



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**“Diseño de un programa de resiliencia para disminuir la
violencia escolar en estudiantes de nivel secundario, Chiclayo -
2020”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORAS:

Carmen Velez, Gloria Yuliana (ORCID: 0000-0002-7408-0053)

Guevara Gomez, Angela Antonella (ORCID: 0000-0003-3313-3806)

ASESORES:

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

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

CHICLAYO – PERÚ

2020

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mis padres y a mis hijos, que me enseñaron que el mejor conocimiento es el que se puede aprender por sí mismo, y a todos mis compañeros que me ayudaron sin interés en esta etapa profesional.

Gloria Carmen

Con amor a mis padres y hermanas por su respaldo, confianza y soporte incondicional a lo largo de mis años de formación profesional.

A mi abuelito Manuel que en vida con su ejemplo me enseñó a ser perseverante, correcta, fuerte y hoy desde el cielo celebra mis logros y guía mis pasos.

Angela Guevara

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos la fortaleza, la sabiduría y el ímpetu de seguir adelante a pesar de las adversidades y continuar con nuestra formación profesional, así mismo a nuestras familias que han contribuido a que este sueño se haga realidad.

A nuestros asesores de tesis por su acompañamiento y orientación a lo largo de este proceso y nuestros compañeros por su apoyo y amistad durante estos años.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen	6
Abstract.....	7
I. Introducción.....	8
II. Marco teórico.....	10
III. Metodología	20
3.1 Tipo y diseño de investigación	21
3.2 Variables y Operacionalización.....	23
3.3 Población	25
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
3.5 Procedimiento	26
3.6 Método de análisis de datos.....	26
3.7 Aspectos éticos.....	27
IV. RESULTADOS	28
V. DISCUSIÓN	34
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES.....	38
ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	22
TABLA 2	23
TABLA 3	27
TABLA 4	28
TABLA 5	30
TABLA 6	32

RESUMEN

El presente estudio tuvo como principal objetivo diseñar un programa de resiliencia que disminuya la violencia escolar en estudiantes de nivel secundario, Chiclayo 2020, para lo cual se empleó un enfoque de investigación cuantitativo, un tipo descriptivo propositivo y un diseño no experimental transeccional.

En base a lo descrito, se logró elaborar el programa de resiliencia “Reintegrándonos” para lo cual se analizó teóricamente dicha variable seleccionando lo propuesto por Wolin y Wolin (1993). Así mismo, se analizaron los antecedentes de estudio lo cual permitió determinar la relación inversa entre las variables tratadas, concluyendo que al desarrollar la resiliencia en los adolescentes se logrará disminuir la violencia escolar. Dicho programa constó de 16 sesiones con un tiempo de aplicación aproximado de 45 minutos por cada una de ellas, este puede ser aplicado en estudiantes del nivel secundario cuyas edades oscilen entre los 12 y 17 años, las cuales corresponden a la etapa de la adolescencia. Así mismo, los participantes deberán contar con la aprobación de sus padres o apoderados a través del consentimiento informado.

Finalmente, fue preciso resaltar que el programa elaborado fue validado mediante el criterio de tres jueces expertos quienes confirmaron la correcta elaboración del mismo y legitimaron su aplicación para la población de adolescentes de la ciudad de Chiclayo.

Palabras claves: Programa, resiliencia, violencia.

ABSTRACT

The main objective of the present study was to propose a resilience program that reduces school violence in high school students, Chiclayo 2020, for which a quantitative research approach, a descriptive-purpose type and a non-experimental transectional design were used.

Based on what was described, it was possible to develop the resilience program "Reintegrating ourselves" for which said variable was theoretically analyzed by selecting what was proposed by Wolin and Wolin (1993). Likewise, the study antecedents were analyzed, which allowed determining the inverse relationship between the variables treated, concluding that by developing resilience in adolescents, it will be possible to reduce school violence. This program consisted of 16 sessions with an approximate application time of 45 minutes for each one of them, this can be applied in high school students whose ages range between 12 and 17 years, which correspond to the stage of adolescence. Likewise, participants must have the approval of their parents or guardians through informed consent.

Finally, it was necessary to highlight that the program developed was validated through the criteria of three expert judges who confirmed its correct development and legitimized its application to the adolescent population of the city of Chiclayo.

Keywords: Program, resilience, violence.

I. INTRODUCCIÓN

La violencia escolar es un problema psicosocial que a lo largo de las últimas décadas ha incrementado en cuanto a cifras y sus diversas tipologías, es por ello que al ser las instituciones educativas aquellos espacios en los cuales los alumnos conviven gran parte del día se espera que estos sean acogedores, seguros y le permitan al estudiante una grata convivencia donde puedan desarrollar sus habilidades y expresarse de manera autónoma. Sin embargo, resulta alarmante la presencia de centros educativos que no cumplen ni priorizan los derechos e integridad de aquellos niños, lo cual lleva a un reporte elevado de incidentes violentos tanto físicos, psicológicos y sexuales entre los estudiantes de las instituciones educativas. (Eljach, 2011).

A nivel internacional, la UNICEF (2018) puso en evidencia que a nivel mundial la mitad de los estudiantes entre los 13 y 15 años, alrededor de 150 millones, declararon haber experimentado violencia entre pares en las escuelas. Por otro lado, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (2011) señaló que en México tres de cada diez estudiantes han sufrido de violencia escolar en cualquiera de sus tipos, asimismo indicó que ciertas agresiones pueden presentarse entre pares, de docentes hacia alumnos, de estudiantes a profesores y de padres de familia a maestros y alumnado. Por su parte Pinheiro (2006), refiere que en países sub desarrollados se calcula que el 20 y 65% de la población escolar ha sufrido algún tipo de abuso físico o psicológico dentro de sus centros de estudios.

En el contexto nacional los datos mostrados por MINEDU (2018) indicaron que desde el año 2013 se han registrado más de 22,126 episodios de violencia escolar, encontrándose en sus variadas tipologías la violencia física con 12,116 episodios, violencia verbal con 9,897 víctimas y violencia psicológica con 8,419 casos; dicha problemática se presentó con mayor incidencia en colegios nacionales específicamente en el nivel secundario. Así mismo, dicho organismo reportó más de 1000 casos de “bullying” u “hostigamiento escolar” (Minedu, 2016).

Por su parte, el INEI (2015) señaló que el 47,7% de escolares sufrieron ensañamiento psicológico o físico por parte de sus compañeros, un 42,7% sufrió de abuso psicológico, un 18,4% de maltrato físico y el 13,7% expreso ser víctima de maltrato físico y psicológico simultáneamente.

En el contexto local, la plataforma “SISEVE, contra la violencia escolar” (2018) reportó 256 casos de violencia escolar donde en la gran mayoría el personal educativo fue el agresor. Hasta fines del año citado se reportaron 207 casos en instituciones públicas y privadas en los niveles inicial, primaria y secundaria, de los cuales 137 se encuentran cerrados y 70 en proceso de seguimiento hasta ese entonces. Los casos reportados con mayor frecuencia fueron los del personal de las instituciones educativas hacia los estudiantes y el tipo de violencia con mayor incidencia fue la física. En dicho departamento, son 103 los casos de agresión física, 31 de agresión sexual y 73 por maltrato psicológico. Siendo 88 víctimas del sexo femenino y 119 del masculino. Así mismo, 158 casos se dieron en instituciones públicas y 49 en privadas, también se conoció que 86 casos se dieron entre escolares y 121 donde el agresor fue del personal educativo. Fue importante considerar los datos presentados en la localidad de Ferreñafe, aquí se reportaron 49 casos de violencia escolar en el 2018, dentro de ellos, se denunció un caso de violencia sexual, 17 de violencia física entre escolares y 10 del personal educativo a los escolares.

Ante la realidad expuesta, fue preciso considerar que las instituciones educativas son clave para el desarrollo de la sociedad, estas se consideran como el segundo hogar de niños y adolescentes quienes pasan gran parte de dichas etapas en el contexto educativo, por ende este lugar debe brindar seguridad, confianza y las condiciones adecuadas que propicien el aprendizaje de los mismos, así como su desarrollo personal.

En este sentido se formuló el siguiente problema ¿Cómo el diseño de un programa de resiliencia puede disminuir la violencia escolar en estudiantes de nivel secundario, Chiclayo 2020?

De acuerdo a ello, la presente investigación buscó elaborar una propuesta que permita hacer frente ante la violencia en el contexto educativo enfocándose principalmente en los adolescentes que cursan el nivel secundario, considerando además la importancia de la resiliencia cuyo rol resulta fundamental ante las dificultades y adversidades que traen consigo dicha violencia. Este aporte será de utilidad para los docentes, padres y estudiantes quienes podrán contribuir en la erradicación de este problema social.

Por otro lado, el programa de resiliencia elaborado contó con un amplio valor científico, ya que bajo una exhaustiva investigación se respaldó cada sesión desarrollada con una base teórica sólida y confiable. Así mismo, los resultados obtenidos mostraron la importancia de implementar programas que ayuden con la disminución de la violencia escolar dentro de las instituciones educativas, teniendo en consideración que la provincia de Chiclayo carece de estos en especial para la población adolescente.

En este sentido, la presente investigación planteó como objetivo general, diseñar un programa de resiliencia que disminuya la violencia escolar en estudiantes de nivel secundario, Chiclayo 2020, y como objetivos específicos: elaborar un análisis teórico de las variables de estudio, construir el programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar en estudiantes del nivel secundario y validar el programa de resiliencia para disminuir la violencia en estudiantes de nivel secundario, Chiclayo 2020. Por último, la hipótesis planteada fue la siguiente: si se valida el diseño de un programa de resiliencia servirá como propuesta para disminuir la violencia escolar en estudiantes del nivel secundario, Chiclayo, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Para la argumentación de la presente investigación se consideró antecedentes internacionales en función a las variables de estudio, tales como Márquez et al. (2016) quien en su estudio titulado *“Resiliencia en adolescentes víctimas de violencia escolar”*. Tuvo como objetivo analizar la relación existente en las disposiciones resiliente y las situaciones de victimización en adolescentes de México. La población estuvo compuesta por adolescentes que provenían de los tres primeros grados de 26 escuelas secundarias, la muestra se conformó por un total de 798 adolescentes, 444 fueron hombres y 354 mujeres, con edades que oscilan entre los 11 y 17 años. Los principales resultados mostraron que los alumnos de sexo masculino suelen sufrir mayores actos de violencia física y daños a la propiedad, mientras que, las féminas suelen sufrir mayor abuso verbal y exclusión social. Finalmente, se halló correlación negativa y altamente significativa entre posturas de victimización y resiliencia. En conclusión, a más disposición resiliente, menos presencia en situaciones de violencia escolar.

Por su parte, González y Valdez (2012), en su trabajo de investigación *“Resiliencia y convivencia escolar en adolescentes mexicanos”*. Tuvo como objetivo identificar el nivel de resiliencia y analizar los roles del acoso escolar entre adolescentes. La muestra tuvo 122 adolescentes de sexo femenino y masculino, entre 12 y 15 años de edad, los instrumentos empleados fueron de abuso escolar y resiliencia. Finalmente, los principales resultados señalan que los varones muestran un alto índice en las variables relacionadas al agresor y observador, logrando comprobar que las personas resilientes muestran bajos niveles de abuso escolar.

Por su parte, Hinduja y Patchin (2017) en su estudio titulado *“Cultivar la capacidad de resiliencia de los jóvenes para evitar la victimización por abuso escolar y acoso cibernético”*. Tuvo como finalidad prevenir y responder de mejor manera al acoso en la escuela y el ciberacoso, mediante la investigación en cuanto a la correlación existente entre resiliencia y acoso escolar y cibernético. Fue un estudio correlacional, la muestra fue de 1204 jóvenes estadounidenses entre las edades de 12 y 17 años. Los resultados obtenidos muestran a la resiliencia como un factor fuerte para protegerse del acoso y los efectos que este provoca.

Loaiza (2018), en su investigación titulada *“El acoso escolar y resiliencia en estudiantes del octavo año de la Unidad Educativa Vicente Rocafuerte, en la ciudad de Guaranda, periodo 2017 - 2018”*. Tuvo como objetivo analizar las tipologías del acoso escolar y la capacidad de resiliencia en una muestra de 100 adolescentes. Los principales resultados señalan que el acoso escolar fue del 61%, coacción en un nivel alto de 43%, agresiones con un 47% con nivel medio en física y psicológica, mientras que intimidación se halló en un 44% en nivel casi alto, excluidos socialmente con 40% con nivel casi alto, en cuanto a resiliencia tienen un 55% con un nivel medio alto y al 61% no se les dificulta desligarse de situaciones difíciles. Se concluyó que existe un gran porcentaje de acoso escolar en los adolescentes de los octavos años, siendo los más comunes el psicológico y físico, de igual forma se ha evidenciado la existencia de buenos índices de resiliencia ante situaciones de conflicto.

Mientras que, a nivel nacional Zapata (2019) en su estudio denominado *Resiliencia y Acoso Escolar en Adolescentes Pertenecientes a una I.E de Piura – 2018*. Tuvo como objetivo determinar la relación existente entre Resiliencia y Acoso escolar entre adolescentes en I.E. Fue un estudio experimental de diseño correlacional, la población estuvo constituida de 390 alumnos, los instrumentos utilizados fueron Escala de resiliencia de Wagnild y Young, versión adaptada por Saldarriaga (2016) y el Auto-Test Cisneros. Los resultados señalan existencia entre la resiliencia y el acoso escolar. Esta correlación es negativa y de intensidad baja. finalmente, se concluyó que a mayor resiliencia menos acoso escolar.

Sotelo (2018) en su investigación titulada *“Efectos del programa “Reinventándome” de resiliencia en estudiantes de primaria víctimas de acoso escolar de una I.E pública, de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018”*. Tuvo como objetivo determinar los efectos del programa de resiliencia sobre las víctimas de acoso escolar en estudiantes de primaria. Fue un estudio experimental, la población estuvo conformada por alumnos de primaria, una muestra de 30 estudiantes, los instrumentos que se emplearon fueron el Autotest de Cisneros y el inventario de factores personales de resiliencia. Los resultados señalan que posterior a la aplicación del programa los alumnos del grupo experimental obtuvieron puntuaciones significativamente altas en todos los factores de resiliencia.

Finalmente se llegó a la conclusión que el programa aplicado ha disminuido de manera significativa los niveles de acoso escolar y aumento los niveles de resiliencia.

Laureano (2018), en su investigación titulada *“Resiliencia y acoso escolar en estudiantes de secundaria de las instituciones educativas del distrito de el agustino, lima, 2018”*. Tuvo como objetivo señalar la relación entre resiliencia y acoso escolar en estudiantes de nivel secundaria. Este fue un estudio descriptivo-correlacional, su población fue de 1110 estudiantes de nivel secundaria. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Resiliencia (ER) y Auto-test de Cisneros – Acoso escolar, los principales resultados señalan la presencia de correlación inversa y significativa entre resiliencia y el acoso escolar. Por último, se concluyó que a mayor resiliencia menor acoso escolar.

Mientras que, Acosta (2017) en su investigación titulada *“resiliencia y agresividad en adolescentes de I.E públicas de independencia, 2017”*. Tuvo la finalidad de determinar la relación de la resiliencia y la agresividad. Fue de tipo correlacional, la muestra la conformaron 471 adolescentes, los instrumentos utilizados fueron la escala de Wagnild y Young y el cuestionario de Buss. Los principales resultados señalan que los adolescentes suelen mostrarse más resilientes a través de los años y las situaciones de agresión disminuyen, mostrando la existencia de una correlación negativa inversa.

A nivel local, Gonzales (2019) en su investigación *“Nivel de resiliencia en adolescentes en una I.E de Monsefú, Chiclayo – 2019”*. Tuvo como principal finalidad determinar nivel de resiliencia en adolescentes de una I.E. El estudio fue descriptivo y se abordó con alumnos de los primeros grados de secundaria, las pruebas empleadas fueron la escala de Wagnild y Young y una encuesta de recolección de datos. Los principales resultados señalan que el nivel de resiliencia en adolescentes, fueron del 37.9% de la población. Finalmente se concluyó que el nivel de resiliencia en los adolescentes es moderado con tendencia al nivel alto.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) la violencia es el uso mal intencionado y desmedido de la fuerza física, el poder o la amenaza contra uno

mismo o contra otra persona o grupo. Esta puede producir lesiones, daños psicológicos o incluso la muerte.

Por su parte, Álvarez (2012) señala que la violencia escolar hace referencia a toda acción que se ejecuta con intención de dañar o menoscabar a la persona en el entorno educativo, siendo practicada o sufrida por cualquiera de los integrantes pertenecientes al contexto educativo.

Bandura (1983) refirió que los individuos de alguna manera solemos imitar ciertos comportamientos sociales, y en lo que respecta al comportamiento agresivo suele ser aprendido a través de la observación o la misma dinámica de agresividad, siendo la infancia la etapa en la cual suele adquirirse dicho proceso de aprendizaje, puesto que son los padres quienes contribuyen al proceso de aprendizaje en cuanto a lo que se refiere a conductas agresivas y roles de género.

Por otro lado, la teoría de la frustración – agresión por Dollard y Miller (1939, citado por Chapi, 2012), la cual está basada en la primera hipótesis de Freud la cual señala que las agresiones se originan por la frustración, causando una serie de discontinuidad en el proceso del comportamiento conllevando así a comportarse de manera agresiva. Sin embargo, dichos autores concluyeron que la frustración es un bloqueo al desear seguir metas en el que la agresión tiene como principal fin causar daño a otros.

En otro aspecto, para una mayor comprensión de las dimensiones de la violencia escolar, Álvarez (2013, citado en Muñoz, 2017) afirma la existencia de diversos tipos de manifestación de dicha violencia en donde los estudiantes y docentes son los principales actores.

La violencia física, se explica como el roce o contacto entre los individuos con el interés el de producir el daño. Dentro de la misma, se pueden diferenciar dos formas. La violencia física directa refiere al contacto directo sobre el individuo, el cual puede darse a través de golpes o empujones. Y por otro lado, la violencia física indirecta la misma que explica el daño hacia los bienes o útiles de trabajo del individuo.

La violencia psicológica, explica el daño que se ocasiona mediante los insultos, sobrenombres, intimidación, hostigamiento, rumores o el hecho de hablar mal de la persona. Estas manifestaciones incluyen un lenguaje agresivo. Intimidación, amenaza, rivalidades y vocabulario soez.

La exclusión social hace referencia a la discriminación o rechazo y se puede dar en dos contextos, dentro del salón de clase y fuera de él. Este tipo de violencia incluye cuestiones como la homofobia, racismo, machismo, entre otros tipos de discriminación. Este tipo de violencia escolar es una de las cuales genera un mayor impacto emocional ya que mediante la misma el individuo siente el rechazo o exclusión del grupo de compañeros.

La disrupción en el aula, se explica como la conducta de los estudiantes que impiden el desarrollo normal de la clase y la labor adecuada del personal docente, además perjudica el bienestar en el aula ya que estos comportamientos suelen ser incómodos para los demás estudiantes, así como para el profesor.

En cuanto a las dimensiones de la resiliencia, Wolin y Wolin (1993) plantearon siete pilares de las personas resilientes en una figura denominada “mándala de resiliencia”.

Esta teoría consideró a la introspección como primer pilar, en la cual obtenemos una perspectiva de lo que somos incrementando nuestra capacidad de tomar decisiones. Con dicho pilar el individuo puede observar sus propios pensamientos, emociones, comportamientos, aptitudes y limitaciones fomentando la autoevaluación y partiendo de ello, enfrentando positivamente las situaciones adversas. El segundo pilar corresponde a la independencia, la misma que es definida como aquella destreza para determinar límites claros hacia uno mismo, las personas y el entorno, además, refiriéndose a la capacidad de establecer distancia a nivel emocional y física sin llegar al aislamiento.

El tercer pilar hace referencia a la moralidad o conciencia moral, la cual se explica como la destreza de involucrarse con los valores sociales y discernir lo bueno y lo malo. El cuarto pilar, corresponde a la capacidad de relacionarse con la cual un

individuo establece lazos íntimos y satisfactorios con terceras personas. Dentro de la misma se detallan cualidades como la empatía o las habilidades sociales.

El quinto pilar, hace referencia al humor el cual alude a la capacidad de encontrar aspectos positivos o moralejas en la tragedia o situaciones adversas. El humor permite hacer frente a las adversidades y problemas, como reírse de lo absurdo de la vida (Jauregui, 2007). En cuanto al sexto pilar los autores consideraron a la creatividad, la misma que durante las primeras etapas del desarrollo humano, es decir, la infancia y la niñez, es expresada mediante la creación de juegos. Así mismo, se define como la competencia de crear orden y belleza a partir del caos y el desorden (Wolin y Wolin, 1993). Finalmente, el último pilar corresponde a la iniciativa, la cual hace referencia a la capacidad de hacerse cargo de diferentes situaciones adversas o dificultades ejerciendo control sobre ellas.

Por su parte, Wagnild y Young (1993) al llevar a cabo la escala de resiliencia los autores proponen dos componentes que incluyen distintas peculiaridades de la resiliencia como capacidad personal y aprobación de uno mismo; el primer componente está conformado por la autoconfianza, independencia, decisión, poderío, ingenio y perseverancia; mientras que el segundo cuenta con cualidades como, estabilidad, equilibrio, adaptabilidad y flexibilidad. Wagnild y Young (1993) señalan que la resiliencia es aquel rasgo permanente de la personalidad que involucra componentes interrelacionados, el primero es confiar en uno mismo y las propias capacidades, el segundo componente ecuanimidad permite una óptica balanceada de la vida propia y vivencias, en cuanto al tercer componente hace énfasis a la perseverancia como la persistencia a pesar de la existencia de sucesos adversos. El cuarto componente se refiere a la satisfacción personal como la comprensión del significado de la vida y por último y quinto componente señala el sentirse bien, como la competencia para entender que el camino de cada individuo es único.

Grotberg (1996) hace mención de la teoría de las fuentes de resiliencia la cual indica que la resiliencia se conforma por agentes de apoyo externo (Yo Tengo) refiriéndose básicamente a aquellos recursos que recibe cada persona antes de que tenga conciencia de todo aquello que es y de lo que puede ser capaz de hacer que suelen provocar en ella sentimientos de seguridad para poder incrementar la

resiliencia. Así mismos factores internos (Yo soy) que conforman conductas, pensamientos y sentimientos con los que cuenta el individuo resiliente. Por último, la habilidad interpersonal y social (Yo puedo) que en su mayoría suele ser adquirida a través de los semejantes y de quienes les proporcionan educación. Sin embargo, un individuo resiliente no necesariamente debe tener la totalidad de aquellas fuentes de resiliencia, ya que solo necesita contar con una de las fuentes.

Mientras que Toralba (2013), señala que la resiliencia suele caracterizarse por aquella capacidad de conservar solidez frente a situaciones que resultan desfavorables, asimismo la capacidad de adaptarse ante circunstancias difíciles y adversas, la curiosidad como aquella capacidad de adquirir nuevos conocimientos, la creatividad para visibilizar posibles soluciones a variados y distintos desafíos, capacidad de análisis que permita hacerle frente a las dificultades, analizando y planeando resoluciones, la valentía como aquella postura para afrontar dificultades y salir victorioso de cada una de ellas, el afrontamiento afectivo de mantener la iniciativa para proponer futuras acciones de solución, mientras que el optimismo se aborda como la facultad de poder hacerle frente a dificultades y todo aquello que pueda ser percibido como imposible de solucionar, la inteligencia emocional como aquella habilidad que tiene la persona para afrontar adversidades, visibilizando el lado favorable de la dificultad, mientras que se denomina paciencia a aquella característica de comprender que cada situación tiene un proceso.

Lecomte y Vanistendael (2002) plantean a través de una casita la manera de representar la resiliencia, iniciando desde el piso en donde se construirá, la cual se trata de necesidades primordiales como cuidados para la salud y la alimentación, seguido a ello están los cimientos en donde se encuentran las relaciones familiares, amistades, escolares o laborales y en el centro la aceptación de la persona. Después de ello hallamos el piso principal donde se encuentra la habilidad de hallarle significado a la vida, en ese piso también podemos encontrar el jardín visualizando aquella interacción necesaria hacia la naturaleza. Mientras que en el piso dos se encuentran tres cuartos: el humor, la autoestima y aquellas estrategias de adaptación. Finalmente, en el techo se encuentra el comienzo a otras vivencias que contribuirán al desarrollo de la resiliencia.

Mientras que Panez et al. (2000) entiende a la resiliencia como una construcción con origen complejo y multidimensional, así mismo señala que la resiliencia comprendida como un pensamiento psicosocial tiene implicancia en factores ambientales, familiares, socio-culturales e individuales. Ante esta perspectiva los autores señalan que al dar a conocer la resiliencia debe ser a través de diversas variables que interactúan tales como creatividad, humor, identidad cultural y autonomía, autoestima.

Por su parte (APA 2010), señala a la resiliencia como aquel proceso de adaptación correcta ante las tragedias, amenazas, traumas, adversidades o fuentes de estrés y tensión que suelen ser significativas e involucran problemas familiares, personales, así también como serios problemas de salud o episodios estresantes económicos o laborales. Así mismo, señala los siguientes factores asociados a la resiliencia: contar con relaciones de apoyo y cariño ya sea dentro o fuera de la familia, como segundo factor tenemos a la capacidad de planificar objetivamente y seguir los pasos que se necesitan para ser llevados a la acción, el tercer factor hace referencia a una positiva visión de sí mismo, como la confianza de sus habilidades y fortalezas, en cuanto al cuarto factor tenemos las destrezas de comunicación y resolución de problemas y como último factor tenemos a la capacidad de manejar nuestros impulsos y sentimientos.

Por su parte, Rutter (1992) precisa que la resiliencia suele caracterizarse por procedimientos colectivos e intrapsíquicos que permiten contar con salud a lo largo del tiempo, e influido por la interacción con un medio poco saludable. Por lo que, la resiliencia es visibilizado como un proceso de interacción. Del mismo modo Salgado (2004), considera que la resiliencia es el origen de personas que cuentan con la capacidad de tomar decisiones, conciencia de su identidad y expectativas hacia un futuro mejor. Deseando satisfacer necesidades de relación, respeto, afecto, lo cual los hace productivos, saludables y emocionalmente felices.

Respecto al desarrollo de la presente investigación, se propuso elaborar un programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar considerando como sustento teórico los 7 pilares de la resiliencia desarrollados por Wolin y Wolin (1993). No obstante, dicha propuesta debió ser validada a través del criterio de jueces expertos, procedimiento que; en palabras de Escobar y Cuervo (2008); hace

referencia a una opinión informada de personas con trayectoria en el tema a tratar, que son reconocidas por otros como expertos calificados en el mismo y que pueden brindar información, evidencia, juicios y valoraciones. Al respecto, Robles y Rojas (2015) complementaron dicha definición indicando que el juicio de expertos es un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación.

Por otro lado, en cuanto al enfoque asumido para el desarrollo de la presente investigación se tendrá en cuenta al cognitivo conductual propuesto por Aaron Beck (1976), quien explica que “la conducta y los afectos de una persona se encuentran determinados por su forma de estructurar el mundo”. Esto quiere decir que la conducta de una persona y sus emociones se encuentran relacionadas estrechamente al pensamiento que posee la misma, estos tres se interrelacionan entre si y la influencia entre los mismos se da de manera recíproca. En este sentido, el programa propuesto estará dirigido a modificar el pensamiento de los estudiantes y así interceder en la emoción y comportamiento que puedan incentivar a que los mismos actúen bajo la violencia escolar.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio se llevó a cabo bajo un enfoque denominado cuantitativo, el mismo que en palabras de Hernández, Fernández y Baptista (2014): “Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”.

Respecto al diseño de la investigación, fue no experimental transeccional el cual conforme a Hernández, Fernández y Baptista (2014) se define como aquellos estudios que se realizan sin la manipulación de las variables buscando solamente observar su comportamiento para su posterior análisis, considerando que dicho proceso se realiza en un momento único.

Finalmente, el tipo de investigación fue el descriptivo propositivo, ya que a través del mismo se pudieron describir características encontradas en la muestra de estudio correspondiente a la variable planteada, lo que consecuentemente

permitió el planteamiento de la propuesta elaborada. Tal y como indican Hernández, Fernández y Baptista (2010) “la investigación descriptiva se encuentra en la búsqueda de especificar propiedades, características y aquellos rasgos fundamentales de cualquier fenómeno que se analice”. En cuanto al tipo propositivo, estos autores refirieron que el mismo se ocupa de elaborar propuestas para alcanzar objetivos específicos y mejorar la problemática descrita.

Consecuentemente, el esquema del diseño mencionado fue el siguiente:

Esquema:



Donde:

M = Muestra

O = Observación

P = Propuesta

3.2. Variable y operacionalización

Respecto a la operacionalización de variables, es preciso indicar que la misma se encuentra detallada en los anexos de la presente investigación. Por otro lado, en cuanto a la variable resiliencia, la definición conceptual se llevara a cabo bajo el enfoque de wolin y wolin (1993) quienes proponen ir desde el enfoque del riesgo hasta el enfoque de desafío en el que cada experiencia negativa pueda constituirse en una capacidad de afronte, de esta manera, lo adverso no daña al sujeto, sino que lo pueda beneficiar, en cuanto a su definición operacional se llevará a cabo a través de las dimensiones e indicadores, por otro lado las dimensiones de esta variable son introspección cuyos indicadores refieren que es la visión de aquello que somos aumentando la habilidad de tomar decisiones, en cuanto a independencia sus indicadores señalan que es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin llegar a aislarse, por su parte, moralidad tiene como indicadores la capacidad de compromiso con los valores sociales y discriminar entre lo bueno y lo malo, así mismo, la capacidad de relacionarse suele establecer lazos íntimos y satisfactorios con terceras personas, en cuanto a humor es encontrar aspectos positivos o moralejas en la tragedia o situaciones adversas, creatividad como la capacidad de generar orden, belleza y finalidad a partir del desorden y caos, finalmente en lo que respecta a iniciativa sus indicadores hacen referencia a la capacidad de hacerse cargo de diferentes situaciones adversas o dificultades ejerciendo control sobre ellas.

Respecto a la variable violencia escolar la definición conceptual se llevara a cabo bajo lo mencionado por (Álvarez, et al., 2012) la cual señala que es la acción ejecutada con intención de causar daño y/o perjudicar a la persona en el ámbito escolar, o por cualquier actividad suscitada en torno a la escuela, siendo ejercida o padecida por cualquier integrante que pertenece al entorno educativo, mientras que la definición operacional se llevará a cabo a través de las dimensiones e indicadores. En cuanto a la dimensión violencia verbal del alumno hacia el alumnado sus indicadores corresponden a insultos, palabras soeces, en lo que respecta a violencia verbal del alumnado hacia los docentes tenemos como indicadores rumores, desestimación y chismes, por su parte en cuanto a violencia física directa y amenazas entre estudiantes podemos encontrar indicadores tales

como golpes, empujones, patadas y manotazos, mientras que violencia física indirecta por parte del alumnado como indicadores encontramos al robo, esconder sus pertenencias, por otro lado, exclusión social cuenta con indicadores tales como discriminación, rechazo al hablar mientras que violencia a través de la tecnología de la información y de la comunicación cuenta con indicadores como ciberacoso y hostigamiento, en disrupción en el aula sus indicadores son interrupciones y finalmente en cuanto a violencia del profesorado hacia el alumnado como indicadores podemos encontrar humillaciones, ridiculizaciones y castigos injustificados.

3.3. Población

Según De Barrera (2008), la población es aquel “Conjunto de individuos que gozan de la característica o evento para analizar y cumplen los criterios de inclusión”, mientras que Fernández, Hernández y Baptista (2014), señalan que una población está definida por individuos con características parecidas que se desenvuelven en un contexto determinado. En base a este supuesto, la presente propuesta podrá ser ejecutada en estudiantes del nivel secundario considerando los siguientes criterios.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de nivel secundario.
- Alumnos cuyas edades oscilen entre los 12 y 17 años.
- Alumnos que cuenten con consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no deseen participar del programa.
- Alumnos con necesidades educativas especiales.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Hernández, et al (2014), indica que las técnicas son un conjunto de normas y procesos exactos para el manejo de instrumentos, que se ubican de manera estratégica sobre los hechos o los procesos con el objetivo de permitir la aplicación de un método. En la presente investigación se realizó una exploración exhaustiva de la bibliografía sobre las variables de estudio, así mismo se realizó la revisión de

datos estadísticos, cifras actuales de entidades internacionales, nacionales y locales como la OMS, INEI, SISEVE, MINEDU, entre otras. Asimismo, se indago investigaciones previas y fuentes bibliográficas que sustentaran el presente estudio.

3.5. Procedimiento

La presente investigación se llevara a cabo mediante diferentes fases tales como fase conceptual, la cual consiste en la formulación y delimitación del problema a abordar, el establecimiento concreto de objetivos de estudio, seguido a ello la realización de la justificación que respalde de manera precisa y válida el por qué se decidió llevar a cabo la investigación, así mismo, la revisión exhaustiva y concienzuda de trabajos previos, literatura relacionada a las variables de estudio y estadísticas actuales entorno a la realidad problemática siendo violencia escolar en este caso. Por otro lado, también se llevará a cabo el desarrollo del marco teórico apoyado de autores que brinden los conceptos necesarios a lo largo de la investigación, por último, la formulación de la hipótesis.

En cuanto a la fase metodológica se realizó la selección del tipo y diseño de investigación, la operacionalización de variables estudiadas con su respectiva definición conceptual y operacional, dimensiones e indicadores. Asimismo, se describió la población con la que se trabajara considerando los respectivos criterios de exclusión e inclusión, seguido a ello se describieron todos los instrumentos y cada técnica requerida para la recaudación de los datos de investigación.

Finalmente, se realizará el diseño del programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar en estudiantes de nivel secundario, a través del planteamiento de las dimensiones e indicadores, este constará de diferentes sesiones las cuales cada una de ellas tendrán un objetivo general y específicos.

3.6. Métodos de análisis de datos

En el presente estudio al realizar el análisis de datos se hizo la comparación de los resultados encontrados y la validación de las teorías.

3.7. Aspectos éticos

Según el código de ética del Psicólogo Peruano (2017) y American Psychological Association (APA, 2010) se consideran los siguientes aspectos; principio de beneficencia y no maleficencia, en el cual los psicólogos procuran hacer lo correcto con los que interactúa a nivel profesional asumiendo la responsabilidad de no hacer daño. Así mismo, durante el desarrollo de sus actos profesionales procurar proteger los derechos y el bienestar de otras personas afectadas. Así mismo tal como lo señala el artículo 25 del código de ética del psicólogo, menciona que el psicólogo durante su investigación debe tener en cuenta que su propósito principal es el bienestar del participante. Del mismo modo se consideró el principio de responsabilidad el cual señala que los profesionales de la salud mental al establecer relaciones de confianza con los que trabaja, son conscientes de sus responsabilidades científicas con la población y las comunidades específicas donde ejerce. Finalmente se consideró el principio de respeto por el derecho y la dignidad de las personas el cual señala que los profesionales acatan con respeto la dignidad y el valor que poseen los individuos, conociendo y respetando las diferencias de cultura e individuales, incluso las enlazadas con la edad, género, raza y etnia, religión u orientación sexual intentando erradicar el efecto que pueda causar en su labor algún tipo de prejuicio.

IV. RESULTADOS

El presente estudio tuvo como finalidad diseñar un programa de resiliencia que disminuya la violencia escolar en estudiantes de nivel secundario, Chiclayo, 2020. Para cumplir con dicho propósito, se realizó un análisis teórico de las variables de estudio y se validó la propuesta de dicho programa mediante el criterio de jueces expertos.

TABLA 1

Análisis de antecedentes relacionados con la resiliencia y violencia escolar

Autor / año	Procedencia	nº de participantes	Descripción	Resultados
Márquez (2016)	México	798 adolescentes de 11 a 17 años de los cuales 444 fueron varones y 354 fueron mujeres.	Relación entre las disposiciones resilientes y las situaciones de victimización en adolescentes.	A mayor disposición resiliente, menor participación en situaciones de violencia escolar.
González y Valdez (2012)	México	122 adolescentes de ambos sexos entre los 12 y 15 años.	Nivel de resiliencia y analizar los múltiples roles del acoso escolar.	Las personas resilientes muestran menores niveles de acoso escolar
Hinduja y Patchin (2017)	Estados Unidos	1204 adolescentes entre los 12 y 17 años de edad.	Prevenir y responder mejor frente al acoso escolar y el acoso cibernético.	La resiliencia es un factor protector ante el acoso escolar y los efectos que ocasiona.
Loaiza (2018)	Ecuador	100 adolescentes.	Tipos de acoso escolar y la capacidad de resiliencia.	Se evidenciaron índices adecuados de resiliencia ante situaciones de conflicto.

Zapata (2019)	Piura, Perú	390 adolescentes.	Relación entre la resiliencia y el acoso escolar.	A mayor resiliencia menor acoso escolar.
Laureano (2018)	Lima, Perú.	1110 estudiantes del nivel secundario	Relación entre resiliencia y acoso escolar.	Relación inversa, a mayor presencia de una variable, menor presencia de la otra.
Acosta (2017)	Lima, Perú.	471 adolescentes.	Relación entre la resiliencia y la agresividad	Los adolescentes suelen mostrarse más resilientes con el transcurrir de los años y las situaciones de agresión disminuyen.

Fuente: Elaboración propia.

La presente tabla puso en evidencia la relación inversa que existe entre la resiliencia y la violencia escolar, es decir, a mayor disposición de una variable será menor la presencia de la otra. Dicha afirmación estuvo avalada por los antecedentes analizados debido a que todos los autores citados en el contexto internacional y nacional concluyeron que, a mayor presencia de resiliencia en los adolescentes, menor es la predisposición de participar en situaciones relacionadas con la violencia escolar.

TABLA 2

Análisis teórico de la resiliencia.

Autor	Teoría	Conclusión
Wolin y Wolin (1993)	Mándala de resiliencia.	La resiliencia posee siete pilares: Introspección, independencia, conciencia moral, capacidad para relacionarse, humor, creatividad e iniciativa.
Wagnild y Young (1993)	Escala de la resiliencia	La resiliencia posee los siguientes componentes: confiar en uno mismo y las propias capacidades, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y el sentirse bien.

Grotberg (1996)	Fuentes de la resiliencia	La resiliencia se encuentra conformada por factores de apoyo externo (yo tengo), factores de apoyo interno (yo soy) y habilidad interpersonal y social (yo puedo).
Toralba (2013)	La personalidad resiliente	La resiliencia se caracteriza por: la capacidad para conservar la solidez, la capacidad de adaptación, la curiosidad, la capacidad de análisis, la valentía, el optimismo, la inteligencia emocional, la paciencia y la visión objetiva.
Lecomte y Vanistendael (2002)	La casita de la resiliencia	En la "casita de la resiliencia" el suelo representa las necesidades primordiales: los cuidados para la salud y la alimentación. Los cimientos representan las relaciones familiares, amistades, escolares o laborales y el centro de aceptación de la persona. El primer piso representa la capacidad de hallarle un significado a la vida, el segundo piso representa la autoestima, el humor y las estrategias de adaptación y en el techo representa el comienzo hacia otras experiencias.

Fuente: Elaboración propia.

La presente tabla corresponde al análisis teórico de la resiliencia, en la cual diferentes autores plantearon distintas teorías en relación a dicha variable. Entre ellas, el enfoque teórico utilizado en la elaboración del presente programa fue el propuesto por Wolin y Wolin (1993), quienes plantearon siete pilares en su denominada "Mándala de la resiliencia", estos fueron la introspección, independencia, conciencia moral, capacidad para relacionarse, humor, creatividad e iniciativa. En base a ello, se elaboraron las sesiones correspondientes con la finalidad de desarrollar la resiliencia en la población objeto de estudio y consecuentemente disminuir la violencia escolar.

TABLA 3

Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar

Nº sesión	Título	Objetivo	Técnica
Inicio	Sesión introductoria	Presentar el programa a desarrollar y aplicar el pre test (Cuestionario de Violencia Escolar Cuve 3 - Eso)	Aplicación de test psicológico,
1	"El súper poder de auto conocerme"	Analizar los propios pensamientos, emociones y comportamientos en cada estudiante.	Dinámicas de integración, lluvia de ideas, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
2	"La decisión la tomas tú"	Brindar estrategias para la toma de decisiones en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, lluvia de ideas, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
3	"Acción con convicción"	Fomentar el criterio propio en los estudiantes a través del análisis de influencias externas.	Dinámica rompehielo, actividades grupales, estudio de casos, psicoeducación y retroalimentación.
4	"Identifiquemos nuestras emociones"	Brindar estrategias para la regulación emocional en los estudiantes	Técnicas de relajación, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
5	"Los valores sí importan"	Fomentar el comportamiento íntegro a través del conocimiento de valores en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
6	"Tus valores son valiosos"	Identificar los valores sociales propios de cada estudiante.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
7	"Hoy, me pongo en tus zapatos"	Fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
8	"Todos para uno y uno para todos"	Fomentar la integración y el compañerismo entre los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
9	"Todo tiene una razón"	Identificar la enseñanza o moraleja de vivencias o situaciones en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.

10	"Diviértete, brilla y sonríe"	Fomentar el buen humor en los estudiantes a través del juego de roles	Dinámica rompehielo, juego de roles, psicoeducación y retroalimentación.
11	"Emociones a escena"	Promover la expresión adecuada de emociones a través de recursos artísticos.	Dinámica rompehielo, técnicas de arteterapia, juego de roles y retroalimentación.
12	"La ruta de las emociones"	Fomentar la validación emocional en los estudiantes a través de recursos artísticos.	Dinámica rompehielo, técnicas de arteterapia, juego de roles y retroalimentación.
13	"Una historia y una solución"	Fomentar la iniciativa de los estudiantes para enfrentar las situaciones adversas de manera adecuada.	Dinámica rompehielo, juego de roles, psicoeducación y retroalimentación.
14	"Mi futuro importa"	Fomentar la iniciativa de los estudiantes para la elaboración de un proyecto de vida.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, retroalimentación.
Fin	Sesión Final	Aplicar el post test (Cuestionario de Violencia Escolar Cuve 3 - Eso)	Aplicación de test psicológico.

Fuente: Elaboración propia

La presente tabla corresponde al diseño del programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar, el mismo que consta de 14 sesiones elaboradas en base al enfoque teórico de Wolin y Wolin (1993) y dos sesiones adicionales para la aplicación del pre test al inicio del programa y post test al finalizar el mismo, el instrumento a utilizar será el Cuestionario de Violencia Escolar Cuve 3 – Eso. Cada una de ellas tiene un tiempo de aplicación de aproximadamente 45 minutos y pueden ser aplicadas de manera semanal o a consideración del profesional encargado, el mismo que debe contar con amplios conocimientos respecto a la violencia escolar y resiliencia, además de poseer habilidades para dirigirse al público, manejo de técnicas expositivas, trabajo en equipo, inteligencia emocional y manejo de grupos de trabajo.

TABLA 4**Validación del programa de resiliencia a través del criterio de jueces expertos**

Nombre del juez	Grado académico	Número de colegiatura	Criterio
Arteaga Rojas Bredman	Magister en Psicología Forense	C. Ps. P. 14936	Aplica
Cabanillas Álvarez Antony	Magister en Psicología Forense	C. Ps. P. 15628	Aplica
Sarmiento Pérez Luis Alberto	Doctor en Psicología	C. Ps. P. 6768	Aplica

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo al criterio de jueces expertos el programa de resiliencia propuesto se encuentra apto para ser aplicado, habiendo sido validado por unanimidad a través de dicho procedimiento. Así mismo, los criterios considerados en este procedimiento fueron la suficiencia, claridad, coherencia y relevancia (Anexo 6, 7 y 8).

V. DISCUSIÓN

La violencia es un problema social que afecta a millones de personas alrededor del mundo, se manifiesta de tal forma que puede generar perjuicios tanto a nivel físico como psicológico o de cualquier manera que implique menoscabar a una tercera parte. Dicha problemática no es ajena al contexto educativo, y es que la misma se presenta dentro de las escuelas y salones de clase con consecuencias en los participantes de las instituciones educativas, tanto en estudiantes, docentes, personal administrativo como también en la infraestructura y patrimonio del colegio. Actualmente, de acuerdo a la UNICEF (2018) la denominada violencia escolar afectó a más de 150 millones de estudiantes alrededor del mundo y en Perú; de acuerdo a cifras del MINEDU (2019); se reportaron 26,284 casos de violencia escolar considerando que solo la mitad fueron denunciados.

En base a los resultados obtenidos a través del análisis de los antecedentes de estudio (TABLA 1), se pudo determinar que en el contexto nacional; autores como Acosta (2017) y Zapata (2019) lograron determinar que la resiliencia en los adolescentes resulta un factor determinante para que las manifestaciones de violencia escolar tengan menor presencia. De la misma forma; a nivel internacional; Gonzáles y Valdez (2012), Márquez (2016), Hinduja y Patchin (2017) y Loaiza (2018), lograron concluir que las manifestaciones de violencia escolar tuvieron menor presencia en poblaciones con adolescentes resilientes. Por otro lado, la investigación desarrollada por Sotelo (2018), quien buscó determinar los efectos de un programa de resiliencia en estudiantes de educación primaria víctimas de acoso escolar, logró concluir que la aplicación del mismo disminuyó de forma significativa los niveles de acoso escolar e incrementó los niveles de resiliencia. Concretamente, los antecedentes citados ponen en evidencia la efectividad de la resiliencia al momento de disminuir las manifestaciones de violencia escolar, considerando además, que el estudio desarrollado por Sotelo (2018) trató específicamente la aplicación de un programa elaborado en base a dicha variable, cuestión similar a la presente investigación la cual elaboró la propuesta de un programa de resiliencia considerando los 7 pilares descritos por Wolin y Wolin (1993) con el fin de disminuir la violencia en el contexto educativo.

En base a lo descrito es importante señalar que la resiliencia; de acuerdo a Toralba (2013); se caracteriza por aquella capacidad que permite a la persona conservar la solidez frente a situaciones que resulten desfavorables, adaptarse ante circunstancias adversas, crear distintas soluciones a variados desafíos, aprender de dicha experiencia difícil y sobretodo anteponerse ante dicha cuestión. Esta definición se complementa con lo expuesto por Wolin y Wolin (1993) quienes plantearon siete pilares de las personas resilientes; el primero de ellos hace referencia a la introspección, la cual permite al individuo observar sus propios pensamientos, emociones, comportamientos, aptitudes y limitaciones fomentando la autoevaluación y el análisis hacia uno mismo. El segundo pilar corresponde a la independencia, la misma que se define como la capacidad para establecer límites claros entre uno mismo, las personas y el entorno evitando actuar bajo la influencia de este último. El tercer pilar hace referencia a la moralidad o conciencia moral, la cual se explica como la capacidad de comprometerse con los valores sociales y discriminar entre lo bueno y lo malo. El cuarto pilar, corresponde a la capacidad de relacionarse con la cual un individuo establece lazos íntimos y satisfactorios con terceras personas, acudiendo a ellas cuando es necesario y sin ningún perjuicio. Dentro de la misma se detallan cualidades como la empatía o las habilidades sociales. El quinto pilar, hace referencia al humor el cual alude a la capacidad de encontrar aspectos positivos o moralejas en la tragedia o situaciones adversas. El humor permite superar obstáculos y problemas, hace reír y reírse de lo absurdo de la vida (Jauregui, 2007). En cuanto al sexto pilar los autores consideraron a la creatividad, la misma que se define como la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden (Wolin y Wolin, 1993). Por último, el séptimo pilar corresponde a la iniciativa, la cual hace referencia a la capacidad de hacerse cargo por motivación propia de diferentes situaciones adversas o dificultades ejerciendo control sobre ellas.

Por otro lado, en lo que respecta a la violencia; más allá de definir dicha variable; resulta preciso exponer lo planteado por Bandura (1978), quien en su teoría del aprendizaje vicario o aprendizaje por imitación; explicó que en edades tempranas el ser humano estructura su mundo en base a la influencia que ejerce su entorno, a través de la imitación de las conductas que logra observar y que finalmente adopta. Dicha influencia resulta siendo determinante en el individuo puesto que las

situaciones observadas durante la infancia terminan convirtiéndose en algo normal y aceptable para ellos. En este sentido, una persona que ha vivenciado situaciones desfavorables relacionadas con la violencia se encuentra propensa a que en un futuro adopte este tipo de comportamientos ejerciéndolos en los contextos en los que se desenvuelve y asumiendo que interactuar de forma violenta es aceptable. Cabe resaltar, que las situaciones adversas que influyeron en el individuo permanecen en él como conflictos no resueltos limitándolos en diferentes aspectos de su vida, sobretodo en las relaciones sociales que puedan establecer.

Ante lo expuesto, los resultados del presente estudio pusieron en evidencia que un adolescente que ha logrado desarrollar la resiliencia tiene menor participación en situaciones que involucren violencia dentro del contexto educativo. Esto se fundamenta en lo descrito por Toralba (2013) quien explicó que una persona resiliente tiene la capacidad de sobreponerse ante situaciones adversas y aprender de las mismas. Dichas situaciones adversas relacionadas con la violencia son presenciadas durante los primeros años de vida y la continuidad de las mismas fomentan que un individuo adopte este tipo de comportamientos y los asuma como normales al momento de interactuar con su entorno, tal y como afirma Bandura (1978). En este sentido, fomentar la resiliencia en los adolescentes resulta crucial debido a que la misma permite sobrellevar aquellas situaciones conflictivas, sobreponiéndose y aprendiendo de ellas, y sobretodo entendiendo que actuar de forma violenta no es lo adecuado, más aún dentro de una institución educativa.

Por último, resulta importante destacar que la propuesta elaborada se validó mediante el criterio de tres jueces expertos, quienes en base a su criterio, formación profesional y experiencia laboral concluyeron que el programa de resiliencia desarrollado se encuentra apto para ser aplicado. Ante lo expuesto, Escobar y Cuervo (2008) explican que dicho proceso hace referencia a una opinión informada de personas con trayectoria en el tema a tratar, que son reconocidas por otros como expertos calificados en el mismo y que pueden brindar información, evidencia, juicios y valoraciones. Complementando dicha definición, Robles y Rojas (2015) consideraron que dicho juicio de expertos es un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación, lo cual se tuvo en cuenta en el desarrollo del presente estudio.

VI. CONCLUSIONES

Se logró diseñar el programa de resiliencia “Reintegrándonos” el cual constó de 16 sesiones con un tiempo de aplicación aproximado de 45 minutos por cada una de ellas, el profesional encargado deberá contar con amplios conocimientos respecto a la violencia escolar y resiliencia, además de poseer habilidades para dirigirse al público, manejo de técnicas expositivas, trabajo en equipo, inteligencia emocional y manejo de grupos de trabajo. Dicho programa puede ser aplicado en estudiantes del nivel secundario cuyas edades oscilen entre los 12 y 17 años, los cuales deberán contar con la aprobación de sus padres o apoderados a través del consentimiento informado.

Se realizó un análisis de los antecedentes de estudio, el cual permitió determinar la relación inversa entre la resiliencia y la violencia escolar, concluyendo que al desarrollar la resiliencia en los adolescentes se logrará disminuir la violencia escolar. Así mismo, se analizó teóricamente la variable de la resiliencia seleccionando lo propuesto por Wolin y Wolin (1993), lo cual sirvió como base para la elaboración de las sesiones del programa propuesto.

El programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar “Reintegrándonos”, fue validado mediante el criterio de jueces expertos quienes confirmaron la correcta elaboración del mismo y legitimaron su aplicación para la población de adolescentes de la ciudad de Chiclayo.

VII. RECOMENDACIONES

El programa de resiliencia elaborado fue producto de una exhaustiva investigación y se encuentra validado a través del juicio de expertos, en este sentido, puede ser aplicado para disminuir la violencia escolar en la población adolescente.

Se recomienda aplicar el programa elaborado para verificar su efectividad y determinar la necesidad de ser mejorado o reestructurado. Así mismo, ampliar la revisión de antecedentes relacionados con la aplicación de programas de resiliencia para disminuir la violencia escolar en la población adolescente, con el fin de contar con estudios que avalen la utilidad del trabajo propuesto.

El programa fue validado por tres expertos, sin embargo, se recomienda acudir al criterio de más jueces con el fin de obtener diferentes opiniones respecto a la elaboración del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acosta, K. (2017). *“Resiliencia y agresividad en adolescentes de instituciones educativas*. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Anastacio, J. (2019). *“Resiliencia y violencia escolar en adolescentes de una institución educativa Distrito de La Esperanza”*. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Cesar Vallejo , Trujillo.
- Association, A. P. (June 15, 2018). *Ethics Committee of the American Psychological Association*. Obtenido de <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Bandura, A. (1999). *Social cognitive theory: An agentic persperctive*. Stanford University, USA. Obtenido de <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1999AJSP.pdf>
- Barrio.C, D., Martín, E., Almeida, & Barrios, Á. (2003). *Del maltrato y otros conceptos relacionados con la agresión entre escolares, y su estudio psicológico*. Universidad Autónoma de Madrid , Madrid. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Cristina_Barrio/publication/233647383_Del_maltrato_y_otros_conceptos_relacionados_con_la_agresion_entre_escolares_y_su_estudio_psicologico_Peer_maltreatment_and_other_concepts_related_to_school_aggression_and_their_psy
- Chacaltana, M. A. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. Tesis, Lima - Perú. Obtenido de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarizaci%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Covey, S. (s.f.). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=8AHnCQAAQBAJ&pg=PT53&dq=honestidad+en+el+adolescente&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwimke-P0IDmAhWkSlkKHa4QB6oQ6AEIRTAE#v=onepage&q=honestidad%20en%20el%20adolescente&f=false>
- Eguiarte, B. E. (2015). *Adolescentes en riesgo: Una mirada a partir de la resiliencia* (1 ed.). México, Mexico: El Manual Moderno. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=S65YCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=resiliencia+en+la+adolescencia&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiqyt63-cLIaHwNslkKHWHiDuUQ6AEIKDAA#v=onepage&q=resiliencia%20en%20a%20adolescencia&f=false>

de

- Estefanía, T. B. (2014). Fuentes de resiliencia en adolescentes institucionalizadas. *Revista de Psicología y Educación*, 9(1). Obtenido de <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/106.pdf>
- Fuentes, P. (2013). *Resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años de edad que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana*. Universidad rafael landívar, Guatemala . Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Fuentes-Paola.pdf>
- Gálvez, J; Vera D; Cerda C; Diaz, R. (Enero - Junio de 2016). Escala de Victimización entre Adolescentes a través del Teléfono Móvil y de Internet: Estudio de Validación de una Versión Abreviada en Estudiantes Chilenos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(41), 41. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459646901003>
- Gómez, S. (2012). *Metodología de la investigación*. Mexico: Red Tercer Milenio. Obtenido de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Hernandez, R. F. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Printed in Mexico. Obtenido de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- INEI. (05 de Julio de 2017). *Instituto Nacional de Estadística e Informática* . Obtenido de Instituto Nacional de Estadística e Informática : <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-del-40-de-las-ninas-y-ninos-fueron-victimas-de-violencia-fisica-o-psicologica-en-los-ultimos-12-meses-9191/>
- Jiménez, D. (2018). *Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo de la fundación forge lima norte, 2017*. Tesis para optar el Título de licenciado en Psicología con mención en Psicología, Universidad Federico Villareal, Lima.
- Laureano, M. (2018). *“Resiliencia y acoso escolar en estudiantes de secundaria de las instituciones educativas del distrito de el agustino, lima, 2018”*. Tesis para obtener el título profesional de licenciado de psicología, Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Marquéz, C. V. (2016). Resilience in adolescent victims of school violence . *Revista INFAD de Psicología* , 1(2). Obtenido de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/267/522>
- Melendez, M. Z. (2017). *Estilos de crianza y nivel de resiliencia en adolescentes del vii ciclo de una institución educativa nacional de varones de chiclayo,*

- agosto – diciembre, 2016. Tesis para optar el título de licenciado en psicología, universidad católica santo toribio de mogrovejo, Chiclayo.
- MINEDU. (01 de Mayo de 2017). *Ministerio de Educación* . Obtenido de Ministerio de Educación : <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=42630>
- Pantac, M. 2. (2017). *“Nivel de resiliencia en adolescentes de cuarto y quinto año de educación secundaria que sufren violencia familiar de dos instituciones educativas del distrito de Independencia– 2017”*. Universidad Cesar Vallejo, Lima .
- Rauh, K. &. (2014). *Violence prevention in schools: Resilience promotion in the framework of a European practice research project*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/272367422_Violence_prevention_in_schools_Resilience_promotion_in_the_framework_of_a_European_practice_research_project
- Sierra, K. (2017). *Relación entre resiliencia e intimidación escolar en adolescentes en bogotá*. Universidad Cooperativa de Colombia, Bogota.
- Sotelo, Q. (2018). *“Efectos del programa “Reinventándome” de resiliencia en estudiantes de primaria víctimas de acoso escolar de una institución educativa pública, del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018”*. Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología, Lima.
- Tam, J. V. (2008). *Tipos, Métodos y Estrategias de Investigación Científica*. Escuela de Posgrado. Obtenido de http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf
- Veiga, F., Burden, R. A., Céu, M., & Galvao, D. (2014). Student’s Engagement in School: Conceptualization and relations with Personal Variables and Academic Performance. (C. E. S.A., Ed.) *Revista de Psicología y Educación*, 9(1, 2014). Obtenido de <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/20140901.pdf>
- Zapata, O. (2019). *Resiliencia y Acoso Escolar en Adolescentes Pertenecientes a una Institución Educativa de Piura - 2018*. Tesis para obtener el título profesional de licenciado de psicología, Universidad Cesar Vallejo, Piura.
- Escobar Pérez, Jazmine y Cuervo Martínez, Ángela. (2008). *Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización*. *Avances en Medición*, vol. 6, núm. 1, pp. 27-36. Recuperado de http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf.
- Robles Garrote, P. y Rojas, M. D. C. (2015). *La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada*. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada* (2015) 18.

- Abadia, J. & Valencia, A. (2013) *Resolución de conflictos*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/NorseWalkure/resolucion-de-conflictos-27626776>
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). *Emotional coregulation in close relationships*. *Emotion Review*, 5, 202-210. DOI: 10.1177/1754073912451630.
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research*. *Child Development*, 75, 317-333. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.
- Craig Rennebohm, *Capellanía de Salud Mental (Mental Health Chaplaincy)*, www.mentalhealthchaplain.org, autor de *Almas en las manos de un Dios tierno...* y Glen Gersmehl, *Fraternidad de Paz Luterana*, director del Proyecto de Apoyo, Capacitación y Mentoría de Voluntarios, 206.349. 2501 www.lutheranpeace.org Recuperado de: http://lutheran_peace.tripod.com/companionship-gift-practice-spanish.pdf
- Editorial definición Mx (2015): *Independiente*. Ciudad de México. México. Recuperado de: <https://definicion.mx/?s=Independiente>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). *Emotion related regulation: Sharpening the definition*. *Child Development*, 75, 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x.
- Esquivel, F. (2014). *Regulación emocional, correulación materna y temperamento en la primera infancia*. Tesis de doctorado no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. & Márquez, M. (2008). *Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión*. *Revista Anales de Psicología*, 24 (2), 284-298.
- García, M., Gil, J. y Mateu, R. (2009). *¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador*. Universitat Jaume. Castellón de la Plana, España.
- Gerle, E., Gómez, A., Sánchez, J. & Leal, S. (2014). *Toma de decisiones. Universidad pedagógica experimental libertador*. Barquisimient, Venezuela.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Editorial: Kairos.
- Hernández, O. D. (2006). *Proyecto de vida y desarrollo integral humano*. *Revista Internacional Creemos*, 1-31.
- Lopes, P., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). *Emotion regulation abilities and the quality of social interaction*. *Emotion*, 5, 113-118. DOI: 10.1037/1528/3542.5.1.113.
- Luciano Soriano, M., & Salas, M. (2006). *La terapia de aceptación y compromiso (ACT): Fundamentos, características y evidencia*. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 79-91.
- Martínez, C. (2015). *Unidad de aprendizaje: Valores socioculturales*. Universidad Autónoma de México. Ciudad de México, México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/31625/secme19623.pdf?seque nce=1&isAllowed=>

MECANISMOS ALTERNATIVOS DE SOLUCION DE CONFLICTOS: Ernesto Galvis González • http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/resolucionconflictos.pdf • http://www.slideshare.net/tra_universidad/resolucion-deconflicto-1425996

Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Scielo, 1-34.

Pereyra, C. (2012). *Resolución y manejo de conflictos* (Ensayo de seminario de grado). Universidad Militar Nueva Granada. Bogotá, Colombia.

Quintero, P. (2015). *Validación emocional ¿Qué es y cómo practicarla?* Revista: Psyciencia. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/validacion-emocional-que-es-y-como-practicarla/>

Suanes, M. N. (2009). *Autoconocimiento y autoestima. Temas para la educación* , 1-9.

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993): *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books.

ANEXOS

Anexo 1:

Declaración de Autenticidad del Asesor.

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Idrogo Cabrera, Mary Cleofé, docente de la Facultad de Humanidades y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo Chiclayo, asesor del Trabajo de Investigación titulada: “Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar en estudiantes de nivel secundaria, Chiclayo – 2020” de los autores Carmen Velez Gloria Yuliana y Guevara Gomez Angela Antonella, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

Chiclayo, 25 de Enero del 2021

Apellidos y Nombres del Asesor: Idrogo Cabrera, Mary Cleofé	
DNI 43318678	Firma
ORCID 0000-0002-3671-975X	

Anexo 2:

Declaratoria de Originalidad de Autores.

Declaratoria de Originalidad de Autores

Nosotras, Carmen Velez Gloria Yuliana y Guevara Gomez Angela Antonella, estudiantes de la Facultad de Humanidades y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo Chiclayo, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al trabajo de investigación titulado: “Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar en estudiantes de nivel secundaria, Chiclayo – 2020”, es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que el Trabajo de Investigación:

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

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

Chiclayo 25 de Enero del 2021

Apellidos y Nombres del Autor Carmen Velez, Gloria Yuliana	
DNI: 80390099	Firma 
ORCID: 0000-0002-7408-0053	
Apellidos y Nombres del Autor Guevara Gomez, Angela Antonella	
DNI: 72517307	Firma 
ORCID: 0000-0003-3313-3806	

Anexo 3:

Operacionalización de la variable Resiliencia

Tabla N°1:

Operacionalización de la variable “resiliencia”.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
RESILIENCIA	Proponen ir desde el enfoque del riesgo hasta el enfoque de desafío en el que cada experiencia negativa pueda constituirse en una capacidad de afronte, de esta manera, lo adverso no dañe al sujeto, sino que lo pueda beneficiar (<i>wolin y wolin 1993</i>)	Se llevará a cabo a través de las dimensiones e indicadores.	Introspección	Visión de aquello que somos aumentando la habilidad de tomar decisiones.
			Independencia	Capacidad de mantener distancia emocional y física sin llegar a aislarse.
			Moralidad	Capacidad de compromiso con los valores sociales y discriminar entre lo bueno y lo malo.
			Capacidad de relacionarse	Establecer lazos íntimos y satisfactorios con terceras personas.
			Humor	Encontrar aspectos positivos o moralejas en la tragedia o situaciones adversas.
			Creatividad	Capacidad de generar orden, belleza y finalidad a partir del desorden y caos.
			Iniciativa	Capacidad de hacerse cargo de diferentes situaciones adversas o dificultades ejerciendo control sobre ellas.

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4:

Operacionalización de la variable “violencia”.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VIOLENCIA	Acción ejecutada con intención de causar daño y/o perjudicar a la persona en el ámbito escolar, o por cualquier actividad suscitada en torno a la escuela, siendo ejercida o padecida por cualquier integrante que pertenece al entorno educativo (Álvarez, et al., 2012).	Se llevará a cabo a través de las dimensiones e indicadores.	Violencia verbal del alumno hacia el alumnado	Insultos, palabras, soeces
			Violencia verbal del alumnado hacia los docentes	Rumores, desestimación, chismes
			Violencia física directa y amenazas entre estudiantes	Golpes, empujones, patadas, manotazos
			Violencia física indirecta por parte del alumnado	Robo, esconder sus pertenencias
			Exclusión social	Discriminación, rechazo
			Violencia a través de la tecnología de la información y de la comunicación	Ciberacoso, hostigamiento
			Disrupción en el aula	Interrupciones
Violencia del profesorado hacia el alumnado	Humillaciones, ridiculizaciones, castigos injustificados			

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 5:

Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar

PROGRAMA DE RESILIENCIA PARA
DISMINUIR LA VIOLENCIA ESCOLAR
“*Reintegrándonos*”



Fuente: Freepik

Fuente: Pinterest

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la violencia escolar es un problema latente dentro de las instituciones educativas alrededor del mundo, esta se presenta de tal forma que perjudica el contexto en el que se desarrolla la labor educativa, el bienestar de los alumnos, su adecuado desarrollo social y el ejercicio de sus derechos y deberes. Dicha violencia ha incrementado en las últimas décadas en lo que a cifras y tipologías se refiere y; contrariamente a lo que una institución educativa debe ofrecer; resulta convirtiéndose en un lugar poco acogedor para los estudiantes. Se debe considerar que la formación que se imparte dentro de las escuelas es clave para el desarrollo social, estas se convierten en el segundo hogar de niños y adolescentes quienes pasan gran parte de su día en el contexto educativo, por ende, este lugar debe brindar las condiciones adecuadas que propicien el aprendizaje, como también su desarrollo personal.

En base a lo planteado, se puede discutir la necesidad de intervenir ante dicha problemática presente en las instituciones educativas, ya que la misma impide la convivencia escolar, el desarrollo de habilidades y capacidades, el proceso de enseñanza y aprendizaje y el desarrollo personal de cada estudiante.

En este sentido, se considera fundamental intervenir ante dicha situación mediante el desarrollo de un programa de resiliencia, el mismo que permitirá a cada estudiante sobreponerse ante cualquier situación conflictiva, adversa o emocionalmente abrumadora las cuales trae consigo la violencia, permitiendo fomentar un adecuado clima escolar y bienestar entre los estudiantes dejando de lado los comportamientos violentos en su interacción dentro del contexto educativo.

II. ALCANCE

El presente programa será dirigido a estudiantes del nivel secundario cuyas edades oscilen entre los 12 y 17 años.

III. PERFIL DEL FACILITADOR

El profesional responsable del desarrollo del presente programa deberá contar con amplios conocimientos respecto a la violencia escolar y resiliencia, además de poseer habilidades para dirigirse al público, manejo de técnicas expositivas, trabajo en equipo, inteligencia emocional y manejo de grupos de trabajo.

IV. ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

A nivel internacional, Márquez et al. (2016), quien en su investigación titulada “Resiliencia en adolescentes víctimas de violencia escolar”. Tuvo como objetivo analizar la conexión entre las actitudes resilientes y las situaciones de victimización en escolares de México. La muestra se conformó por un total de 798 adolescentes, los principales resultados mostraron que los varones sufren más de violencia física y daños a su pertenencia, mientras que, las mujeres suelen ser agredidas en su mayoría de forma verbal. Además, las féminas muestran mayor resiliencia que los hombres en sus distintas dimensiones. Concluyendo que, a mayor resiliencia, menor situaciones de victimización, por lo que, se enfatiza lo crucial de intervenciones que procedan de la psicología positiva, destacando las aptitudes de los individuos.

Por su parte, González y Valdez (2012), en su tesis titulada “Resiliencia y convivencia escolar en adolescentes mexicanos”. Tuvo como objetivo la identificación del nivel de resiliencia y distinguir los distintos roles del bullying entre alumnos. La muestra la conformaron 122 adolescentes de ambos sexos, con edades de 12 y 15 años, los instrumentos empleados fueron de agresión escolar y resiliencia. Finalmente, los principales resultados señalan que los hombres obtuvieron un mayor porcentaje en las variables de victimario y observador, logrando corroborar que los resilientes evidencian bajos niveles de acoso escolar.

Por otro lado, Hinduja y Patchin (2017) en su investigación titulada “Cultivar la capacidad de resiliencia de los jóvenes para evitar la victimización por acoso escolar y acoso cibernético”. Tuvo como objetivo de investigación prevenir y responder mejor frente al acoso escolar y el acoso cibernético, mediante la investigación en cuanto a la relación que hay entre la resiliencia y la experiencia de acoso escolar y cibernético. Fue un estudio de tipo

correlacional, la muestra de 1204 jóvenes estadounidenses pertenecientes a las edades de 12 y 17 años, además de examinar a los jóvenes resilientes que fueron acosados de las dos formas (colegio e internet). Los principales resultados que se obtuvieron señalan que la resiliencia es un factor muy fuerte para protegerse del acoso y efectos que este ocasiona.

En el contexto nacional, Laureano (2018), en su investigación titulada “Resiliencia y acoso escolar en estudiantes de secundaria de las instituciones educativas del distrito de el agustino, lima, 2018”. Tuvo como objetivo señalar la relación entre resiliencia y acoso escolar en estudiantes de nivel secundaria. Este fue un estudio descriptivo-correlacional, su población fue de 1110 estudiantes de nivel secundaria. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Resiliencia (ER) y Auto-test de Cisneros – Acoso escolar, los principales resultados señalan la presencia de correlación inversa y significativa entre resiliencia y el acoso escolar. Por último, se concluyó que a mayor resiliencia menor acoso escolar.

Por su parte, Zapata (2019) en su investigación titulada Resiliencia y Acoso Escolar en Adolescentes Pertenecientes a una Institución Educativa de Piura – 2018. Tuvo como objetivo determinar la relación significativa que existe entre Resiliencia y Acoso escolar en adolescentes de instituciones educativas. Fue un estudio de tipo experimental de diseño correlacional, la población está constituida de 390 alumnos, los instrumentos empleados fueron la Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), la versión adaptada por Saldarriaga (2016) y el Auto-Test Cisneros de acoso escolar adaptada por Ayala (2016). Los principales resultados indican que existe relación entre la resiliencia y el acoso escolar. Esta correlación es negativa y de intensidad baja ($r = -0.261$). En consecuencia, se puede concluir que a mayor resiliencia habrá menor acoso escolar.

V. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Disminuir la violencia escolar en estudiantes del nivel secundario mediante la aplicación del programa de Resiliencia.

5.2 Objetivos específicos

Fomentar la capacidad de introspección y toma de decisiones en los estudiantes.

Promover la independencia y regulación emocional en los estudiantes.

Fomentar la moralidad y práctica de valores sociales en los estudiantes.

Fortalecer las habilidades sociales y el compañerismo entre los estudiantes.

Fomentar la actitud positiva en los estudiantes mediante el desarrollo del buen humor.

Fomentar la expresión y validación emocional en los estudiantes a través de recursos artísticos.

Desarrollar la iniciativa propia de los estudiantes para hacer frente a las dificultades.

VI. MARCO CONCEPTUAL

La violencia; en términos generales; es un problema que se manifiesta alrededor del mundo y que no distingue raza ni condición económica ni social, esta perjudica considerablemente el bienestar pleno de un individuo, grupo o sociedad, y en todas sus manifestaciones o expresiones; ya sea física, verbal, psicológica, sexual, entre otras; puede llegar a ser perjudicial trayendo consecuencias tan fatales como es la pérdida de una vida.

Para la OMS (2002) la violencia puede explicarse como el uso malintencionado y desmedido de la fuerza, el poder o la amenaza en contra de uno mismo o de una tercera persona o grupo. Considera que el ejercicio de la misma puede provocar lesiones físicas, daño psicológico y en el peor de los casos la muerte misma. Por su parte, Vidal (2008) la considera como la violación de la integridad de una persona, la misma que se ejerce empleando la fuerza física o amenazas.

Entrando a tallar específicamente en la violencia escolar, se debe precisar que las definiciones descritas anteriormente corresponden también al momento de explicar este tipo de violencia dentro de las instituciones educativas, y es que esta se manifiesta de la misma forma y sus consecuencias son igual de perjudiciales para los estudiantes. En base a lo planteado, la violencia escolar se manifiesta a través del uso desmedido y malintencionado de la fuerza, el poder o las amenazas hacia uno mismo o hacia los demás con el fin de dañar o menoscabar a la persona en el entorno educativo, ocasionando daños físicos y psicológicos entre los participantes de dicha violencia. (Álvarez, 2012).

En otro aspecto, en cuanto a la resiliencia, Toralba (2013), señala que la resiliencia suele caracterizarse por aquella capacidad de conservar solidez frente a situaciones que resultan desfavorables. Así mismo, la define como la capacidad de adaptarse ante circunstancias difíciles y diversas, adquirir nuevos conocimientos, visibilizar posibles soluciones a variados y distintos desafíos y el afrontamiento afectivo de mantener la iniciativa para proponer futuras acciones de solución. Por otro lado, Salgado (2004) considera que la resiliencia es el origen de personas que cuentan con la capacidad de tomar decisiones, conciencia de su identidad y expectativas hacia un futuro mejor. Deseando satisfacer necesidades de relación, respeto, afecto, lo cual los hace productivos, saludables y emocionalmente felices.

En cuanto a las dimensiones de la resiliencia, Wolin y Wolin (1993) plantearon siete pilares de las personas resilientes en una figura denominada “mándala de resiliencia”. Dentro de la misma, se detalla a la introspección, con la cual adquirimos una visión de lo que somos aumentando la capacidad de tomar decisiones. Con dicho pilar el individuo puede observar sus propios pensamientos, emociones, comportamientos, aptitudes y limitaciones fomentando la autoevaluación y partiendo de ello, enfrentando positivamente las situaciones adversas. El segundo pilar corresponde a la independencia, la misma que se define como aquella capacidad para establecer límites claros entre uno mismo, las personas y el entorno, además, alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física sin llegar a aislarse. El tercer pilar hace referencia a la moralidad o conciencia moral, la cual se explica como la capacidad de comprometerse con los valores sociales y discriminar entre lo bueno y lo malo. El cuarto pilar, corresponde a la capacidad de relacionarse con la cual un individuo establece lazos íntimos y satisfactorios con terceras personas. Dentro de la misma se detallan cualidades como la empatía o las habilidades sociales. El quinto pilar, hace referencia al humor el cual alude a la capacidad de encontrar aspectos positivos o moralejas en la tragedia o situaciones adversas. El humor permite superar obstáculos y problemas, hace reír y reírse de lo absurdo de la vida (Jauregui, 2007). En cuanto al sexto pilar los autores consideraron a la creatividad, la misma que durante las primeras etapas del desarrollo humano, es decir, la infancia y la niñez, es expresada mediante la creación de juegos. Así mismo, se define como la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden (Wolin y Wolin, 1993). Finalmente, el último pilar corresponde a la iniciativa, la cual hace referencia a la capacidad de hacerse cargo de diferentes situaciones adversas o dificultades ejerciendo control sobre ellas.

Por último, en cuanto al enfoque asumido para la propuesta del presente programa, se tendrá en cuenta al cognitivo conductual propuesto por Aaron Beck (1976), quien explica que “la conducta y los afectos de una persona se encuentran determinados por su forma de estructurar el mundo”. Esto quiere decir que la conducta de una persona y sus emociones se encuentran relacionadas estrechamente al pensamiento que posee la misma, estos tres se interrelacionan entre si y la influencia entre los mismos se da de manera recíproca. En este sentido, el programa propuesto estará dirigido a modificar el pensamiento de los estudiantes y así interceder en la emoción y comportamiento que puedan incentivar a que los mismos actúen bajo la violencia escolar.

VII. METODOLOGÍA

7.1 Ruta de implementación del programa

El presente programa de resiliencia consta de 16 sesiones considerando una sesión inicial para la aplicación del pre test y una final para el post test. Dichas sesiones pueden desarrollarse dos veces por semana, sumando un tiempo aproximado de un mes y medio.

TABLA 1

Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar

Nº sesión	Título	Objetivo	Técnica
Inicio	Sesión introductoria	Presentar el programa a desarrollar y aplicar el pre test (Cuestionario de Violencia Escolar Cuve 3 - Eso)	Aplicación de test psicológico,
1	"El súper poder de auto conocerme"	Analizar los propios pensamientos, emociones y comportamientos en cada estudiante.	Dinámicas de integración, lluvia de ideas, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
2	"La decisión la tomas tú"	Brindar estrategias para la toma de decisiones en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, lluvia de ideas, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
3	"Acción con convicción"	Fomentar el criterio propio en los estudiantes a través del análisis de influencias externas.	Dinámica rompehielo, actividades grupales, estudio de casos, psicoeducación y retroalimentación.

4	"Identifiquemos nuestras emociones"	Brindar estrategias para la regulación emocional en los estudiantes	Técnicas de relajación, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
5	"Los valores sí importan"	Fomentar el comportamiento íntegro a través del conocimiento de valores en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
6	"Tus valores son valiosos"	Identificar los valores sociales propios de cada estudiante.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
7	"Hoy, me pongo en tus zapatos"	Fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
8	"Todos para uno y uno para todos"	Fomentar la integración y el compañerismo entre los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
9	"Todo tiene una razón"	Identificar la enseñanza o moraleja de vivencias o situaciones en los estudiantes.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, psicoeducación y retroalimentación.
10	"Diviértete, brilla y sonríe"	Fomentar el buen humor en los estudiantes a través del juego de roles	Dinámica rompehielo, juego de roles, psicoeducación y retroalimentación.
11	"Emociones a escena"	Promover la expresión adecuada de emociones a través de recursos artísticos.	Dinámica rompehielo, técnicas de arteterapia, juego de roles y retroalimentación.
12	"La ruta de las emociones"	Fomentar la validación emocional en los estudiantes a través de recursos artísticos.	Dinámica rompehielo, técnicas de arteterapia, juego de roles y retroalimentación.
13	"Una historia y una solución"	Fomentar la iniciativa de los estudiantes para enfrentar las situaciones adversas de manera adecuada.	Dinámica rompehielo, juego de roles, psicoeducación y retroalimentación.
14	"Mi futuro importa"	Fomentar la iniciativa de los estudiantes para la elaboración de un proyecto de vida.	Dinámica rompehielo, trabajo en equipo, retroalimentación.
Fin	Sesión Final	Aplicar el post test (Cuestionario de Violencia Escolar Cuve 3 - Eso)	Aplicación de test psicológico.

Fuente: Elaboración propia.

7.2 Recursos

Tabla 2: Recursos Humanos.

Recursos Humanos		
Detalle	Cantidad	Total
Colaborador para la aplicación del programa	2	S/. 150,00
Total		S/. 300,00

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3: Recursos Materiales.

Recursos Materiales		
Detalle	Cantidad	Total
Hojas bond	1 millar	S/. 20,00
Papelote	20 unidades	S/. 10,00
Cartulina	10 unidades	S/. 5,00
Hojas de colores	50 unidades	S/. 25,00
Plumones	5 paquetes	S/. 40,00
Temperas	3 paquetes	S/. 21,00
Lapiceros	30 unidades	S/. 15,00
Cinta adhesiva	5 unidades	S/. 5,00
Bajalenguas	100 unidades	S/. 8,00
Ovillo de lana	10 unidades	S/. 10,00
Ula Ula	3 unidades	S/. 18,00
Aros plásticos	6 unidades	S/. 10,00
Pelotas de trapo	5 unidades	S/. 10,00
Folder de manila	30 unidades	S/. 21,00
Golosinas	10 paquetes	S/. 50,00
Periódicos reciclables	20 unidades	S/. 00,00
Tecnopor	4 unidades	S/.40,00
Palitos brochetas	1 paquete	S/.3,00
Pegamento	1 unidad	S/.14,00
Foami	5 unidades	S/.50,00
Papel Celofan	4 unidades	S/.4,00
Silicona en barra	10 unidades	S/.10,00
Diamantina	4 unidades	S/.20,00
Notas adhesivas	1 unidad	S/.8,50

Papel contac	2 unidades	S/.10,00
Gomas	30 unidades	S/.30,00
Sobres de carta	30 unidades	S/.10,00
Cubo	1 unidad	S/.20,00
Caja de cartón	1 unidad	S/.10,00
Archivador	1 unidad	S/.5,00
Cinta de agua	5 unidades	S/.8,00
Carton corrugado	5 unidades	S/.12,00
Gaseosas	40 unidades	S/.50,00
Micas	4 paquetes	S/.40,00
Pega Pega	2 unidades	S/.5,00

Total **S/. 617,50**

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4: Servicios.

Servicios		
Detalle	Cantidad	Total
Impresiones	300	S/. 150,00
Fotocopias	500	S/. 50,00
Pasajes	-	S/. 150,00
Total		S/. 350,00

Fuente: Elaboración propia.

7.3 Presupuesto

El presupuesto requerido para el desarrollo del programa se presentará en el siguiente cuadro.

Tabla 5: Presupuesto

Presupuesto	
Recursos humanos	S/. 300,00
Recursos materiales	S/. 617,50
Servicios	S/. 350,00
Total	S/. 1267,50

Fuente: Elaboración propia.

7.4 Estrategias, técnicas e instrumentos

Para el desarrollo del presente programa, se requerirá la participación activa de los estudiantes la cual se fomentará mediante dinámicas de interacción y juegos de roles que promuevan un mejor aprendizaje de cada sesión tratada; así mismo se trabajará con el apoyo de equipo multimedia y material didáctico para hacer de las sesiones más atractivas, además para reforzar el aprendizaje se brindarán actividades para casa las cuales deberán ser presentadas antes del inicio de la siguiente sesión. Finalmente, se empleará un enfoque cognitivo conductual con la finalidad de modificar ciertos pensamientos e ideas que promuevan que los estudiantes actúen bajo la violencia escolar.

7.5 Seguimiento, monitoreo y evaluación

Para conocer los índices de violencia escolar en la población tratada se empleará el instrumento de evaluación denominado Cuestionario de Violencia Escolar Cuve3 – Eso. De acuerdo a ello, se determinarán los resultados de la aplicación del pre y post test para su posterior interpretación.

VIII. EJECUCIÓN

8.1 Sesión introductoria

PROGRAMA DE RESILIENCIA PARA DISMINUIR LA VIOLENCIA ESCOLAR

I. Datos informativos

Objetivo del programa	Disminuir la violencia escolar en estudiantes del nivel secundario mediante la aplicación del programa de Resiliencia.
------------------------------	--

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Para dar inicio al programa, los facilitadores expondrán brevemente el tema y presentarán un video explicativo relacionado con la resiliencia. A	Equipo multimedia. Solapines.

		continuación se repartirán solapines de identificación para que los participantes puedan colocar su nombre.	Plumones.
Desarrollo	20	Durante la sesión, se aplicara el cuestionario de violencia escolar Cuve 3 – Eso, para lo cual los estudiantes deberán guardar el debido silencio y respecto al proceso de evaluación.	Cuestionarios, lápices.
Cierre	10	Para cerrar la sesión los facilitadores explicarán brevemente las fechas en las cuales se desarrollarán las sesiones y darán a conocer la finalidad del programa.	Equipo multimedia.

II. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia, solapines, plumones

Descripción: Para dar inicio al programa, los facilitadores expondrán brevemente el tema y presentarán un video explicativo relacionado con la resiliencia. A continuación, se repartirán solapines de identificación para que los participantes puedan colocar su nombre.

3.2 Desarrollo

Duración: 20 minutos.

Materiales: Cuestionarios, lápices.

Descripción: Durante la sesión, se aplicará el cuestionario de violencia escolar Cuve 3 – Eso, para lo cual los estudiantes deberán guardar el debido silencio y respecto al proceso de evaluación.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para cerrar la sesión los facilitadores explicarán brevemente las fechas en las cuales se desarrollarán las sesiones y darán a conocer la finalidad del programa.

8.2 Sesiones del programa

Sesión n° 1: “El superpoder de autoconocerme”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Analizar los propios pensamientos, emociones y comportamientos en cada estudiante
Materiales	Ovillo de lana, equipo multimedia, ficha de trabajo n° 1, hojas bond, lapiceros y nubes curiosas.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Dinámica de integración: "El ovillo". Se pedirá a los participantes formar un círculo y mientras van lanzando el ovillo de lana se irán presentado mencionando su nombre y describiéndose brevemente.	Ovillo de lana.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, en un primer momento se presentará la interrogante: ¿Qué entienden por autoconocimiento?, buscando que los estudiantes participen en la construcción del tema. De esta forma se dará lugar al desarrollo del objetivo planteado con ayuda de fichas de trabajo en las cuales los estudiantes responderán brevemente las preguntas planteadas para posteriormente ser analizadas en grupo.	Fichas de trabajo. (Sesión 1). Equipo multimedia.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearan preguntas referentes al mismo	Nubes curiosas Anexo 1

	5	<p>Como actividad para casa, los alumnos deberán pensar en alguna situación, caso o problema que no hayan podido encontrar solución. Dicha información deberá ser planteada en una hoja bond y será utilizada en el desarrollo de la siguiente sesión.</p>	<p>Hojas bond. Lapiceros.</p>
--	---	--	-----------------------------------

II. Marco teórico

¿Qué es el autoconocimiento?

Para Suanes (2009), el autoconocimiento es la capacidad que tiene un individuo para reconocerse en su totalidad, haciendo un análisis valorativo de las competencias y deficiencias que posee a nivel interno, como externo. Así mismo, considera que el proceso de desarrollo del autoconocimiento se genera desde nacimiento y se va desarrollando en la constante interacción que tiene el individuo con su contexto social más cercano, resaltando que la familia desarrolla un rol importante dentro de la valoración de su imagen.

Por otro lado, el autor manifiesta que el autoconocimiento es la base para la elaboración del autoconcepto del individuo, ya que partiendo de las cualidades o aspectos tanto positivos como negativos de la persona se puede formar una opinión o concepto propio. Resalta que una persona con autoconcepto limitado suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás. Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Ovillo de lana.

Descripción: El facilitador dará la bienvenida a los participantes y agradecerá su presencia. A continuación, se realizará la dinámica “El ovillo” en la cual los estudiantes formarán un círculo y con la ayuda de un ovillo de lana se irán presentado mencionando su nombre y describiéndose brevemente. Conforme vayan pasando el ovillo, los estudiantes deberán continuar con dicha consigna hasta que todo el grupo termine de presentarse. Finalmente, se consultará a los participantes su opinión respecto a la dinámica realizada y en base a ello se dará inicio al desarrollo del tema.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Ficha de trabajo – Sesión nº 1 y equipo multimedia.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, se planteará la siguiente pregunta: ¿Qué entienden por autoconocimiento? Con ayuda de la opinión de los participantes se explicará brevemente dicho concepto, para luego dar inicio al desarrollo de la actividad. Esta consistirá en que los estudiantes completen la ficha de trabajo (Sesión nº 1), en la cual deberán responder diferentes interrogantes relacionadas a ellos mismos. Finalmente, en base a la actividad desarrollada se pedirá la participación voluntaria de algunos estudiantes quienes deberán comentar algunas de las respuestas colocadas en la ficha de trabajo explicando el porqué de las mismas.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Anexo nº 1 – Nubes curiosas, hojas bond y lapiceros.

Descripción: Para el cierre de la sesión, se dará una breve retroalimentación respecto al autoconocimiento y la importancia del mismo, consultando además la opinión de los participantes, para lo cual deberán responder las siguientes interrogantes: ¿Qué es el autoconocimiento? ¿Por qué lo consideras importante? en el anexo 1 (nubes curiosas). Finalmente, como actividad para casa los alumnos deberán pensar en algún problema o dificultad de la vida diaria (real o imaginario), dicha información deberá ser planteada en una hoja bond y será utilizada en el desarrollo de la siguiente sesión.

IV. Referencias bibliográficas

Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación* , 1-9.

V. Anexos

FICHA DE TRABAJO – SESIÓN 1

Instrucciones: En la siguiente ficha completarás las oraciones con frases que, según tu criterio, te describen mejor; el objetivo de esta actividad es poder realizar una breve introspección y evaluar cuanto se conocen.

La mayor cualidad que poseo es.....

Mis amigos piensan que soy bueno para.....

Me gusta disfrutar de.....

Usualmente se molestan conmigo porque.....

El mayor logro que conseguí fue

Como hija(o) soy.....

Experimentar cosas nuevas me provocan.....

El peor defecto que tengo es.....

Mis amigos me reconocen porque.....

Quisiera ser más.....

Al verme en el espejo siento que soy.....

Creo que debería.....

Mi comportamiento hacia mi familia es.....

La cosa que más me molesta de la gente es.....

Lo que más rescato de mi es

Mi familia se muestra feliz cuando yo.....

Mi sueño es.....

Lo que quisiera cambiar de mi vida sería.....

Las cosas que me causan miedo son.....

Esta actividad me hacer sentir.....

Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Pinterest

Anexo 1:

Nubes curiosas



Fuente: Pinterest

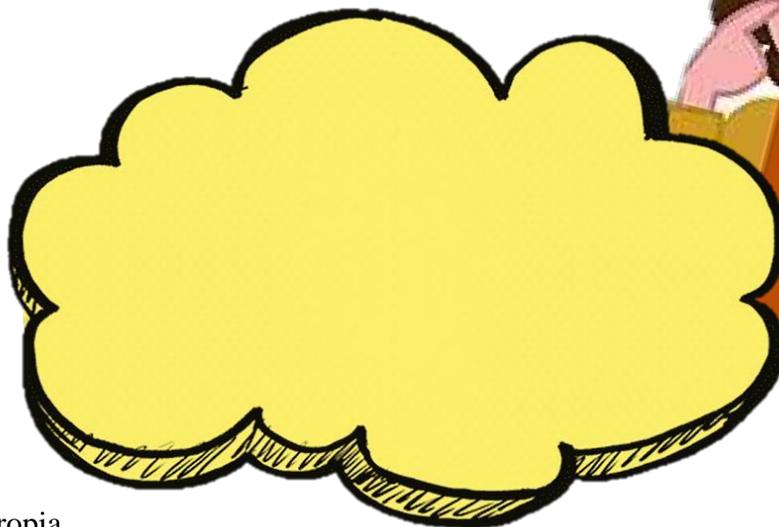


Fuente: 123RF



Fuente: 123RF

Fuente: Pinterest



Fuente: Elaboración propia

Sesión n° 2: “La decisión la tomas TÚ”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Brindar estrategias para la toma de decisiones en los estudiantes
Materiales	Carteles del saludo, plumones, lapiceros, ficha de trabajo (sesión n° 2), equipo multimedia, tarjeta de cartulina roja y verde.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica rompe hielo "el saludo", en donde las consignas serán las siguientes: 1. saludo con apretón de manos. 2. saludos con caricia en el rostro. 3. saludo como japonés y 4. Saludo dando un abrazo. Los estudiantes caminarán por toda el aula y al oír las consignas realizarán el saludo correspondiente.	Carteles del saludo. Equipo multimedia.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, se realizará una lluvia de ideas considerando las siguientes preguntas: ¿Qué haces cuando debes tomar una decisión importante?, ¿Qué aspectos tienes en cuenta para saber si la decisión que tomaste es la adecuada?, ¿A quién acudes cuando necesitas un consejo? Luego de tomar una decisión, ¿Te sientes satisfecho? A continuación, se expondrá el tema tratado y se brindarán una serie de pasos para la toma de decisiones. Finalmente, se trabajará con los casos que los estudiantes elaboraron y darán una solución al mismo siguiendo los pasos detallados en la ficha de trabajo.	Fichas de trabajo (sesión 2). Plumones. Lapiceros.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Equipo multimedia.

	5	Como actividad para casa, los alumnos deberán pensar en situaciones o casos donde una persona puede ser influenciada para actuar de una determinada manera. (Deben ser dos uno positivo y otro negativo). Con dicha información se trabajará en la próxima sesión.	Tarjetas de cartulinas rojo y verde
--	---	--	-------------------------------------

II. Marco teórico

Toma de decisiones

Para Hellriegel y Slocum (2004, citado en Gerle, Gómez, Sánchez & Leal, 2014) la toma de decisiones es un proceso de definición de problemas, recopilación de datos, generación de alternativas y selección de un curso de acción. Es decir, es un proceso mediante el cual se seleccionan alternativas de solución ante un problema o dificultad previamente identificado y analizado.

En base a lo planteado se definen cinco pasos para una adecuada toma de decisiones, el primero de ellos se denomina “Definir el problema”, en el cual se determina precisamente cual es la dificultad o adversidad que se está enfrentando, esto resulta fundamental ya que permite a la persona conocer cual es problema a abordar. Como segundo punto se debe “Analizar el problema”, con el fin de poder entender que está sucediendo y partiendo de ello definir cuales son las posibles alternativas para poder solucionar el mismo. En tercer lugar se considera “Evaluar las alternativas”, en este paso es preciso analizar cada una de las alternativas definidas y reflexionar respecto al impacto que pueda causar cada una de ellas, dicho paso es un fundamental para tomar una decisión adecuadamente. Luego de evaluar cada una de las opciones se procede a “Elegir la alternativa”, en donde se define cual será la decisión elegida. Finalmente, luego de realizar el proceso descrito se procede a “Aplicar al decisión”, la misma que permitirá enfrentar el problema o dificultad tratada.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Carteles del saludo (Anexo 2).

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se presentará la misma de manera breve indicando el objetivo a desarrollar. A continuación, se realizará la dinámica rompe

hielo “El saludo”, en donde se trabajará con las siguientes consignas; cuando el facilitador diga número 1, los participantes se saludarán con un apretón de manos; cuando indique número 2, se saludarán con una caricia en el rostro; cuando indique número 3, se saludarán como “japonés” inclinando la cabeza uno con otro; y cuando diga número 4 se saludarán con un fuerte abrazo. En base a ello, los participantes deberán caminar en diferentes direcciones mezclándose entre sí al ritmo de la música y cuando el facilitador indique el número seguirán las consignas explicadas en un inicio. Finalmente, se preguntará a los participantes cómo se sintieron realizando la dinámica y que opinan de la misma.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Fichas de trabajo (sesión nº 2), plumones y lapiceros.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, se realizará una lluvia de ideas respecto al tema tratado considerando las siguientes preguntas: ¿Qué haces cuando debes tomar una decisión importante?, ¿Qué aspectos tienes en cuenta para saber si la decisión que tomaste es la adecuada?, ¿A quién acudes cuando necesitas un consejo? Luego de tomar una decisión, ¿Te sientes satisfecho? En base a ello, se explicará brevemente en que consiste la toma de decisiones y cuál es el procedimiento para realizarla adecuadamente. Al final, se pedirá a los participantes utilizar los casos solicitados en la sesión anterior y con la ayuda de los mismos desarrollar la ficha de trabajo (sesión 2), la cual consiste en dar solución a dicho caso siguiendo el procedimiento explicado en la sesión.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

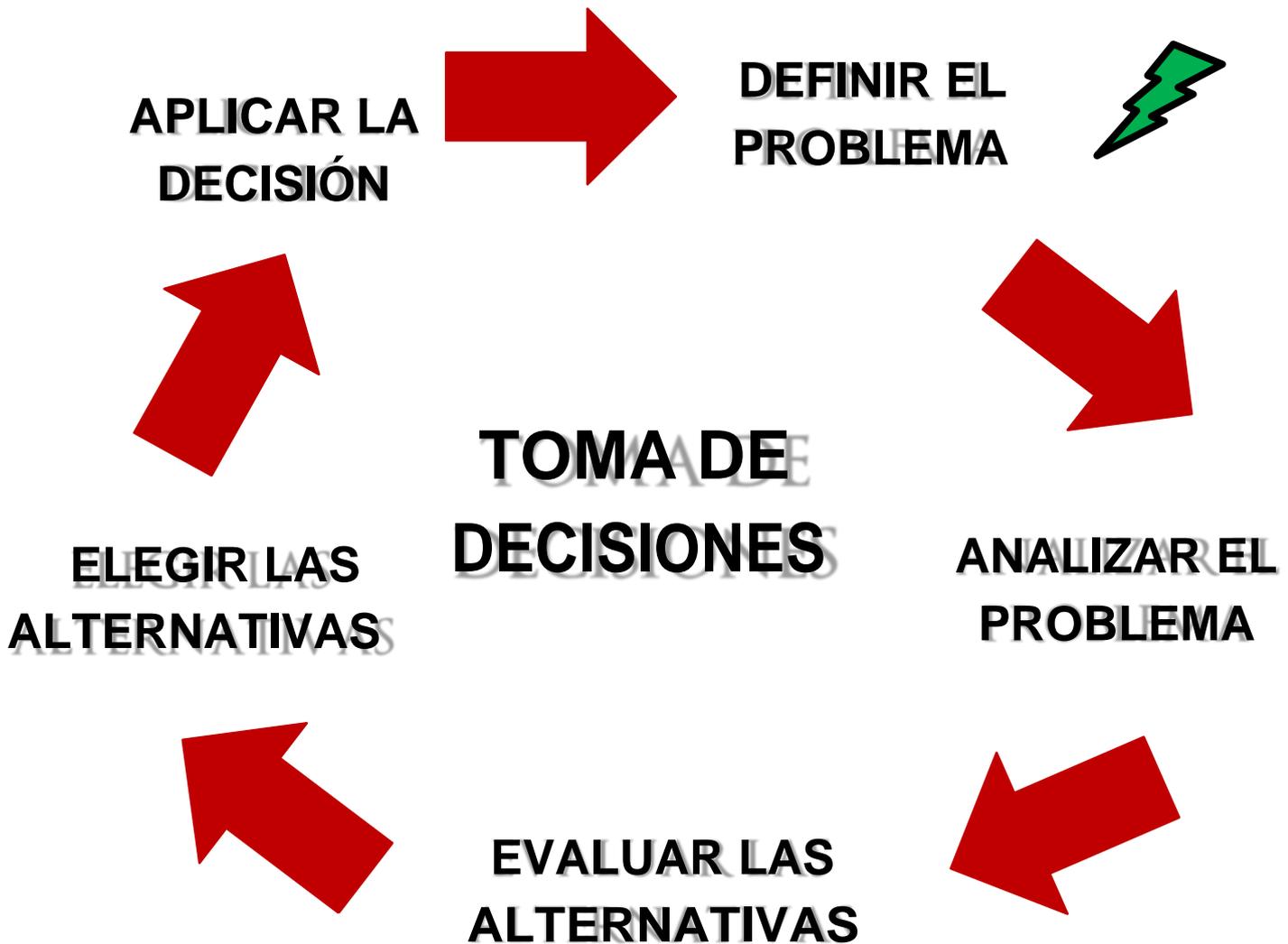
Materiales: Equipo multimedia, tarjetas de cartulina rojo y verde.

Descripción: Para el cierre de la sesión, se seleccionarán algunos estudiantes los cuales deberán comentar brevemente su experiencia realizando la actividad mencionada y como se sintieron desarrollando la misma. Luego, se preguntará al grupo en qué otros momentos consideran que pueden utilizar el procedimiento estudiado fomentando la práctica del mismo. Finalmente, se entregará a cada participante una tarjeta de cartulina roja y otra verde indicando que las mismas se utilizarán para la tarea a desarrollar en casa, esta consistirá en colocar situaciones en las que una persona puede ser influenciada positiva y negativamente en cada tarjeta (roja y verde respectivamente), con dicha información se trabajará la actividad de la próxima sesión.

IV. Referencias bibliográficas

Gerle, E., Gómez, A., Sánchez, J. & Leal, S. (2014). Toma de decisiones. Universidad pedagógica experimental libertador. Barquisimient, Venezuela.

FICHA DE TRABAJO – SESION 2



1. Definir el problema
2. ¿Qué está sucediendo?
3. ¿Qué alternativas tengo?
4. ¿Cuál es la mejor opción?
5. ¿Qué debo hacer para aplicar dicha opción?

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 2:

Carteles del saludo



Sesión n° 3: “Acción con convicción”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el criterio propio en los estudiantes a través del análisis de influencias externas
Materiales	Ligas o elásticos de colores, pelota de trapo, equipo multimedia, ficha de trabajo (sesión n° 3), sobre de carta, caja decorada y notas adhesivas.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica rompe hielo "El juego de las ligas" donde los estudiantes formaran dos filas y pasaran una liga de cabeza a pies hasta el final de la misma.	Ligas o elásticos de colores.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la presente sesión, con la ayuda de una pelota de trapo se realizarán las siguientes preguntas. ¿Qué es la independencia?, ¿Cómo puedo desarrollar mi independencia?, En alguna ocasión ¿He sentido la presión del grupo para realizar algo? A continuación, con los casos elaborados por los estudiantes se realizará un breve análisis de los mismos, identificando las influencias positivas y negativas que podemos encontrar en la interacción social fomentando el criterio propio de los mismos.	Pelota de trapo. Ficha de trabajo. Equipo multimedia.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearan preguntas referentes al mismo	Caja decorada y notas adhesivas
	5	Como actividad para casa, los alumnos deberán seleccionar un objeto significativo o de mucho valor para cada uno de ellos el cual servirá para el desarrollo de la siguiente sesión.	Sobre de carta

II. Marco teórico

¿Qué es la independencia?

Para Wolin y Wolin (1993) la independencia es aquella capacidad para establecer límites claros entre uno mismo, las personas y el entorno, alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física sin llegar a aislarse del resto.

Un individuo es independiente cuando su actuar está guiado por sí mismo, toma sus propias decisiones y tiene la última palabra al momento de elegir. La independencia se relaciona con la noción de libertad, es decir, la capacidad de actuar, hacer y elegir sin intervención ajena.

Es preciso señalar, que el hecho de ser independiente no implica que los demás no ejerzan influencia de alguna u otra manera. Esta capacidad debe estar acompañada de un buen criterio y sentido común para así poder manejar la presión social o del grupo, aprovechando únicamente las influencias positivas que puedan rescatar de ellos. En este sentido, es importante que el individuo pueda reconocer y diferenciar aquellas influencias de su entorno analizándolas detalladamente para poder decidir actuar bajo alguna de ellas.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Ligas o elásticos de colores.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se explicará brevemente el objetivo a trabajar. A continuación, se realizará la dinámica rompe hielo: “El juego de las ligas”, para lo cual se necesitará que los participantes formen dos filas con igual cantidad de alumnos. Esta dinámica consistirá en que cada uno de ellos deberá pasar la liga desde la cabeza hasta a los pies lo más rápido posible y pasarla inmediatamente al compañero de atrás. El grupo ganador deberá dar un castigo al otro grupo, estos deberán ser bailar o cantar.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Pelota de trapo, ficha de trabajo (sesión nº 3).

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, se realizará una lluvia de ideas con los participantes los cuales deberán responder las siguientes preguntas: ¿Qué entiendes por independencia? ¿Cómo podemos desarrollar nuestra independencia? En alguna ocasión, ¿He sentido la presión del grupo para realizar algo? Para que esta actividad sea más dinámica, se contará con la ayuda de una pelota de trapo, la cual rotará por cada uno de los participantes al ritmo de la música y cuando esta se detenga, el estudiante que quedo con la pelota responderá alguna de las interrogantes planteadas. Al terminar, con ayuda de dichas respuestas el facilitador explicará el tema tratado. Luego de ello, con las tarjetas de cartulina roja y verde que quedaron

como tarea en la sesión pasada los participantes deberán identificar las influencias positivas y negativas de su entorno y colocarlas en la ficha de trabajo (sesión 3).

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Pelota de trapo, ficha de trabajo (sesión nº 3).

Descripción: Para finalizar la sesión, se seleccionarán algunos estudiantes los cuales deberán comentar brevemente su experiencia realizando la actividad mencionada y como se sintieron desarrollando la misma. Además, deberán explicar que influencias positivas y negativas pudieron reconocer y que opinan respecto a ellas. En este sentido, se dará una breve reflexión respecto al tema resaltando la importancia de la independencia y el criterio propio para no dejarse llevar por las influencias negativas. Por último, se brindará una tarea para casa la cual consistirá en que los alumnos busquen un objeto significativo para ellos (aros, pulsera, carta, prenda de vestir, amuleto, etc.) y los porten para la próxima sesión a tratar.

IV. Referencias bibliográficas

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993): The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. Nueva York: Villard Books.

Editorial definición Mx (2015): Independiente. Ciudad de México. México.
Recuperado de: <https://definicion.mx/?s=Independiente>

V. Anexos

FICHA DE TRABAJO – SESION 3



POSITIVO ↑
NEGATIVO ↓

Fuente: Pinterest



Fuente: Pinterest.

Sesión n° 4: “Identifiquemos nuestras emociones”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Brindar estrategias para la regulación emocional en los estudiantes.
Materiales	Equipo multimedia, objetos personales de los participantes, ficha de trabajo (sesión 4), tarjetas de cartulina blanca y celeste.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Para dar inicio a la sesión, se reproducirá una pista musical y seguido a ello se practicarán ejercicios de respiración con los estudiantes con la finalidad de que los mismos puedan estar relajados para la siguiente actividad.	Equipo multimedia. https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes se sentarán formando un círculo y presentarán el objeto de valor que trajeron consigo explicando un poco acerca del mismo e indicando a que persona les recuerda o quién se los obsequió. A continuación, se pedirá a los alumnos que identifiquen que emociones sintieron al hablar de su objeto de valor y con ayuda de la ficha de trabajo colocarán de que otra maneras o realizando qué actividades logran sentirse bien.	Objetos de valor personal. Fichas de trabajo. Equipo multimedia.
Cierre	5	De acuerdo a la información colocada en la ficha, los alumnos deberán explicar el trabajo realizado y como es que puede beneficiarlos en el desarrollo de su autonomía.	Fichas de trabajo.
	5	Como actividad para casa, los estudiantes anotaran en una tarjeta de cartulina blanca aquellos valores con los cuales se sienten identificados o creen poseer, por otro lado, en la tarjeta de cartulina celeste anotaran aquellos valores que consideran aun no poseer. Dicha información servirá para el desarrollo de la siguiente sesión.	Tarjetas de cartulina blanca y celeste.

II. Marco teórico

Regulación emocional

La regulación emocional (RE) es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014; Thompson, 1994).

La regulación emocional individual consta de procesos de monitoreo y evaluación de las propias emociones con el propósito de modificar su intensidad y duración para alcanzar las metas y el bienestar individuales (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004; Lopes et al., 2005). Uno de las estrategias para la auto regulación emocional es la de respiración y relajación (Lopes, Salovey Coté y Beers, 2005) la cual consiste en entrar en un estado de relajación a través de ejercicios de respiración fomentando la calma y tranquilidad para manejar las emociones.

En cuanto a la corregulación emocional, es un tipo de regulación emocional social caracterizada por el proceso a través del cual las parejas pertenecientes a un sistema emocional regulan entre sí sus emociones, ya sea con el propósito de enseñar al otro a hacerlo, como en el caso de las madres y sus hijos (Esquivel, 2014), o con el objetivo de mantener estados emocionales deseados, como en las parejas amorosas (Butler & Randall, 2013). En base a ello, una forma de poder regular las emociones es acudiendo a una figura de apego la cual brindará el soporte y entendimiento necesario al individuo que requiere regular una emoción.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia, música:

<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se explicará brevemente el objetivo a trabajar. A continuación, se realizará un ejercicio de respiración con el fin de que los estudiantes puedan estar relajados para la siguiente actividad, dicho ejercicio requerirá que los participantes se sienten cada uno en su carpeta, adopten una postura cómoda y cierren los ojos mientras escuchan la melodía. El facilitador deberá guiar este ejercicio indicando que los estudiantes imaginen que se encuentran en la playa, sintiendo la brisa del mar y la tranquilidad de dicho lugar, fomentando así que puedan llegar a relajarse completamente. Al finalizar, se preguntará a los alumnos como se sintieron realizando dicho ejercicio y si lograron relajarse completamente.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Objetos de valor personal, ficha de trabajo (sesión 4) y equipo multimedia.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes se sentarán formando un círculo y presentarán el objeto de valor que trajeron consigo explicando un poco acerca del mismo e indicando a que persona les recuerda o quién se los obsequió. A continuación, se pedirá a los alumnos que identifiquen que emociones sintieron al hablar de su objeto de valor y con ayuda de la ficha de trabajo colocarán de que otra manera o realizando qué actividades logran sentirse bien. En base a ello, los estudiantes podrán reconocer diferentes figuras de apego u objetos que les pueden traer calma ante alguna adversidad o dificultad y en este sentido fomentar la autonomía de poder enfrentar por su propia cuenta el día a día.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Fichas de trabajo, tarjeta de cartulina blanca y celeste.

Descripción: De acuerdo a la información colocada en la ficha, los alumnos deberán explicar el trabajo realizado y como es que puede beneficiarlos en el desarrollo de su autonomía. Como actividad para casa, los estudiantes anotaran en una tarjeta de cartulina blanca aquellos valores con los cuales se sienten identificados o creen poseer, por otro lado, en la tarjeta de cartulina celeste anotaran aquellos valores que consideran aun no poseer. Dicha información servirá para el desarrollo de la siguiente sesión.

IV. Referencias bibliográficas

Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5, 202-210. DOI: 10.1177/1754073912451630.

Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x.

Esquivel, F. (2014). Regulación emocional, coregulación materna y temperamento en la primera infancia. Tesis de doctorado no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México

Lopes, P., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118. DOI: 10.1037/1528/3542.5.1.113.

FICHA DE TRABAJO – SESION 4

OBJETO DE VALOR:

¿Cómo me hace sentir?

¿Qué otras personas, objetos o actividades me hacen sentir bien?



Fuente: 123RF

Sesión n° 5: “Los valores SÍ importan”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el comportamiento integro a través del conocimiento de valores en los estudiantes
Materiales	Equipo multimedia, objetos personales de los participantes, ficha de trabajo (sesión 4), tarjetas de cartulina blanca y celeste.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica rompe hielo "El juego de los aros", el cual consiste en colocar aros de tamaño mediano ordenando en círculo, los alumnos girarán alrededor del mismo al compás de la música, cuando esta se detenga cada uno tendrá que ingresar a un aro, el que pierda recibirá un castigo.	Aros o ula ula. Equipo multimedia.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes utilizarán las tarjetas elaboradas en donde colocaron los valores que practican, en base a ello, deberán seleccionar el valor que más los representa. A continuación, se formarán grupos de trabajos y en un papelote dibujarán a un alumno/a colocando a su alrededor los valores seleccionados por cada uno de los miembros del equipo. Finalmente, se expondrán los trabajos explicando la importancia de los valores escogidos y como los mismos pueden a ayudarles a tener un mejor comportamiento dentro del salón de clase.	Tarjetas de cartulina, papelote y plumones de colores.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearan preguntas referentes al mismo	Dado gigante.
	5	Al finalizar la sesión se agrupará a los estudiantes en parejas, para la siguiente sesión el estudiante debe anotar en una tarjeta de cartulina blanca las cualidades positivas o valores que cree que su compañero pueda poseer, mientras que en la tarjeta de cartulina celeste colocará aquellos valores o cualidades que aún no posee o deba mejorar.	Tarjeta de cartulina blanca y celeste.

II. Marco teórico

Los valores

Para Martínez (2015) los valores son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su forma de ser y orientan su conducta. Así mismo, refiere que los valores poseen diferentes características entre las cuales destacan la durabilidad; la cual hace referencia a que los valores son permanentes en el transcurso del tiempo, la flexibilidad; ya que los valores cambian con las necesidades y experiencias de las personas, la satisfacción; ya que una adecuada practica de los valores genera satisfacción en las personas y sociedad, la polaridad; ya que todo valor presenta un aspecto positivo y negativo y la trascendencia, ya que los valores brindan sentido y significado a la vida humana y a la sociedad.

En base a ello, los valores son importantes porque regulan el comportamiento humano y ayudan a guiar las aspiraciones que tienen cada individuo y su postura frente a la vida. En este sentido, los valores buscan el desarrollo y bienestar de las personas de forma particular o grupal.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Aros o ula ula, equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio, se presentará brevemente el objetivo a desarrollar en la presente sesión. Luego de ello, se realizará la dinámica rompe hielo "El juego de los aros", el cual consiste en colocar aros de tamaño mediano ordenando en círculo, los alumnos girarán alrededor del mismo al compás de la música, cuando esta se detenga cada uno tendrá que ingresar a un aro, el que quede fuera recibirá un castigo, el cual consistirá en bailar o cantar.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Tarjetas de cartulina, papelotes y plumones de colores.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes utilizarán las tarjetas elaboradas en donde colocaron los valores que practican, en base a ello, deberán seleccionar el valor que más los representa. A continuación, se formarán grupos de trabajos y en un papelote dibujarán a un alumno/a colocando a su alrededor los valores seleccionados por cada uno de los miembros del equipo.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Dado gigante, tarjetas de cartulina blanca y celeste.

Descripción: Para dar fin a la sesión desarrollada, se expondrán los trabajos explicando la importancia de los valores escogidos y como los mismos pueden a

ayudarles a tener un mejor comportamiento dentro del salón de clase. Con la ayuda de un dado gigante, se realizarán preguntas a los participantes tales como ¿Por qué crees que los valores son importantes? ¿Qué valores crees poseer? ¿Cuáles valores te faltan aprender? Y en este sentido se reforzará el tema tratado. Finalmente, se agrupará a los estudiantes en parejas, para la siguiente sesión el estudiante debe anotar en una tarjeta de cartulina blanca las cualidades positivas o valores que cree que su compañero pueda poseer, mientras que en la tarjeta de cartulina celeste colocará aquellos valores o cualidades que aún no posee o deba mejorar.

IV. Referencias bibliográficas

Martínez, C. (2015). Unidad de aprendizaje: Valores socioculturales. Universidad Autónoma de México. Ciudad de México, México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/31625/secme-19623.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sesión n° 6: “Tus valores son valiosos”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Identificar los valores sociales propios de cada estudiante.
Materiales	Equipo multimedia, ficha de trabajo (sesión 6), nubes curiosas, cartulinas de colores.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Para dar inicio a la sesión, se reproducirá una pista musical y seguido a ello se realizará la dinámica rompe hielo “Piedra, papel o tijera”. Aquí se dividirá a los estudiantes en dos grupos quienes se enfrentarán trabajando en equipo.	Equipo multimedia.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, se utilizará las tarjetas elaboradas entre las parejas de alumnos en donde colocaron una lista de valores que cada uno posee y cuales debería desarrollar. En base a ello, las parejas deberán mostrar dicha información y explicar el porqué de su elección. Finalmente, cada pareja se presentará ante el grupo, el alumno "A" presentará al alumno "B" detallando los valores que posee y los que debe desarrollar explicando el por qué. (Visceversa).	Fichas de trabajo. Sesión 6
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Nubes curiosas Anexo 1
	5	Como actividad para casa, los estudiantes deberán elaborar en una cartulina tamaño A4 un collage con sus propias fotos decorándolo a su gusto y colocando aquellos valores o cualidades positivas que poseen. Dicho trabajo deberán colocarlo en un lugar visible de su habitación para tener siempre presente cuales son los valores que guían su actuar diario.	Cartulinas de colores.

II. Marco teórico

Los valores

Para Martínez (2015) los valores son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su forma de ser y orientan su conducta. Así mismo, refiere que los valores poseen diferentes características entre las cuales destacan la durabilidad; la cual hace referencia a que los valores son permanentes en el transcurso del tiempo, la flexibilidad; ya que los valores cambian con las necesidades y experiencias de las personas, la satisfacción; ya que una adecuada practica de los valores genera satisfacción en las personas y sociedad, la polaridad; ya que todo valor presenta un aspecto positivo y negativo y la trascendencia, ya que los valores brindan sentido y significado a la vida humana y a la sociedad.

En base a ello, los valores son importantes porque regulan el comportamiento humano y ayudan a guiar las aspiraciones que tienen cada individuo y su postura frente a la vida. En este sentido, los valores buscan el desarrollo y bienestar de las personas de forma particular o grupal.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se reproducirá una pista musical y seguido a ello se realizará la dinámica rompe hielo “Piedra, papel o tijera”. Aquí se dividirá a los estudiantes en dos grupos quienes se enfrentarán trabajando en equipo en el clásico juego piedra papel o tijera. Aquí, cada equipo debe coordinar con sus integrantes la elección de “piedra, papel o tijera” y sacarlas todos al mismo tiempo. Se jugarán 5 rondas, el equipo que gane más veces dará un castigo al equipo perdedor.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Tarjetas de cartulina, ficha de trabajo (sesión 6).

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, se utilizará las tarjetas elaboradas entre las parejas de alumnos en donde colocaron una lista de valores que cada uno posee y cuales debería desarrollar. En base a ello, las parejas deberán colocar dicha información en la ficha de trabajo (Sesión 6) y explicar el porqué de su elección.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Nubes curiosas, cartulinas de colores.

Descripción: Para el cierre de la sesión, cada pareja de alumnos se presentará ante el grupo, el alumno "A" presentará al alumno "B" detallando los valores que posee y los que debe desarrollar explicando el por qué. (Visceversa). En base a ello, se presentarán las siguientes interrogantes: ¿Por qué crees que los valores son importantes? ¿Qué valores crees poseer? ¿Cuáles valores te faltan aprender? Y en este sentido se reforzará el tema tratado. Como actividad para casa, los estudiantes deberán elaborar en una cartulina tamaño A4 un collage con sus propias fotos decorándolo a su gusto y colocando aquellos valores o cualidades positivas que poseen. Dicho trabajo deberán colocarlo en un lugar visible de su habitación para tener siempre presente cuales son los valores que guían su actuar diario.

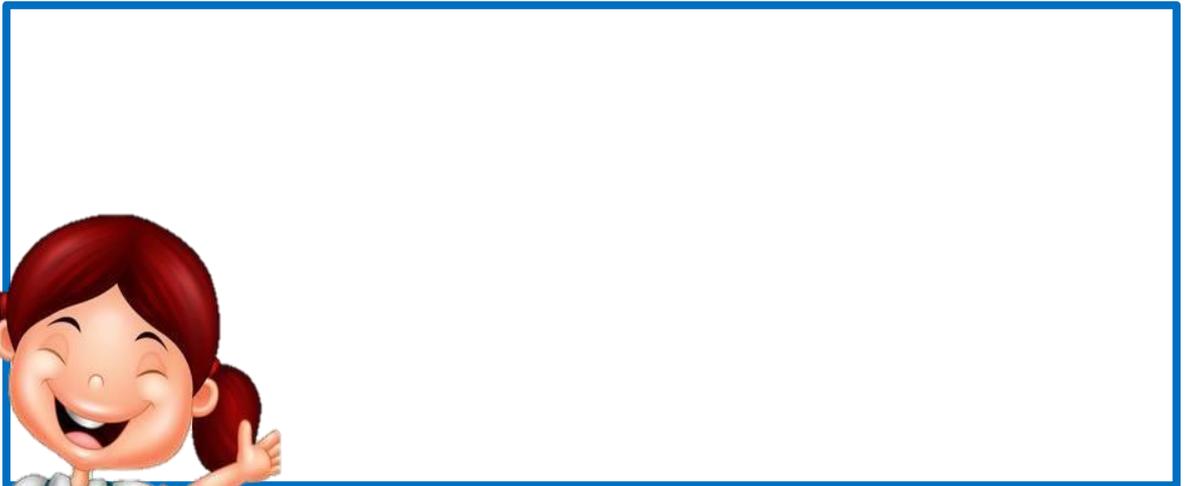
IV. Referencias bibliográficas

Martínez, C. (2015). Unidad de aprendizaje: Valores socioculturales. Universidad Autónoma de México. Ciudad de México, México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/31625/secme-19623.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FICHA DE TRABAJO – SESION 6

NOMBRE:

VALORES QUE POSEE



VALORES QUE DEBERÍA DESARROLLAR



Fuente: 123RF

Sesión n° 7: “Hoy, me pongo en tus zapatos”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes
Materiales	Equipo multimedia, proyector, laptop, cartulina, plumones, colores.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Para dar inicio a la sesión, se reproducirá una pista musical y seguido a ello se realizará la dinámica rompe hielo: "El nudo", en donde los estudiantes entrelazaron sus brazos formando un nudo el cual deberán desenredar hasta formar un círculo con las manos tomadas.	Equipo multimedia https://youtu.be/NjEN5JNDjFo
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, mediante un video realizado por las autoras se explicarán brevemente las siguientes habilidades sociales: Resolución de conflictos, inteligencia emocional, asertividad y empatía. A continuación se formarán grupos de trabajo y a cada uno de ellos se les asignará una habilidad la cual deberán dramatizar a través de un juego de roles.	Proyector multimedia y laptop
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Proyector multimedia y laptop.
	5	Como actividad para casa, se pedirá a los estudiantes colocar en una cartulina las cuatro habilidades sociales aprendidas y describir brevemente cual es la importancia de cada una de ellos. Finalmente, decorarán a su gusto dicho material y lo colocarán en un lugar visible de su habitación.	Cartulina. Plumones. Colores.

II. Marco teórico

Las habilidades sociales

Cano y Dongil (2014) definen a las habilidades sociales como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que permiten al ser humano relacionarse con otros adecuadamente, siendo capaces de expresar sus propios sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

De acuerdo a los autores citados, las personas que poseen habilidades sociales adecuadas son capaces de: iniciar, mantener y cerrar conversaciones; expresar y recibir sentimientos positivos, defender los propios derechos, hacer peticiones o pedir favores, saber decir NO, afrontar las críticas y pedir a alguien más que cambie su conducta en caso no le sea agradable.

Una de las habilidades sociales más comunes es la resolución de conflictos, la cual se define como la capacidad para comprender, intervenir y dar una solución acertada a un determinado problema o conflicto (Pereyra, 2012).

Otra habilidad social común es la inteligencia emocional, para Goleman (1997) esta refiere a la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y manejar adecuadamente nuestras emociones.

La asertividad es otra habilidad social bastante común, esta se define como la capacidad que posee un individuo para transmitir sus pensamientos, sentimientos y emociones de una manera adecuada, buscando prevalecer sus derechos y haciendo respetar los derechos del receptor (Gaeta & Galvanovskis, 2009).

Finalmente, otra habilidad social a tratar en la presente sesión será la empatía, Fernández-Pinto et al. (2008) en su estudio citan a Hogan (1969), quien define la empatía como “un intento de comprender lo que pasa por la mente de los demás o, en otras palabras, como la construcción que uno mismo tiene que llevar a cabo sobre los estados mentales ajenos”.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se presentará brevemente la misma indicando el objetivo a trabajar. A continuación, se realizará la dinámica “El nudo”, en donde los estudiantes se agruparán de seis personas, formarán un círculo y entrelazarán sus brazos formando un nudo. El fin de la dinámica es que los participantes logren desatar el nudo sin soltarse las manos hasta volver a formar el círculo inicial con las manos tomadas. Al finalizar, se preguntará a los estudiantes que les pareció la dinámica y relación puede tener con el tema a desarrollar.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Proyector multimedia y laptop.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, mediante un video realizado por las autoras se explicarán brevemente las siguientes habilidades sociales: Resolución de conflictos, inteligencia emocional, asertividad y empatía. A continuación, se formarán grupos de trabajo y a cada uno de ellos se les asignará una habilidad la cual deberán dramatizar a través de un juego de roles.

3.3 Cierre

Duración: 25 minutos.

Materiales: Proyector multimedia y laptop.

Descripción: Para el cierre de la sesión, cada grupo dará una breve reflexión respecto a la habilidad social dramatizada resaltando la importancia de la misma. Finalmente, como actividad para casa, se pedirá a los estudiantes colocar en una cartulina las cuatro habilidades sociales aprendidas y describir brevemente cual es la importancia de cada una de ellos. Finalmente, decorarán a su gusto dicho trabajo y lo colocarán en un lugar visible de su habitación.

IV. Referencias bibliográficas

Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Revista Anales de Psicología*, 24 (2), 284-298.

Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Editorial: Kairos.

Pereyra, C. (2012). *Resolución y manejo de conflictos (Ensayo de seminario de grado)*. Universidad Militar Nueva Granada. Bogotá, Colombia.

Sesión n° 8: “Todos para uno y uno para todos”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar la integración y el compañerismo entre los estudiantes.
Materiales	Equipo multimedia, ficha de trabajo (sesión 8), lapiceros, plumones, tarjetas de cartulina.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica de integración: "el círculo inverso", en donde los estudiantes formarán un círculo tomados de las manos y seguirán las indicaciones de manera inversa.	Parlante y USB https://youtu.be/o71MatpYV0
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, se pedirá a los alumnos sentarse en el suelo formando un círculo, luego se les pedirá cerrar los ojos e imaginar el peor problema o situación que puedan pasar y pensar en tres personas a quienes acudirían para poder resolverlo. En base a ello se desarrollará la ficha de trabajo, en donde deberán anotar a aquellas personas en las que pensaron y que cualidades poseen las mismas que les permitan resolver dicha situación, seleccionando aquellas que consideren útiles. Luego de ello, se formarán parejas en las cuales se compartirá el problema imaginado y las personas a las cuales acudirían fomentando la compasión y el compañerismo entre estudiantes. Finalmente, se presentarán mutuamente ante el grupo explicando dicha información con mucha consideración y respeto, buscando fortalecer el vínculo entre los alumnos.	Ficha de trabajo. Lapiceros. Plumones.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Mensajes

	5	<p>Como actividad para casa, los alumnos deberán pensar en una situación complicada o problema vivenciado identificando aquellos puntos positivos o enseñanza que les trajo el mismo. Dichos aspectos deberán ser anotados en una tarjeta de cartulina con la cual se desarrollará la siguiente sesión.</p>	Tarjeta de cartulina.
--	---	---	-----------------------

II. Marco teórico

El compañerismo

El compañerismo es una relación que responde a la dificultad y el sufrimiento de otro, y apoya la recuperación. Es una relación social, una relación que afirma que somos parte de una comunidad más grande de afecto y responsabilidad, y que ayuda a enriquecer esa comunidad. Posee diferentes cualidades, una de ellas es la hospitalidad, la cual hace referencia a la amabilidad con la cual deben tratarse las relaciones entre compañeros; otra cualidad es el escuchar, debido a que este actuar permite estar atentos y comprender a la otra persona, fortaleciendo así el vínculo de amistad. El acompañamiento es otra característica, ya que el mismo permite la constancia respecto a nuestros amigos a pesar de estar distantes.

En base a lo planteado, el compañerismo resulta importante en la vida del ser humano ya que permitirá que sus relaciones sociales sean más significativas y en este sentido poder contar con un círculo de amistad que brinde soporte en buenos y malos momentos.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se explicará brevemente el objetivo a trabajar. A continuación, se realizará la dinámica el círculo inverso en donde los participantes se pondrán de pie formando un círculo y se tomarán de las manos. La actividad consistirá en que el grupo seguirá las indicaciones del facilitador, pero de manera inversa, si se indica que deben un paso hacia adelante, todos darán uno hacia atrás; si se indica dar un paso a la izquierda, todos irán a la derecha; y así sucesivamente. Dicha dinámica será acompañada con la siguiente melodía: https://youtu.be/o71_MatpYV0. Al finalizar la dinámica, se preguntará a los participantes como se sintieron desarrollando la misma y que relación puede tener con el tema a desarrollar.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Lapiceros, plumones, ficha de trabajo (sesión 8).

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, se pedirá a los alumnos sentarse en el suelo formando un círculo, luego se les pedirá cerrar los ojos e imaginar el peor

problema o situación que puedan pasar y pensar en tres personas a quienes acudirían para poder resolverlo. En base a ello se desarrollará la ficha de trabajo, en donde deberán anotar a aquellas personas en las que pensaron y que cualidades poseen las mismas que les permitan resolver dicha situación, seleccionando aquellas que consideren útiles. Luego de ello, se formarán parejas en las cuales se compartirá el problema imaginado y las personas a las cuales acudirían fomentando la compasión y el compañerismo entre estudiantes.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Tarjetas de cartulina.

Descripción: Para finalizar la sesión, las parejas de alumnos se presentarán mutuamente ante el grupo explicando la información elaborada con mucha consideración y respeto, buscando fortalecer el vínculo entre los alumnos. Luego de ello, se consultará al grupo cual es la reflexión respecto al trabajo realizado y porque es importante el compañerismo dentro del salón de clase. Finalmente, como actividad para casa los alumnos deberán pensar en una situación complicada o problema vivenciado identificando aquellos puntos positivos o enseñanza que les trajo el mismo. Dichos aspectos deberán ser anotados en una tarjeta de cartulina con la cual se desarrollará la siguiente sesión.

IV. Referencias bibliográficas

Craig Rennebohm, Capellanía de Salud Mental (Mental Health Chaplaincy), www.mentalhealthchaplain.org, autor de Almas en las manos de un Dios tierno... y Glen Gersmehl, Fraternidad de Paz Luterana, director del Proyecto de Apoyo, Capacitación y Mentoría de Voluntarios, 206.349. 2501 www.lutheranpeace.org Recuperado de: http://lutheran_peace.tripod.com/companionship-gift-practice-spanish.pdf

V. Anexos

FICHA DE TRABAJO – SESION 8

PERSONAS

CUALIDADES



Fuente: Pinterest

MI MEJOR EJEMPLO



Fuente: Pinterest

Fuente: Elaboración propia.

Sesión n° 9: “Todo tiene una razón”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Identificar la enseñanza o moraleja de vivencias o situaciones adversas en los estudiantes
Materiales	Equipo multimedia, carpetas de clase, prendas de vestir, cartulina, hojas bond, plumones, colores, tijeras, notas adhesivas, sobre de carta.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica de integración: "Las sillas musicales", en donde se alienaran un conjunto de carpetas y los estudiantes girarán alrededor de ellas, la consigna será que ningún participante quedara fuera, todos verán la forma de ingresar en ese conjunto de sillas las cuales se irán retirando una a una.	Equipo multimedia. Carpetas de clase.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión se formarán grupos de trabajo en donde los estudiantes deben seleccionar uno de los casos requeridos, considerando el problema o dificultad como también la enseñanza o moraleja de dicha situación. A continuación, los estudiantes deberán dramatizar dichos casos a través del juego de roles. Finalmente, se dará la conclusión de la sesión desarrollada.	Prendas de vestir. Cartulina, hojas bond, plumones, colores, tijeras.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Caja decorada y notas adhesivas
	5	Como tarea, los alumnos deberán formarse en grupos de trabajo en los cuales prepararán un pequeño juego de roles relacionado con situaciones cotidianas en las cuales deberán incluir el buen humor y una moraleja. Se les pedirá preparar prendas de vestir, como polos, sombreros, vestidos, entre otros para la actividad a desarrollar en la siguiente sesión.	Sobre de carta

II. Marco teórico

La resiliencia

Toralba (2013), señala que la resiliencia suele caracterizarse por aquella capacidad de conservar solidez frente a situaciones que resultan desfavorables. Así mismo, la define como la capacidad de adaptarse ante circunstancias difíciles y diversas, adquirir nuevos conocimientos, visibilizar posibles soluciones a variados y distintos desafíos y el afrontamiento afectivo de mantener la iniciativa para proponer futuras acciones de solución. Por otro lado, Salgado (2004) considera que la resiliencia es el origen de personas que cuentan con la capacidad de tomar decisiones, conciencia de su identidad y expectativas hacia un futuro mejor. Deseando satisfacer necesidades de relación, respeto, afecto, lo cual los hace productivos, saludables y emocionalmente felices.

En base a lo planteado, la resiliencia no solo permite al ser humano superar diferentes adversidades o situaciones conflictivas, también fomenta que los mismos puedan rescatar la moraleja o aprendizaje de cada una de ellas y en este sentido ganar experiencia para afrontar diversas situaciones futuras.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se explicará brevemente el objetivo a trabajar. A continuación, se realizará la dinámica de integración “las sillas musicales”, en donde se alienarán un conjunto de carpetas y los estudiantes girarán alrededor de ellas, la consigna será que ningún participante quedara fuera, todos verán la forma de ingresar en ese conjunto de sillas las cuales se irán retirando una a una. Al finalizar, se preguntará a los participantes como se sintieron realizando dicha actividad y que pudieron rescatar de ella.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Prendas de vestir, cartulina, hojas bond, plumones, colores, tijeras.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión se formarán grupos de trabajo en donde los estudiantes deben seleccionar uno de los casos requeridos, considerando el problema o dificultad como también la enseñanza o moraleja de dicha situación. A continuación, los estudiantes deberán dramatizar dichos casos a través del juego de roles. Finalmente, se dará la conclusión de la sesión desarrollada respecto a la importancia de actuar con resiliencia y rescatar siempre las enseñanzas que nos traen las situaciones difíciles.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Caja decorada y notas adhesivas, sobre de carta.

Descripción: Para el cierre de la sesión se repartirán notas adhesivas a cada estudiante quienes deberán anotar lo aprendido en la presente sesión, dicha papel será doblado cuidadosamente y colocado dentro de la caja que el facilitador tendrá. Como tarea para casa, los alumnos deberán formarse en grupos de trabajo en los cuales prepararán un pequeño juego de roles relacionado con situaciones cotidianas en las cuales deberán incluir el buen humor y una moraleja. Se les pedirá preparar prendas de vestir, como polos, sombreros, vestidos, entre otros para la actividad a desarrollar en la siguiente sesión.

IV. Referencias bibliográficas

García, M., Gil, J. y Mateu, R. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. Universitat Jaume. Castellón de la Plana, España.

Sesión nº 10: “Diviértete, brilla y sonríe”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el buen humor en los estudiantes a través del juego de roles.
Materiales	Equipo multimedia, prendas de vestir de los estudiantes (polos, sombreros, lentes oscuros, vestidos, entre otros), tarjetas de cartulina de colores.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Para dar inicio a la sesión, se reproducirá una pista musical y seguido a ello se realizará la dinámica de integración: "Encontremos al líder", en donde se elegirá a un participante para salir fuera del aula mientras que sus compañeros eligen un líder entre ellos el cual dirigirá los movimientos, el alumno ingresará y tratará de adivinar quién es el líder	Equipo multimedia https://youtu.be/3PYv6DrbMLg
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, se formarán los equipos de trabajo agrupados anteriormente y a través de un juego de roles y utilizando la creatividad deberán dramatizar alguna situación cotidiana considerando el buen humor y una moraleja para la misma. Finalmente, el facilitador explicará la importancia del tema tratado.	Prendas de vestir de los estudiantes (polos, sombreros, lentes oscuros, vestidos, entre otros).
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Diapositivas
	5	Como actividad para casa, los estudiantes deberán identificar y anotar en una tarjeta de cartulina cualidades positivas y negativas que poseen y con las cuales enfrentan situaciones adversas.	Tarjetas de cartulinas de colores

II. Marco teórico

Importancia de la resiliencia

Toralba (2013), señala que la resiliencia suele caracterizarse por aquella capacidad de conservar solidez frente a situaciones que resultan desfavorables. Así mismo, la define como la capacidad de adaptarse ante circunstancias difíciles y diversas, adquirir nuevos conocimientos, visibilizar posibles soluciones a variados y distintos desafíos y el afrontamiento afectivo de mantener la iniciativa para proponer futuras acciones de solución. Por otro lado, Salgado (2004) considera que la resiliencia es el origen de personas que cuentan con la capacidad de tomar decisiones, conciencia de su identidad y expectativas hacia un futuro mejor. Deseando satisfacer necesidades de relación, respeto, afecto, lo cual los hace productivos, saludables y emocionalmente felices.

Para Wolin y Wolin (1995) uno de los pilares o características de las personas resilientes hace referencia al buen humor, el cual alude a la capacidad de encontrar aspectos positivos o moralejas en la tragedia o situaciones adversas. El humor permite superar obstáculos y problemas, hace reír y reírse de lo absurdo de la vida (Jauregui, 2007).

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se explicará brevemente el objetivo a trabajar. A continuación, se reproducirá una pista musical y seguido a ello se realizará la dinámica de integración: "Encontremos al líder", en donde se elegirá a un participante para salir fuera del aula mientras que sus compañeros eligen un líder entre ellos el cual dirigirá los movimientos, el alumno ingresará y tratará de adivinar quién es el líder. Los movimientos a considerar serán: palmas con las manos, palmas con las manos sobre la carpeta y tocarse las orejas. El líder deberá ir variando dichos movimientos para que el grupo los siga, mientras que el alumno tratará de adivinar quién es el líder.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Prendas de vestir de los estudiantes (polos, sombreros, lentes oscuros, vestidos, entre otros).

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, se formarán los equipos de trabajo agrupados anteriormente y a través de un juego de roles y utilizando la creatividad deberán dramatizar alguna situación cotidiana considerando el buen humor y una

moraleja para la misma. Los participantes deberán utilizar las prendas de vestir que trajeron consigo dándole más realismo a la dramatización.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Prendas de vestir de los estudiantes (polos, sombreros, lentes oscuros, vestidos, entre otros).

Descripción: Luego de la dramatización se preguntará a los estudiantes como se sintieron realizando la misma, indicando también que enseñanza pudieron rescatar del trabajo realizado. En base a ello el facilitador resaltará la importancia del tema tratado. Como actividad para casa, los estudiantes deberán identificar y anotar en una tarjeta de cartulina cualidades positivas y negativas que poseen y con las cuales enfrentan situaciones adversas.

IV. Referencias bibliográficas

García, M., Gil, J. y Mateu, R. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. Universitat Jaume. Castellón de la Plana, España.

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993): The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. Nueva York: Villard Books.

Sesión n° 11: “¡Emociones a escena!”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover la expresión adecuada de emociones a través de recursos artísticos.
Materiales	Ula ula, cronómetro, tarjetas de trabajo, hojas de colores, plumones, colores pegamento, tijeras, árbol de fomix, notas adhesivas, cartulina de color.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica rompe hielo: "el ula ula", en donde los estudiantes formarán un círculo con las manos y atravesarán en ula ula en el menor tiempo posible	Ula Ula. Cronómetro. Golosinas.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes deberán contar con las tarjetas de sus cualidades positivas y negativas. A continuación, deberán elaborar dos títeres, uno de ellos poseerá todas las cualidades positivas que el alumno anotó en la tarjeta y el otro títere poseerá todas las cualidades negativas descritas en la ficha. Luego de ello, se deberá realizar una pequeña dramatización en donde el títere con cualidades positivas enseñe al títere con cualidades negativas a poder expresar sus emociones de forma adecuada. Finalmente, el facilitador explicará la enseñanza de la sesión desarrollada.	Tarjetas de trabajo. Hojas de colores. Plumones. Colores. Pegamento. Tijeras.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Árbol de fomix , notas adhesivas
	5	Como tarea, los estudiantes deberán identificar las diferentes emociones en el transcurso de su día a día y anotarlas en una tarjeta de cartulina. Dicha información será de utilidad para desarrollar la siguiente sesión.	Cartulina de colores.

II. Marco teórico

Expresión Emocional

Según Montañés (2005), la emoción es una experiencia multidimensional que contiene tres tipos de respuestas estas pueden ser subjetivas que responden al campo cognitivo; pueden ser expresiva que se evidencian mediante la conducta y finalmente el adaptativo que está enfocado en lo fisiológico.

Las emociones tienen como función la liberación de energía a través de gestualidades expresivas con el objeto de permitirse establecer vínculos sociales; así mismo, emociones como el llanto o la ira permiten la canalización de energía que causa malestar somático. Mediante la expresión emocional se busca el equilibrio homeostático y el ajuste personal de un sujeto a un contexto social determinado.

Para Montañés (2005), la emoción responde a tres funciones básicas, la primera es la función adaptativa, la cual está encargada de regular los procesos de asimilación o adecuación orgánico de un individuo a un contexto. Esta función está impulsada por los niveles de activación que presenten los neurotransmisores frente a situaciones específicas.

En tanto las funciones conductuales tienen como fin generar expresiones que le permitan al individuo establecer vínculos afectivos sociales en situaciones donde se siente protegido o en confianza, mientras que, en una situación de miedo o peligro, las emociones van a generar conductas de evitación y confrontamiento a fin de reducir el malestar somático. Finalmente, encontramos a las funciones motivacionales, donde el objetivo de estas es potenciar o recargar una conducta para que este se desempeña de una manera más vigorosa.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Ula ula, cronómetro y golosinas.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se explicará brevemente la misma detallando el objetivo a trabajar. A continuación, se desarrollará la dinámica rompe hielo: “El ula ula” en la cual los participantes formarán un círculo con las manos tomadas. Así, tendrán que pasar el ula ula por cada uno en el menor tiempo posible. Al finalizar la dinámica el facilitador compartirá golosinas con cada estudiante y les consultará que pudieron aprender de la actividad realizada.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Tarjetas de trabajo, hojas de colores, plumones, colores, pegamento y tijeras.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes deberán contar con las tarjetas de sus cualidades positivas y negativas requeridas en la sesión anterior. A continuación, deberán elaborar dos títeres con los materiales a utilizar, uno de los

títeres poseerá todas las cualidades positivas que el alumno anoto en la tarjeta y el otro poseerá todas las cualidades negativas descritas en la ficha. Luego de ello, se deberá realizar una pequeña dramatización en donde el títere con cualidades positivas enseñe al títere con cualidades negativas a poder expresar sus emociones de forma adecuada. Finalmente, el facilitador explicará la enseñanza de la sesión desarrollada resaltando la importancia de expresar las emociones adecuadamente.

3.2 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Árbol de fomix, notas adhesivas, cartulina de colores.

Descripción: Luego de la actividad realizada, se preguntará a los estudiantes que enseñanza pudieron rescatar de la misma, por su parte, el facilitador hará énfasis en la importancia de la expresión adecuada de emociones. Como tarea, los estudiantes deberán identificar las diferentes emociones en el transcurrir de su día a día y anotarlas en una tarjeta de cartulina. Dicha información será de utilidad para desarrollar la siguiente sesión.

IV. Referencias bibliográficas

Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. Scielo, 1-34.

Sesión nº 12: “La ruta de las emociones”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar la validación emocional en los estudiantes a través de recursos artísticos
Materiales	Pelota de trapo y equipo multimedia, hojas bond, colores, plumones, tijeras, palitos de chupete o baja lenguas, pegamento, cinta adhesiva, álbum de fomix.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica rompe hielo: "Carrera de pelotas", donde los estudiantes formaran dos filas y pasaran la pelota por debajo de sus piernas hasta llegar al final, el primer grupo en lograrlo ganará un incentivo.	Pelotas de trapo y equipo multimedia. Golosinas.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes deberán contar con las tarjetas de trabajo en donde registraron las emociones que pudieron sentir en su transcurrir diario. En base a ello, se asignará una emoción a cada estudiante la cual deberá representar en un dibujo, luego de ello el alumno deberá actuar este dibujo expresando la emoción que se le asignó y posteriormente explicar en qué consiste aquella emoción y en momentos suele presentarse. Finalmente, se desarrollarán las fichas de trabajo en donde colocarán cinco emociones y la utilidad que tiene cada una de ellas.	Hojas bond. Colores. Plumones. Tijeras. Palitos de chupete o baja lenguas. Pegamento o cinta adhesiva. Ficha de trabajo (sesión 12).
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Álbum de fomix, notas adhesivas.
	5	Como actividad para casa, los estudiantes deberán agruparse en parejas y conjuntamente plantearán una situación adversa y una posible solución desde su perspectiva.	Hojas bond.

II. Marco teórico

¿Qué es la validación emocional?

Para Quintero (2015), la validación emocional es una práctica de aceptación profunda de las emociones sin juzgar, sin aconsejar y sin intentar cambiar nada en ese momento. Refiere que cuando se valida una emoción, se confirma la importancia de lo que siente la otra persona y se da valor a la misma, en definitiva, se comunica que dicha experiencia importa.

Así mismo, la autora citada señala la existencia de cuatro formas de practicar la validación emocional, la primera de ellas es prestando atención y escuchando atentamente lo que la otra persona siente, observar sus gestos, su tono de voz, su postura corporal, estar atento a lo que la persona expresa sin pensar en una respuesta para dicho momento. Otra manera de validar las emociones, es aceptando a mente abierta la experiencia emocional del otro independientemente de lo que está sintiendo, ya que puede incluso ser muy doloroso. Es importante dar lugar a todas las emociones, ya que cada una juega un papel importante en la experiencia de cada ser humano. Por otro lado, la autora considera identificar las emociones del otro y dar una respuesta empática sin aconsejar, ya que esto implica que la situación debe cambiar. Explica que aconsejar durante un momento doloroso puede ser invalidante para la persona. Finalmente, ofrecer compañía resulta importante para validar la emoción de otra persona, considerando no emitir algún tipo de juicios ni valoración en ese momento.

Es preciso resaltar que no existen experiencias emocionales “positivas” o “negativas”, cada emoción tiene un fin y un sentido en las vivencias de cada individuo. Quien no está dispuesto a sentir y aceptar el dolor, poco a poco va perdiendo la capacidad para sentir felicidad o alegría (Soriano & Salas, 2006). En este sentido, uno de los mejores regalos que podemos ofrecer es dar lugar a las emociones del otro y las propias, ya que todas contienen algo de verdad y de sentido.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Pelota de trapo, equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se dará una breve introducción resaltando el objetivo a trabajar. A continuación, se realizará la dinámica “Carrera de pelotas”, en la cual los participantes formarán dos grupos, se colocarán en una fila y pasarán una pelota de trapo por debajo de las piernas al compañero de atrás (ida y vuelta). La dinámica se realizará tres veces, el equipo que ganó recibirá un incentivo y dará un castigo al equipo contrario (cantar o bailar). Al finalizar, se consultará a los participantes como se sintieron realizando la dinámica y que enseñanza pudieron rescatar de ella.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Hojas bond, colores, plumones, tijeras, palitos de chupete o baja lenguas, pegamento o cinta adhesiva, ficha de trabajo (sesión 12).

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, los estudiantes deberán contar con las tarjetas de trabajo en donde registraron las emociones que pudieron sentir en su transcurrir diario. En base a ello, se asignará una emoción a cada estudiante la cual deberá representar a través de un dibujo, luego de ello el alumno deberá actuar este dibujo expresando la emoción que se le asignó y posteriormente explicar en qué consiste aquella emoción, en qué momentos suele presentarse y cuál es su utilidad. Finalmente, se desarrollarán las fichas de trabajo en donde colocarán cinco emociones y la utilidad que tiene cada una de ellas.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Hojas bond, álbum de fomix.

Descripción: Para finalizar la sesión, se consultará a los participantes como se sintieron durante la actividad realizada. El facilitador retroalimentará el tema tratado, haciendo énfasis en la importancia de la validación emocional. Así mismo, se repartirán notas adhesivas a cada estudiante quienes escribirán una breve enseñanza respecto al tema tratado, cada nota se colocará en el álbum de fomix. Como actividad para casa, los estudiantes deberán agruparse en parejas y conjuntamente plantearán una situación adversa y una posible solución desde su perspectiva.

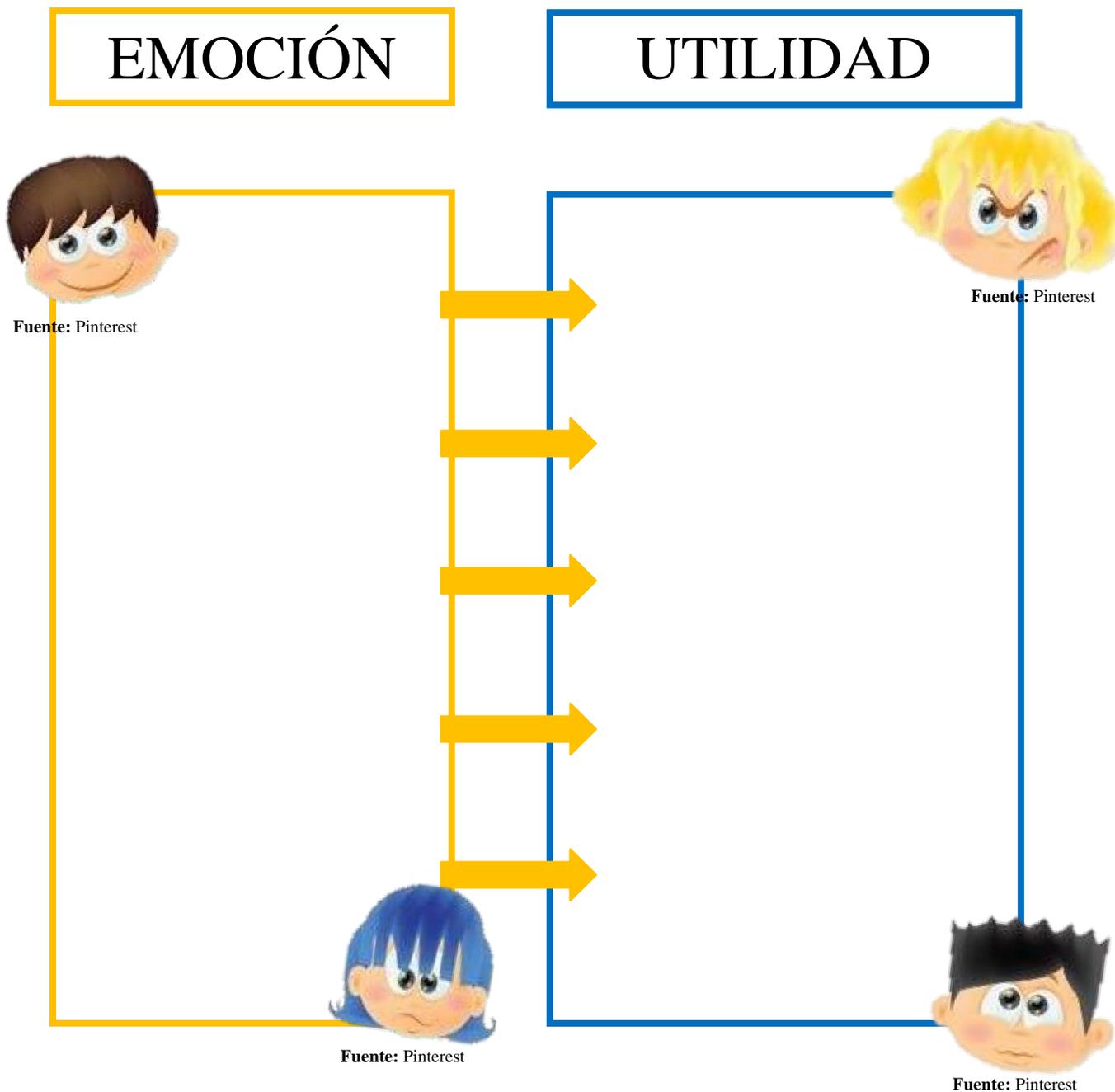
IV. Referencias bibliográficas

Luciano Soriano, M., & Salas, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT): Fundamentos, características y evidencia. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 79–91.

Quintero, P. (2015). Validación emocional ¿Qué es y cómo practicarla? *Revista: Psyciencia*. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/validacion-emocional-que-es-y-como-practicarla/>

V. Anexos

FICHA DE TRABAJO – SESION 12



Fuente: Elaboración propia.

Sesión n° 13: “Una historia y una solución”

I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar la iniciativa de los estudiantes para enfrentar las situaciones adversas de manera adecuada.
Materiales	Equipo multimedia, ficha de trabajo (sesión n° 13), plumones, lapiceros, sobre de fomix, notas adhesivas, cartulina de color, hojas de colores.
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Para dar inicio a la sesión, se reproducirá una pista musical y seguido a ello se realizará la dinámica de integración: "teléfono malogrado", en la cual se hará una fila de estudiantes colocados de espaldas y se transmitirá un mensaje a través de mímicas, el mismo debe pasar por cada estudiante hasta llegar al final.	Equipo multimedia
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión, se trabajará con la situación adversa que planteó cada pareja de alumnos. En base a ello, deben desarrollar la ficha de trabajo siguiendo los pasos detallados en la misma los cuales serán explicados brevemente por el facilitador. Finalmente, cada grupo de estudiantes presentará el conflicto planteado y la solución elegida. En este sentido, se fomentará que los alumnos tengan siempre la iniciativa de poder hacer frente a las situaciones adversas que se presenten en su vida.	Fichas de trabajo. Plumones. Lapiceros. Casos.
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearán preguntas referentes al mismo	Sobre de fomix. Notas adhesivas.
	5	Como tarea para casa, los estudiantes deberán elaborar en una cartulina una serie de pasos a seguir que les permitan hacer frente ante alguna dificultad o situación adversa. Deben decorarlo de acuerdo al gusto de cada uno y colocarlo en un lugar visible de su habitación que les permita recurrir al mismo en caso lo necesiten. Adicionalmente, se coordinará con los estudiantes el compartir a realizar en la siguiente sesión.	Cartulina de color, colores, plumones, entre otros.

II. Marco teórico

Resolución de conflictos

Una de las habilidades sociales más comunes es la resolución de conflictos, la cual se define como la capacidad para comprender, intervenir y dar una solución acertada a un determinado problema o conflicto (Pereyra, 2012).

En palabras de Abadía y Valencia (2013), la resolución de conflictos es un proceso para resolver una disputa o un desacuerdo, redirigiendo los intereses de las partes para que queden satisfechas con el resultado. Así mismo, resaltan la importancia de que dichas partes involucradas comprendan la posición del otro y lleguen a un acuerdo justo.

Existen diferentes autores que plantean pasos distintos para dar solución ante un problema, sin embargo, para fines de la presente investigación se considerarán los siguientes. El primero de ellos; y la base del proceso; es definir y delimitar el problema, lo cual resulta imprescindible para conocer ante qué situación nos enfrentamos. Luego de ello, es importante poder analizar dicha situación, como también conocer cuáles son las causas de la misma y de esta manera dar lugar al siguiente paso, el cual implica determinar cuál sería la mejor opción para dar solución al conflicto. Una vez determinado el plan de acción, se planifica como se llevará a cabo el mismo para finalmente ponerlo en práctica. Es importante resaltar, que luego del proceso mencionado se realice una breve evaluación del mismo para conocer si la solución aplicada fue la correcta.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se dará una breve introducción explicando el objetivo a trabajar. A continuación, se realizará la dinámica de integración: “El teléfono malogrado”, en la cual se agrupará a los participantes en una larga fila y se transmitirá un mensaje a través de señas o mímicas desde el último de la fila hasta el primero. Cada estudiante deberá imitar el mensaje que dará el facilitador e ir pasándolo al participante delante de él. Finalmente, se consultará como se sintieron realizando dicha actividad y que relación puede tener con el tema a tratar.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Fichas de trabajo (sesión nº 13), plumones, lapiceros, casos.

Descripción: Para el desarrollo de la sesión, se trabajará con la situación adversa que planteó cada pareja de alumnos. En base a ello, deberán desarrollar la ficha de trabajo (sesión nº 13) siguiendo los pasos detallados en la misma los cuales serán explicados brevemente por el facilitador. Finalmente, cada grupo de estudiantes presentará el conflicto planteado y la solución elegida. En este sentido, se fomentará

que los alumnos tengan siempre la iniciativa de poder hacer frente a las situaciones adversas que se presenten en su vida.

3.2 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Cartulina de color, colores, plumones, lapiceros.

Descripción: Para cerrar la sesión, se repartirán notas adhesivas a cada participante en las cuales colocarán cual es la enseñanza que pudieron rescatar de la sesión desarrollada, el facilitador elegirá a algunos de ellos para exponer sus ideas frente al grupo y reforzará dichas opiniones haciendo énfasis en la importancia del tema tratado, luego de ello recogerá todas las notas y las colocará en el sobre de fomix. Como tarea para casa, los estudiantes deberán elaborar en una cartulina una serie de pasos a seguir que les permitan hacer frente ante alguna dificultad o situación adversa. Deben decorarlo de acuerdo al gusto de cada uno y colocarlo en un lugar visible de su habitación que les permita recurrir al mismo en caso lo necesiten. Adicionalmente, se coordinará con los estudiantes el compartir a realizar en la siguiente sesión.

IV. Referencias bibliográficas

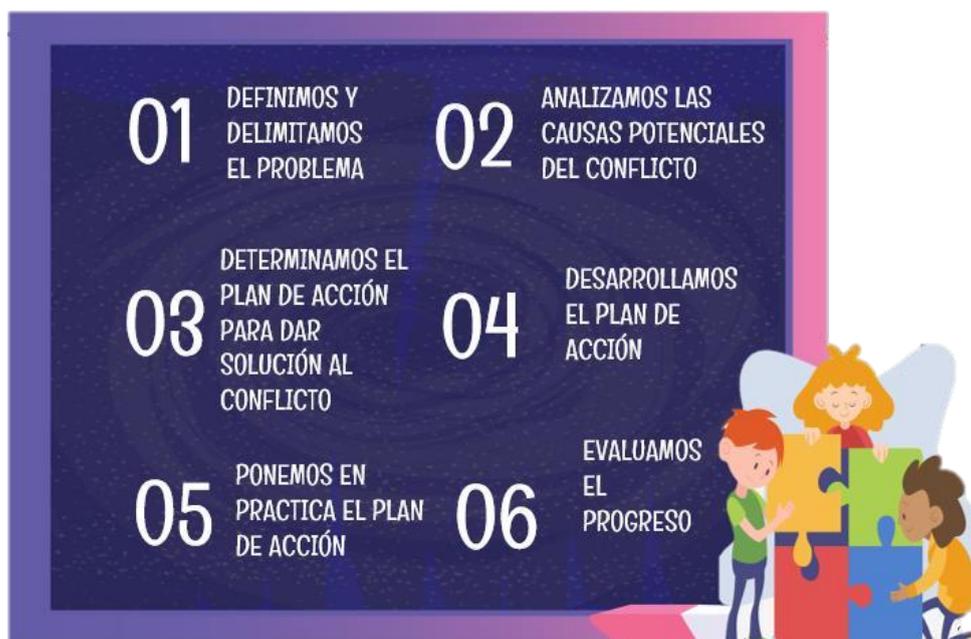
Abadia, J. & Valencia, A. (2013) Resolución de conflictos. Recuperado de:

<https://es.slideshare.net/NorseWalkure/resolucion-de-conflictos-27626776>

MECANISMOS ALTERNATIVOS DE SOLUCION DE CONFLICTOS: Ernesto

Galvis González • http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/resolucionconflictos.pdf • http://www.slideshare.net/tra_universidad/resolucion-deconflicto-1425996

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Fuente: Pinterest

1. ¿Cuál es el conflicto que enfrentamos?

2. ¿Cuáles pueden ser las causas de dicho conflicto?

3. ¿Qué puedo hacer?

4. ¿Cómo puedo llevar a cabo esa acción?

5. Realizamos la acción planeada.



Fuente: Pinterest

Fuente: Elaboración propia.

Sesión n° 14: “¡Mi futuro importa!”

I. Datos informativos

Fuente: Freepik

Objetivo de la sesión	Fomentar la iniciativa de los estudiantes para la elaboración de un proyecto de vida.
Materiales	Pelota de trapo, equipo multimedia, ficha de trabajo (sesión n° 14), dado gigante, alfombra grande, golosinas y aperitivos)
Duración de la sesión	45 minutos

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Se realizará la dinámica "emparejados", en donde se indicará a parejas de estudiantes que tomen asiento y entre ellos se colocará una pelota la cual luego de seguir las indicaciones tendrán que tomarla rápidamente, el que logre hacerlo pasara a la siguiente fase hasta que quede solamente un ganador.	Pelotas de trapo. Equipo multimedia. Alfombra grande.
Desarrollo	25	Para el desarrollo de la sesión se explicará la importancia de trazarse metas en la vida, sentir seguridad y motivación que guíen nuestras acciones diarias. Posteriormente, se formarán grupos de trabajo y se presentará el siguiente problema: "El doctor les entregó los resultados de una enfermedad terminal y les queda un mes de vida". En base ello se planteará las siguientes interrogantes: ¿Cómo te sentirías si recibes esta noticia en la vida real?, ¿Qué cosas harías durante el mes de vida que te queda? Cada grupo de trabajo debe debatir dicho caso y compartir sus respuestas con los demás. Finalmente, se desarrollará una ficha de trabajo en donde los alumnos deberán elaborar unas series metas a corto y largo plazo que desean cumplir y cómo podrán lograrlas.	Fichas de trabajo (Sesión 14)
Cierre	5	Se realizará la retroalimentación del tema tratado y se plantearan preguntas referentes al mismo	Dado gigante
	5	Se realizará un compartir entre los estudiantes y nuestro equipo de trabajo dando fin al desarrollo del programa.	Aperitivos. Golosinas.

II. Marco teórico

Proyecto de vida

Para Hernández (2006), el proyecto de vida responde al propósito o dirección que les da un sujeto a sus motivaciones, con el objetivo de alcanzar una meta o la autorrealización. En el caso de los adolescentes, para plantearse proyectos de vida es importante trabajar sobre sus motivaciones intrínsecas, debido que ahí radica la mayor cantidad de energía o necesidades que desea complacer, por tal motivo se considera importante trabajar sobre técnicas de proyección imaginaria las cuales ayudan a visualizar de qué manera se ve el sujeto y que necesita para alcanzarlo. Del mismo modo, la motivación extrínseca responde a las necesidades sociales y a la búsqueda de identidad que el individuo necesita alcanzar, para el desarrollo de ellas es importante la participación y reforzamiento de los grupos primarios, como es la familia, la escuela y el contexto cercano donde se desenvuelve.

III. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Pelotas de trapo, equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, el facilitador presentará la misma señalando el objetivo a trabajar. A continuación, Se realizará la dinámica rompe hielo “Emparejados”, en la cual los participantes se agruparán en parejas y se sentarán en la alfombra. Entre cada pareja se colocará una pelota de trapo, la dinámica consiste en que el facilitador pedirá a los participantes tocar su cabeza, hombros, cara, ojos, etc y cuando diga “pelota” los participantes trataran de agarrar rápidamente la pelota colocada entre ellos. Los participantes que atraparon la pelota se prepararán para la siguiente ronda, continuando con dicha dinámica hasta que quede un solo ganador. Finalmente, el facilitador preguntará a los participantes como se sintieron realizando dicha actividad.

3.2 Desarrollo

Duración: 25 minutos.

Materiales: Fichas de trabajo (Sesión nº 14)

Descripción: Para el desarrollo de la sesión se explicará la importancia de trazarse metas en la vida, sentir seguridad y motivación que guíen nuestras acciones diarias. Posteriormente, se formarán grupos de trabajo y se presentará el siguiente problema: "El doctor les entregó los resultados de una enfermedad terminal y les queda un mes de vida". En base ello se planteará las siguientes interrogantes: ¿Cómo te sentirías si recibes esta noticia en la vida real?, ¿Qué cosas harías durante el mes de vida que te queda? Cada grupo de trabajo debe debatir dicho caso y compartir sus respuestas con los demás. El facilitador complementará este debate haciendo énfasis en la importancia de disfrutar cada día y vivir plenamente buscando siempre ser mejores. Finalmente, se desarrollará una ficha de trabajo en donde los alumnos deberán elaborar unas series metas a corto y largo plazo que desean cumplir y cómo podrán lograrlas.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Dado gigante, golosinas y aperitivo.

Descripción: Para finalizar la sesión, el facilitador pedirá a algunos participantes presentar el trabajo realizado, mencionando que metas les gustaría lograr y que deben trazarse para poder cumplirlas. Hará énfasis en la importancia de contar con un proyecto de vida el cual permita trazar el camino a seguir en su día a día. Finalmente se realizará un compartir entre los facilitadores y participantes.

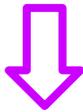
IV. Referencias bibliográficas

Hernández, O. D. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Creemos*, 1-31.

FICHA DE TRABAJO – SESION 14

MISIÓN

Colocar objetivos que desees lograr en los próximos seis meses



Fuente: Pinterest

Fuente: Elaboración propia.

VISIÓN

Colocar objetivos que desees lograr en algún momento de tu vida



PROYECTO DE VIDA

¿Cómo lograré mis objetivos planteados?



Fuente: Pinterest

8.3 Sesión final

I. Datos informativos

Objetivo del programa		Aplicar el cuestionario de violencia escolar cuve 3 – Eso	
Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Inicio	10	Para dar inicio a la sesión explicará brevemente el objetivo de la misma y se indicará a los participantes ordenarse para la aplicación del test.	Equipo multimedia
Desarrollo	20	Durante la sesión, se llevará a cabo el desarrollo del cuestionario de violencia escolar Cuve 3 – Eso, para lo cual los estudiantes deberán guardar el debido silencio y respecto al proceso de evaluación.	Cuestionarios, lápices.
Cierre	5	Para cerrar la sesión los facilitadores agradecerán cordialmente la participación de los estudiantes deseándoles los mejores éxitos	Equipo multimedia.

II. Descripción de la sesión

3.1 Inicio

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para dar inicio a la sesión explicará brevemente el objetivo de la misma y se indicará a los participantes ordenarse para la aplicación del test.

3.2 Desarrollo

Duración: 20 minutos.

Materiales: Cuestionarios, lápices.

Descripción: Durante la sesión, se llevará a cabo el desarrollo del cuestionario de violencia escolar Cuve 3 – Eso, para lo cual los estudiantes deberán guardar el debido silencio y respecto al proceso de evaluación.

3.3 Cierre

Duración: 10 minutos.

Materiales: Equipo multimedia.

Descripción: Para cerrar la sesión los facilitadores agradecerán cordialmente la participación de los estudiantes deseándoles los mejores éxitos.

IX. BIBLIOGRAFÍA

Abadía, J. & Valencia, A. (2013) Resolución de conflictos. Recuperado de:

<https://es.slideshare.net/NorseWalkure/resolucion-de-conflictos-27626776>

Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5, 202-210. DOI: 10.1177/1754073912451630.

Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.

Craig Rennebohm, Capellanía de Salud Mental (Mental Health Chaplaincy), www.mentalhealthchaplain.org, autor de *Almas en las manos de un Dios tierno...* y Glen Gersmehl, Fraternidad de Paz Luterana, director del Proyecto de Apoyo, Capacitación y Mentoría de Voluntarios, 206.349. 2501 www.lutheranpeace.org Recuperado de: http://lutheran_peace.tripod.com/companionship-gift-practice-spanish.pdf

Editorial definición Mx (2015): Independiente. Ciudad de México. México. Recuperado de: <https://definicion.mx/?s=Independiente>

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x.

Esquivel, F. (2014). Regulación emocional, correulación materna y temperamento en la primera infancia. Tesis de doctorado no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México

Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Revista Anales de Psicología*, 24 (2), 284-298.

García, M., Gil, J. y Mateu, R. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. Universitat Jaume. Castellón de la Plana, España.

Gerle, E., Gómez, A., Sánchez, J. & Leal, S. (2014). Toma de decisiones. Universidad pedagógica experimental libertador. Barquisimient, Venezuela.

Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Editorial: Kairos.

Hernández, O. D. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Crecemos*, 1-31.

Lopes, P., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118. DOI: 10.1037/1528/3542.5.1.113.

Luciano Soriano, M., & Salas, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT): Fundamentos, características y evidencia. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 79–91.

Martínez, C. (2015). Unidad de aprendizaje: Valores socioculturales. Universidad Autónoma de México. Ciudad de México, México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/31625/secme19623.pdf?sequence=1&isAllowed=>

MECANISMOS ALTERNATIVOS DE SOLUCION DE CONFLICTOS: Ernesto Galvis González • http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/resolucionconflictos.pdf • http://www.slideshare.net/tra_universidad/resolucion-deconflicto-1425996

Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. *Scielo*, 1-34.

Pereyra, C. (2012). Resolución y manejo de conflictos (Ensayo de seminario de grado). Universidad Militar Nueva Granada. Bogotá, Colombia.

Quintero, P. (2015). Validación emocional ¿Qué es y cómo practicarla? *Revista: Psyciencia*. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/validacion-emocional-que-es-y-como-practicarla/>

Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación* , 1-9.

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993): *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books.

Anexo 6:

Validación del programa de resiliencia por jueces expertos.

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar "REINTEGRÁNDONOS"

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

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Antony Héctor Cabanillas Álvarez

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Magister Forense

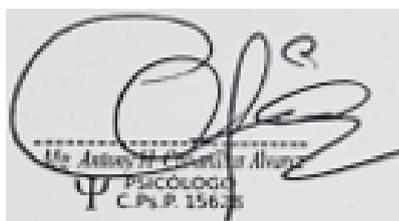
ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Ministerio Público

El presente programa:

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

Chiclayo, 08 de octubre del 2020



Mr. Antony H. Cabanillas Álvarez
PSICÓLOGO
C. P. P. 15635

Anexo 7:

Validación del programa de resiliencia por jueces expertos.

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar "REINTEGRÁNDONOS"

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

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Luis Alberto Sarmiento Pérez

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Doctor en Psicología

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Experiencia en el área clínica y educativa

El presente programa:

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

Chiclayo, 08 de octubre del 2020



FIRMA Y DNI

Anexo 8:

Validación del programa de resiliencia por jueces expertos.

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: Programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar "REINTEGRÁNDONOS"

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

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Bredman Eusebio Arteaga Rojas

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Magister Forense

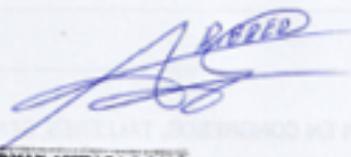
AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Ministerio Público

El presente programa:

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

Chiclayo, 08 de octubre del 2020



BREDMAN ARTEAGA ROJAS
PSICÓLOGO CLÍNICO FORENSE
C.Ps.P. 14896

FIRMA Y DNI