la clase			
3	Hay muchas cosas sobre mi mismo que cambiaría si pudiera			
4	Puedo tomar deisiones sin dificultades			
5	Soy una persona muy divertida			
6	En mi casa me molesto muy fácilmente			
7	Me toma bastante tiempo costumbrarme algo nuevo			
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad			
9	Mi padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos			
10	Me rindo fácilmente			
11	Mi padres esperan mucho de mí			
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"			
13	Mi vida está llena de problemas			
14	Los chicos mayormente aceptan mis ideas			
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo			
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa			
17	Mayormente me siento fastidiado en la escuela			
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas			
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo			
20	Mis padres me comprenden			
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo			
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionandome			
23	Me siento desanimado en la escuela			
24	Desearía ser otra persona			
25	No se puede confiar en mí			
26	Nunca me preocupo de nada			
27	Estoy seguro de mí mismo			
28	Me aceptan fácilmente en un grupo			
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos			
30	Paso bastante tiempo soñando despierto			
31	Desearía tener menos edad que la que tengo			
32	Siempre hago lo correcto			
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela			
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer			
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago			
36	Nunca estoy contento			
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo			
38	Generalmente puedo cuidarme solo			
39	Soy bastante feliz			
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo			
41	Me gustan todas las personas que conozco			
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra			
43	Me entiendo a mí mismo			
44	nadie me presta mucha atención en casa			
45	Nunca me resonbran			
46	No me está yendo tan bien en la escuela como yo quisiera			
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla			
48	Realmente no me gusta ser un niño			
49	No me gusta estar con otras personas			
50	Nunca soy tímido			
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo			
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo			
53	Siempre digo la verdad			
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz			
55	No me importa lo que me pase			
56	Soy un fracaso			
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención			
58	Siempre se lo que debo decir a las personas.			

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos – ficha técnica.

Ficha Técnica.

Nombre	: Inventario de Autoestima de <u>Coopersmith</u> (SEI), versión escolar.
Autor	: Stanley <u>Coopersmith</u> .
Adaptación	: María Isabel Panizo (1985).
Administración	: Individual o Colectiva.
Duración	: 30 minutos.
Ámbito de Aplicación	: Niños de 8 años a 15 años de edad.
Propósito	: Medir las actitudes valorativas hacia sí mismo, en las áreas: académica, familiar y personal de la experiencia de una persona.
Material	: Manual, inventario, hojas de respuesta, test virtual en Excel.
Validez y Confiabilidad	: Juicio de expertos 0,92. Coeficiente de <u>Spearman</u> y Brown 0,75 tanto para las longitudes iguales como para longitudes desiguales. Método de mitades partidas de Guttman 0,77 (<u>Congora</u> , 2015).

Anexo 4. Validación de programa por juicio de expertos.



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO ESCUELA DE POSGRADO FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA

“MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA”

Estimada.
Mag.
Delgado Vega Paula Elena.

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta “MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA” cuyo autor es el Br. Tito Adán Sánchez Medina En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Delgado Vega Paula Elena.

DNI: 43661974.

Profesión: Psicologa.

Último Grado obtenido: Magister en Psicología Educativa.

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			x
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			x
03	Pertinencia del marco legal considerado.			x
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			x
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			x
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			x
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			x

Marcar con un aspa según su apreciación.

Observaciones:

Ninguna.

Anexo 4. Validación de programa por juicio de expertos.



APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado "MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA" presentado por el Br. Tito Adán Sánchez Medina; se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		x

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Delgado Vega Paula Elena

DNI: 43661974



FIRMA.

Anexo 4. Validación de programa por juicio de expertos.



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO ESCUELA DE POSGRADO FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA

“MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA”

Estimado Señor.

Mag.

Leonardo Luna Lorenzo.

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta “MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA” cuyo autor es el Br. Tito Adán Sánchez Medina En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Leonardo Luna Lorenzo

DNI. 17533179

Profesión: Psicólogo - Docente

Último Grado obtenido: Magister

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación.

Observaciones:

Ninguno.

Anexo 4. Validación de programa por juicio de expertos.



APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado "MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA" presentado por el Br. Tito Adán Sánchez Medina; se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Leonardo Luna Lorenzo

DNI: 17533179



LEONARDO LUNA LORENZO

FIRMA

DNI: 17533179

Anexo 4. Validación de programa por juicio de expertos.



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO ESCUELA DE POSGRADO FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA

“MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA”

Estimada.

Mag.

Amalita Isabel Maticorena Barreto.

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta “MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA” cuyo autor es el Br. Tito Adán Sánchez Medina En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Amalita Isabel Maticorena Barreto

DNI. 07537447

Profesión: Psicóloga

Último Grado obtenido: Magister

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación.

Observaciones:

Ninguno.

Anexo 4. Validación de programa por juicio de expertos.



APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado "MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA" presentado por el Br. Tito Adán Sánchez Medina; se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Amalita Isabel Maticorena Barreto.

DNI: 07537447



FIRMA.

Anexo 5. Carta de presentación.

POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Chiclayo, Noviembre de 2020.

Mg. María Elita Vásquez Mera.

Directora de la I.E. N°10825 Juan XXIII.

Chiclayo.

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación

REFERENCIA : Solicitud del maestrante Tito Adán Sánchez Medina de fecha 23 de noviembre, de 2020.

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarla cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Chiclayo, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante : Sánchez Medina Tito Adán.
- 2) Programa de estudios : Estudios de Posgrado.
- 3) Mención : Maestría en Psicología Educativa.
- 4) Ciclo de estudios : III Ciclo.
- 5) Título de la investigación : “MODELO PERMA PARA LA AUTOESTIMA, EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°10825 JUAN XXIII. CHICLAYO”
- 6) Asesor : Dra. Briceño Hernández Roxita Nohely.

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



Dra. Mercedes Alejandrina Colazos Alarcón
DIRECTORA EPG-UCV-CH

arp (CI).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 10825 “*JUAN XXIII*”

URB. EL INGENIERO 1-Mz. “N” – CHICLAYO Teléf.: 416162

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Quien suscribe, **María Elita Vásquez Mera** quien ejerce el cargo, de Directora de la Institución Educativa N°10825 “JUANXXIII-CHICLAYO”, deja constancia:

Que el señor **Tito Adán Sánchez Medina**, estudiante de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo, sede Chiclayo. Ha realizado una evaluación psicológica concerniente al diagnóstico del nivel de autoestima en los estudiantes del quinto y sexto grado de primaria (secciones A, B y C; en ambos grados), el presente año 2020.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Chiclayo 12 diciembre del 2020

Atentamente.




Mg. María Elita Vásquez Mera
DIRECTORA

Anexo 7. Desarrollo de la propuesta de programa.

MODELO PERMA PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA

“UNA BATALLA OCULTA”

I. INFORMACIÓN GENERAL.

- 3.1.Responsable : Tito Adán Sánchez Medina.
3.2.Duración del Programa : 16 sesiones.
3.3.Beneficiarios : Estudiantes del V ciclo de la I.E. N° 10825
Juan XXIII – Chiclayo.

II. JUSTIFICACIÓN.

En relación a la autoestima, Coopersmith (1967) propone la teoría de la autoestima determinada por el ambiente, en el que señala que la familia juega un papel preponderante en su desarrollo; dividiéndola en cuatro factores: autopercepción, conducta, cognitivo y contexto inmediato. Y definiéndola como “un juicio personal del mérito que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo” (Marino et al. 2020), expresando una actitud ya sea de aprobación o desaprobación que indica la medida en la que la persona se cree capaz, significativo, exitoso y meritorio. Del mismo modo, Branden (1999), señala que la autoestima es de suma importancia para la supervivencia; y es que, cuando uno no presenta autoestima positiva, la perturbación del crecimiento psicológico que debería presentar será afectado; sin embargo, la autoestima positiva, actuará en todo momento como el sistema inmunológico del espíritu, dando a la persona que lo posee, resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración (citado por González-Arratia, 2001).

Asimismo, en la Institución Educativa N°10825 Juan XXIII, el departamento de psicología se encuentra atendiendo casos de estudiantes del quinto y sexto grado en los que se ha detectado a través de la aplicación del Inventario de Autoestima Cooper Smith, la escasa presencia de adecuados niveles de autoestima, presentándose problemas según áreas propuestas por el test; y es que dados todos los sucesos actuales de confinamiento, pandemia y escaso fomento de la autoestima por parte de los padres de familia en los niños; la institución cree conveniente proponer y aplicar un programa que refuerce la

autoestima en los menores con la finalidad potenciar su desarrollo y promover su autorrealización.

Por su parte, Martín Seligman, señala que en la vida del ser humano existen ciertos elementos que lo hacen experimentar una vida psicológicamente saludable y plena (citado por, Domínguez & Ibarra, 2017). Por lo que, propone un modelo específico, al que denomina PERMA, acrónimo en inglés que significa “P (positive emotion), E (engagement), R (relationships), M (meaning), A (accomplishment)” (Seligman, 2015). Traducido a nuestro idioma lo entenderíamos como: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Significado y Sentido del Logro. Siendo que, con un enfoque de la psicología positiva, recoge los componentes básicos y los indicadores específicos del bienestar humano; con la finalidad de reducir las emociones negativas, mantener una actitud positiva y lograr la autorrealización de la persona. (Seligman, 2014).

Finalmente, es de suma importancia nos preocupemos por el desenvolvimiento psicológico de los estudiantes del quinto y sexto grado, debido a que no solo se encuentran bajo presión ambiental dadas las situaciones actuales de confinamiento; sino que, también se encuentran iniciando una nueva etapa de desarrollo (UNICEF, 2015), y es primordial puedan afrontar todos los cambios biológicos, psicológicos y sociales con una adecuada autoestima. Por lo que, el presente programa, tiene a bien aplicar los fundamentos teóricos propuestos por Martín Seligman del modelo PERMA, para lograr reforzar la autoestima de los escolares beneficiarios.

III. FUNDAMENTO TEÓRICO.

Cuando Martín Seligman se refiere a, positive emotions (emociones positivas), indica que éste elemento es fundamental a trabajar en la vida del ser humano, y es que no significa únicamente ir esbozando una gran sonrisa por los lugares que vayas, sino que tiene mucha relación con ser una persona optimista en tu día a día y para con tu futuro. Y es que debemos tener en claro que los sentimientos y emociones que podamos presentar influyen significativamente en nuestra conducta, comportamiento y acciones de nuestro diario vivir; generando impacto en nuestra salud. Y es debido a ello,

que tenemos que cultivar emociones tales como: gratitud, paz, amor, interés, esperanza, alegría, curiosidad, entre otros. E ir desarrollando habilidades que nos permitan aumentar la cantidad de emociones positivas en nuestra vida (realización de acciones específicas). Siendo que, al dar más importancia a las emociones positivas que a las negativas lograremos perseverar y prevalecer antes los diversos retos que se nos presenten en el camino (Seligman, 2014). Así también, según Seligman & Csikszentmihalyi (2000), las emociones positivas pueden relacionarse con el presente, pasado y futuro del individuo; siendo las emociones positivas del presente (tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer); las emociones positivas del pasado (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad) y finalmente las emociones positivas del futuro (optimismo, esperanza, fe y confianza). En relación al engagement (compromiso), se refiere a aquella capacidad de lograr comprometerse con la actividad que desarrolles; es decir, presentar tal compromiso relacionado con esta experiencia óptima, que lleguemos a vivir un estado de flujo (flow), tal y como lo menciona Csikszentmihalyi, quien en sus investigaciones habla sobre el placer derivado del compromiso; refiriéndose al “flow” como aquel estado que la persona experimenta cuando desarrolla una determinada actividad y al finalizarla o no, siente que el tiempo transcurrió demasiado rápido. Ahora bien, este compromiso se logrará cuando la persona haya identificado sus fortalezas personales, las ponga en práctica a fin de vivir el mayor número de experiencias óptimas que lo ayuden a “fluir” (flujo de consciencia o estado óptimo de activación) (Seligman, 2014). Estas fortalezas del carácter se agrupan en seis virtudes: coraje (valentía, persistencia, integridad y vitalidad), justicia (ciudadanía, liderazgo, imparcialidad), humanidad (amor, bondad, integridad social), sabiduría (perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad, creatividad), templanza (clemencia, humildad, prudencia, auto-regulación) y trascendencia (apreciación por la belleza, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad) (Peterson & Seligman, 2004). Siendo además que, estas fortalezas mencionadas se adquieren por medio de la enseñanza o con la práctica, es en este sentido en que la infancia constituye una de las etapas fundamentales para el desarrollo de las mismas (Sol & Castro, 2015), además la esperanza está asociada positivamente con

la infancia, con la percepción de competencia y la autoestima (Marqués, Pais Ribeiro & López, 2007).

Positive Relationships (relaciones positivas), referido a enfocarnos en la mejora de nuestras relaciones personales, propiciando contextos agradables; y es que, al ser seres sociables Seligman señala que es necesario que nosotros interactuemos con nuestro medio circundante (personas de nuestro alrededor) para que cooperando podamos sobrevivir y prosperar. Es por ello, que debemos dejar el individualismo que tanto daño nos hace a un lado y fomentar lazos (vínculos afectivos) que nos permitan tener un soporte emocional (familia, amigos, compañeros) (Seligman, 2014).

El penúltimo elemento, se denomina meaning (significado), referido al sentido que deseamos darle a nuestra vida, siendo que cada ser humano debe encontrar un propósito de vida para que cada objetivo y meta planteada comience a tener un significado. Y aunque el no contar con un propósito a largo plazo sea necesariamente algo malo, siempre creará esa sensación de no estar siendo de verdadero provecho. Entonces, es menester plantearnos un proyecto de vida (propósito) y darle un sentido (significado), debemos recalcar que éste significado es diferente en cada persona, ya que depende de su propia percepción y visión de su entorno; el significado responde al porqué nosotros deseamos alcanzar una determinada meta (Seligman, 2014).

Por último tenemos al accomplishment (logro), referido a la proposición de objetivos personales y al esfuerzo consciente que debemos realizar por alcanzarlos; estos objetivos deben ser realistas pero al mismo tiempo presentar algo de ambición que nos motive a perseguirlas. Siendo que el logro de lo planteado nos hará sentirnos realizados y esto se reflejará a gran escala en nuestro bienestar. Recalcando que plantearnos la consecución de objetivos que orienten nuestra vida, nos ayudará a ser más perseverantes en nuestro día a día (Seligman, 2014).

IV. OBJETIVOS.

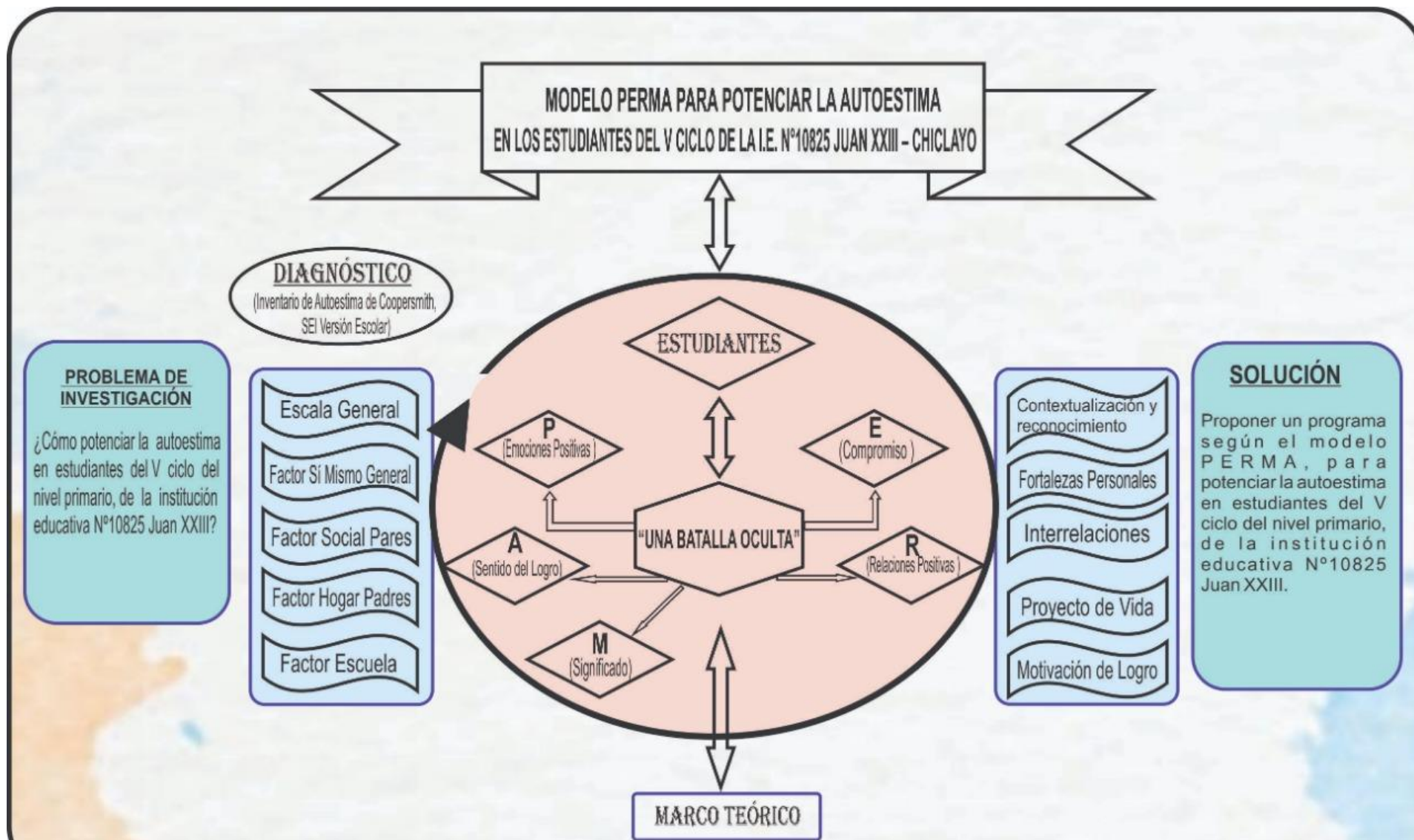
4.1. Objetivo General.

“Potenciar la autoestima a través de la aplicación del modelo PERMA en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa N° 10825 Juan XXIII, Chiclayo”.

4.2. Objetivos Específicos.

- “Contextualizar el modelo PERMA, y reconocer las emociones positivas del presente, pasado y futuro; en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa N° 10825”.
- “Identificar y entrenar las fortalezas personales y las virtudes que las engloban; en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa N° 10825”.
- “Reconocer y propiciar un contexto óptimo de relaciones positivas, en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa N° 10825”.
- “Descubrir un propósito y significado de vida; por medio de la elaboración de un proyecto de vida, en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa N° 10825”.
- “Establecer metas y objetivos reconociendo la motivación de logro, en los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa N° 10825”.

V. DISEÑO GRÁFICO DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA PERMA.



VI. ORGANIZACIÓN DE TALLERES.

Nº	TALLER	SESIÓN	CAPACIDADES	ACTITUDES	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	DURACIÓN
01	POSITIVE EMOTIONS (Emociones Positivas)	“Es un gran día para iniciar”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de PERMA. ▪ Establecer un compromiso con el desarrollo de las sesiones. ▪ Reconocer y aceptar la metodología de trabajo. ▪ Identificar las emociones positivas del presente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respeto. ▪ Tolerancia. ▪ Honestidad. ▪ Compromiso 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoexploración de conceptos. ▪ Origen y significado de PERMA. ▪ Compromiso personal. ▪ Emociones positivas del presente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuenta regresiva. ▪ Competencia grupal. ▪ Árbol de ideas. ▪ Dibujo de conceptos. ▪ Carta de compromiso. 	60 minutos
02		“Un paraíso interno”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocer las emociones positivas. ▪ Reconocer las emociones positivas del pasado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconocimiento. ▪ Emociones positivas del pasado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia grupal. ▪ Participación oral. ▪ Participación kinestésica. 	60 minutos
03		“El castillo de fuego”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tomar conciencia sobre los múltiples beneficios que traen consigo las emociones positivas. ▪ Identificar las emociones positivas del futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Apertura. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beneficio de las emociones positivas. ▪ Emociones positivas del futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. ▪ Manualidad. ▪ Canastas del saber. 	60 minutos

04	ENGAGEMENT (Compromiso)	“La artillería interna”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de fortalezas personales. ▪ Reconocer empíricamente que fortalezas personales ya presento; dentro de la virtud del coraje. ▪ Desarrollar las características que aún no se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valentía. ▪ Persistencia. ▪ Integridad. ▪ Vitalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo grupal. ▪ Aprendizaje visual. ▪ Cuadro valorativo de las características de la virtud de coraje. 	60 minutos
05		“La coraza de justicia”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de la virtud de justicia. ▪ Identificar la agrupación de fortalezas personales que se presentan. ▪ Desarrollar las características que aún no se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ciudadanía. ▪ Liderazgo. ▪ Imparcialidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo grupal. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Cuadro valorativo de las características de la virtud de la justicia. 	60 minutos

06		“El escudo de la humanidad”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de la virtud de humanidad. ▪ Identificar la agrupación de fortalezas personales que se presentan. ▪ Desarrollar las características que aún no se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amor. ▪ Bondad. ▪ Integridad Social. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo grupal. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Cuadro valorativo de las características de la virtud humanidad. 	60 minutos
07		“El casco de la sabiduría”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de la virtud de sabiduría. ▪ Identificar la agrupación de fortalezas personales que se presentan. ▪ Desarrollar las características que aún no se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perspectiva. ▪ Apertura mental. ▪ Amor por el saber. ▪ Curiosidad. ▪ Creatividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo grupal. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Cuadro valorativo de las características de la virtud sabiduría. 	60 minutos
08		“La espada de la templanza”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de la virtud de templanza. ▪ Identificar la agrupación de fortalezas personales que se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clemencia. ▪ Humildad. ▪ Prudencia. ▪ Autoregulación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. ▪ Estrategia expositiva participativa. 	60 minutos

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollar las características que aún no se presentan. 			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuadro valorativo de las características de la virtud templanza. 	
09		<p>“El calzado de la trascendencia”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de la virtud de trascendencia. ▪ Identificar la agrupación de fortalezas personales que se presentan. ▪ Desarrollar las características que aún no se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apreciación por la belleza. ▪ Gratitud. ▪ Esperanza. ▪ Humor. ▪ Espiritualidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Carta del perdón. ▪ Carta de la gratitud. 	60 minutos
10	<p>RELATIONSHIPS (Relaciones Positivas)</p>	<p>“Un armamento sin igual”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entender el concepto de vínculos afectivos. ▪ Identificar la importancia de establecer adecuados vínculos afectivos. ▪ Diferencia los contextos agradables de los contextos desagradables. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperación. ▪ Coherencia. ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Solidaridad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vínculos Afectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Aprendizaje visual. ▪ Redacción. ▪ Creación de material propio. 	60 minutos

11		“La escuadra de mi vida”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de soporte emocional. ▪ Identifica la importancia de promover un adecuado soporte emocional en nuestras vidas. ▪ Evalúa las relaciones personales que mantiene con su medio circundante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperación. ▪ Coherencia. ▪ Responsabilidad. ▪ Respeto. ▪ Solidaridad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soporte emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo Grupal. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Aprendizaje visual. ▪ Redacción. ▪ Creación de material propio. 	60 minutos
12	MEANING (Significado)	“¿Estás listo para el ataque?”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica la importancia de elaborar un proyecto de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Honestidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proyecto de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo Individual. ▪ Proyección de película 	60 minutos
13		“Estrategia de vida”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Efectúa el desarrollo de su proyecto de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad. ▪ Honestidad 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo Grupal. ▪ Estrategia expositiva participativa. 	60 minutos
14	ACCOMPLISHMENT (Logro)	“En el campo de batalla”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Logra diferenciar el significado de metas y objetivos. ▪ Identifica las metas a largo, mediano y corto plazo de su proyecto de vida. ▪ Establece un compromiso 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Honestidad. ▪ Coherencia. ▪ Respeto. ▪ Veracidad. ▪ Responsabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Metas y Objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Comprensión lectora. 	60 minutos

			sincero sobre el logro de las metas establecidas.			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Redacción. 	
15		“¡Yo ganaré!”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica las características diferenciales de los objetivos. ▪ Entiende como establecer apropiados objetivos de vida. ▪ Establece objetivos acorde a la consecución de sus metas y su proyecto de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Honestidad. ▪ Coherencia. ▪ Respeto. ▪ Veracidad. ▪ Responsabilidad. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo Grupal. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Elaboración de un horario personal. ▪ Redacción. 	60 minutos
16		“Batallas ocultas, nunca más”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Señala las principales características del modelo PERMA. ▪ Reconoce la importancia del modelo PERMA para el refuerzo de la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compromiso ▪ Respeto. ▪ Responsabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repaso del modelo PERMA. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. ▪ Estrategia expositiva participativa. ▪ Técnica artística de dibujo y pintura. 	60 minutos

SESIÓN DE APRENDIZAJE 01

TÍTULO DE LA SESIÓN: <i>“ES UN GRAN DÍA PARA INICIAR”</i>						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Contextualizar el modelo PERMA, y reconocer las emociones positivas del presente”.						
N° DE SESIÓN	01	DURACIÓN	60 minutos			
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales	Tiempo	Indicadores
INICIO	<p>Se iniciará el presente taller otorgando un <u>fotocheck</u> distintivo con el nombre de cada participante, y dividiéndolos en dos grupos (rojo para los estudiantes del sexo masculino y verde para las estudiantes del sexo femenino) (Anexo 1.1).</p> <p>Una vez divididos en dos grupos y dentro del lugar en el que se impartirá el taller; se explicará los alcances generales de las sesiones a desarrollar (entiéndase esto como generación de <u>las normas de convivencia</u> y <u>carta de compromiso</u>) (Anexo 1.2) (Anexo 1.3).</p> <p>Siendo esto así, y explicado el trabajo por grupos que se desarrollará se dará paso a proyectar la <u>cuenta regresiva</u> para dar por inaugurado e iniciar la sesión (se revientan bombardas para dar por iniciado los talleres) (Anexo 1.4).</p> <p>Una vez terminada la cuenta regresiva, se imparte un “post-it” a cada participante de cada grupo, con el fin de que escriban en una o dos palabras que entienden por emociones positivas, debiendo pasar a pegarlo en el <u>árbol de ideas</u> (Anexo 1.5). Siendo que el equipo con mayores aciertos obtendrá su respectivo puntaje.</p>			<p>Fotochecks Afiche de normas de convivencia. Carta de compromiso. Laptop. Proyector. Bombardas. Post-its Árbol de ideas</p>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce y acepta la metodología de trabajo. ▪ Establece un compromiso con el desarrollo de las sesiones.
DESARROLLO	<p style="text-align: center;">Posteriormente, se explicará el origen y significado del modelo PERMA (Anexo 1.6).</p> <p>Y seguidamente se explicara el significado de las emociones positivas del presente (tranquilidad, entusiasmo, euforia y placer). (Anexo 1.7)</p> <p>Cabe recalcar que esta explicación se dará de manera participativa, y por medio de la expresión de experiencias propias (a más experiencias propias que se asemejen y concuerden con las emociones positivas del presente, mayor puntuación recibirá el equipo). Nota: tope de 6 experiencias por equipo. Asimismo se deberá, corregir y encaminar las experiencias que no concuerden con el tema.</p> <p>Asimismo, luego de haber compartido el tema participativamente; se efectuará una competencia aplicativa, en la que cada equipo deberá dibujar en papelotes, situaciones que expliquen los conceptos aprendidos. Una vez realizado el dibujo de conceptos, uno o dos representantes de cada grupo pasarán al frente a explicarlo.</p>			<p>Guía informativa para el expositor. Papelotes. Plumones. Cinta scotch o limpiatipo.</p>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto del modelo PERMA. ▪ Identifica las emociones positivas del presente.
FINAL	<p>Finalmente, usando el material creado por los estudiantes, el expositor brindará la retroalimentación del tema: “emociones positivas del presente”, y se entregará una hoja en blanco a cada participante; para que dibuje las emociones positivas que presenta en la mitad de la hoja, y las emociones positivas que considera aún le faltan mejorar en la otra mitad de la hoja.</p> <p>Una vez culminado el dibujo, cada dibujo se guardará en un sobre. Mismo que cada estudiante llevará a casa. Con el fin de recordar que emociones positivas debe mejorar y cuales debe seguir potenciando; con la consigna que la siguiente clase pueda compartir su experiencia de cómo identificó las emociones positivas del presente y que hizo para potenciar las emociones positivas del presente que aún requerían ser potenciadas.</p>			<p>Hojas bont. Lápices. Colores. Lapiceros. Sobres de colores.</p>	15 minutos	

ANEXOS

ANEXO 1.1



ANEXO 1.2



ANEXO 1.3



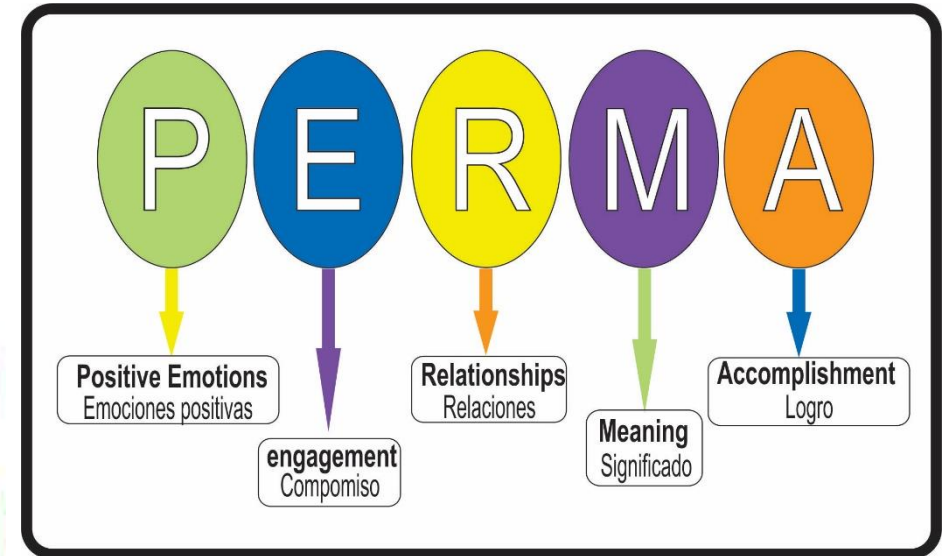
ANEXO 1.4

https://www.youtube.com/watch?v=pTx_S6UYSa0

ANEXO 1.5



ANEXO 1.6



Martín Seligman presenta un modelo específico, al que denomina PERMA, cuyas siglas en inglés significan P, positive emotion; E, engagement; R, relationships; M, meaning; A, accomplishment (Seligman, 2015). Traducido a nuestro idioma lo entenderíamos como: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Significado y Sentido del Logro. Siendo que, cada uno de estos elementos descritos cumple con tres características primordiales; contribuyen al bienestar personal, el ser humano las busca para lograr su propio bien y son definidas independientemente cada una ; es decir, cada elemento es exclusivo por sí mismo del resto de elementos del modelo (Seligman, 2015).

EMOCIONES POSITIVAS DEL PRESENTE

En cuanto al presente, las emociones positivas se generan y/o fortalecen mediante el disfrute de placeres y gratificaciones, que se corresponden con la distinción de Seligman entre lo que podríamos denominar metas hedonistas y metas eudaimónicas, respectivamente. Esto es, placer y gratificación distinguen la aspiración a una buena vida (hedonia) o a una vida buena (eudaimonia). Los placeres son lo que Seligman denomina sensaciones crudas: éxtasis, emoción, deleite y similares. Se relacionan con la experiencia sensorial y las emociones a ellas directamente ligadas, orientadas a la saciación biológica. Las gratificaciones son actividades en las que una persona se involucra absolutamente, hasta el punto de perder la noción del tiempo y del espacio (estar inmerso en un estado de flujo o en estado de mindfulness) y se relacionan con el ejercicio de fortalezas y virtudes, orientándose al crecimiento psicológico.



EMOCIONES POSITIVAS DEL PRESENTE

- **TRANQUILIDAD:** Nos referimos a la tranquilidad como aquel estado de calma, serenidad, paz interior que sentimos en un determinado momento, tiempo y lugar.



- **ENTUSIASMO:** Entusiasmo entendido como aquella energía que te permite vivir con convicción y dando todo de uno mismo, en cada actividad que uno desarrolle. Asimismo, el entusiasmo te permite vivir una vida apasionante, de aventura y sentirte activo.



- **EUFORIA:** La euforia es la sensación de bienestar o alegría que se manifiesta al mundo exterior. También euforia es la capacidad para resistir al sufrimiento y a las adversidades.



- **PLACER:** El placer es la sensación de goce o satisfacción que experimentamos al hacer o percibir cosas que nos agradan. La palabra, como tal, proviene del latín placēre, que significa 'gustar', 'agradar'.



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

TÍTULO DE LA SESIÓN: “UN PARAÍSO INTERNO”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Reconocer las emociones positivas del pasado”.						
N° DE SESIÓN	02	DURACIÓN	60 minutos			
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>Se brinda la bienvenida a los participantes dividiéndolos en 4 grupos; en ésta oportunidad se les entregará alternadamente una carita triste de diferentes colores (cada color es un grupo) (caritas color, azul, rojo, verde y blanco) (Anexo 2.1)</p> <p>Luego de realizada la división de grupos, se les incentiva a hacer barra a su grupo diciendo el color que les corresponde. Las barras se realizaran, bajo 5 emociones básicas (enojados, felices, tristes, con miedo y con asco).</p> <p>Luego de efectivizada la actividad anterior. Se pasará a compartir ejemplos de cómo se potenciaron las emociones positivas del presente, según lo desarrollado la sesión anterior.</p> <p>Asimismo, luego de compartir las experiencias, y recordar la sesión anterior; se proyectará un vídeo (corto animado) referente a las emociones positivas. (Anexo 2.2)</p>			<p>Caritas tristes de diferentes colores. Laptop. Proyector. Corto animado.</p>	15 minutos	
DESARROLLO	<p>Visto el vídeo, se iniciará con el desarrollo del tema. Explicándose que significa “emociones positivas del pasado” (Anexo2.3) y explicándose las emociones que la componen (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad) (se explicará cada emoción positiva del pasado con una imagen que la represente “a cada una”) (Anexo 2.4); Asimismo, cabe recalcar que la explicación será participativa, tomando en cuenta las experiencias propias que los participantes puedan compartir y tomando en cuenta sus aportes y opiniones.</p> <p>Luego de explicado el tema, se indicará a los participantes; en grupo realicen un foto sketch de lo aprendido; siendo que identificarán una situación de la vida cotidiana y lo plasmarán en una foto inmóvil grupal; el representante de cada grupo explicará la situación y como la foto representa las emociones positivas del pasado (se realizará el ejemplo con la emoción positiva de satisfacción y se sorteará las otras 4 emociones con los representantes de cada grupo).</p>			<p>Guía informativa para el expositor. Una imagen de cada una de las emociones positivas del pasado.</p>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce las emociones positivas. ▪ Reconoce las emociones positivas del pasado.
FINAL	<p>Finalmente, se realizará la retroalimentación; tomando como ejemplo cada una de las imágenes situacionales obtenidas del foto sketch grupal realizado; y se explicará ejemplificadamente. (Para ello se debió tomar una foto a cada grupo y haber trasladado la imagen al proyector). Para culminar, se entregará una hoja de color a cada uno con el título “Un paraíso interno”, en el que se hayan dividido en 5 recuadros las emociones que componen a las emociones positivas del pasado: indicando la consigna de que cada estudiante debe escribir en casa para la siguiente sesión; una situación de su vida diaria en la que identificó y potenció las emociones positivas del pasado. (Anexo 2.5)</p> <p>Se da la indicación que para la siguiente sesión deben traer aparte del cuadro denominado “Un paraíso Interno”, deben traer 50 palitos de chupete.</p>			<p>Cuadro denominado “Un paraíso Interno” Dividido en 5 recuadros.</p>	15 minutos	

ANEXO 2.1

GRUPOS

AZUL



ROJO



VERDE



BLANCO



ANEXOS

ANEXO 2.2

<https://www.youtube.com/watch?v=5QaDUWoZFc>

"EMOCIONES POSITIVAS DEL PASADO"

Cada vez que el pasado genera una emoción interviene una interpretación, un recuerdo o un pensamiento que gobiernan la emoción subsiguiente.

Cómo uno se sienta sobre el pasado, depende exclusivamente de la memoria, no existe otra fuente.



ANEXO 2.3

EMOCIONES POSITIVAS DEL PASADO

Las emociones positivas asociadas al pasado se generan y/o fortalecen mediante la superación de la creencia de que estamos determinados por el pasado, y mediante el ejercicio de la gratitud, el arrepentimiento y el perdón, actitudes que parecen fundamentales para la resolución positiva de crisis existenciales relacionadas con experiencias traumáticas pasadas o a pesar de ellas. Parecen buenos recursos para afrontar positivamente situaciones existencialmente críticas el perdón por el mal o daño padecidos, el arrepentimiento por los ocasionados y la gratitud por los aspectos positivos que la existencia sigue conservando a pesar de la experiencia negativa. Y en tal medida, integrar el pasado en el presente permite una perspectiva de futuro optimista.



ANEXO 2.4

EMOCIONES POSITIVAS DEL PASADO

- SATISFACCIÓN

La satisfacción es un estado mental de goce, que permite al individuo sentir que se encuentra satisfecho y completo; tanto mental. co.mo físicamente.



- COMPLACENCIA

Referido a aquel sentimiento de agrado, contento, alegría, gusto, gozo y deleite; como resultado de las acciones que has realizado. Asimismo, la complacencia logra elevar en gran medida el estado anímico de la persona.



- REALIZACIÓN PERSONAL

Sentimiento de logro en la realización de determinadas actividades, alcance de objetivos de corto, mediano y largo plazo; y aunque sea un gran desafío para toda persona; esta emoción positiva significará la superación de muchos obstáculos. Lo importante es actuar, evitando quedarnos sin hacer nada; y al actuar rescatar el logro positivo obtenido.



- ORGULLO

Vista como emoción positiva desde el sentido que nos permita valorarnos a nosotros mismo, por lo que somos capaces de realizar y construir; según nuestras propias acciones, logros y experiencias e incluso desde las acciones de los demás.



- SERENIDAD

Emoción positiva que permite controlar nuestros impulsos, y pensar bien los hechos sucedidos, racionalizando con el fin de generar una sensación de bienestar que nos permita focalizar positivamente determinados hechos pasados.



ANEXO 2.5

“UN PARAÍSO INTERNO”

SATISFACCIÓN

.....

.....

.....

.....

.....

COMPLACENCIA

.....

.....

.....

.....

.....

REALIZACIÓN PERSONAL

.....

.....

.....

.....

.....

ORGULLO

.....

.....

.....

.....

.....

SERENIDAD

.....

.....

.....

.....

.....

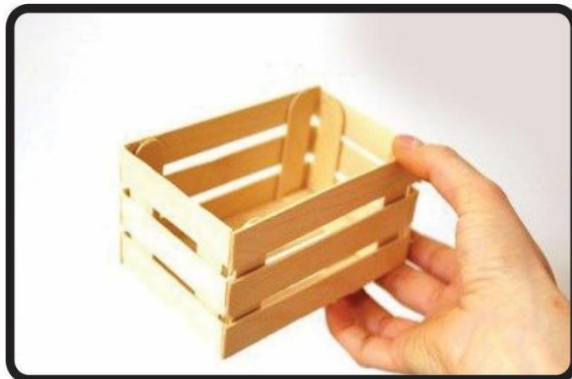
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

TÍTULO DE LA SESIÓN: “EL CASTILLO DE FUEGO”					
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA					
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--	
Objetivo: “Reconocer las emociones positivas del futuro”.					
N° DE SESIÓN	03	DURACIÓN	60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales	
		Tiempo	Indicadores		
INICIO	<p>Se inicia la sesión dando la bienvenida a los participantes indicándoles que en esta oportunidad no se trabajará en grupos, sino de manera individual. Para lo cual se sentarán en sus carpetas individualmente. Pidiendo su participación para compartir la aplicación de la sesión anterior (usando el cuadro denominado “Un Paraíso interno”), en cada participación se validará las emociones de cada participante, utilizando además cada situación y ejemplo que den, para repasar la sesión anterior.</p> <p>Consiguientemente, se pedirá a los participantes saquen los 50 palitos de chupete y los dividan en dos partes iguales (25 a cada lado), en los 25 palitos de chupete ubicados en la parte derecha escribirán en cada palito algo que les haya hecho daño (una sola palabra que les recuerde el suceso que les molestó) y en el grupo de palitos ubicados a su izquierda escribirán en cada palito los sucesos que más les gustó hasta el día de hoy (una sola palabra en cada palito – palabra que les recuerde el suceso).</p> <p>Posteriormente se armará dos pequeñas canastas de palitos de chupete (una con los acontecimientos positivos y otra con los acontecimientos negativos) (Anexo 3.1)</p>			<p>Laptop. Proyector. 50 palitos de chupete. Goma.</p> <p style="text-align: center;">20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce los múltiples beneficios que traen consigo las emociones positivas. ▪ Identifica las emociones positivas del futuro.
DESARROLLO	<p>Una vez armadas las canastas de palitos, se las deja secar y mientras se espera sequen se comienza a detallar el tema mostrando 4 imágenes referentes a las emociones positivas del futuro (Optimismo, esperanza, fe y confianza) (Anexo 3.2) pasándose a preguntar a los participantes; qué identifican por cada una de las imágenes. (Se puntuará las participaciones individuales)</p> <p>Consiguientemente se pasa a detallar el significado de emociones positivas del futuro (Anexo 3.3) y sus componentes (optimismo, esperanza, fe y confianza).</p> <p>Seguidamente se pasará carpeta por carpeta por carpeta entregando una hoja en la que identificarán las emociones positivas del futuro en un crucigramas con imágenes (Anexo 3.4)</p>			<p>Guía informativa para el expositor. 4 imágenes (optimismo, esperanza, fe y confianza) Crucigrama de emociones positivas del futuro</p> <p style="text-align: center;">35 minutos</p>	
FINAL	<p>Finalmente, concluido el tema de emociones positivas del futuro; se repartirá una hoja a cada participante; una hoja en la que habrá una imagen de un castillo de fuego (Anexo 3.5); y en el que se redactará una breve historia donde, usando las palabras consignadas en las dos canastas de palitos se logre identificar y plasmar las emociones positivas del presente, del pasado y del futuro. (Finalmente, la hoja será pegada en una cartulina dúplex que a su vez tendrá como base las dos canastas, que como manualidad sirven para ser un porta posit, portaútiles, o porta tarjetas).</p>			<p>Imagen de castillo de fuego Cartulina Dúplex. Canasta de palitos de chupete.</p> <p style="text-align: center;">05 minutos</p>	

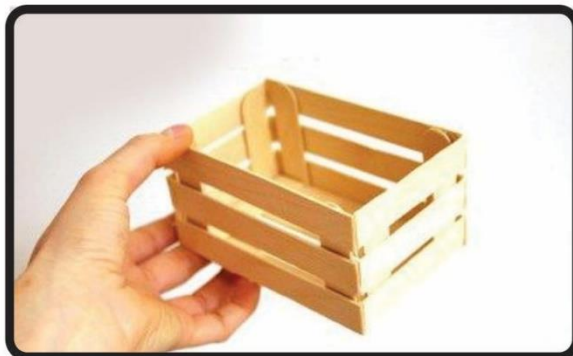
ANEXOS

ANEXO 3.1

ACONTECIMIENTOS POSITIVOS



ACONTECIMIENTOS NEGATIVOS



ANEXO 3.2

EMOCIONES POSITIVAS DEL FUTURO

OPTIMISMO



ESPERANZA



FÉ



CONFIANZA



ANEXO 3.3

EMOCIONES POSITIVAS DEL FUTURO

-OPTIMISMO

Caracterizado por generar en la persona expectativas positivas que le permitan visualizar de manera clara sus objetivos en el futuro. Del mismo modo, el optimismo se encuentra relacionado con la perseverancia, y caracterizado como modulador de episodios de sufrimiento, malestar, estrés y demás circunstancias difíciles que puedan suceder en la vida de una persona.

-ESPERANZA

Emoción positiva del futuro, el cual se caracteriza por la presencia de un estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible aquello que anhelamos; y esto nos brinda fortaleza para poder seguir adelante, aun cuando todo pareciera estar perdido. Esta emoción nos permitirá recuperarnos de todos aquellos contratiempos que se nos presenten en el camino y seguir adelante; sin desfallecer ante las dificultades y obstáculos.

-FÉ

Referido a aquella creencia en algo sin la extrema necesidad de que haya sido confirmado por la experiencia o la razón.

-CONFIANZA

Emoción positiva indicada como aquella creencia persistente que se tiene, referente a otra persona, entidad o grupo de personas en el que se sentirá idóneo para actuar y participar de forma apropiada en una determinada situación o circunstancia.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

TÍTULO DE LA SESIÓN: “LA ARTILLERÍA INTERNA ”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Conocer las fortalezas personales y entrenar la virtud del coraje”.						
N° DE SESIÓN	04	DURACIÓN	60 minutos			
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales	Tiempo	Indicadores
INICIO	<p>Culminado en la sesión 3, el primer elemento del modelo PERMA (Positive Emotion). En la sesión número 04 se iniciará a trabajar el segundo punto del modelo PERMA, nos referimos al Engagement (Compromiso). Mismo que costa de 6 sesiones. Por lo que se proyectará un video introductorio en el que volverá a especificar el significado del modelo PERMA (Anexo 4.1).</p> <p>Seguidamente, se dividirá a los participantes en 4 grupos; conforme esté ubicados, se contará a los participantes del 1 al 4; reuniéndose en un extremo los unos, en otro los dos, los tres y los cuatro consecutivamente. Tomarán asiento y se realizará la competencia de charada. En la que un representante por grupo tendrá 3 minutos para adivinar la mayor cantidad de palabras (referente al tema) que pueda (las palabras estarán escritas en papeles y se proyectarán al espaldar del concursante; siendo que los integrantes de su grupo deberán realizar las mímicas que identifican a la palabra y éste poder adivinarlo).</p> <p>Una vez culminada la competencia, se proyectará un vídeo referente a las fortalezas personales (corto animado) (Anexo 4.2).</p>			<p>Laptop. Proyector. Vídeo introductorio del modelo PERMA. Video sobre fortalezas personales.</p>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de fortalezas personales.
DESARROLLO	<p>A través de preguntas por grupos, se preguntará que entendieron del vídeo y se comenzará a desarrollar el tema de manera participativa. Significado de fortalezas personales (Anexo 4.3). Virtud del coraje (Anexo 4.4).</p> <p>Componentes de la virtud del coraje (Valentía, persistencia, integridad y vitalidad) (Anexo 4.5) Asimismo, para la conceptualización de cada uno de estos elementos; se proyectará un vídeo al culminar la exposición de cada significado (Anexo 4.6). Siendo que los participantes logren identificar las características que componen a la virtud del coraje.</p> <p>Concluyendo con el tema, se repartirá a cada asistente; una hoja en la que se le presentarán imágenes referentes al tema tratado; siendo que deberá identificar en cada imagen, a que característica de la virtud del coraje le pertenece.</p>			<p>Guía informativa para el expositor.</p>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce que características ya presenta; dentro de la virtud del coraje. ▪ Se compromete a desarrollar las características que aún no se presenta.
FINAL	<p>Finalmente, se repartirá a cada participante un cuadro valorativo; en el que se calificará del 1 al 10 la frecuencia con la que ha presentado las características que conforman la virtud del coraje en su vida (siendo 1 la menor calificación y 10 la mayor calificación) (Anexo 4.7) (Cada cuadro valorativo tendrá un recuadro de descripción en el que se escribirá los aspectos a mejorar).</p> <p>Para la siguiente sesión, será importante, que los participantes hayan realizado la valoración en sus actividades de cada característica y traer a la siguiente sesión una carta de compromiso a desarrollar las características de la virtud del coraje en las que aún se tienen dificultades. (La carta de compromiso más creativa tendrá su premio)</p>			<p>Cuadro valorativo de las características de la virtud de coraje.</p>	15 minutos	

ANEXOS.

ANEXO 4.1

<https://www.youtube.com/watch?v=JUFntb9-i88>

ANEXO 4.2

<https://www.youtube.com/watch?v=HHmlhw5o7fw>

ANEXO 4.3

FORTALEZAS PERSONALES

Las fortalezas personales son características individuales que todas las personas tienen en mayor o menor medida, que en general son estables en el tiempo aunque pueden modificarse (por ejemplo a través de este entrenamiento), comunes a todas las culturas, que se manifiestan a través de comportamientos, y finalmente, que su práctica genera emociones positivas.



ANEXO 4.4

VIRTUD DEL CORAJE

El coraje se convierte en una de las herramientas indispensables para tomar las riendas de tu vida, ya que el mismo te brinda la posibilidad de expresar lo que realmente quieres, te permite ser fiel a ti mismo, vivir de acuerdo a tus reglas y deseos y no a lo que los demás esperan de ti. Vivir con coraje es animarse a experimentar, a jugar, a sentir, a darte el permiso de sumergirte en la vida y poder extraer de ella todo lo que tiene para ofrecerte. Es con lo que cuentas cuando debes tomar una decisión difícil, es lo que te rescata de no actuar y te brinda la oportunidad de poder ir más allá de tus miedos.



ANEXO 4.5

COMPONENTES DE LA VIRTUD DEL CORAJE

- VALENTÍA

No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.



- PERSISTENCIA

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.



- INTEGRIDAD

Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.



- VITALIDAD

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.



<https://www.youtube.com/watch?v=3dLHcBS2JBU>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Hv7FvEy3zM>

<https://www.youtube.com/watch?v=WhOkc4ZvjOU>

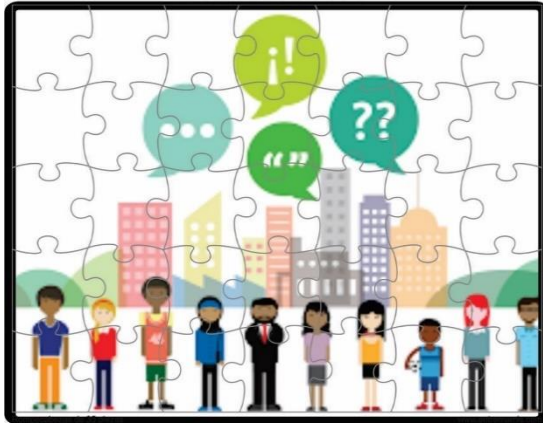
<https://www.youtube.com/watch?v=iBb1blu20sc>

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

TÍTULO DE LA SESIÓN: “LA CORAZA DE JUSTICIA ”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Identificar y entrenar la virtud de la justicia”.						
N° DE SESIÓN	05	DURACIÓN	60 minutos			
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>Se inicia la presente sesión dando la bienvenida a los participantes, y repasando la sesión anterior. Pidiéndoles compartan voluntariamente el breve trabajo encomendado. Luego de ello se pasará a formar 3 grupos de trabajo. (Contar del uno al tres según la ubicación en la que se encuentren los participantes, y derivándolos a formarse en un solo grupo a los que les corresponde el número uno, dos y tres consecutivamente).</p> <p>Una vez formados los grupos se les entregará a cada grupo un rompecabezas, en el que se consignará la imagen de las características de la virtud de la justicia (ciudadanía, liderazgo, imparcialidad) (3 imágenes en rompecabezas) (Anexo 5.1) Siendo que deberán armar el rompecabezas y pegarlo en una cartulina. Luego de haber armado el rompecabezas, un representante de cada grupo explicará a qué creen se refiere la imagen.</p> <p>Consiguientemente, se proyectará la imagen de una coraza con las palabras e imágenes alrededor de (ciudadanía, liderazgo e imparcialidad) (mismas imágenes del rompecabezas) (Anexo 5.2)</p>			<p>Laptop. Proyector. Imágenes en rompecabezas</p>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de la virtud de la justicia.
DESARROLLO	<p>Llegados al desarrollo del tema, se iniciará la exposición del mismo, priorizando una exposición participativa (de preferencia participaciones de experiencias propias que se adecúen al tema). Asimismo se explicará que es lo que significa la virtud de la justicia según la psicología positiva (Anexo 5.3). Y qué significan cada una de las características que lo componen (ciudadanía, liderazgo e imparcialidad) (Anexo 5.4)</p> <p>Luego de la exposición (en la que se priorizó la participación de los estudiantes). Se entregará a los estudiantes una hoja en la que se consignará un esquema de efectos positivos y negativos por cada característica de la justicia (según lo estudiado) (Anexo 5.5), siendo que en él que se consignará los efectos positivos que trae consigo el vivir las características de la justicia, y los efectos negativos que trae consigo el dejar de lado estas características.</p>			<p>Guía informativa para el expositor. Proyección de la imagen de una coraza de justicia y sus características</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce que características ya presenta; dentro de la virtud de la justicia. ▪ Se compromete a desarrollar las características que aún no se presentan.
FINAL	<p>Finalmente, se repartirá a cada participante un cuadro valorativo; en el que se calificará del 1 al 10 la frecuencia con la que ha presentado las características que conforman la virtud de la justicia en su vida (siendo 1 la menor calificación y 10 la mayor calificación) (Anexo 5.6) (Cada cuadro valorativo tendrá un recuadro de descripción en el que se escribirá los aspectos a mejorar).</p> <p>Para la siguiente sesión, será importante, que los participantes hayan realizado la valoración en sus actividades de cada característica y traer a la siguiente sesión una carta de compromiso a desarrollar las características de la virtud de la justicia en las que aún se tienen dificultades. (La carta de compromiso más creativa tendrá un premio).</p>			<p>Cuadro valorativo de la virtud de la justicia.</p>	<p>15 minutos</p>	

ANEXOS

ANEXO 5.1 CIUDADANÍA



LIDERAZGO



IMPARCIALIDAD



ANEXO 5.2

VIRTUD DE LA JUSTICIA



LIDERAZGO



CIUDADANÍA

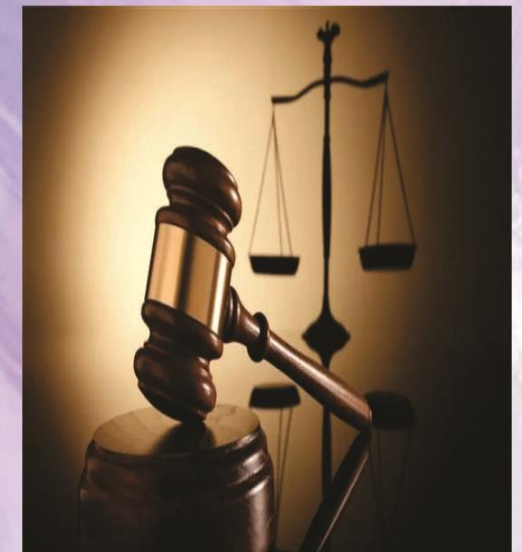


IMPARCIALIDAD

ANEXO 5.3

VIRTUD DE LA JUSTICIA

Esta virtud nos conecta con los demás y nos permite establecer lazos de confianza. Al interior de un equipo de trabajo promueve la productividad y el compromiso pues estamos dispuestos a participar con las personas que nos demuestran que podemos tener confianza.



COMPONENTES DE LA VIRTUD DE LA JUSTICIA

- CIUDADANÍA

La ciudadanía representa un sentimiento de identificación con, y un sentido de obligación para el bien común, que abarca a uno mismo pero que se extiende más allá del interés por uno. Se manifiesta en la defensa del interés de todos sobre el interés privado.

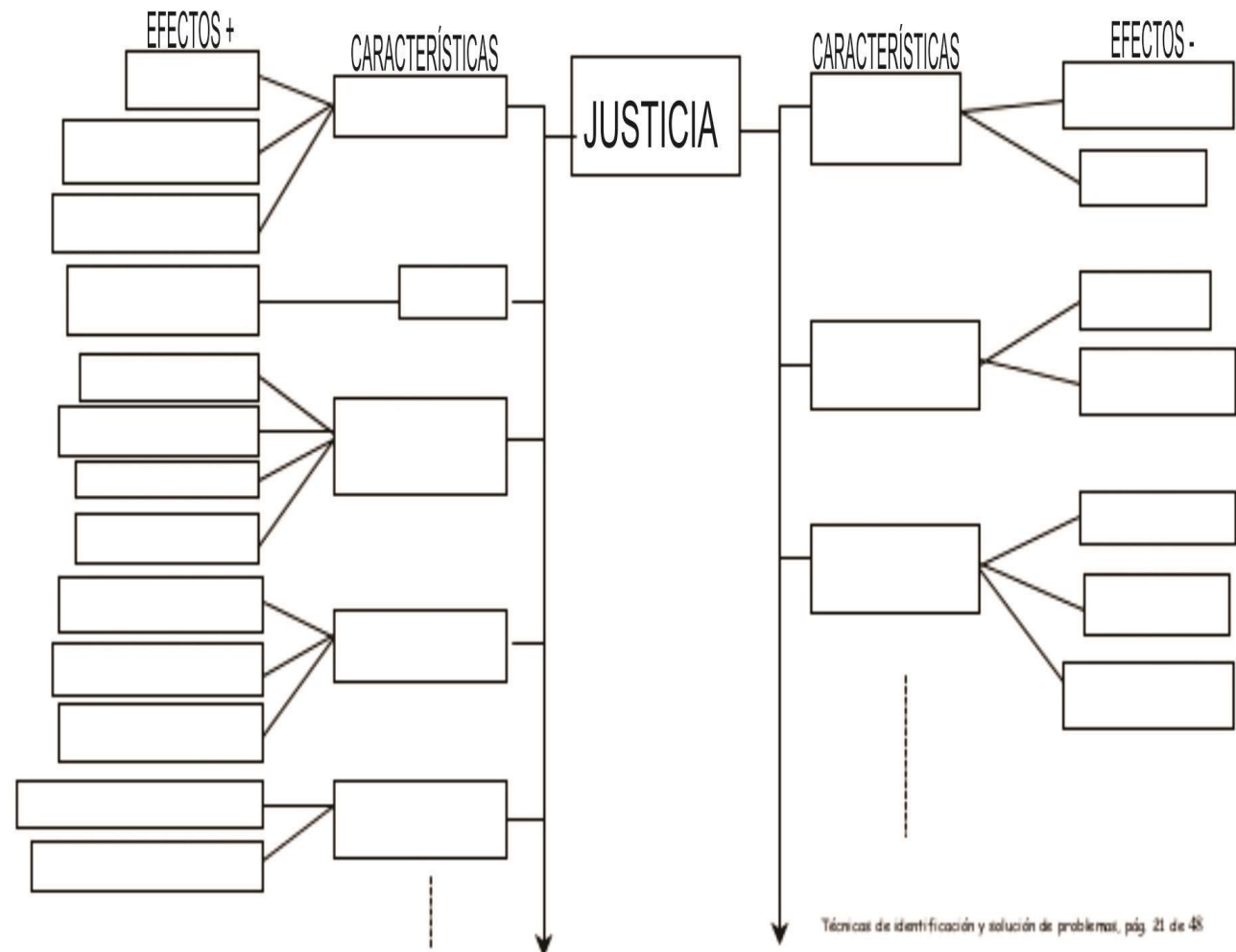
- LIDERAZGO

Esta fortaleza es una cualidad personal que se refiere a una constelación integrada de atributos temperamentales y cognitivos orientados a influenciar y ayudar a los miembros del grupo. El individuo con esta fortaleza aspira a ocupar roles dominantes y dispone confortablemente en un sistema integrando sus propias actividades y las actividades de los demás.

- IMPARCIALIDAD

La fortaleza imparcialidad es el producto del juicio moral: el proceso por el cual el individuo determina lo que es moralmente correcto, lo moralmente incorrecto y lo moralmente proscrito. Los individuos con esta fortaleza tienen juicio ecuánime para todas las relaciones sociales, son hábiles en la lógica abstracta de los pactos equitativos, son sensibles a temas de injusticia social, incorporan la compasión y protección hacia los demás, y tienen comprensión relacional.

EFFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

TITULO DE LA SESIÓN: “EL ESCUDO DE LA HUMANIDAD”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Identificar y entrenar la virtud de la humanidad”.						
N° DE SESIÓN	06	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>Se da la bienvenida a los asistentes y se realiza el repaso de la sesión anterior; preguntando sobre la actividad encomendada. Y reforzando las experiencias que se puedan expresar.</p> <p>Seguidamente se proyectará un breve vídeo que haga referencia a la virtud “humanidad” (Anexo 6.1). Para pasar a preguntar a los asistentes que entendieron por el vídeo proyectado.</p> <p>Seguidamente, se dividirá el salón en dos grupos (varones y mujeres), y se realizará un breve concurso; en el que se mencionará una palabra, y deberán encontrar una canción con la palabra indicada. (las palabras deben estar relacionadas con el tema) (Competencia “canta y gana”).</p> <p>Asimismo a cada grupo se les entregará tres papelotes, mismos con los que deberán formar un escudo (manualidad).</p>			Laptop. Proyector. Vídeo introductorio Papelotes.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de la virtud humanidad. ▪ Reconoce que características ya presenta; dentro de la virtud humanidad.
DESARROLLO	<p>Terminadas las dinámicas de inicio se pasará al desarrollo del tema; en el que se explicará el significado de la virtud humanidad según psicología positiva (Anexo 6.2) y se explicará asimismo sus componentes (Amor, bondad, integridad social) (Anexo 6.3).</p> <p>Luego de la exposición participativa se entregará a cada participante una hoja en la que se encontrará la imagen de un escudo con el título humanidad y las características que lo representan (amor, bondad, integridad social) (Anexo 6.4) y en la que debajo de cada característica, deberán escribir un ejemplo que les haya sucedido en su vida, en la que debieron evidenciar las características estudiadas.</p>			Guía informativa para el expositor. Hoja de características.	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se compromete a desarrollar las características que aún no se presentan.
FINAL	<p>Finalmente, se repartirá a cada participante un cuadro valorativo; en el que se calificará del 1 al 10 la frecuencia con la que ha presentado las características que conforman la virtud humanidad en su vida (siendo 1 la menor calificación y 10 la mayor calificación) (Anexo 6.5) (Cada cuadro valorativo tendrá un recuadro de descripción en el que se escribirá los aspectos a mejorar).</p> <p>Para la siguiente sesión, será importante, que los participantes hayan realizado la valoración en sus actividades de cada característica y traer a la siguiente sesión una lista de sucesos en los que debieron usar la virtud estudiada (Anexo 6.6)</p>			Cuadro valorativo de la virtud humanidad. Diario de sucesos.	15 minutos	

ANEXOS

ANEXO 6.2

VIRTUD DE LA HUMANIDAD

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

Define a quien gusta de conectar con quien tiene cerca de manera auténtica; a aquel que busca interesarse por sus necesidades, por su realidad personal. Es quien sabe dar afecto, quien escucha, es amable y transforma nuestra realidad de manera silenciosa, pero persistente.



ANEXO 6.3

COMPONENTES DE LA VIRTUD HUMANIDAD

- AMOR

El amor nos transforma y está en nuestras manos decidir construirlo. Amar es un arte, una habilidad que podemos ir desarrollando mediante la práctica de diversas técnicas. Ser honesto con nosotros es un primer paso, ser conciente de nuestras limitaciones y valorar nuestras cualidades positivas nos acerca más a realmente respetarnos y cuidarnos.

- BONDAD

Son personas que nunca están demasiado ocupadas como para hacer un favor a quien lo necesita. Disfrutan realizando buenas obras por los demás, incluso aunque no los conozcan demasiado bien. Se toman los intereses de los otros seres humanos tan seriamente como los suyos propios. Parten del principio de conceder valor a otra persona.

- INTEGRIDAD SOCIAL

Esta fortaleza incluye la capacidad de razonamiento sobre información emocional interna o externa (concerniente principalmente a motivaciones o sentimientos) que se utiliza en las relaciones con otras personas. La persona con esta fortaleza tiene una comprensión y evaluación exacta de sí mismo y de los demás; sabe qué hacer para ajustarse a diferentes situaciones sociales..

ANEXO 6.4



CUADRO VALORATIVO											
VIRTUD	HUMANIDAD										
<i>CARACTERÍSTICAS</i> PUNTUACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DIFICULTADES
AMOR											
BONDAD											
INTEGRIDAD SOCIAL											

DIARIO
VIRTUD HUMANIDAD

INSTRUCCIONES:

Escribir 3 experiencias diarias en los que se haya vivido la virtud estudiada (redacción simple)

Día 1

1.

2.

3.

4.

5.

Día 2

1.

2.

3.

4.

5.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

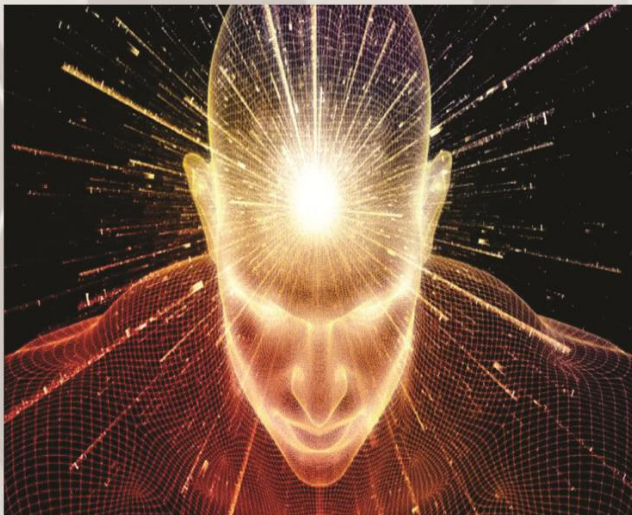
TITULO DE LA SESIÓN: “EL CASCO DE LA SABIDURÍA”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Identificar y entrenar la virtud de la sabiduría”.						
N° DE SESIÓN	07	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>Se inicia la sesión dando la bienvenida, repasando la sesión anterior y revisando el trabajo encomendado. Asimismo, se pedirá a los participantes puedan expresar alguna situación vivencial y la puedan compartir (se reforzará toda experiencia compartida y se absolverá cualquier duda o interrogante que se presente). Así también, conforme se realiza el repaso, se va proyectando las imágenes características de las sesiones anteriores (la coraza de justicia, el escudo de la humanidad).</p> <p>Consiguientemente se iniciará el tema de la sesión, realizando un role playing entre los participantes, y para lo cual se les dividirá en 4 grupos. Para ésta división se contará del 1 al 4, según la ubicación de los participantes. Una vez repartidos en sus grupos, cada grupo tendrá un determinado tiempo para organizarse y escenificar una situación en la que empíricamente cree que se usó la virtud de la sabiduría.</p>			Laptop. Proyector. Role playing.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de la virtud de la sabiduría. ▪ Reconoce que características ya presenta; dentro de la virtud de la sabiduría. ▪ Se compromete a desarrollar las características que aún no se presentan.
DESARROLLO	<p>Siendo esto así, y una vez culminada la actividad anterior. Se usarán las escenificaciones para ejemplificar el tema a desarrollar. Pasándose a explicar expositiva y participativamente y proyectándose además imágenes de la virtud “sabiduría” y sus características.</p> <p>Significado de sabiduría según psicología positiva (Anexo 7.1). Concepto y ejemplificación a través de imágenes de las características que componen a la virtud de la sabiduría (perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad, creatividad) (Anexo 7.2).</p> <p>Posteriormente se desarrolla la actividad “Potenciando mi Curiosidad” (Anexo 7.3) y la actividad “Amor por el saber” (Anexo 7.4)</p>			Guía informativa para el expositor. Cuadros de preguntas reflexivas.	30 minutos	
FINAL	<p>Finalmente, se repartirá a cada participante un cuadro valorativo; en el que se calificará del 1 al 10 la frecuencia con la que ha presentado las características que conforman la virtud de la sabiduría en su vida (siendo 1 la menor calificación y 10 la mayor calificación) (Anexo 7.5) (Cada cuadro valorativo tendrá un recuadro de descripción en el que se escribirá los aspectos a mejorar).</p> <p>Para la siguiente sesión, será importante, que los participantes hayan realizado la valoración en sus actividades de cada característica y traer a la siguiente sesión una lista de sucesos en los que debieron usar la virtud estudiada (Anexo 7.6)</p>			Cuadro valorativo de la virtud de la sabiduría. Diario de sucesos.	10 minutos	

ANEXOS

ANEXO 7.1

VIRTUD DE LA SABIDURÍA

Es considerada como una de las fortalezas humanas por la psicología positiva y hace referencia a la capacidad que tiene una persona para adquirir información a partir de su vida y experiencias y usarla para mejorar su bienestar y el de los demás.



ANEXO 7.2

CARACTERÍSTICAS QUE COMPONEN LA VIRTUD DE LA SABIDURÍA

- PERSPECTIVA

Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.



- APERTURA MENTAL

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.



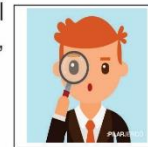
- AMOR POR EL SABER

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.



- CURIOSIDAD

Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.



- CREATIVIDAD

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.



ANEXO 7.3

1

POTENCIANDO MI CURIOSIDAD

¿Qué es lo que más te gusta hacer?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

INSTRUCCIONES

Entre lo que mas te gusta, elige una actividad que te gustaría realizar
Busca información donde la puedes efectuar y contesta las siguiente preguntas.

¿Qué afición/actividad ha elegido?

¿Dónde se imparte?

¿Cuándo se imparte

¿Cómo puedo inscribirme?

Una vez averigüe esto, comprométase a ir. Puede buscar, si lo desea, aunque no es imprescindible a una persona (amistad, familiar...) que le acompañe.

¿Lo consiguió?

¿Cómo se sintió?



ANEXO 7.6

DIARIO
VIRTUD SABIDURÍA

INSTRUCCIONES:

Escribir 3 experiencias diarias en los
que se haya vivido la virtud estudiada (redacción simple)

Día 1

1.
2.
3.
4.
5.

Día 2

1.
2.
3.
4.
5.

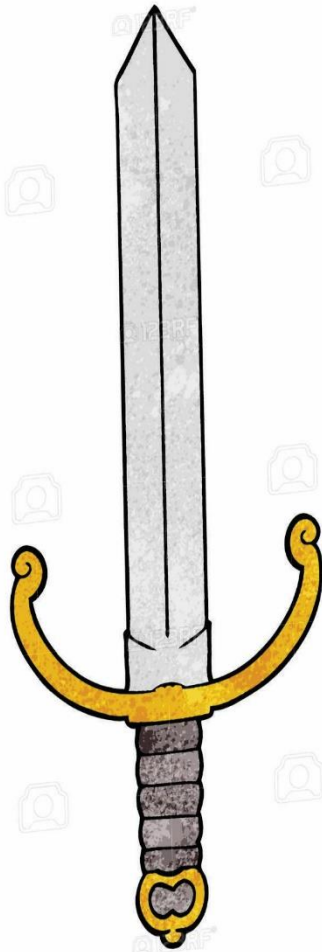
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

TITULO DE LA SESIÓN: “LA ESPADA DE LA TEMPLANZA”					
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA					
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario		FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Identificar y entrenar la virtud de la templanza”.					
N° DE SESIÓN	08	DURACIÓN	60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología		Medios y Materiales	Tiempo	Indicadores
INICIO	<p>Continuando con las sesiones de aprendizaje, y luego de la revisión de la actividad anterior y el repaso de la sesión anterior; en la presente sesión se iniciará entregando una hoja en la que se encontrará una imagen de una espada con el título “Templanza” (Anexo 8.1) y en la que durante toda la sesión deberán estar atentos a las palabras claves (características de la templanza) y escribirlas con su respectivo significado (según la guía del ponente).</p> <p>Asimismo, se proyectará un vídeo introductorio sobre la templanza y se comentará con el grupo, recabando las ideas empíricas que los asistentes presentan sobre la templanza.</p>		<p>Laptop. Proyector. Imagen de consignación</p>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de la virtud de la templanza.
DESARROLLO	<p>Seguidamente, se brindará la información sobre el tema. Significado de templanza, según la psicología positiva (Anexo 8.2), y la conceptualización de sus características, también según la psicología positiva (Clemencia, Humildad, Prudencia y Autorregulación) (Anexo 8.3). Siendo que culminada la exposición participativa, se revisará quienes apuntaron la mayor cantidad de características expuestas, pidiendo opiniones, comentarios y experiencias según lo tratado.</p> <p>Consiguientemente, se pasará a desarrollar un crucigrama que formará la palabra templanza y sus características (Anexo 8.4). Actividad: “Una Historia Real”. Los asistentes recibirán una historia, misma que deberán leer y consignar en el cuadro de la espada de la templanza, las situaciones que identifican a la templanza en la lectura (Anexo 8.5) (el cuadro contiene las características, y un espacio al lado de cada característica para que el estudiante pueda escribir la situación identificada). <u>Realizar la actividad</u> “Carta del Perdón” (Misma que consiste en escribir una carta a la persona que consideras te ha lastimado, pero sin enviarla. Solo describiendo todo lo malo que ha podido suceder y perdonando).</p>		<p>Guía informativa para el expositor. Crucigrama. Lectura de una historia real</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce que características ya presenta; dentro de la virtud de la templanza. ▪ Se compromete a desarrollar las características que aún no se presentan.
FINAL	<p>Finalmente, se repartirá a cada participante un cuadro valorativo; en el que se calificará del 1 al 10 la frecuencia con la que ha presentado las características que conforman la virtud de la templanza en su vida (siendo 1 la menor calificación y 10 la mayor calificación) (Anexo 8.6) (Cada cuadro valorativo tendrá un recuadro de descripción en el que se escribirá los aspectos a mejorar).</p> <p>Para la siguiente sesión, será importante, que los participantes hayan realizado la valoración en sus actividades de cada característica y traer a la siguiente sesión una lista de sucesos en los que debieron usar la virtud estudiada (Anexo 8.7)</p>		<p>Cuadro valorativo de la virtud de la sabiduría. Diario de sucesos.</p>	<p>10 minutos</p>	

ANEXOS

ANEXO 8.1

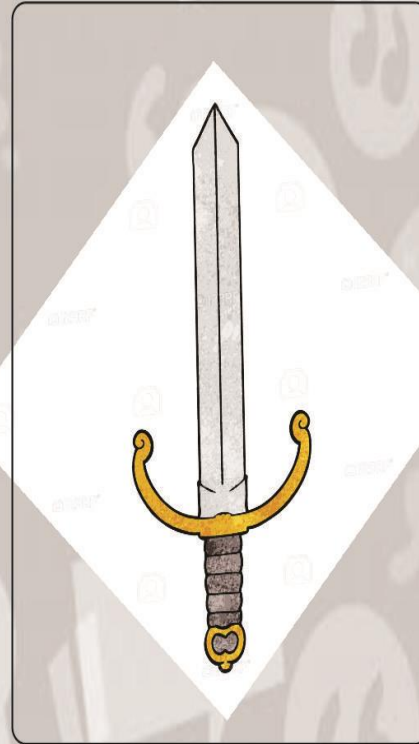
“TEMLANZA”



ANEXO 8.2

VIRTUD DE LA TEMPLANZA

La templanza según la psicología positiva se refiere a aquella virtud que nos protege de los excesos, y nos ayuda a hacer frente a los excesos que pueden perturbar nuestro equilibrio psicológico.



ANEXO 8.3

CARACTERÍSTICAS QUE COMPONEN LA VIRTUD DE LA TEMPLANZA

- CLEMENCIA

También conocido como perdón. Se refiere a aquella capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.
- HUMILDAD

También conocido como modestia, se encuentra referida a dejar que sean los demás (los que nos rodean) aquellos que hablen de uno mismo, sin la necesidad de buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que
- PRUDENCIA

referido a ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
- AUTORREGULACIÓN

Esta fortaleza se refiere a aquella capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones; logrando así mantener un equilibrio de nuestro ser..

ANEXO 8.7

DIARIO
VIRTUD TEMPLANZA

INSTRUCCIONES:

Escribir 3 experiencias diarias en los
que se haya vivido la virtud estudiada (redacción simple)

Día 1

1.

2.

3.

4.

5.

Día 2

1.

2.

3.

4.

5.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

TITULO DE LA SESIÓN: “EL CALZADO DE LA TRASCENDENCIA”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Identificar y entrenar la virtud de la trascendencia”.						
N° DE SESIÓN	09	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>La presente sesión de aprendizaje, es la última sesión del bloque de sesiones que pertenecen al taller Engagement (Compromiso).</p> <p>Para iniciar la presente sesión se dividirá a los asistentes en 4 grupos (contando del 1 al 4 según el orden de sus asientos); y se les dará a cada grupo dos papelotes y plumones de colores; indicándoseles posteriormente que en el papelote 01 que se les dio dibujarán el mejor calzado que puedan dibujar, con los mejores accesorios y características que puedan imaginar; y en el siguiente papelote deberán escribir un eslogan referente al calzado que han dibujado, un eslogan creativo que motive a los oyentes a comprar el calzado dibujado (el grupo con el calzado y eslogan más creativo ganará un determinado incentivo) (Anexo 9.1).</p> <p>Seguidamente se proyectará la imagen de un calzado denominado trascendencia, en la que se especificarán las características de la misma (Apreciación por la belleza, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad) (Anexo 9.2).</p>			<p>Papelotes. Plumones. Laptop. Proyector. Imagen de consignación</p>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de la virtud de trascendencia.
DESARROLLO	<p>Consecutivamente, se brindará la información sobre el tema. Significado de trascendencia, según la psicología positiva, y la conceptualización de sus características, también según la psicología positiva (Apreciación por la belleza, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad) (Anexo 9.3).</p> <p>Asimismo, una vez impartido el tema, se entregará a cada participante 4 hojas de colores; en la primera hoja de color escribiremos en la parte superior una lista de cosas, lugares, personas, actitudes, y más que consideramos bellos; y en la parte inferior una lista de características que consideramos hermoso en nosotros mismos. Seguidamente, en la segunda hoja de color, se escribirá una carta de agradecimiento (hacia quién irá dirigida esa carta depende de cada uno); y escribiremos todo por lo que estamos agradecidos hasta el día de hoy. En la tercera hoja de color, dibujaremos algo que cada vez que lo miremos nos haga tener esperanza (usando la creatividad, puede ser un dibujo abstracto, un paisaje, una familia, lo que la imaginación del niño le sugiera) y finalmente en la cuarta hoja de color escribiremos una lista de frases que nos ayuden a tomar con buen humor y a potenciar nuestra espiritualidad en nuestro día a día. Al finalizar las cuatro hojas pueden ser juntadas y pegadas en un cuadro decorado (como mejor guste el alumno), a fin de que lo cuelgue, pegue o ubique en el lugar que crea conveniente de su habitación o casa. (Anexo 9.4).</p>			<p>Guía informativa para el expositor. Hojas de colores. Lápiz, lapicero, plumones, colores, borrador, tajador.</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce que características ya presenta; dentro de la virtud de la templanza. ▪ Se compromete a desarrollar las características que aún no se presentan.
FINAL	<p>Finalmente, se repartirá a cada participante un cuadro valorativo; en el que se calificará del 1 al 10 la frecuencia con la que ha presentado las características que conforman la virtud de la trascendencia en su vida (siendo 1 la menor calificación y 10 la mayor calificación) (Anexo 9.5) (Cada cuadro valorativo tendrá un recuadro de descripción en el que se escribirá los aspectos a mejorar).</p>			<p>Cuadro valorativo de la virtud de Trascendencia.</p>	<p>10 minutos</p>	

ANEXOS

ANEXO 9.1

“UN PAR DE ZAPATOS PUEDEN CAMBIAR TU VIDA,
SINO PREGÚNTALE A LA CENICIENTA”



ANEXO 9.2

TRASCENDENCIA



ANEXO 9.3

TRASCENDENCIA

En relación a trascendencia: Esta virtud permite a la persona establecer una adecuada conexión con el universo, proporcionando sentido a su vida.

- APRECIACIÓN POR LA BELLEZA

Referido a la habilidad de encontrar o reconocer y apreciar desde la mínima emoción, como la admiración del día a día, o también admiración a cualidades extraordinarias que se pueden encontrar en nuestro alrededor, belleza física o belleza no física como virtudes o

- GRATITUD

Esta fortaleza básicamente hace referencia al sentimiento de ser consciente, reconocer y agradecer las cosas buenas que a una persona le pasa.

- ESPERANZA

Se refiere a mantener una motivación hacia el futuro, esperar y trabajar para conseguirlo. Pensar que es posible lo que tenemos en mente, que nos depara un buen fin y que es algo que está en nuestras manos conseguir.

- HUMOR

Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida. Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

- ESPIRITUALIDAD

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

TITULO DE LA SESIÓN: “LA ESCUADRA DE MI VIDA”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Propiciar un contexto óptimo de interrelación”.						
N° DE SESIÓN	10	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>Esta sesión número 10 será el inicio de la tercera parte del modelo PERMA, siendo la presente sesión y la sub-siguiente las concernientes al componente Relationship (Relaciones positivas).</p> <p>Se iniciará la presente sesión con una lluvia de ideas, recabando la información previa de lo que se entiende por vínculos afectivos (los asistentes que participen recibirán un determinado incentivo) Posteriormente se le dará un post-it a cada asistente en el que escribirán el nombre de la persona a la que más valoren en su vida (pueden escribir hasta 3 nombres) y luego pasaran a pegarlo en el poster con una imagen de armamento (Anexo 10.1).</p> <p>Seguidamente se proyectará un vídeo introductorio sobre vínculos afectivos (Anexo 10.2).</p>			<p>Post-it. Poster de Armamento. Laptop. Proyector.</p>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de vínculos afectivos. ▪ Identifica la importancia de establecer adecuados vínculos afectivos.
DESARROLLO	<p>Consecutivamente, se brindará la información sobre el tema. Significado de vínculos afectivos, según la psicología positiva (Anexo 10.3), y la conceptualización de sus características.</p> <p>Asimismo, una vez impartido el tema, se entregará a cada participante una hoja de color roja, una hoja de color verde y dos hojas bond; (las hojas de color tendrán la forma de un corazón); siendo que, en la hoja roja escribirán el nombre de las personas con las que presentan vínculos afectivos y en la hoja de color verde se escribirá cómo promover, potenciar y/o mejorar los vínculos afectivos con las personas que se encuentran en la hoja de color rojo (Anexo 10.4). Seguidamente en las hojas bond, los asistentes realizarán una sopa de letras y su resolución; utilizando lo aprendido sobre vínculos afectivos (Anexo 10.5).</p>			<p>Guía informativa para el expositor. Hojas de colores. Lápiz, lapicero, plumones, colores, borrador, tajador.</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diferencia los contextos agradables de los contextos desagradables.
FINAL	<p>Finalmente, se realizará la retroalimentación del tema; reforzando los conceptos aprendidos. Y poniendo los corazones rojo y verde en un cuadro decorativo. Se culminará dando la indicación de que cada asistente deberá consignar los datos de las personas con las que considera tener vínculos afectivos (nombre, edad, dirección, hobbies, sueños, y como potenciar esa relación) (Anexo 10.6), traer para la siguiente clase.</p>			<p>Cuadro de consignación de datos.</p>	<p>10 minutos</p>	

ANEXOS

ANEXO 10.1

ANEXO 10.2

ANEXO 10.3



<https://www.youtube.com/watch?v=lie2I7jWWkU>

<https://www.youtube.com/watch?v=LX7yCb15Z5g>

VÍNCULOS AFECTIVOS

Todas las personas necesitamos socializar; ya que es, un factor indispensable para un sano y adecuado desarrollo integral. Por esta razón es necesario que conozcamos más sobre los vínculos afectivos, pues de esa manera podremos identificar si tenemos problemas para establecerlos. Y siendo que estos vínculos se manifiestan desde la niñez, conforme se suscitan las experiencias o vivencias de nosotros en sociedad, es fundamental darle la importancia que merece y no dejar de lado a los vínculos afectivos que son claves para nuestro desarrollo. Cuando indicamos "vínculos afectivos" hacemos referencia a una relación de amor y de cariño, que es establecida entre dos personas. Y que por consiguiente, son establecidas entre distintos tipos de relaciones (familiares, amicales, sociales, laborales, de pareja, etc). Siendo preciso señalar, que estos vínculos se originan en cada uno, ya que como somos seres humanos; vivimos y nos desarrollamos, en familia y sociedad. Por tal motivo los vínculos afectivos están y estarán presentes en todo lo que hagamos. Es importante recalcar que, estos vínculos son influenciados por la interacción, relación, comunicación y sinergia.

Uno de los factores claves para un buen funcionamiento de nuestros vínculos afectivos, es la calidad de la relación interpersonal. Y la calidad de la relación podemos definirla como el grado en que los miembros de la pareja muestran intimidad, afecto y apoyo mutuo (Collins et al., 2009). En general, las parejas que perciben una relación de pareja de alta calidad, manifiestan mayores niveles de bienestar, satisfacción, compromiso y relaciones futuras más positivas (Collins et al., 2009).



ANEXO 10.4

MIS VÍNCULOS AFECTIVOS

QUE DEBO HACER?

ANEXO 10.5

SOPA DE LETRAS

F	A	M	I	L	I	A	G	F	S	E	C	B
V	M	H	O	Y	T	J	F	G	C	D	G	R
G	I	Y	F	E	Y	T	E	K	Y	E	R	P
T	S	N	E	K	G	B	H	D	S	L	X	N
F	T	M	C	L	I	A	M	O	R	E	C	B
H	A	H	O	U	T	J	F	G	C	D	G	R
G	D	Y	F	E	L	T	E	K	Y	E	R	P
T	G	R	E	S	P	E	T	O	S	L	X	N
F	A	M	I	L	I	A	S	F	S	E	C	B
H	U	H	O	Y	T	J	F	G	C	D	G	R
G	H	A	F	E	C	T	I	V	O	S	R	P
T	G	R	E	K	G	B	H	D	S	L	X	N

- FAMILIA
- AMISTAD
- AMOR
- RESPETO
- VÍNCULOS
- AFECTIVOS

ANEXO 10.6

MIS VÍNCULOS AFECTIVOS EN DETALLE

Nombre:	Nombre:
Edad:	Edad:
Dirección:	Dirección:
Hobbie:	Hobbie:
Sueños:	Sueños:
Como potenciar esa relación:	Como potenciar esa relación:
Nombre:	Nombre:
Edad:	Edad:
Dirección:	Dirección:
Hobbie:	Hobbie:
Sueños:	Sueños:
Como potenciar esa relación:	Como potenciar esa relación:

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

TITULO DE LA SESIÓN: “UN ARMAMENTO SIN IGUAL”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Reconocer e instaurar redes de apoyo”.						
N° DE SESIÓN	11	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>En la presente sesión se hablará sobre el soporte emocional y para ello primero se tendrá que revisar lo encomendado la sesión anterior. Una vez revisados los trabajos (que todos hayan cumplido). Se pasará a Presentar un breve vídeo introductorio sobre el soporte emocional.</p> <p>Seguidamente se explorará los conocimientos previos que puedan tener los asistentes sobre soporte emocional, incentivando la intervención voluntaria de los participantes. Asimismo, se dividirá al salón en dos grupos (hombres y mujeres) y se realizará una breve competencia, en la que formando dos filas; deberán salir al frente uno por uno a escribir algún valor que ellos conozcan, (toso esto en un tiempo determinado). Culminado el tiempo se puntuará o incentivará al grupo que mejor lo haya realizado.</p>			Laptop. Proyector. Imágenes.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el concepto de soporte emocional. ▪ Identifica la importancia de promover un adecuado soporte emocional.
DESARROLLO	<p>Consecutivamente, se brindará la información sobre el tema. Soporte emocional, según la psicología positiva (Anexo 11.1), y la conceptualización de sus características.</p> <p>Así también, una vez impartido el tema, se dividirán en 4 grupos a los asistentes y se les pedirá que realicen una dramatización (role playing) de lo que ellos han aprendido sobre el soporte emocional. Posteriormente se elaborará una ficha de cómo identificar a las personas que están siendo un verdadero soporte emocional, características que también uno debe cumplir para ser considerado un soporte emocional de alguien más (Anexo 11.2).</p>			Guía informativa para el expositor. Role Playing. Poster.	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evalúa las relaciones personales que mantiene con su medio circundante.
FINAL	<p>Finalmente, se realizará la retroalimentación del tema; reforzando los conceptos aprendidos. Y para ello se utilizará el trabajo encomendado la sesión anterior; siendo que según la lista elaborada se identificará a quienes consideran son un verdadero soporte emocional. Y por último se elaborará un acróstico con la palabra Soporte Emocional (Anexo 11.3). El acróstico debe estar dirigido a la persona que se considera el mayor soporte emocional, y si el asistente considera ser el soporte emocional de alguien más, puede realizar otro acróstico dirigido a esa persona también.</p>			Acróstico de Soporte Emocional.	10 minutos	

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

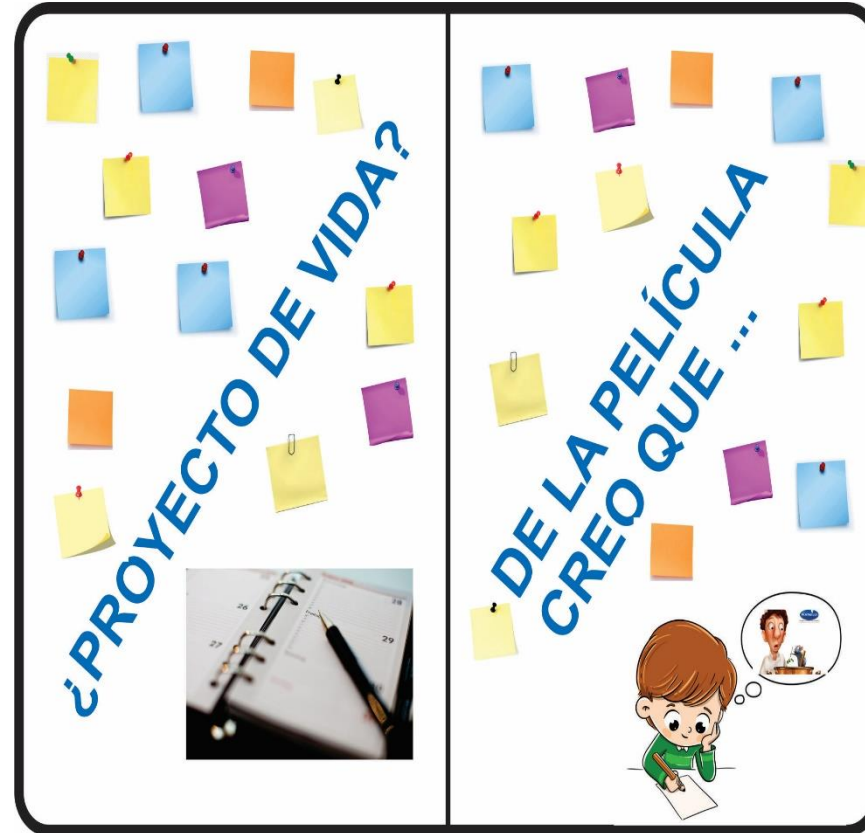
TITULO DE LA SESIÓN: “¿ESTÁS LISTO PARA EL ATAQUE?”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Descubrir un propósito y significado de vida”.						
N° DE SESIÓN	12	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo				Indicadores		
INICIO	<p>En la presente sesión se iniciará presentando una película como introducción al tema y repaso de los temas aprendidos hasta hoy (se recomienda las películas “En busca de la felicidad” o “Ratatouille”) (Anexo 12.1).</p> <p>Seguidamente se explorará los conocimientos previos que puedan tener los asistentes sobre proyecto de vida, y aquello que ha sido más resaltante para ellos de la película vista; por lo que, se incentivará la intervención voluntaria de los participantes, a través de una lluvia de ideas; siendo que se les repartirá dos posit a cada uno en el que deberán escribir lo que creen que significa un proyecto de vida (en una o dos palabras en el posit número 01) y lo más resaltante para ellos de la película vista (en una o dos palabras). (Anexo 12.2). (Los posits serán pegados en un póster que se encontrará en la pizarra del salón).</p>			<p>Laptop. Proyector. Imágenes. Posits. Póster.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>▪ Identifica la importancia de elaborar un proyecto de vida.</p>
DESARROLLO	<p>Consecutivamente, se brindará la información sobre el tema. “Proyecto de Vida”, según la psicología positiva, la conceptualización de sus características y la importancia de elaborar un proyecto de vida (Anexo 12.3).</p> <p>Así también, una vez impartido el tema, cada asistente recibirá una ficha de trabajo en el que redactará “Un Futuro Ideal” (Anexo 12.4). Cada asistente deberá redactar como considera su futuro ideal, respondiendo algunas preguntas de autoconocimiento y autoexploración durante el proceso de su redacción.</p>			<p>Guía informativa para el expositor. Ficha de Trabajo “Un Futuro Ideal”</p>	<p>30 minutos</p>	
FINAL	<p>Para culminar, se realizará la retroalimentación del tema; reforzando los conceptos aprendidos y recalando la importancia de elaborar un proyecto de vida; haciendo uso del contenido del vídeo proyectado. Finalmente, para la siguiente sesión, los asistentes deberán entrevistar a sus padres con una guía de entrevista estructurada (Anexo 12.5). Y elaborar una lista de “recursos actuales” que consideran tener para poder alcanzar ese futuro ideal descrito (Anexo 12.6)</p>			<p>Entrevista estructurada. Lista de Recursos Actuales.</p>	<p>10 minutos</p>	

ANEXOS

ANEXO 12.1



ANEXO 12.2



ANEXO 12.3

PROYECTO DE VIDA

Cuando nos referimos al proyecto de vida, nos referimos a aquel plan trazado como un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona, y que cada uno de nosotros como dueños de nuestro destino decidimos hacer, para trazar el camino de como queremos vivir.



Es importante recalcar que, un proyecto de vida le da un sentido y significado a nuestro camino y diario vivir; ya que no divagaremos en nuestro camino, sino que tendremos claro el por qué y el para qué de nuestra existencia humana. Entendiendo que el futuro se construye día a día. Y es que, cuando se finalizan fases importantes como, acabar la primaria, terminar la secundaria o la universidad, llega el momento de decidir qué hacer con nuestras vidas. Decidir por uno mismo, es un paso muy trascendental ya que implica tomar las riendas de la vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones (ser responsables).

ANEXO 12.4

“UN FUTURO IDEAL”




ANEXO 12.5

<u>ENTREVISTA A PAPÁ</u>	<u>ENTREVISTA A MAMÁ</u>
1.- ¿Qué te encantaba hacer cuando tenías mi edad, antes de la secundaria?	1.- ¿Qué te encantaba hacer cuando tenías mi edad, antes de la secundaria?
2.- ¿Qué te gustaba hacer cuando estabas en la secundaria?	2.- ¿Qué te gustaba hacer cuando estabas en la secundaria?
3.- ¿Cómo elegiste a qué dedicarte y cual es tu parte favorita de eso?	3.- ¿Cómo elegiste a qué dedicarte y cual es tu parte favorita de eso?
4.- ¿Cuál consideras fué el mayor éxito de tu vida?	4.- ¿Cuál consideras fué el mayor éxito de tu vida?
5.- ¿Qué hiciste para sobrellevar los tiempos difíciles?	5.- ¿Qué hiciste para sobrellevar los tiempos difíciles?
6.- ¿Cuales fueron los 3 eventos más importantes que le dieron forma a tu vida?	6.- ¿Cuales fueron los 3 eventos más importantes que le dieron forma a tu vida?
7.- ¿Qué piensas sobre mí, cómo me describirías?	7.- ¿Qué piensas sobre mí, cómo me describirías?
8.- ¿Que mensaje tienes para mí?	8.- ¿Que mensaje tienes para mí?
9.- En relación a carreras profesionales u ocupaciones ¿En que crees que deberían enfocarse tus hijos?	9.- En relación a carreras profesionales u ocupaciones ¿En que crees que deberían enfocarse tus hijos?
10.- ¿Qué es lo que más agradeces en tu vida?	10.- ¿Qué es lo que más agradeces en tu vida?

ANEXO 12.6

LISTA DE RECURSOS ACTUALES




SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13


TITULO DE LA SESIÓN: “ESTRATEGIA DE VIDA”							
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA							
Alumnos		Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Plantear un proyecto de vida”.							
N° DE SESIÓN		13	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología				Medios y Materiales	Tiempo	Indicadores
INICIO	<p>La presente sesión se iniciará recordando la temática desarrollada la sesión anterior y revisando las actividades encomendadas.</p> <p>En base a las actividades encomendadas, se preguntará a los asistentes, qué dificultades presentaron para el desarrollo de las actividades; les pareció fácil o difícil. Lograron comunicarse con sus padres de manera adecuada o no lo lograron. Esto a fin de incentivar la expresión verbal de los sucesos que vivieron los estudiantes.</p>				<p>Laptop. Proyector. Imágenes.</p>	<p>20 minutos</p>	
DESARROLLO	<p>Seguidamente se iniciará con el desarrollo del proyecto de vida, en el que los asistentes iniciarán contestando las preguntas de la ficha de trabajo (Anexo 13.1). ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?, ¿Cuáles Son mis necesidades?, ¿Cuáles son las habilidades que me caracterizan?, ¿Cuáles son mis fortalezas personales?, ¿Cuáles son mis valores?</p> <p>Asimismo, una vez respondidas esas preguntas con la ayuda del ponente. En base a todo lo desarrollado hasta el momento (tomando en cuenta la sesión anterior y las actividades encomendadas en ella), se realizará el cuadro de proyecto de vida (Anexo 13.2). Denominado “Estrategia de Vida”, en el que en la parte inicial se consignará lo que la persona quiere llegar a ser y seguidamente se consignará la acción (¿qué voy a hacer?), forma (¿cómo lo voy a hacer?), tiempo (¿cuánto voy a tardar?), recursos materiales (¿qué necesito?), involucrados (¿quién me va a apoyar?), obstáculos (¿Qué me puede desviar?), resultados (qué voy a conseguir).</p>				<p>Guía informativa para el expositor. Fichas de Trabajo.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>▪ Efectúa el desarrollo de su proyecto de vida.</p>
FINAL	<p>Para culminar, se realizará la retroalimentación del tema; reforzando los conceptos aprendidos y recalando la importancia de elaborar un proyecto de vida. Finalmente, para la siguiente sesión, los asistentes deberán traer imágenes que representen cada esfera trabajada (acción, forma, tiempo, recursos materiales, involucrados, obstáculos, resultados).</p>				<p>Imágenes.</p>	<p>10 minutos</p>	

ANEXO 13.1

INICIANDO MI PROYECTO DE VIDA

FICHA DE TRABAJO

- 1.- ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?
- 2.- ¿Cuales son mis necesidades?
- 3.- ¿Cuales son las habilidades que me caracterizan?
- 4.- ¿Cuales son mis fortalezas personales?
- 5.- ¿Cuales son mis valores?



ANEXO 13.2

ESTRATEGIA DE VIDA

ACCIÓN	FORMA	TIEMPO	RECURSOS MATERIALES	INVOLUCRADOS	OBSTÁCULOS	RESULTADOS
¿Qué voy hacer?	¿Cómo lo voy hacer?	¿Cuánto voy a tardar?	¿Qué necesito?	¿Quién me va apoyar?	¿Qué me puede desviar?	¿Qué voy a conseguir?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

TITULO DE LA SESIÓN: “EN EL CAMPO DE BATALLA”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Establecer objetivos y metas realistas”.						
N° DE SESIÓN	14	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales		
Tiempo	Indicadores					
INICIO	<p>En la presente sesión se iniciará recortando y armando un collage de todas las imágenes que los asistentes trajeron según la indicación dada la sesión anterior, siendo que este collage deberá ser enmarcado en un recuadro. (Anexo 14.1)</p> <p>Seguidamente se explorará los conocimientos previos que puedan tener los asistentes sobre el significado de metas y objetivos, inspirándose en el collage elaborado; y en base a todo lo desarrollado hasta el momento, los asistentes expresarán que es lo que entienden por metas y objetivos.</p> <p>Una vez que escuchamos los conocimientos previos que los asistentes tienen en torno al tema de metas y objetivos, pasamos a leer una breve lectura sobre la importancia de las metas en la vida, lectura denominada “Darío Navega entre las Nubes” (Anexo 14.2) y posteriormente respondemos las preguntas de comprensión lectora (Anexo 14.3)</p>			<p>Laptop. Proyector. Imágenes. Collage. Lectura.</p>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diferencia el significado de Metas y objetivos.
DESARROLLO	<p>Consecutivamente, se brindará la información sobre el tema. “Metas y Objetivos”, según la psicología positiva, la conceptualización de sus características diferenciales y la importancia de establecer metas y objetivos en nuestro proyecto de vida (Anexo 14.4). Del mismo modo, se expondrá sobre las metas a largo, mediano y corto plazo (Anexo 14.5)</p> <p>Así también, una vez impartido el tema, cada asistente recibirá una ficha de trabajo denominado “Mis Metas, Mi Futuro” en el que identificará y redactará las metas de su proyecto de vida (Anexo 14.6).</p>			<p>Guía informativa para el expositor. Ficha de Trabajo “Mis Metas, Mi futuro”</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica metas a largo, mediano y corto plazo. ▪ Se comprometa al logro de las metas establecidas.
FINAL	<p>Para culminar, se realizará la retroalimentación del tema; reforzando los conceptos aprendidos y recalcando la importancia de establecer metas en nuestra vida. Finalmente se encomendará a los asistentes para la próxima clase puedan traer la propuesta de un horario (de lunes a domingo), especificando las actividades diarias que realizan normalmente, y las que comenzarán a realizar para alcanzar las metas que se están proponiendo según el proyecto de vida que están elaborando (Anexo 14.7). Para la siguiente sesión deberán traer stickers para decorar el horario final.</p>			<p>Elaboración de un horario personal.</p>	<p>10 minutos</p>	

ANEXO 14.1

ANEXO 14.2→



DARÍO NAVEGA ENTRE LAS NUBES

Darío siempre había sido un aventurero. Soñaba con realizar viajes exóticos y descubrir nuevas y diferentes civilizaciones. Siempre estaba mirando al horizonte e imaginando lo que descubriría más allá de las altas montañas que encerraban en el valle a su pequeño pueblo.

Sin embargo, aunque su vista estaba puesta en el cielo y estudiaba con atención a los pájaros, los aviones le daban miedo y no pensaba subirse nunca a uno. Por el contrario, aunque nunca había visto el mar, admiraba los barcos que veía en sus cuentos.

En el valle había un pequeño río, pero Darío sabía que por él no podría navegar con un barco. Así que tomó una decisión: construiría un barco que volara. Para ello, reciclaba todos los aparatos y piezas que encontraba y que sus vecinos desechaban. Tuvo que estudiar mucho, por lo que cuando salía de la escuela pasaba las tardes en la biblioteca tomando notas sobre la construcción de barcos y de aviones para poder crear su barco volador. Su invento se llamaría Barvión.

Al principio los amigos de Darío pensaban que éste se había vuelto loco e incluso se reían de él. Pero a Darío no le importaba, él tenía un sueño y desde pequeño su familia le había enseñado que hay que luchar y trabajar duro para conseguir dichos sueños. Pero, según iba creciendo Barvión, los amigos de Darío empezaron a creer en él. Incluso, muchos fueron los que quisieron participar en su aventura y convertirse en su tripulación.

Barvión ya estaba listo. Y ante la expectación de todo el pueblo, en lugar de zarpar, despegó. Darío, que se había convertido en todo un capitán, aprovechó una corriente de aire para que Barvión alcanzara altura. Los pájaros aplaudían los colores de Barvión y enseñaban a Darío el camino para llegar a otras tierras. Durante el día, la tripulación jugaba con las nubes como si de delfines se tratara y, por las noches, pescaban estrellas mientras la luna les iluminaba.



DARÍO NAVEGA ENTRE LAS NUBES

(Ejercicios de comprensión lectora)

- 1.- ¿Qué sueño tenía Darío?
- 2.- ¿Qué hizo para poder cumplirlo?
- 3.- ¿Tuvo que esforzarse mucho?
- 4.- ¿Cómo se llamaba su invento?
- 5.- ¿Para qué servía?
- 6.- ¿Qué sueño tienes tú que te gustaría cumplir?

METAS Y OBJETIVOS

Cuando nos referimos a una meta, nos referimos a un fin último al que se quiere llegar, mientras que el objetivo es el paso que se quiere cumplir para poder alcanzar esa meta (ese fin). Asimismo, el objetivo suele ser un propósito más específico y estructurado que la meta, porque se pueden medir y observar los resultados. La meta es un estado deseado que puede ser más amplio y abstracto, y que no implica una sola acción específica para alcanzarlo. Finalmente es importante recalcar que, la meta y el objetivo son logros que se quieren completar, aunque el objetivo exige mayor planificación para cumplirlo en un momento específico. Por otra parte, la meta no establece un tiempo específico para alcanzarla.



METAS A LARGO, MEDIANO Y CORTO PLAZO

Metas a largo plazo: Son aquellas que quiero haber logrado de aquí a unos diez años o más; y me van a llevar a vivir la vida que yo tanto deseo, esa «vida ideal y soñada».



Metas a mediano plazo: Básicamente representan las etapas que debo seguir, los escalones que debo ir subiendo, para poder conseguir eventualmente las metas a largo plazo.



Metas a corto plazo: Son aquellas actividades diarias que uno debo realizar. Aquellas tareas que debo llevar a cabo para efectivamente conseguir cada uno de los escalones anteriores, o de las metas a mediano plazo, las que a su vez me llevarán a conseguir la meta a largo plazo.



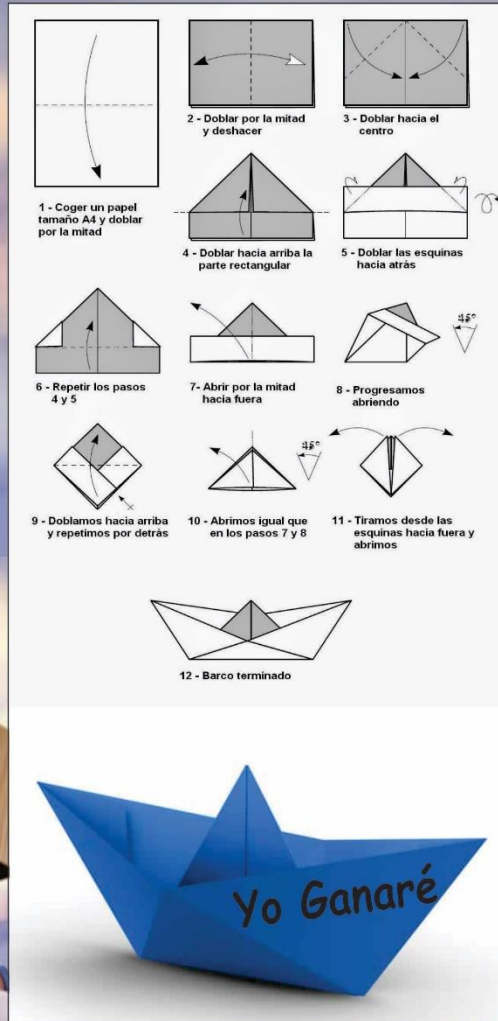
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

TÍTULO DE LA SESIÓN: “YO GANARÉ”						
RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA						
Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario			FECHA : --/--/--		
Objetivo: “Reconocer la motivación de logro”.						
N° DE SESIÓN	15	DURACIÓN	60 minutos			
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales	Tiempo	Indicadores
INICIO	<p>Iniciaremos la presente sesión, dando la bienvenida a los asistentes; y proyectando un breve vídeo introductorio, sobre el tema “objetivos”; tema a tratar el día de hoy. Asimismo para antes del inicio de la sesión se habrá colocado un globo en la parte más alta del salón de clases o auditorio en el que se imparta la sesión; siendo que luego de presenciar el vídeo introductorio. Se formarán grupos de 4 integrantes; y se les dará un tiempo determinado para que enumeren los pasos que deben realizar para bajar el globo. El grupo más creativo, específico, con objetivos medibles y realistas obtendrán el globo y los objetos que lleva dentro.</p> <p>Seguidamente se entregará a cada asistente una hoja, misma que deberán convertir en un barco y escribir la frase “Yo ganaré” en uno de los costados del origami; luego pasaremos a pegar el barco en la pizarra según vayamos terminando (Anexo 15.1). Siendo esto así y utilizando los origamis de barco realizados por los asistentes; se repasará lo aprendido la sesión anterior, recabando en los conocimientos previos que presentan los estudiantes sobre metas y objetivos, y sus diferencias.</p>			Laptop. Proyector. Imágenes. Origami.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica las características diferenciales de los objetivos.
DESARROLLO	<p>Consecutivamente, se brindará la información sobre el tema. “Objetivos”, según la psicología positiva, la conceptualización de sus características y la importancia de elaborar objetivos en nuestro proyecto de vida (Anexo 15.2).</p> <p>Así también, una vez impartido el tema, cada asistente recibirá una ficha de trabajo en el que redactará “Objetivos generales y Objetivos específicos” para la consecución de su proyecto de vida (Anexo 15.3), basándose en la información obtenida durante la exposición participativa realizada.</p>			Guía informativa para el expositor. Ficha de Trabajo “Objetivos generales y específicos”	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establece objetivos para su vida. ▪ Establece objetivos acorde a la consecución de sus metas y su proyecto de vida.
FINAL	<p>Por último, se presentará la propuesta de horario encomendada la sesión anterior. Y Con ayuda del expositor, y en base a todo lo desarrollado anteriormente hasta la sesión actual, se elaborará un horario definitivo; en el que se reflejen las metas y objetivos que el estudiante se ha propuesto. Consignando actividades que lo ayuden día a día a seguir adelante y a fortalecerse personalmente. (Anexo 15.4) El horario debe ser decorado a gusto del asistente y de ser posible, elaborado en una hoja A3 y pegado en un recorte de cartón tamaño A3. (Cada asistente puede ponerle el título que más le llame la atención a su horario, un título motivador). Finalmente, se señala a los participantes que para la próxima sesión deben traer lápiz, borrador, colores, plumones, témperas, con lo que les guste más dibujar y pintar, porque haremos un gran poster resumen.</p>			Horario definitivo.	10 minutos	

ANEXOS

ANEXO 15.1

HACEMOS UN BARCO DE ORIGAMI



ANEXO 15.2

OBJETIVOS

El objetivo es una acción específica que se ejecutará para conseguir un resultado deseado. Asimismo, los objetivos son primordiales en todo proceso de planificación, especialmente en un proyecto de vida; por lo que, deben plantearse como algo tangible que requiere acciones detalladas. Del mismo modo, los objetivos se establecen como pasos o acciones que conducen hacia el logro de un propósito más grande, que es la meta. Cabe recalcar que el objetivo debe presentar un tiempo límite para conseguirlo.

Finalmente, cabe recalcar que, los objetivos definen el resultado futuro que ha de alcanzarse. Cada uno de los objetivos contribuye a la consecución de la declaración de intenciones. Mientras que la declaración de intenciones debe ser concisa, los objetivos pueden entrar en detalles sobre los resultados que han de alcanzarse y desarrollar las posibles soluciones a los impedimentos descritos en la base de referencia. Todos los objetivos deben ser SMART, es decir, específicos, medibles, alcanzables, pertinentes y con plazos establecidos.



ANEXO 15.3

MIS OBJETIVOS

		ESTRATEGIAS
Personal	Objetivo General	
	Objetivo Específico	
Familiar	Objetivo General	
	Objetivo Específico	
Escolar	Objetivo General	
	Objetivo Específico	
Social	Objetivo General	
	Objetivo Específico	

ANEXO 15.4

MI HORARIO PERSONAL

<i>Hora</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
6 - 7 am	Me despierto y me alisto		Me despierto y me pongo a estudiar	Preparar mis útiles			
7 - 8 am	BIOLOGIA CELULAR Y MOLECULAR			Literatura			
8 - 9 am		Me despierto y me alisto	QUIMICA GENERAL	Matemática básica	Preparar mis útiles	lavar ropa	
9 - 10 am	QUIMICA GENERAL				QUIMICA GENERAL		
10 - 11 am		QUIMICA GENERAL	Historia	BIOLOGIA CELULAR Y MOLECULAR	Historia	Ayudar en casa	Me despierto
11 - 12 am	Regresar a mi casa y hacer mis trabajos		BIOLOGIA CELULAR Y MOLECULAR		Regresar a mi casa y hacer mis trabajos		ayudo en casa
12 - 1 pm				Regresar a mi casa y hacer mis trabajos	Regresar a mi casa y hacer mis trabajos	almuerzo	
1 - 2 pm	almuerzo	almuerzo	almuerzo	almuerzo	almuerzo		almuerzo
2 - 3 pm	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO	tomo una siesta		tomo una siesta		tomo una siesta	
3 - 4 pm		Historia	estudiar	Hacer mis trabajos	Búsqueda de información Internet	hacer limpieza	
4 - 5 pm	internet - bajar trabajos	QUIMICA GENERAL		QUIMICA GENERAL	estudiar		
5 - 6 pm			METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO				
6 - 7 pm	INTRODUCCIÓN AL CURSO	INTRODUCCIÓN AL CURSO		Matemática	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO		
7 - 8 pm			Matemática			Realizar trabajos	
8 - 9 pm	Regresar a mi casa y cenó.	Matemática		Regresar a mi casa y cenó.	Regresar a mi casa y cenó.		
9 - 10 pm	Estudio	Regresar a mi casa y cenó.					
10 - 11 pm							

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 16

TÍTULO DE LA SESIÓN: “BATALLAS OCULTAS, NUNCA MÁS”

RESPONSABLE: TITO ADÁN SÁNCHEZ MEDINA

Alumnos	Del 5to Y 6to Grado Del Nivel Primario		FECHA : --/--/--			
Objetivo: “Reforzar todo lo aprendido en el modelo PERMA”.						
N° DE SESIÓN	16	DURACIÓN		60 minutos		
Fases o Momentos	Descripción detallada de actividades estrategias y metodología			Medios y Materiales	Tiempo	Indicadores
INICIO	<p>Con la presente sesión se estará culminando el bloque de 16 sesiones. Por lo que en ésta oportunidad, al ingresar se le dará una cartulina blanca a cada participante, con el fin de que conforme vayamos repasando todas las sesiones hasta el momento impartidas; a la vez vayamos dibujando el símbolo que representa a cada sesión.</p> <p>Seguidamente se proyectará un vídeo resumen de todo lo aprendido hasta ésta sesión, recalcando las principales características del modelo PERMA. Éste vídeo será de elaboración propia, utilizando el material de vídeo y material fotográfico capturados durante las sesiones impartidas en semanas anteriores.</p>			Laptop. Proyector. Imágenes.	20 minutos	
DESARROLLO	<p>Consecutivamente, se brindará la información resumen del modelo PERMA, mientras a la par vamos dibujando y pintando en las cartulinas.</p> <p align="center">Taller 01: Emociones Positivas. (Anexo 16.1). Sesión 01 “Es un gran día para iniciar” (Dibujo de un día soleado – parte superior de la cartulina) Sesión 02 “Un Paraíso Interno” (Dibujo de un paisaje – justo debajo del día soleado) Sesión 03 “El castillo de fuego” (Un castillo que es imponente en medio del paisaje con decoraciones de fuego)</p> <p align="center">Taller 02: Compromiso. (Anexo 16.2). Sesión 04, 05, 06, 07, 08 y 09 (Dibujarse a sí mismo saliendo del castillo; con una vestimenta de guerrero – coraza, escudo, casco, espada, calzado)</p> <p align="center">Taller 03: Relaciones Positivas. (Anexo 16.3). Sesión 10 “Un armamento sin igual” y sesión 11 “La escuadra de mi vida” (Dibujar al costado del castillo, un grupo de soldados con banderas blancas)</p> <p align="center">Taller 04: Significado. (Anexo 16.4). Sesión 12 y sesión 13 (Dibujar un mapa del tesoro en uno de las esquinas inferiores)</p> <p align="center">Taller 05: Logro. Sesión 14 y Sesión 15 (Realizar un dibujo de creación propia, puede ser un símbolo o la imagen de algo; que signifique “Ganar” – ubicarlo en alguna parte del dibujo) (Anexo 16.5)</p>			Cartulina. Plumones. Pinturas. Lápiz. Borrador. Tajador. Témperas. Crayones.	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica las principales características del modelo PERMA. ▪ Reconoce la importancia del modelo PERMA para el refuerzo de la autoestima.
FINAL	<p>Para culminar, se efectivizará la evaluación de los estudiantes por medio de la aplicación del pos-test. Y posteriormente un compartir y entrega de certificados a los asistentes (Anexo 16.6), premiación de los alumnos más destacados en todas las sesiones y elección de los 3 mejores dibujos para exposición.</p>			Pos-test	10 minutos	

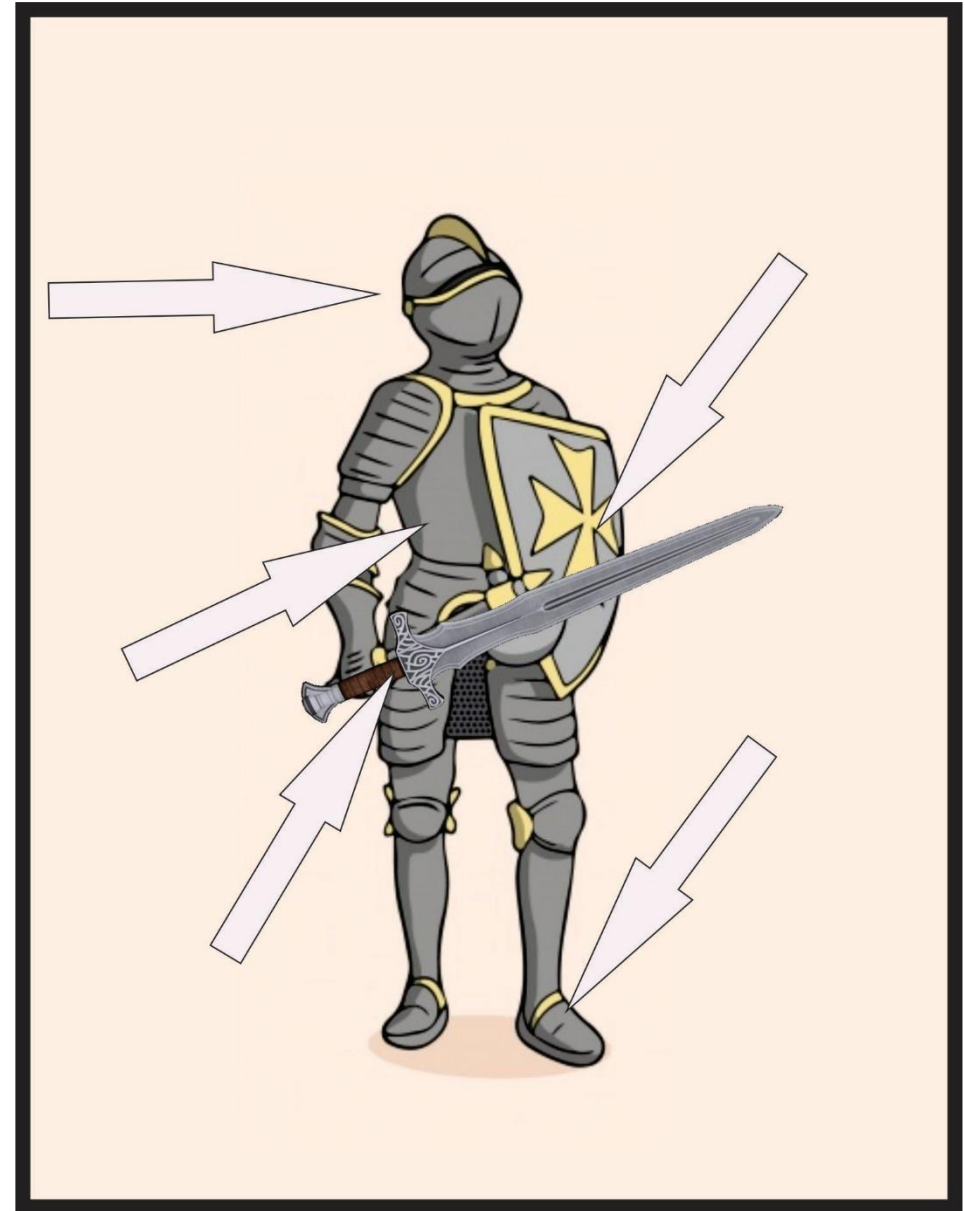
ANEXOS

(Las imágenes de estos últimos anexos son referenciales, se debe priorizar en todo momento la creatividad del asistente)

ANEXO 16.1



ANEXO 16.2



ANEXO 16.3



ANEXO 16.4



ANEXO 16.5



CERTIFICADO DE RECONOCIMIENTO

NOMBRES COMPLETOS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur
adipiscing elit sed do eiusmod tempor
incididunt ut labore et dolore magna



Director(a)

Tutor(a)

Expositor(a)