



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA PROFESIONAL DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa de resiliencia para mejorar la adaptación a la vida militar de
cadetes de una escuela militar, Quito 2022.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Allauca Allauca, María Yolanda (orcid.org/ 0000-0002-0365-6908)

ASESOR:

Dr. Saavedra Olivos, Juan José (orcid.org/ 0000-0001-8191-8988)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral, del infante, niño y adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

PIURA - PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi amada familia que es mi inspiración y fortaleza. A mi esposo Patricio, a mis hijos Estefy e Ihan, por acompañarme en este largo camino de esfuerzo, dedicación, por su paciencia, sacrificio y apoyo incondicional en los buenos y malos momentos; por convertirse cada día en mi fuerza para continuar.

A mis padres por su amor incondicional, por convertirse en mi guía, compañeros, consejeros y compañeros de vida.

Agradecimiento

Quiero agradecer a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para alcanzar mis metas. A mi esposo e hijos por su paciencia, y apoyo incondicional, por impulsarme a continuar en esta experiencia, gracias por su paciencia y comprensión y por hacer de esta una travesía algo sencillo y posible.

Quiero agradecer a un gran maestro por su paciencia, tolerancia y paciencia, por hacer de la investigación una experiencia placentera al Dr. Saavedra mi tutor de tesis. Su experiencia, sus conocimientos, su motivación y su guía ha permitido que se llegue a concluir este arduo trabajo. Gracias por ser parte de mi historia y contribuir en mi formación profesional.

A mi gran amigo y compañero Wilson Ruales por acompañarme, por motivarme a caminar junto a él en esta aventura de aprendizaje, por las largas horas de trabajo compartido, por su optimismo, su fortaleza y por convertirse para mí en un referente de vida. Gracias por apoyarme en todo momento, en especial cuando mis ánimos decaían, siempre estuviste ahí para darme palabras de aliento y un abrazo.

A la Escuela superior Militar Eloy Alfaro, por la confianza depositada y las facilidades brindadas para el desarrollo de la investigación

Índice de contenidos

	Pag.
Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	14
3.2 Variables y operacionalización.....	14
3.3 Población y muestra	16
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5 Procedimientos.....	17
3.6 Método de análisis de datos.....	18
3.7 Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS.....	46

Índice de tablas

	Pag.
Tabla 1. Resultados de la variable adaptación a la vida militar, pre test y posttest.....	19
Tabla 2. Resultados de los niveles de adaptación personal en el pre test y posttest.....	20
Tabla 3. Resultados de los niveles de adaptación familiar en el pre test y posttest.....	21
Tabla 4. Resultados de los niveles de adaptación escolar en el pre test y posttest.....	22
Tabla 5. Resultados de los niveles de adaptación social en el pre test y posttest.....	23

Índice de figuras

	Pag.
Figura 1. Diseño pre experimental de investigación.....	14

Resumen

El trabajo investigativo se desarrolló con el objetivo de determinar el nivel de influencia del Programa de Resiliencia para mejorar la adaptación a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar. El tipo de investigación fue aplicada, el diseño pre experimental. La población estuvo conformada por 165 cadetes de primer curso militar, que se sometieron al estudio investigativo en su totalidad. El instrumento que se utilizó para la evaluación del pre y pos test fue el Inventario de adaptación de la Conducta de María Victoria de la Cruz y Agustín Cordero, que evalúa cuatro factores de adaptación: personal, familiar, escolar y social. Se concluye que el programa de resiliencia influye significativamente en el proceso adaptativo de los cadetes, en sus dimensiones personal, escolar y social; en la relación de los resultados del pre y pos test se observa un incremento en el nivel medio y alto de adaptación y una disminución del nivel bajo, lo que satisface. En la dimensión adaptación familiar se observa que los resultados descriptivos reflejan una mínima mejoría, que no se logra evidencia al realizar el análisis estadístico inferencial, a través del contraste de medias.

Palabras clave: Programa de resiliencia, adaptación militar, cadete

Abstract

The research work was developed with the objective of determining the level of influence of the Resilience Program to improve the adaptation to military life of first-year cadets of the military school. The type of research was applied, the pre-experimental design. The population consisted of 165 first-year military cadets, who underwent the investigative study in its entirety. The instrument used for the pre and post-test evaluation was the Behavior Adaptation Inventory of María Victoria de la Cruz and Agustín Cordero, which evaluates four adaptation factors: personal, family, school and social. It is concluded that the resilience program significantly influences the adaptive process of the cadets, in their personal, school and social dimensions; In the relationship between the results of the pre and post test, an increase in the medium and high level of adaptation and a decrease in the low level are observed, which is satisfactory. In the family adaptation dimension, it is observed that the descriptive results reflect a minimal improvement, that no evidence is achieved when performing the inferential statistical analysis, through the contrast of means.

Keywords: Resilience program, military adaptation, cadet.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial las Fuerzas Armadas se han constituido en una institución profesional que respeta la Constitución, leyes, tratados, convenidos etc., y resguarda la seguridad de la nación de cualquier amenaza. (Iniseg, 2017). En tal virtud la formación del militar es una condición prioritaria que permite que el ejército se fortalezca y pueda garantizar la seguridad del estado y del mismo personal militar. El ejército posee una cultura que implica un conjunto de creencias, normas, valores, que están muy arraigadas en el militar y que se van transmitiendo de una generación a otra, esta cultura se enseña cuando el militar inicia su proceso de formación y se van reforzando a lo largo de su vida. (Isham,2021). La formación de los jóvenes militares implica la constante combinación de entrenamiento físico y una preparación académica que conlleva dedicación y mucho esfuerzo, lo que permitirá que alcancen la competencia. (Castro, 2002).

En Estados Unidos los jóvenes que ingresan al ejército se someten a un entrenamiento físico y mental riguroso e intenso para convertirse en soldados y estar preparados para desempeñar funciones exigentes. Deben desarrollar de manera rápida un ajuste psicológico a situaciones desconocidas. Este proceso difícil tiene como objetivo que los jóvenes sean fuertes y capaces. Algunos lo logran y otros se ven en la necesidad de renunciar. (Broadstreet.net, 2022). En Colombia el proceso de formación militar se desarrolla con jóvenes de 16 a 20 años, quienes se involucran en un proceso de grandes cambios en su carácter, autoestima, condición física y de actuación. (Sandoval & Otálora, 2015.)

En el Ecuador las Fuerzas Armadas, desempeñan un rol protagónico en el país. (Hidalgo & Cruz, 2019). Dentro de ellas una rama importante lo constituye el Ejército Ecuatoriano o Fuerza terrestre, que es la más numerosas y desempeña una gran actividad operativa. Existen tres escuelas de formación militar, ubicadas en las ciudades de Quito, Ambato y el Puyo, encargadas de cumplir con esta noble tarea. Cada año reciben jóvenes de distintas regiones del país que optan por una carrera militar y que se ven obligados a dejar sus hogares para cumplir con su sueño de servir a la Patria. Los jóvenes se involucran en un cambio de estilo de vida radical, debido a que deben renunciar a prácticas diarias de su vida civil para adquirir un nuevo rol como militar. (Moreno, 2017).

La Escuela Militar, localizada en la ciudad de Quito, es la institución encargada de entregar oficiales Subtenientes de arma y servicio, proceso que dura 4 años. Luego de un proceso riguroso de selección, recibe en el primer año de formación militar a jóvenes hombres y mujeres de 18 y 20 años, que se involucran en un proceso de formación militar interno para cambiar su estilo de vida civil por un estilo militar, lo que les obliga a vivir un proceso de desarraigo que implica renunciar a la familia, amigos, tiempo libre, costumbres, etc., para someterse a un proceso formativo de mucha presión y exigencia física, académica, psicológica y disciplinaria que les permitirá alcanzar nuevas costumbres, hábitos, aprendizajes, habilidades y nuevas formas de convivir; estas situaciones los llevan a vivir situaciones de frustración, desaliento, incertidumbre, tristeza por el alejamiento familiar y social, etc.; circunstancias que dificultan la adaptación a la vida militar y que en ocasiones no le permiten al cadete encontrar las estrategias adecuadas para enfrentar las nuevas situaciones, afectando su vida emocional, psicológica, cognitiva y social y en algunos casos llevándolos a tomar decisiones drásticas de abandonar el proceso de formación militar.

Frente a esta situación problemática analizada se planteó la siguiente interrogante: ¿De qué manera influye el Programa de resiliencia para mejorar el proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022? Considerando las variables de estudio surgen las siguientes preguntas específicas: PE1 ¿En qué medida influye el programa de resiliencia para mejorar la adaptación personal de los cadetes de la escuela militar?; PE2 ¿En qué medida influye el programa de resiliencia para mejorar la adaptación familiar de cadetes de la escuela militar?; E3 ¿En qué medida influye el programa de resiliencia para mejorar la escolar de los cadetes de la escuela militar?; E4 ¿En qué medida influye el programa de resiliencia para mejorar la adaptación social de los cadetes de la escuela militar?

Esta investigación se justifica por su relevancia práctica y social debido a que sus resultados permitirán contar con un programa de intervención con estrategias resilientes encaminadas a mejorar y fortalecer el proceso adaptativo a la vida militar de los cadetes de primer curso. Considerando que el principal desafío durante el proceso formativo es acoplarse al régimen militar y resolver la adversidad, incorporando nuevos hábitos, habilidades, costumbres y aprendizajes,

exigencias psicosociales propias de un proceso de desarraigo, que afecta el desenvolvimiento comportamental y emocional en los entornos intra y extra formativos. Es importante proporcionar a los cadetes herramientas que le permitan desarrollar habilidades resilientes para afrontar la adversidad, recuperarse emocionalmente y adaptarse al nuevo contexto. Las estrategias y técnicas que se proponen en esta investigación ofrecen múltiples alternativas de expresión, relaciones interpersonales saludables, autodescubrimiento, manejo de crisis y tener un enfoque positivo de sí mismo, que le permitirán al cadete evidenciar sus potencialidades y resolver la adversidad en todo momento, así alcancen bienestar, seguridad, salud emocional y psicológica lo que le favorecerá para que pueda adaptarse al nuevo estilo de vida militar con éxito.

El objetivo general se centró en determinar la influencia del Programa de resiliencia para mejorar el proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022. Los objetivos específicos que se plantearon son: demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar; demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar; demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar; demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

Ante lo expuesto se formuló la siguiente hipótesis general: El programa de resiliencia influye en el mejoramiento del proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022. Las hipótesis específicas son: El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar. El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar. El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar. El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

II. MARCO TEÓRICO

Se hallaron diversos estudios como antecedentes que están relacionados con el tema de investigación a desarrollarse. En el marco Internacional Ñacle (2018), desarrolló un estudio en España que tuvo el propósito de examinar la resiliencia y la calidad de vida en personal militar. El método de estudio fue descriptivo, transversal y analítico. La población estuvo constituida por 397 soldados. Como instrumentos utilizó un cuestionario sociodemográfico, cuestionario SF-36 y Escala de Resiliencia de Connor y Davison. Los resultados refieren que se alcanzó una puntuación media de 76,0 puntos. En la calidad de vida y salud que el 52.9 puntos y en salud global mental 50.5 puntos. En conclusión, los militares presentan mejor calidad de vida en salud global física y mental que la población civil; en cuanto a resiliencia los indicios no son superiores a los civiles.

En Portugal, Sales et al. (2017), efectuaron un estudio que tuvo como finalidad investigar el impacto del proceso de entrenamiento militar de resistencia psicológica en la resiliencia de los reclutas. El diseño fue metodológico de medidas repetidas; la muestra de 104 militares entre 17 y 25 años. Se evaluó con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young; el test STAI-Y de ansiedad, la escala de autoestima de Roger Tap Hipólito y la escala de cohesión militar. El nivel de resiliencia fue de 141,51 puntos, moderado antes y luego de finalizado el reclutamiento. En ansiedad rasgo los niveles son normales, la media de 33,46. En autoestima los valores son de 59,22 y 58,83, autoestima moderada. En cohesión de grupo la media fue de 41,95 y de 39,39, es decir hay menos cohesión al final del reclutamiento. El estudio no es concluyente al impacto que tiene el entrenamiento militar en la resiliencia de los reclutas. El estar expuesto a factores de presión no alteró de manera sistemática el nivel general de resiliencia. Se evidenció la relación entre cohesión de grupo militar, autoestima y resiliencia.

También son relevantes los estudios de Palma y Andrade (2020), quienes efectuaron sus estudios en Portugal con el propósito de identificar y caracterizar los factores estresantes presentes en la adaptación a la educación militar y los posibles predictores del éxito académico. El enfoque de la investigación fue transversal cuantitativo aplicado, con objetivo descriptivo - explicativo y longitudinal. La población fue de 601 aspirantes y la muestra de 357. Se aplicó el cuestionario de autoeficacia y adaptación. Los resultados se encuentran por debajo de la media lo

que evidencia dificultades en el apoyo familiar con 2,49 y en la administración del tiempo con 2,99. El aspecto mejor manejado es la relación entre compañeros con 4,09. Se concluye que el bienestar psicológico, físico y el manejo del tiempo contribuyen en la percepción de la autoeficacia académica, y consideran que el éxito académico se da a largo plazo; además, que el distanciamiento de la familia, amigos, internado, exigencia física y psicológica son dificultades que encuentran en la formación militar.

En Canadá los autores Wood y Chérif (2022), realizan un plan de estudios centrado en la resiliencia para las universidades militares. El objetivo fue realizar un análisis ambiental de los programas vigentes de educación sobre resiliencia. Los métodos empleados fueron búsquedas minuciosas en internet de sitios web internos de 21 universidades de Ontario y 05 academias de los servicios federales de Estados Unidos y revisión sistemática de literatura. Los resultados alcanzados revelan que 07 universidades de Ontario administran algún tipo de plan de estudios específicos para resiliencia primordialmente a modo de curso no académico. Solo dos academias federales de Estados Unidos ofrecen un programa fundamentado en resiliencia. En la literatura revisada se encontró descripciones de programas, sin cursos o programas que hayan publicado estudios de eficacia.

Estados Unidos McIntyre et al. (2022), desarrollaron su estudio con la finalidad de comprender como los SEAL alistados senior describen su resiliencia y cómo ésta es diferente para aquellos con diferentes estilos de resolución de problemas. El enfoque de la investigación fue de análisis de correlación para explorar la relación entre de resiliencia y estilos de resolución de problemas. Aplicaron el inventario de innovación y adaptación de Kirton (KAI) a 30 miembros del equipo de la armada de mar, aire y tierra, la escala de Resiliencia de Connor Davison (CD-RISC) y entrevistas semiestructuradas. Los resultados evidenciaron que no hubo una correlación significativa ($r = -.17$; $p = .37$) entre el inventario de adaptación y la escala de resiliencia. Se Concluye que los Navy Seals más adaptables e innovadores logran ser resistentes y depende de cada uno de ellos el resolver las dificultades. El estilo de resolución de problemas influye en la toma de decisiones y el bienestar físico está relacionado con el bienestar emocional.

En Colombia Quiroz (2020), orientó su investigación para identificar las afecciones de la salud mental que causa el desarraigo físico, familiar y cultural

dentro del proceso de adaptación en los jóvenes que ingresan a prestar el servicio militar. El estudio tuvo un enfoque cualitativo, descriptivo con rasgos fenomenológicos, participaron 182 jóvenes entre 18 y 24 años que ingresaron al servicio militar; Utilizó la técnica de entrevista semiestructurada. Los resultados revelan que el 92,9% no está de acuerdo con el alejamiento familiar y social. El 77,5% revela que desea concluir con la formación. El 91,8 % extraña a su núcleo familiar, el 86.3% está identificado con sus compañeros, el 70,9% considera que es difícil adaptarse a la vida militar. Se concluye que al ingresar al servicio militar se alejan del ambiente social y familiar, para involucrarse en un régimen de normas y doctrinas militares exigentes, que produce en ellos diversas reacciones de incertidumbre, ansiedad, temor y preocupaciones por el futuro.

En Perú Ayala y Brückmann (2016), realizaron un estudio con la finalidad de establecer la influencia de la aplicación de un programa de intervención de resiliencia del personal militar. El diseño de la investigación fue experimental, de tipo longitudinal, la muestra constituida una población de 261 militares, 70 individuos estaban en el grupo experimental y en el grupo control 191. El instrumento aplicado fue una encuesta de resiliencia administrada en dos momentos. Los resultados determinan una influencia positiva, se observó mejoras en el personal, en factores de introspección, independencia, interacción, creatividad, moralidad y sentido del humor. En conclusión, el Programa ayudó a mejorar de manera significativa la moral, creatividad y humos en los militares.

En el ámbito nacional sobresalen los aportes de Carrasquero et al. (2017), quienes realizaron su estudio en la ciudad de Ambato-Ecuador, con el objetivo de determinar el Coeficiente de Adversidad en aspirantes a soldados del ejército. La investigación fue de tipo transaccional, descriptivo de campo, con una población de 1227 aspirantes y con una muestra de 332 personas. El instrumento aplicado fue el Coeficiente de adversidad para evaluar factores de control, propiedad alcance y duración. Los resultados evidenciaron que los aspirantes tienen elevados niveles de control, duración y propiedad en relación al alcance. Se concluye los soldados poseen altos niveles de coeficiente de adversidad con alto potencial de resiliencia, habilidades de adaptación innovación y resolución de conflictos.

También se destacan los estudios realizados por Ortiz (2016), cuyo objetivo fue identificar la relación entre la adaptación social y los niveles de ansiedad en el

área militar en los aspirantes de la Escuela de Formación de Soldados del batallón N°2, de la ciudad de Ambato Ecuador. El enfoque de la investigación fue descriptivo, evaluó a 235 aspirantes entre 19 y 23 años; se utilizó el instrumento psicométrico de la Escala auto aplicada de adaptación social SASS, para identificar el nivel de adaptación social más habitual y la escala de Hamilton para identificar sintomatología ansiosa y niveles de ansiedad predominantes. Los resultados revelan un 54.5%, que evidencian desadaptación social; 45,1% normalidad y 0,4% que presenta superadaptación (patológica). Se concluye que hay relación entre adaptación social. Al darse una adaptación inadecuada se presentará sintomatología ansiosa.

En el contexto local, en Quito Yánez (2019), desarrolló su estudio con el objetivo de describir la construcción de la resiliencia. La investigación tiene un nivel de estudio descriptivo, con una modalidad de estudio de campo y un método inductivo deductivo. La población total es de 150 voluntarios y la muestra de 20 voluntarios de la Cruz Roja de 20 a 25 años. Se evaluó con la escala de Resiliencia de Wagnild y Young y encuestas. Los resultados obtenidos permitieron establecer que el 88,20% tiene un nivel elevado en la construcción de resiliencia, el 90% son perseverantes en las actividades que desempeñan a pesar de las dificultades que viven; el 85% se acepta a sí mismo, identifica sus debilidades y fortalezas. Se determina que el personal posee habilidades y fortaleza que le ayudan a salir adelante y mantenerse con actitud positiva.

Los antecedentes expuestos nos permiten evidenciar la evolución constante que tiene la sociedad actual en este siglo, en tal virtud el rol del militar debe ajustarse a estas exigencias y desafíos, situaciones que llevan a que en ocasiones se ponga a prueba su salud mental, por ello es muy importante que se desarrollen estrategias resilientes, tanto en el personal que se encuentra en formación como en aquellos que se encuentran en el ejercicio profesional.

A continuación, se exponen teorías y definiciones de las variables de investigación y sus respectivas dimensiones. En relación a la variable independiente Programa de Resiliencia se presentan las siguientes conceptualizaciones. Para Vásquez & Hervas (2009), el programa de resiliencia tiene la finalidad de fomentar el desarrollo de la esfera personal y de manera especial la dimensión socioemocional.

En el ámbito psicológico militar, García (2016) considera que el programa de resiliencia es un plan de entrenamiento o adiestramiento psicológico, que tiene el propósito de fomentar la capacidad de resistir la adversidad, ser más flexible, desarrollar una capacidad de adaptación y prevenir la generación de problemas psicológicos.

En cuanto a las dimensiones competencia personal y aceptación de uno mismo se presentan las siguientes definiciones: La competencia personal está constituida por un acervo de estrategias y habilidades, que ayudan a un individuo a elaborar su identidad, a que proceda con competitividad, se relacione satisfactoriamente con otros sujetos, afronte los desafíos, riesgos y dificultades que se presentan en la vida y sobre todo se valore a sí mismo, se adapte y alcance un bienestar interpersonal y personal, para el logro una vida satisfactoria y plena. (Megías y Castro, 2018).

Martínez (2011), conciben a la competencia personal como una disposición psicológica y social, que implica conocimientos, destrezas, conductas, rasgos, actitudes y valores; características llevan a un individuo a actuar con solvencia y eficacia para atender las demandas de un medio que es desfavorecedor. Wagnild y Young (1993), afirman que la competencia personal está fundamentada con la independencia, autoconfianza, invencibilidad, decisión, poderío y perseverancia.

La segunda dimensión, aceptación de uno mismo y la vida es definida por Wagnild y Young (1993), como una evidencia de balance, adaptabilidad y una percepción de la vida invariable que concuerda con la aceptación de la vida, con un sentimiento de tranquilidad a pesar que se atravesasen situaciones adversas.

Teoría de la resiliencia, previo a entender las fundamentaciones teóricas es importante comprender el significado de resiliencia, se considerarán algunas definiciones. Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia es una característica de la personalidad que suaviza las consecuencias que genera el estrés negativo y fortalece la adaptación. Es la capacidad del individuo para resistir, tolerar las exigencias, presiones, obstáculos y actuar de manera correcta a pesar de la adversidad.

Según Rutter (1993), la resiliencia es la facultad que poseen los individuos para desenvolverse sanos psicológicamente y con éxito a pesar de vivir en ambientes de alto riesgo, como pobreza, familias con diversidad de problemáticas,

estrés, internamiento, etc. Werner (2003) refiere que el individuo es capaz de mermer y superponerse a la adversidad y ambientes desfavorecidos social y culturalmente; es decir de reponerse luego de haber sufrido experiencias traumáticas. (Uriarte, 2005).

En la teoría de rasgo de Wagnild y Young se consideran como características de la resiliencia a las siguientes: la ecuanimidad, que se constituye en la perspectiva equilibrada de la experiencia y la propia vida, las situaciones deben tomarse con tranquilidad, regulando las actitudes frente a contextos adversos. La perseverancia, es mantenerse persistente en las dificultades y el deseo de autodisciplina y logro. La confianza en sí mismo, hace referencia a creer en uno mismo y en las capacidades. La satisfacción personal, es entender lo que significa la vida y como ésta contribuye para que el individuo pueda alcanzar una plenitud. Sentirse bien solo, hace referencia a la libertad que siente el individuo y el saber que es único y valioso. (García, et al. 2016)

En la resiliencia psicosocial, los factores que intervienen y que son elementos importantes que ayudan a su construcción están los factores de riesgo y protección. Los factores de riesgo son las características tanto internas como externas que hacen que se incremente la posibilidad o probabilidad de que una situación determinada se produzca. (Luengo et al., 1999). Von Bargen (2011) los define como atributos o características individuales, contexto ambiental o condición situacional, que si están presentes aumentará la probabilidad de que se genere un comportamiento.

Los factores protectores son atributos individuales, condiciones ambientales, situacionales que pueden minimizar la probabilidad que un comportamiento desviado desaparezca o genere actitudes indeseadas. (Pérez & Mejía, 1998). Varios autores coinciden en que la resiliencia se asocia con los factores de protección; estos hacen que se amortigüen los efectos desfavorables y ayudan a que la resiliencia se fortalezca. (García del Castillo, et al. 20).

Como elementos involucrados en la resiliencia están: La adversidad es el riesgo o amenaza que está presente en el desarrollo de la persona, el riesgo puede ser subjetivo o real, están basados en percepciones y creencias. Se fundamenta en indicadores y objetivos que determinan el nivel de vulnerabilidad en un individuo en un contexto determinado. (García del Castillo, 2016).

La Vulnerabilidad según Wisner, Blaikie, et al. (2004), son las características con que posee un individuo para enfrentar cualquier situación, tienen incidencia en su capacidad de resistencia, anticipación y recuperación de un riesgo. Afrontamiento, constituye el resultado de la resiliencia, se relaciona con el crecimiento personal que se genera de la adversidad. Los individuos emplean estrategias de afrontamiento con la finalidad de manejar de mejor manera el estrés, disminuyendo así los efectos nocivos e incrementando la resiliencia. (García del Castillo, 2004)

La inteligencia emocional, es la capacidad que tienen los individuos para entender, ver y equilibrar sus emociones y favorecer una adaptación emocional. Es capaz de minimizar emociones negativas y fortalecer estados el ánimo positivo. (MacCann, et al. 2011). El bienestar subjetivo se relaciona con la felicidad, que experimenta emociones positivas, mientras se desarrollan actividades interesantes que brindan satisfacción a la vida. Los indicadores son objetivos y subjetivos. Los objetivos se relacionan con la alimentación, salud, educación, etc. Los subjetivos se relacionan con sensaciones de dicha que experimenta cada individuo. (García del Castillo, 2004).

Locus de Control, hace referencia a la creencia de que se tiene del control de las creencias. En el control interno la persona se siente en la capacidad de controlar la situación Y el de control externo no existe contingencia entre el comportamiento y la situación, los resultados pueden ser efecto del azar. El locus interno ayuda a construir y fortalecer la resiliencia. (García del Castillo, 2004).

La competencia es la manera en la que el individuo actúa en determinada situación y realiza las actividades de manera óptima. También se la considera como la capacidad que activa los procesos cognitivos para enfrentar las situaciones. La competencia se relaciona con la resiliencia porque ésta promueve la competencia del individuo en las situaciones de riesgo. (García del Castillo, 2004).

En la actualidad la resiliencia se ha ubicado en un lugar relevante en todos los contextos tanto civiles como militares. En el siglo anterior la preparación del militar se enfocaba en lo físico, técnico y táctico. La fortaleza de los soldados se enmarcaba en la moral individual o colectiva. Hoy en día el entrenamiento psicológico está al mismo nivel que lo táctico o físico, se ha desarrollado a través de la implementación de planes o programas de entrenamiento psicológico

fundamentado en la resiliencia. (García, 2013). Uno de los aspectos que demanda de la capacidad resiliente en los cadetes que están en proceso de formación, son los efectos psicosociales generados por el desarraigo al que se exponen al momento de internarse en la escuela militar y al restringirse el contacto con su vida familiar y social durante los primeros meses de entrenamiento.

En cuanto a la variable dependiente adaptación a la vida militar se despliega las siguientes definiciones: Según Charles Darwin, la adaptación es un proceso en el que únicamente los organismos vivos más idóneos pueden adaptarse y sobrevivir a los riesgos o peligros existentes en el mundo físico; las preocupaciones se centraran en la necesidad de poder sobrevivir en un medio que está en peligro. (Lazarus, 1961)

También Delgado (1982), define el proceso de adaptación como la capacidad que tiene los organismos vivos para responder a los estímulos del medio de forma adecuada. Así mismo Miralles, (2001) resalta que el proceso adaptativo dura todo el ciclo de la vida; el ser humano tiene la capacidad dentro de ciertos límites establecidos de adaptarse por medio de la autorregulación a ambientes o contextos que no son habituales. Cuando falta esta cualidad importante que es la que caracteriza y define a los seres vivos se generan las “enfermedades de adaptación”, es decir el proceso de asimilación no ocurre o es deficiente y se suscitaran situaciones que pueden llevar a trastornos psicológicos importantes.

Villaquirán & Benítez, (2018) conceptualizan a la adaptación como un proceso personal, que involucra todo lo que el ser humano puede y es capaz de ejecutar, con la finalidad de alcanzar las metas en el ambiente o contexto en el que se desarrolla. Este proceso involucra una reorganización de la conducta para responder a los diversos estímulos.

En el contexto militar Moreno, et al. (2017), definen a la adaptación a la vida militar como un proceso que implica una modificación de la conducta para que se ajuste a las normas militares, en el momento que un individuo ingresa a la vida militar debe dejar sus prácticas y hábitos civiles, es decir abandona su libertad, familia y amigos, los horarios establecidos en su alimentación, sueño, etc., para que adquiera el rol como militar. Villaquirán & Benítez (2018), definen a la adaptación como un proceso que involucra cambios físicos y psicológicos durante la vida militar.

Con respecto a las dimensiones de la variable Dependiente tenemos las siguientes definiciones: Adaptación Personal: es la satisfacción que siente la persona con el desarrollo de su cuerpo, de sus recursos personales y familiares. Posee un buen autoconcepto de sí mismo, mira el pasado positivamente, se siente con la capacidad de enfrentar los obstáculos y retos, se plantea expectativas respecto al futuro y está orgulloso de la interacción social que mantiene. (Jiménez, et al. 2013)

Adaptación familiar: El individuo se muestra satisfecho de su padres y familia, se siente valorado, comprendido, es un miembro importante en la familia y percibe que sus padres no limitan sus actividades. Acepta sus virtudes y defectos; y la manera en la que logra resolver las dificultades en el hogar. (Jiménez, et al. 2013)

Adaptación escolar; El individuo valora las enseñanzas del centro educativo por considerarlas útiles; se siente orgulloso de la organización de la institución, del trato positivo que recibe, de la relación cordial con sus maestros y compañeros. (Jiménez, et al. 2013)

Adaptación social; la persona es hábil en la interacción social, entabla con facilidad conversaciones, hace fácilmente amigos, participa en organizaciones de tipo social, está contento de compartir con grupos de personas, es capaz de organizar actividades, prestar ayuda y expresarse sin dificultad en público. (Jiménez et al, 2013).

Los jóvenes que ingresan a la formación militar se involucran en un proceso de militarización, que implica el desarraigo de su vida civil para adaptarse a un nuevo estilo de vida militar. (Escuela Superior Militar Eloy Alfaro [ESMIL], 2022). El desarraigo es definido por Pérez y Gardey (2018), como el proceso de alejar o expulsar a una persona de su lugar de origen, donde se suprimen y anulan sus costumbres.

En el cadete se generan cambios en su esfera personal, social, familiar y educativa. En los primeros meses de formación deberá adquirir nuevos conocimientos, destrezas y habilidades, que le forman como un combatiente individual. (ESMIL, 2022).

El proceso de adaptación del cadete se inicia con la integración al nuevo grupo de individuos que comparten su misma realidad y que forman su nueva

familia. De este nuevo grupo primario van recibiendo un respaldo afectivo y físico; elementos que contribuyen en el proceso adaptativo. (García de la cruz, 1987).

El proceso de adaptación a la nueva realidad, comprende 3 etapas: desorientación, estructuración e integración (Escudero, 1962). Desorientación en el tiempo, espacio y conceptos, se genera por la ausencia de referentes y se precisa en la ambigüedad, despersonalización y desincronización. Se entiende por ambigüedad a la confusión que encuentra la persona en el contexto militar ocasionada por la poca información que tiene. Desincronización está relacionada a la transición del estilo de vida civil al militar, lo que genera un desorden. Despersonalización, se pierde la individualidad, se entiende como la pérdida de derechos individuales. Se generan sentimientos de frustración, desesperanza, angustia, lo crítico en esta instancia es que esos persistan y se concreten en resentimientos a la institución. (Miralles, 2001)

Etapas de estructuración, el sujeto es consciente de sí mismo y de las relaciones que establece con el grupo. Las conexiones que se dan permiten que los individuos se agrupen, estas uniones pueden ser de rechazo o preferencia, aquí se forman vínculos afectivos nuevos. Etapa de integración, esta es consecuencia de las dos etapas anteriores. Aquí se evidencia si el sujeto supero sus dificultades manifiestas en las etapas anteriores; si supero su egocentrismo y se integró al ambiente militar. (Miralles, 2001).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación fue aplicada, según Landeau (2007), tiene como objetivo buscar o resolver un determinado problema práctico de forma inmediata. Tam et al. (2008), considera que la información que se genere deberá ser aplicable a cualquier contexto.

El enfoque fue cuantitativo, según Hernández et al., (2010), este estudio busca medir con exactitud las variables; es decir, la información recopilada se utilizará para comprobar o poner a prueba las hipótesis, a través del uso de herramientas estadísticas que se basan en la medida numérica.

3.1.2 Diseño de investigación:

El diseño de la investigación fue pre experimental, Ramos (2021), refiere que en este diseño la variable independiente toma en cuenta a un único grupo experimental, que es el que recibirá la intervención del investigador. La variable dependida será medida en dos instancias es decir habrá un pre y post test. Este diseño se va a obtener una medida de cambio, que permite conocer el impacto que tiene la variable independiente sobre la dependiente.

Figura 1: *Diseño pre experimental de investigación*



Nota: Investigación pre experimental

3.2 Variables y operacionalización:

Definición conceptual

Variable independiente: programa de resiliencia

Es un plan de adiestramiento o entrenamiento psicológico, que tiene como objetivo fortalecer y desarrollar la capacidad de afrontar y resistir a la adversidad, ser más flexible, desarrollar la capacidad de adaptarse y prevenir que se generen problemas psicológicos. (García 2016).

Definición operacional

Variable independiente: programa de resiliencia

El programa de resiliencia es un conjunto de estrategias o recursos positivos que tienen la finalidad de fortalecer, desarrollar y mantener estrategias resilientes en los cadetes, para afrontar y resolver la adversidad. Estuvo constituido de dos dimensiones una es la competencia personal y la otra la aceptación de uno mismo y de la vida. Se estructuró con un total de ocho sesiones de aprendizaje, cuatro para cada dimensión. En la competencia personal se trabajó sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia. Para la aceptación de uno mismo y de la vida, se abordó la ecuanimidad y satisfacción personal. Cada sesión se estructuró con objetivos, actividades, evaluaciones y retroalimentación, con una duración de 60 minutos, mismas que se desarrollaron en dos semanas. Una vez que se finalizó la sesión, se evaluó el impacto en los participantes sobre el contenido y utilidad.

Definición conceptual

Variable dependiente: adaptación a la vida militar

Es un proceso que involucra una modificación de la conducta para que el individuo se ajuste a las normas militares, abandone sus prácticas y hábitos civiles, familia, amigos, libertad, horarios de sueño, alimentación, para que asuma un nuevo rol de militar. (Moreno, et al., 2017). Además, Villagrán & Benítez, (2018) consideran que en este proceso se dan cambios tanto físico como psicológicos durante la vida militar.

Definición operacional

Variable dependiente: adaptación a la vida militar

Esta variable se evaluó con el test inventario de adaptación de la conducta, compuesto por cuatro dimensiones de adaptación. En el área personal evaluará preocupaciones por la evolución de su organismo, aceptación de los cambios que impactan en su cuerpo y sentimientos de inferioridad. En el área familiar se consideró actitudes críticas, aceptación de normas, dificultades en la convivencia y deseos de huir. En el área escolar se evaluó la rebeldía dirigida a la institución educativa, actuación de los compañeros y personal docente. Y finalmente en el área social se observó conductas negativas, actitudes de

inseguridad y crítica y deseo de aislamiento. El cuestionario está estructurado por 123 ítems, con tres alternativas de respuesta: Si, interrogante y no.

Escala de medición: Es ordinal, es decir que las categorías se ordenaran por rangos. (Sangrador, et al. 2018). El instrumento a utilizarse en la investigación plantea tres alternativas de respuesta, SI, ? y no.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población: es el conjunto total de elementos a los cuales hace referencia la investigación. (Bernal, 2010). La población a la que va dirigido el estudio estuvo constituida inicialmente por 177 cadetes matriculados; sin embargo, en el desarrollo de la investigación finalmente se trabajó con 165 cadetes matriculados en el primer curso militar, de ellos 151 son varones y 14 son mujeres.

Criterios de inclusión: Se considerarán todos los cadetes hombres y mujeres que se encuentran matriculados en primer curso militar y todos aquellos que hayan firmado el consentimiento informado. Catilla & Castilla (2001) lo definen como un proceso en el que se brinda información importante a los individuos para que puedan decidir con libertad su deseo de participar o no en una evaluación o investigación.

Criterios de exclusión: Cadetes hombres y mujeres que durante el desarrollo de la investigación estén en trámite de baja académica, voluntaria, disciplinaria o médica y aquellos que no hayan aceptado firmar el consentimiento informado. Se excluyeron a 12 cadetes, 3 mujeres y 9 varones que salieron con la baja académica y voluntaria de la institución

3.3.2. Muestra: se refiere a una parte seleccionada de la población, de la que se obtendrá la información para la ejecución de la investigación y sobre la que se desarrollará la medición y observación de variables que se investiga. (Bernal, 2010). En la presente investigación se trabajó con la población total, es decir con los 165 cadetes.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.4.1 Técnica

Se constituyen en actividades y procedimientos que posibilitan que se obtenga la información requerida en una investigación. (Hernández & Ávila, 2020).

La técnica que se empleó en la investigación es la encuesta. Yuni & Urbano (2014) lo definen como la técnica para obtener datos a través de la interrogación a los individuos, quienes proporcionan información referente al asunto que se está estudiando.

3.4.2 Instrumento

El instrumento que se utilizó es el cuestionario, que se basa en un sin número de preguntas predeterminadas. Su propósito es obtener información de manera ordenada y sistemática referente al asunto que se está investigando. En la investigación se utilizó el Inventario de adaptación de la Conducta de María Victoria de la Cruz y Agustín Cordero.

El test ha sido correlacionado con otros instrumentos que miden rasgos similares para alcanzar su índice de validez. La correlación se ha realizado con el cuestionario de adaptación para adolescentes de Bell. Los factores que evidencia una coincidencia son el área familiar y social, la correlación es significativa. (De la Cruz & Cordero, 2004)

3.7 Procedimientos

El desarrollo de esta investigación inició con la identificación de la realidad problemática y posteriormente la elaboración del proyecto de investigación considerando toda la estructura que implica cuatro capítulos. A la par de la construcción del proyecto se gestionó la autorización correspondiente para el desarrollo de la investigación con el sr. director de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”; Una vez que se obtuvo la autorización se coordinó con el Departamento administrativo la fecha y hora para la evaluación de los cadetes de primer curso militar, con un instrumento ya validado. Antes de iniciar la evaluación se solicitó la firma del consentimiento informado de cada uno de los cadetes.

Una vez que se obtuvo la información de la evaluación se procedió a procesarla estadísticamente y a realizar el análisis correspondiente, con esta información se pudo establecer una línea base o diagnóstica sobre su condición actual. Posteriormente se estructuró el programa de resiliencia para mejorar la adaptación a la vida militar y se estableció un cronograma para la ejecución de las 8 sesiones del programa; una vez que se finalizó la ejecución del mismo, se realizó una post evaluación a los cadetes con el mismo instrumento; la información que se

obtuvo fue analizada estadísticamente y se comparó con la inicial para verificar si se logró alcanzar o no una evolución una vez aplicado el programa.

3.6 Análisis de datos

Para realizar el procesamiento de datos se empleó la estadística descriptiva que permitió recoger y ordenar los resultados obtenidos, además de realizar tablas y calcular el promedio, la mediana y la desviación estándar de los datos alcanzados. En el análisis cuantitativo se empleó herramientas del programa estadístico SPSS V,2021, que permitió realizar un análisis estadístico de la información obtenida, elaborar gráficos y tablas, lo que permitió tener una comprensión clara y objetiva de la información; además, se realizó el contraste de hipótesis de medias.

3.7 Aspectos éticos

Los aspectos éticos que se aplicaron en la investigación se fundamentan en principios éticos universales y tienen como finalidad precautelar la integridad física y psicológica de los participantes. Sharader & Frecherre (1994) consideran cuatro principios éticos que se deben considerar en las investigaciones cuando éstas se desarrollan con personas: los individuos que participará en la investigación deberán autorizar su colaboración en el desarrollo de la misma de forma libre y voluntaria a través de un consentimiento informado. Los sujetos investigados tienen el derecho de poder decidir sobre cuáles serán las condiciones bajo las cuales participarán. La información que resulte de la investigación no podrá ser usada fuera de la finalidad investigativa para propósitos que no sean científicos o comerciales. Los procedimientos que se utilicen y apliquen dentro de la investigación debe ser aprobados éticamente.

Además, se revisaron los principios éticos que están establecidos en la American Psychological Association (APA), se consideraran los más relevantes para la investigación: el principio de beneficencia y no maleficencia, que hace referencia al esfuerzo que realizan los psicólogos para causar el bien con todas las personas que interactúa a nivel profesional y no dañarlas. Fidelidad y responsabilidad, los psicólogos deben establecer relaciones de confianza con las personas con quienes trabaja. Integridad el profesional en psicología debe fomentar la honestidad, exactitud y verdad en la ciencia y en el ejercicio profesional. Respeto de los derecho y dignidad de los individuos, se debe respetar la dignidad, el valor, la privacidad y confidencialidad. (Corinaldes, 2010).

IV. RESULTADOS

4.1 Estadística descriptiva

Objetivo general

Determinar la influencia del Programa de resiliencia para mejorar el proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022.

Tabla 1

Resultados de la variable adaptación a la vida militar, pre test y posttest

Nivel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Bajo	49	29,70%	34	20,61%
Medio	100	60,61%	104	63,03%
Alto	16	9,70%	27	16,36%
Total	165	100,00%	165	100,00%

Nota: Datos obtenidos del Inventario de adaptación de la conducta, 2022.

En la tabla 1, se puede observar que antes de aplicar el programa de resiliencia a los cadetes de primer curso, los resultados que se obtienen en la evaluación del pretest revelan que en la adaptación total los cadetes se sitúan en el 29,70% en un nivel bajo, el 60,61% en nivel medio, y el 9,70% en el alto. Posterior a la aplicación del programa los resultados alcanzados en la evaluación del posttest reflejan que la adaptación total alcanza el 20,61% en el nivel bajo; el 63,03% en el medio y finalmente el 16,36% en el alto.

Objetivo específico 1

Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

Tabla 2

Resultados de los niveles de adaptación personal en el pre test y postest

Nivel	Pretest		Postest	
	n	%	n	%
Bajo	76	46,06%	60	36,36%
Medio	47	28,48%	57	34,55%
Alto	42	25,45%	48	29,09%
Total	165	100,00%	165	100,00%

Nota: Datos obtenidos del Inventario de adaptación de la conducta, 2022.

En la tabla 2, se presentan los resultados alcanzados en la dimensión de adaptación personal; antes de la aplicación del programa de resiliencia en la evaluación del pretest, se observa que el 46,06% de la población total se ubican en un nivel bajo de adaptación personal, en un porcentaje menor el 28,48% están ubicados en el nivel medio y el 25,45% en el alto. Posterior a la ejecución del programa en la evaluación del postest se observa que hay una ligera disminución en el nivel bajo, 36,36%, un incremento ligero también en los niveles medio y bajo, con porcentajes del 34,55% y 29,09%, respectivamente.

Objetivo específico 2

Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

Tabla 3

Resultados de los niveles de adaptación familiar en el pre test y postest

Nivel	Pretest		Postest	
	n	%	n	%
Bajo	51	30,91%	39	23,64%
Medio	53	32,12%	62	37,58%
Alto	61	36,97%	64	38,79%
Total	165	100,00%	165	100,00%

Nota: Datos obtenidos del Inventario de adaptación de la conducta, 2022.

La tabla 3 hace referencia a la dimensión adaptación familiar, en los resultados del pretest previo a la ejecución del programa se observa una distribución casi equitativa de los porcentajes en los tres niveles, en el alto el 30,91%, en el medio el 32,12% y en el alto el 36,97%. Luego del desarrollo del programa de resiliencia se observa un cambio significativo en la adaptación familiar en los tres niveles, siendo el nivel medio el que evidencia un mayor porcentaje de incremento al 37,58%, seguido del nivel alto que alcanza el 38,709%; y finalmente el nivel bajo que disminuye a un 23,64%.

Objetivo específico 3

Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

Tabla 4

Resultados de los niveles de adaptación escolar en el pre test y postest

Nivel	Pretest		Postest	
	n	%	n	%
Bajo	71	43,00%	54	32,73%
Medio	58	35,15%	66	40,00%
Alto	36	21,82%	45	27,27%
Total	165	100,00%	165	100,00%

Nota: Datos obtenidos del Inventario de adaptación de la conducta, 2022.

La tabla 4 refleja los resultados alcanzados en la dimensión adaptación escolar, en la evaluación del pre test antes de la ejecución del programa el mayor porcentaje de cadetes se sitúan en el nivel bajo con el 43,0% del total de la población de cadetes de primer curso, seguido del medio con el 35,15% y en un mejor porcentaje en el nivel alto con el 21,82%. En la evaluación del postest luego de la ejecución del programa se evidencia un incremento significativo en los niveles medio y alto con el 40,00% y 27,27% respectivamente; y una disminución también significativa en el nivel bajo de adaptación escolar.

Objetivo específico 4

Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

Tabla 5

Resultados de los niveles de adaptación social en el pre test y postest

Nivel	Pretest		Postest	
	n	%	n	%
Bajo	76	46,06%	57	34,55%
Medio	63	38,18%	70	42,42%
Alto	26	15,76%	38	23,03%
Total	165	100,00%	165	100,00%

Nota: Datos obtenidos del Inventario de adaptación de la conducta, 2022.

En la tabla 5 se presentan los resultados obtenidos en la dimensión adaptación social del pretest y postest. En la evaluación del pretest el mayor porcentaje de la población se ubica en el nivel bajo de adaptación social con el 46,06%, seguido del nivel medio con el 38,18% y en un menor porcentaje en el nivel alto con el 15,76%. Luego de la aplicación del programa los resultados reflejan un incremento significativo en los niveles medio y alto, con el 42,42% y el 23,03%, respectivamente; mientras que hay una disminución en el porcentaje del nivel bajo de adaptación social con un 34,55%.

4.2 Estadística Inferencial

Hipótesis general

Hi: El programa de resiliencia influye en el mejoramiento del proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022

Ho: El programa de resiliencia no influye en el mejoramiento del proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022.

$$H_0: \mu_{POST} \leq \mu_{PRE}$$

$$H_i: \mu_{POST} > \mu_{PRE}$$

$\alpha = 10\%$ (nivel de significancia) o con un nivel de confianza del 90%

$$d_c = Z_{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}} = (1,28) \sqrt{\frac{12,08^2 + 11,99^2}{165}} = 1,6960$$

Regla de decisión:

No rechazo la Hipótesis nula si $\bar{X}_{POST} - \bar{X}_{PRE} = d_a < 1,6960$.

Rechazo si $d_a > 1,6960$.

Interpretación:

Como $d_a = 77,51 - 73,73 = 3,78 > 1,6960$

Se rechaza la Hipótesis Nula. Se concluye que en un 90% de confianza el promedio de las pruebas Posttest de Adaptación Global es mayor que el promedio de las pruebas pretest de adaptación total.

Hipótesis específica 1

Hi: El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

Ho: El programa de resiliencia no influye en mejorar la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

$$H_0: \mu_{POST} \leq \mu_{PRE}$$

$$H_1: \mu_{POST} > \mu_{PRE}$$

$\alpha = 10\%$ (nivel de significancia) o con un nivel de confianza del 90%

$$d_c = Z_{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}} = (1,28) \sqrt{\frac{5,28^2 + 5,17^2}{165}} = 0,7364$$

Regla de decisión:

No rechazo la Hipótesis nula si $\bar{X}_{POST} - \bar{X}_{PRE} = d_a < 0,7364$.

Rechazo si $d_a > 0,7364$.

Interpretación:

$$\text{Como } d_a = 19,41 - 18,53 = 0,88 > 0,7364$$

Se rechaza la hipótesis nula. se concluye que en un 90% de confianza el promedio de las pruebas Posttest de adaptación personal es mayor que el promedio de las pruebas pretest de adaptación personal.

Hipótesis específica 2

Hi: El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

Ho: El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar.

$$H_0: \mu_{POST} \leq \mu_{PRE}$$

$$H_1: \mu_{POST} > \mu_{PRE}$$

$\alpha = 10\%$ (nivel de significancia) o con un nivel de confianza del 90%

$$d_c = Z_{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}} = (1,28) \sqrt{\frac{5,70^2 + 5,39^2}{165}} = 0,7817$$

Regla de decisión:

No rechazo la Hipótesis nula si $\bar{X}_{POST} - \bar{X}_{PRE} = d_a < 0,7817$.

Rechazo si $d_a > 0,7817$.

Interpretación:

Como $d_a = 21,15 - 20,78 = 0,37 < 0,7817$,

No se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que en un 90% de confianza el promedio de las pruebas Posttest de adaptación familiar es menor que el promedio de las pruebas pretest de adaptación familiar.

Hipótesis específica 3

Hi: El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar

Ho: El programa de resiliencia no influye en mejorar la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar

$$H_0: \mu_{POST} \leq \mu_{PRE}$$

$$H_1: \mu_{POST} > \mu_{PRE}$$

$\alpha = 10\%$ (nivel de significancia) o con un nivel de confianza del 90%

$$d_c = Z_{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}} = (1,28) \sqrt{\frac{5,16^2 + 5,05^2}{165}} = 0,7195$$

Regla de decisión:

No rechazo la Hipótesis nula si $\bar{X}_{POST} - \bar{X}_{PRE} = d_a < 0,7195$.

Rechazo si $d_a > 0,7195$.

Interpretación:

Como $d_a = 19,58 - 18,79 = 0,79 > 0,7195$

Se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que en un 90% de confianza el promedio de las pruebas Posttest de adaptación escolar es mayor que el promedio de las pruebas pretest de adaptación escolar.

Hipótesis específica 4

Hi: El programa de resiliencia influye en mejorar la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar

Ho: El programa de resiliencia no influye en mejorar la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar

$$H_0: \mu_{POST} \leq \mu_{PRE}$$

$$H_1: \mu_{POST} > \mu_{PRE}$$

$\alpha = 10\%$ (nivel de significancia) o con un nivel de confianza del 90%

$$d_c = Z_{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}} = (1,28) \sqrt{\frac{5,56^2 + 5,06^2}{165}} = 0,7491$$

Regla de decisión:

No rechazo la Hipótesis nula si $\bar{X}_{POST} - \bar{X}_{PRE} = d_a < 0,7491$.

Rechazo si $d_a > 0,7491$.

Interpretación:

Como $d_a = 17,36 - 15,64 = 1,72 > 0,7491$,

Se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que en un 90% de confianza el promedio de las pruebas Posttest de adaptación social es mayor que el promedio de las pruebas pretest de adaptación social.

V. DISCUSIÓN

La educación y formación militar se constituye en un elemento neurálgico en el desarrollo de los nuevos oficiales para que puedan desenvolverse en el campo profesional de manera eficiente, en tal virtud su proceso de enseñanza aprendizaje es riguroso y exigente, para que los cadetes puedan adquirir habilidades y destrezas que les permitan afrontar con éxito situaciones conflictivas o adversas. Con el fin de contribuir en la formación militar y mejorar el proceso adaptativo a la vida militar se implementó el programa de resiliencia; sin embargo, su ejecución se vio interrumpida, debido a que en el mes de junio de 2022 en el Ecuador se tuvo que afrontar un movimiento indígena a nivel nacional por el elevado costo de la vida que duró alrededor de 18 días, situación que pudo haber influido en los resultados obtenidos en la investigación, pues este hecho psicosocial repercutió en la condición psicológica y emocional de los cadetes que debieron permanecer internos en la institución durante este lapso de tiempo, rompiendo con las actividades que se planificaron previamente.

En lo referente al objetivo general determinar la influencia del Programa de resiliencia para mejorar el proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022, se obtuvieron descriptivamente los siguientes resultados, en el pre test según la tabla N° 1 que hace referencia a los niveles en los que se ubican los cadetes, tenemos que en el nivel bajo está el 29,70%, en el medio el 60,61% y en el alto el 9,70%; logrando una media de 73,73. Estos resultados se sustentan en afirmaciones que realiza, Escudero (1962) al considerar que el proceso de adaptación al ambiente militar involucra etapas de desorientación o confusión por la poca información que se tiene de la estructura militar: de desincronización por el cambio de un estilo de vida hacia otro y despersonalización por la pérdida de derechos individuales, para adquirir identidad objetiva, situaciones que generan en el individuo sentimientos de frustración, angustia, desesperanza etc., estos aspectos son los que arca la complejidad del proceso adaptativo.

En lo referente a los resultados que se alcanzaron en el pos test descritos en la tabla 1, tenemos que el 36,36% está en el nivel bajo, el 34,55% en el medio y el 29,09% en el alto; se alcanzó una media de 77,51; luego de realizar el análisis a través del contraste de medias se obtiene un valor de 3,78, lo que implica una

mejora significativa referente a la adaptación total, este resultado se logra a pesar de las limitaciones que se presentaron durante la ejecución del programa, que implicaron que los cadetes estén sometidos a situaciones de estrés diferentes de lo habitual.

Estos resultados se sustentan en la teoría propuesta por Wagnild y Young (1993), quienes consideran que la resiliencia es una característica de la personalidad que permite suavizar las consecuencias negativas de las situaciones adversas y fortalecer el proceso adaptativo logrando superar situaciones exigentes, obstáculos, para actuar de manera correcta y acertada. También García (2016), sostiene que un programa de resiliencia puede desarrollar en las personas esta capacidad, que le ayudará a ser más flexible, a desarrollar la capacidad para resistir en situaciones adversas y evitar que se generen problemas psicológicos; tomando en consideración que en la formación militar el cadete constantemente está sometido a situaciones de presión y exigencia que en muchas ocasiones le llevan a no lograr adaptarse al régimen y presentar dificultades, el entrenamiento psicológico en resiliencia cambia este panorama. Estos resultados guardan relación con los hallazgos de Ayala y Brückmann (2016), quienes estudiaron la influencia de la aplicación de un programa de intervención de resiliencia en personal militar y concluyeron que el programa ayudó al personal a mejorar de manera significativa la moral, creatividad y humor.

En el objetivo específico 1, que hace referencia a demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar, se alcanzan descriptivamente los siguientes resultados expuestos en la tabla 2; en el nivel bajo se ubica el 36,06%, en el medio el 28,48% y en el alto el 25,45%, con una media de 18,53. Resultados que se apoyan en las afirmaciones de Miralles (2001), que menciona que en la formación militar los jóvenes pierden su individualidad, tan intenso es el proceso formativo que el cadete llega a desconocer sus propias habilidades, fortalezas y su propia capacidad para resistir, generando sentimientos de angustia e inseguridad.

Los resultados descriptivos alcanzados luego de la aplicación del programa en el pos test que están analizados en la tabla N° 2 refieren que en el nivel bajo de adaptación personal está el 36,36%, en el medio 34,55 y en el alto el 29,09%, con una media de 19,41; luego del análisis estadístico realizado a través del contraste

de medias se alcanza una diferencia de 0,88, lo que implica que el programa de resiliencia tuvo una incidencia significativa en el mejoramiento de la adaptación personal, en consecuencia se puede afirmar que el impacto del programa de resiliencia en los cadetes ha sido positivo; sin embargo aún a un porcentaje menor al cincuenta por ciento que debe mejorar. Estos hallazgos están sustentados en los criterios expuestos por Jiménez, et al. (2013) que refieren que la adaptación personal permite que el individuo se sienta satisfecho de sus propios recursos personales y familiares, desarrolle un buen autoconcepto de sí mismo y tenga la capacidad de resolver los obstáculos y retos que se presentan, situaciones que le permitirán alcanzar un equilibrio y mejorar su interacción social. Además, Wisner, Blaikie, et al. (2004) consideran que la resiliencia guarda una estrecha relación con el crecimiento personal, lo que le permitirá manejar de mejor manera el estrés y disminuir el impacto en el individuo. El individuo que logra adaptarse en su esfera personal verdaderamente puede alcanzar un equilibrio emocional y afrontar la rigurosidad de formación de forma asertiva, en los resultados alcanzados.

Estos hallazgos no son coincidentes con los estudios realizados por Sales et al. (2017), en Portugal que tuvo como fin investigar el impacto del entrenamiento militar de resistencia psicológica en la resiliencia de los reclutas y concluyeron que el estar expuestos a factores de presión no alteró de manera significativa el nivel de resiliencia en el personal militar, pero encontraron que hay una relación entre autoestima, cohesión grupal y resiliencia.

En el objetivo específico 2, que se refiere a demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar. Los resultados que se alcanzaron descriptivamente en el pre test y que están detallados en la tabla N°3, ubican al 30,91% en el nivel bajo, el 32,12% en el medio y el 36,97% en el alto, con una media de 20,78. Estos resultados están respaldados por las afirmaciones de Pérez y Gardey (2018), que sostienen que el proceso de militarización es un proceso de alejamiento o expulsión abrupto del entorno familiar, donde se suprimirán y anularán hábitos y costumbres; estas situaciones afectan la condición emocional de los cadetes y van a implicar cambios significativos en su esfera familiar. También están las aseveraciones de García de la Cruz (1987) quien refiere que una vez que el cadete se incorpora a un nuevo grupo de personas que comparten una realidad

similar van a formar su nueva familia, este se convierte en el grupo primario del que recibirán un respaldo afectivo y físico, elementos indispensables que contribuyen en el proceso adaptativo. Una vez que se consolide este grupo primario se mantendrá durante el resto de su formación militar y profesional.

Los resultados descriptivos alcanzados luego de la aplicación del programa en el pos test que están analizados en la tabla N° 3, refieren que en el nivel bajo está ubicados el 23,63% de la población, en el medio el 37,58% y en el alto el 38,79% con una media de 21,15; luego del análisis estadístico realizado a través del contraste se obtiene una diferencia de 0,37; lo que implica que en esta dimensión no se observa una influencia del programa; a pesar de que los datos descriptivos muestran un ligero avance en la adaptación familiar; en el análisis de la estadística inferencial al ser mínimo esta mejora no se la logra evidenciar.

Estos hallazgos se apoyan en las afirmaciones de Jiménez, et al. (2013) que consideran que el individuo que se muestra satisfecho de su familia, va a tener la posibilidad de aflorar sentimientos de amor, comprensión, valoración personal; será capaz de reconocer sus fortalezas y defectos y, además, mantener una relación armónica con su esfera familiar. Los hallazgos encontrados en los estudios de Palma y Andrade (2020), que se enfocó en identificar y caracterizar factores estresantes presentes en la adaptación a la educación militar; concluyeron que el alejamiento de la familia, el internado, la exigencia física y psicológica son generadores de dificultades en el proceso formativo militar.

En el objetivo específico 3, que se refiere a demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar. Los resultados que se alcanzaron descriptivamente en el pre test y que están detallados en la tabla N°4, ubican al 43,00% en el nivel bajo, el 35,15% en el medio y el 21,82% en el alto, con una media de 18,79. Estos resultados se sustentan en los criterios expuestos por Jiménez, et al. (2013), que consideran que la adaptación escolar permite que el individuo desarrolle la capacidad de valorar las enseñanzas que recibe de la institución, se sienta orgulloso de la misma y mantenga una relación cordial con sus compañeros y docentes, favoreciendo así su proceso de aprendizaje; si esto no ocurre se evidenciarán dificultades en el rendimiento académico.

Los resultados descriptivos obtenidos luego de la aplicación del programa en el pos test, detallados en la tabla N° 4, refieren que en el nivel bajo está ubicada el 23,63% de la población, en el medio el 32,73% y en el alto el 40,00% con una media de 19,58; luego del análisis estadístico realizado a través del contraste se obtiene una diferencia de 0,79, que nos indica que hay una influencia significativa del programa. Resultados que se fundamentan en los aportes de García del Castillo (2004) que consideran que los procesos cognitivos permiten al individuo resolver situaciones cotidianas y complejas de manera óptima; esta competencia le permitirá desempeñarse de manera eficiente en el ámbito académico.

Lo descrito anteriormente coincide con los estudios realizados por Palma y Andrade, que tuvo con finalidad identificar los factores de estrés que están presentes en la adaptación a la educación militar y los posibles predictores del éxito académico; llegaron a concluir que el éxito y autoeficacia académica guarda relación con el bienestar psicológico y físico y se da a largo plazo.

En el objetivo específico 4, que se refiere a demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar. Los resultados obtenidos reflejan que un 46.06% se ubica en un nivel bajo, el 38,18 en el medio y en el alto el 15,76%, con una media de 15,64. Se evidencia una influencia significativa del programa en la adaptación social, que se constituye en un elemento fundamental dentro de la interacción con los demás.

Los resultados logrados posterior a la aplicación del programa en el pos test, están detallados en la tabla 4, se refieren al nivel de adaptación social, en el nivel bajo está el 34,55%, en el medio el 42,42% en el alto el 23.03%, con una media de 17,36, lo que permite evidenciar una incidencia significativa del programa de resiliencia. Estos resultados están sustentados en las afirmaciones de García (2013) que se refiere a que la formación del militar debe enfocarse en todos los niveles, tanto físico, táctico, académico.

Los resultados expuestos anteriormente coinciden con las afirmaciones de García del Castillo, et al. (2000), que se refieren a los factores protectores considerados como atributos ambientales e individuales que van a minimizar la posibilidad de que se produzcan comportamientos inadecuados. También Jiménez

et al, (2013), afirman que la persona que logra una adaptación social, está en la capacidad de mantener interacciones sociales saludables con los demás.

Los hallazgos de la investigación coinciden con el estudio realizados por Ortiz (2016) que tuvo como finalidad identificar la relación entre la adaptación social y los niveles de ansiedad, concluyendo que, si hay una relación entre la adaptación social y niveles de ansiedad, lo que implica que si se observa que se den dificultades adaptativas se van a manifestar con una sintomatología ansiosa.

VI. CONCLUSIONES

1. Se evidencia que posterior a la aplicación del programa de resiliencia hay una influencia significativa del programa en el proceso adaptativo de los cadetes; aspecto que permiten expresar la validez del programa de resiliencia; en el análisis estadístico inferencial se obtiene un valor de significancia de 3,78 que es mayor a 1.6960, razón por la que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.
2. Se determina que la aplicación del programa de resiliencia si influye en la dimensión de adaptación personal; se evidencia una significativa mejora que se refleja en el incremento de los porcentajes de los niveles medio y alto y una disminución del bajo. En el análisis estadístico inferencial se obtiene un valor de significancia de 0,88 que es mayor a 0.7364, lo que condujo a que se rechace la hipótesis nula y se acepte la hipótesis de investigación.
3. Se determina que la aplicación del programa de resiliencia no refleja influencia en la dimensión de adaptación familiar. En el análisis de la estadística descriptiva se evidencia una mínima mejoría, que no es percibida al realizar el análisis estadístico inferencial; se obtiene un valor de significancia de 0,37 que es menor a 0.7817, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.
4. Se determina que la aplicación del programa de resiliencia si influye en la dimensión de adaptación escolar. Se observa una significativa mejora reflejada en el incremento equitativo en los niveles medio y alto y una disminución del bajo. En el análisis estadístico inferencial se obtiene un valor de significancia de 0,79 que es mayor a 0.7195, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.
5. Se determina que la aplicación del programa de resiliencia si influye en la dimensión de adaptación social; se observa una significativa mejora en el nivel alto, seguido del medio y una disminución del nivel bajo. En el análisis estadístico inferencial se obtiene un valor de significancia de 1,72 que es mayor a 0.7491, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al señor general de brigada Director de la escuela militar, se incorpore dentro de la planificación anual de actividades el programa de resiliencia y se amplie la aplicación del mismo a los cadetes de cursos superiores, con la finalidad de que se proporcione estrategias y herramientas psicológicas que le ayuden a fortalecer el proceso adaptativo de los cadetes para minimizar las dificultades que se generan como parte de la formación militar.
2. Se recomienda al personal de psicólogos de la sección intervención psicológica de la escuela militar, analice e implemente estrategias de intervención psicoeducativas para fortalecer la capacidad resiliente sobre el desarraigo familiar que sufren los cadetes y sobre el cual no se logró un impacto significativo.
3. Se recomienda al personal de psicólogos de la sección intervención psicológica de la escuela militar, considerar la importancia de fortalecer los contenidos temáticos en la dimensión personal que favorezca el desarrollo de la confianza en las propias capacidades adaptativas en cada uno de los cadetes, con abordaje individuales y colectivos desde un enfoque constructivista.
4. Se recomienda al personal de psicólogos de la sección intervención psicológica de la escuela militar, ampliar el manejo de estrategias de intervención hacia técnicas emocionales y cognitivas que mitiguen dificultades de desempeño académico, evitando exponerles a riesgos prevenibles con el abordaje psicopedagógico de técnicas de estudio.
5. Se recomienda al personal de psicólogos de la sección intervención psicológica de la escuela militar determinar la implementación de actividades dentro del programa de resiliencia encaminadas a mejorar las habilidades sociales en favor de una interacción dinámica, útil al aprendizaje social.

REFERENCIAS

- Angulo, A. (15 de agosto, 2020). Querido, yo merezco que me trates mucho mejor. Healthy mind. <https://healthymindbyaylin.wordpress.com/author/anangulo/>
- Ayala, R. & Brückmann, F. (2016). Programa de intervención de resiliencia en el personal militar de una institución armada del Perú, que integra unidades operativas desplegadas en zonas de emergencia. [Tesis maestría, Universidad Ricardo Palma, Perú]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/urp/988>
- Bernal, A. (2010). Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Prentice Hall. <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0061.pdf>
- Besada, M. & Fares M. (2005). Manual de autocontrol. Psicopedia.org. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>
- Broadstreet.net (2022), *Initial entry training*. Gateway to the Army. <https://www.gatewaytothearmy.org/fort-jackson/basic-training>
- Castilla G. & Castilla S. (2001). *El consentimiento informado en psicoterapia*. Revista. Asoc. Esp. Neuropsiq. [online]. 2001, n.80, pp.23-35. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000400003#:~:text=Se%20suele%20entender%20por%20consentimiento,cualquier%20procedimiento%20diagn%C3%B3stico%20o%20terap%C3%A9utico.
- Carrasquero C., et al. (2017). *Adversity quotient in training soldier staff of the Ecuadorian Army*, 46(1), 39-50. Recuperado en 26 de abril de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572017000100005&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572017000100005&lng=es&tlng=es)
- Corinaldesi, M. (2010). *Práctica de Investigación: La Psicología en el ámbito jurídico. Reflexiones ético-clínicas a través de un estudio cualitativo de casos*.

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf

Delgado, J.J. (1982). *Inadaptaciones en el Servicio Militar*. Trabajo monográfico para curso de Diplomado en Psicología Militar. Ministerio de Defensa.

De la Cruz, M. & Cordero, A. (2004). *Inventario de adaptación de conducta*. Tea ediciones.

Días Sales, CM, Saraiva, A., & Faísca, L. (2017). Treino da resistência psicológica na recruta Militar em Portugal: O papel da coesão militar, da estima de si e da ansiedade na resiliência. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35 (2), 317.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3626>

Díaz, M. (28 de octubre, 2018). Ejercicios de autoestima para adolescentes. Eme psicología infantil y juvenil. <https://www.redcenit.com/tecnica-de-autoestima-el-arbol-de-los-logros/#:~:text=Una%20de%20las%20t%C3%A9cnicas%20de,centrarnos%20en%20la%20parte%20positiva>.

Domínguez, V. (07 de marzo, 2019). Técnica de autoestima. Centro de desarrollo cognitivo. <https://www.redcenit.com/tecnica-de-autoestima-el-arbol-de-los-logros/#:~:text=Una%20de%20las%20t%C3%A9cnicas%20de,centrarnos%20en%20la%20parte%20positiva>

Dinámicas Grupales (2016-2022). *Dinámica la Película de mi vida* Buenos Aires, Argentina: Dinámicas Grupales.
<https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-la-pelicula-de-mi-vida/>

De Edu, A. (2017, julio 27). *La herramienta más poderosa para conocerse a uno mismo*. Ruta Kaizen. <https://rutakaizen.com/conocerse-a-uno-mismo/>

El autocontrol emocional, una competencia clave en el entorno laboral. (s/f). Becas-santander.com. Recuperado el 3 de junio de 2022, de <https://www.becas-santander.com/es/blog/autocontrol-emocional.html>

El liderazgo adaptable en el proceso de toma de decisiones militares. (s/f). Prensa de la Universidad del Ejército. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de <https://n9.cl/wfc4v>

- Escudero, J.A. (1962). *Influencia del servicio militar sobre la personalidad del soldado español*. Madrid: Cosano.
- Escuela Superior Militar Eloy Alfaro, (2022). *Vida del Cadete*. (s/f). Mil.ec. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de <https://www.esmil.mil.ec/vida-del-cadete/>
- Fuentes, N. (06 de septiembre, 2019). *Técnicas para desarrollar el autoconocimiento*. Instituto de bienestar personal. <https://n9.cl/6awn9>
- García de la Cruz, J.J. (1987). *Dos realidades del Servicio Militar ¿Ignoradas o encubiertas?*. En Fundación Universidad Empresa (Ed.), Debate sobre el Servicio Militar. Madrid: Fundación Universidad Empresa.
- García, M. (2013). *A review of evidence-based resilience programs in the Army*, 69(3), 182-194. <https://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712013000300005>
- García del Castillo, et al. 2016. Theoretical conceptualization of psychological resilience and its relation with health. *Health and addictions*. 16 (59-68). <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>
- García, S. (2016). Los programas de instrucción y adiestramiento incluyen el entrenamiento psicológico del soldado: la resiliencia en los ejércitos contemporáneos. *Revista Española de Defensa*. <https://www.defensa.gob.es/Galerias/gabinete/red/2016/red-329-resiliencia.pdf>
- Gómez, H. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas*. Ecosur. <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>
- Gutiérrez, Daniel. (2009). La construcción de indicadores como problema epistemológico. *Cinta de moebio*, (34), 16-36. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2009000100002>

- Hernández, M. & Ávila, D. (2020). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos*. Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ICEA. 9 (1) p. 51-53.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019/7678>
- Hernández, R. et al. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hidalgo, A. & Cruz, M. (2019). *Las fuerzas armadas ecuatorianas como elemento para el desarrollo del país en la actualidad*. *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa*. Vol. IV, No. 4. <file:///C:/Users/HP/Downloads/wfuertes,+RCSD-V4N4-ART09.pdf>
- Incera, D. (2020, febrero, 14). *Técnicas de Relajación*. Neuron Psicología || Psicología / Neuropsicología; Neuron Psicología. <https://neuronpsicologia.com/areas-de-intervencion/tecnicas-de-relajacion/?currency=USD>
- Iniseg, P. (2017, 10 de julio). *Importancia del ejército militar en la sociedad*. InformaciónSeguridad. <https://www.iniseg.es/blog/seguridad/importancia-del-ejercito-militar-en-la-sociedad/>
- Jiménez, L. et al. (2013). *La evaluación del ajuste en la adolescencia desde una perspectiva positiva: análisis psicométrico de las escalas magallanes de adaptación*. Universidad de Sevilla, universidad de Huelva, pp-36-39. https://www.congresoeducacion.es/edu_web5/PROC/008_PROCEEDING.pdf
- Landeau, R. (2007). *Tipo de investigación en el ámbito de la investigación*. Coursehero.Com. de <https://www.coursehero.com/file/48878877/TIPOS-D-INVESTIGACI%C3%93Ndocx/>
- Lazarus, R. (1961). *Ajuste y personalidad*. Prentice-Hall. Englewood Cliffs, NJ.
- Luengo, M. et al. (1999). *La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela. Análisis y evaluación de un programa*. Santiago: Universidad de Santiago de Compostela.

- MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M. y Roberts, R. D. (2011). *Coping mediates the relationship between emotional intelligence and academic achievement*. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 60-70.
- Martínez, G. (2011). *La educación para una sociedad resiliente*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. www.eumed.net/rev/cccscs/14/
- Megías, L. Castro, J (2018). *Competencia personal y social. Las habilidades sociales*. *Metas Enferm may*; 21(4); S8-71. <https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2021/01/2018-Megias-Lizancos-F-Castro-Molina-FJ.-Competencia-personal-y-social.-Las-habilidades-sociales.pdf>
- McIntyre, Laura S, et al. (2022). *Problem-solving style and resiliency of navy seals: how are the more adaptive and the more innovative different*. *Thinking Skills and Creativity*. 43 (101001). <https://n9.cl/qsvfy>
- Miralles F. (2001). *Cambios emocionales y de personalidad en jóvenes que realizan el servicio militar obligatorio*. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, España]. Repositorio Institucional: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/4533/1/T25403.pdf>
- Montejano, S. (15 de marzo de 2019). *Resiliencia, qué es y cómo desarrollarla*. *Psicoglobal*. <https://www.psicoglobal.com/blog/resiliencia-como-desarrollarla>
- Cárdenas, L. (08 de octubre de 2008). *Historia de Avon*. *Historias de grandes éxitos*. <http://www.historiasdegrandes exitos.com/search/label/Historia%20de%20Avon>
- Moreno O. (2017). *Boletín Adaptación a la vida militar*. *Boletín de Salud mental* N°. Dirección de Sanidad del Ejército, Bogotá Colombia. Obtenido en: <https://n9.cl/lvae1>
- Ñacle, MF (2018). *Calidad de vida relacionada con la salud y resiliencia en militares españoles*. Universitat de Llérida. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=230779>
- Ortiz S, (2016). *Adaptación social y su relación con los niveles de ansiedad en los aspirantes de la ESFORSE del batallón N°2, promoción 2014-2016 del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua*. [Tesis de titulación, Universidad

Técnica de Ambato]. Repositorio institucional:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23383/2/Ortiz%20Sunta%20Karen%20Mishel.pdf>

Palma Rosinha, A., & De Andrade Júnior, H. (2020). *Adaptação ao ensino superior militar: preditores do sucesso acadêmico*. *Innovar*, 30(76), 131–142.
<https://doi.org/10.15446/innovar.v30n76.85218>

Pérez, A. & Mejía, I.E. (1998). *Patrones de interacción de familias en las que no hay consumidores de sustancias psicoactivas*. *Adicciones* 10(2), 111-119.

Quiroz, M. (2020). *El desarraigo físico, familiar y cultural como afectación de la salud mental en el proceso de adaptación a la vida militar de los jóvenes que ingresan a prestar el servicio obligatorio*. [Tesis de titulación, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional:
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33275/1/2020_QuirozM_atiz_desarraigo_fisico_familiar.pdf

Ramos, G. (2021). Diseños de investigación experimental. *Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamericana*. 10 (1). P. 1-7.
<file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-Editorial-7890336.pdf>

Relajación muscular progresiva Información para el paciente: Serie Manejo de síntomas y efectos secundarios Relajación muscular progresiva Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series Progressive Muscle Relaxation. (s/f). [Unomedicalcenter.org](https://www.unomedicalcenter.org). Recuperado el 2 de junio de 2022, de <https://www.unomedicalcenter.org/app/files/public/5dae1600-e4ff-48ff-b2ac-4e854964ce35/pdf-medctr-rehab-progmusclespanish.pdf>

Rodríguez, D. (2018). Técnicas de relajación en pacientes con ansiedad. *Interpsiquis*. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>

Rutter, M. (1993). *Resilience; some conceptual considerations*. *Journal of Adolescent Health*. 14, 8, p. 626-631.

Sandoval, LE y Otálora, MC (2015). Desarrollo corporal y liderazgo en el proceso de formación militar. *Revista científica General José María Córdova*, 13(16), 33. <https://doi.org/10.21830/19006586.30>

- Sangrador, O., Arias, M., & Sangrador, C. O. (2018). *Fundamentos de medicina basada en la evidencia Estadística. Tipos de variables. Escalas de medida*. Evidenciasenpediatria.es. https://evidenciasenpediatria.es/files/41-13363-RUTA/Fundamentos_29.pdf
- Shrader-Frechette, K. S. (1994). *Ethics of scientific research*. Maryland: Rowman & Littlefield.
- Tam, V. et al. (2008). *Tipos, métodos y estrategias de investigación pensamiento y acción*. Universidad Ricardo Palma. http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_mod_ela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf
- Uriarte, A. Resilience. A new perspective into developmental psychopathology. *Revista de Psicodidáctica*, vol. 10, núm. 2, 2005, pp. 61-79. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Vásquez, C. & Hervas, G. (2009). *Psicología positiva aplicada*. Biblioteca de psicología y Desclée de Brouwer.
- Villaquirán, G. & Benitez, B. (2018). *Aproximación al proceso de adaptación y convivencia en el contexto militar de ocho soldados de la compañía Gladiador 1, adscrita al batallón de infantería general José Hilario López de la ciudad de Popayán*. [Proyecto de grado, Fundación universitaria de Popayán, Colombia]. Repositorio Institucional: <http://unividafulp.edu.co/repositorio/files/original/1cea37b821055a0a5821e17b0742ae0e.pdf>
- Von Bargen, J. (2011). *Factores Sociales y Psicosociales Asociados al Consumo de Drogas entre Escolares de Colegios Rurales de la RM de Chile*. Santiago de Chile: Diplomica Verlag GmbH.

- World Vision Costa Rica. (31 de mayo de 2021). *6 juegos para enseñarle a mis hijos a expresar sus emociones*. Worldvision.cr. <https://www.worldvision.cr/blog/6-juegos-para-ensenarle-a-mis-hijos-a-expresar-sus-emociones>
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Escala de resiliencia: (ER). [Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.pdf](#)
- Werner, E.E. (2003). Prólogo a N. Henderson y M. Milstein: *La resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós.
- Wood, V.M., Chérif, L. (2022). *Resilience-based curriculum for Canadian Military Colleges: An environmental scan and literature review*. *Journal of Military, Veteran and Family Health* Volume 8, Issue 1, Pages 28 – 37. February 2022. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85126269101&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=canadian+military+colleges&sid=86323285a04a70a3>
- Yáñez C. (2019). *Construcción de la resiliencia en los voluntarios de la Junta Provincial Pichincha – Cantón Quito Cruz Roja Ecuatoriana*. [Tesis de titulación, Facultad de Ciencias del trabajo y del comportamiento Humano, Quito Ecuador]. Obtenido en: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n%20Rebeca%20Y%C3%A1nez.pdf>
- Yuni, J. & Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Brujas. <https://bibliotecafrancisco.files.wordpress.com/2016/06/tc3a9cnicas-para-investigar-volumen-2-yuni-josc3a9-alberto-y-urbano-claudio-ariel.pdf>

ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Quito, 13 de mayo de 2022

Sr. Henry Delgado Salvador
General de Brigada
DIRECTOR DE LA ESCUELA SUPERIOR MILITAR "ELOY ALFARO"
Presente. -

Yo, María Yolanda Allauca Allauca, con CC. 171294847, me dirijo a usted para solicitar su autorización para ejecutar un proyecto de investigación a desarrollarse como requisito previo a la obtención del título de Master en Psicología Educativa, ya que me encuentro cursando el último semestre de estudio en la escuela Profesional de Posgrado, en el programa académico de Maestría en Psicología Educativa con el tema Programa de resiliencia para mejorar la adaptación a la vida militar de cadetes de primer curso de Escuela Superior Militar Eloy Alfaro, en la Universidad Cesar Vallejo (Perú).

El tema de investigación comprende la implementación de un programa de Resiliencia, que se ejecutará en los meses de mayo, junio y julio, con los cadetes de I.C.M. La realización de las diferentes actividades que componen el programa, se las desarrollará en coordinación con quien corresponda para evitar interferir en las actividades del régimen interno.

El tema de investigación nace del análisis de una de las realidades problemáticas vinculadas al proceso formativo de cadetes, en tal virtud, la implementación del programa en mención, busca diseñar una propuesta técnica de utilidad al proceso adaptativo de cadetes en la ESMIL que, de ser implementada, podría mitigar condiciones adaptativas de riesgo garantizando el desarrollo de capacidad resiliente y cimientos significativos de liderazgo.

De considerar el aval o la certificación institucional de la Universidad César Vallejo, al respecto de la veracidad de la situación académica del solicitante se remita de forma escrita para el trámite correspondiente.

Con la seguridad de contar con su atención y favorable respuesta a la solicitud, me anticipo en agradecerle.

Atentamente.

María Yolanda Allauca Allauca
Maestrante
CC. 1712948478



Anexo 2

REPÚBLICA DEL ECUADOR



"El Ecuador ha sido, es
y será país Amazónico"

FUERZA TERRESTRE ESCUELA SUPERIOR MILITAR "ELOY ALFARO"



Oficio N° FT-ESMIL- I2AF-2022-015-O

Quito D.M., 06 de julio de 2022

Psicóloga
María Yolanda Allauca Allauca
Presente

De mi consideración

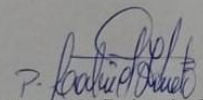
Reciba un atento y cordial saludo de quienes conformamos la Escuela Superior Militar "Eloy Alfaro"

En referencia al oficio S/N del 13 de mayo de 2022, mediante el presente comunico a usted señora psicóloga, que está autorizado realice la aplicación del programa académico de Maestría en Psicología Educativa con el tema Programa de resiliencia para mejorar la adaptación a la vida militar con los cadetes de primer curso de Escuela Superior Militar Eloy Alfaro.

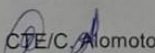
Aprovecho la oportunidad para reiterar a usted el testimonio de alta consideración y estima.

Atentamente,

DIOS, PATRIA Y LIBERTAD


Henry S. Delgado S.
General de Brigada
DIRECTOR




CTE/C Alomoto

Anexo 3

Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA GENERAL Y ESPECÍFICOS	OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS GENERAL Y ESPECÍFICOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Programa de resiliencia para mejorar la adaptación a la vida militar de cadetes, de una escuela militar, Quito 2022	<p>PROBLEMA GENERAL: De qué manera influye el Programa de resiliencia para mejorar el proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de una escuela militar, Quito 2022</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS: - ¿En qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar? - ¿En qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la influencia del Programa de resiliencia para mejorar el proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de una escuela militar, Quito 2022</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS - Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar. - Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación familiar</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Hi: El programa de resiliencia influye en el mejoramiento del proceso adaptativo a la vida militar de cadetes de primer curso de una escuela militar, Quito 2022.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS H1: El programa de resiliencia influye en el mejoramiento de la adaptación personal de los cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022. H2: El programa de resiliencia influye en el mejoramiento de la adaptación familiar de los cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022</p>	<p>Programa de Resiliencia</p> <p>Adaptación a la vida militar</p>	<p>1. Personal</p> <p>2. Aceptación de uno mismo.</p> <p>1. Personal</p> <p>2. Familiar</p> <p>3. Escolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse bien solo • Confianza en sí mismo • Perseverancia • Ecuanimidad • Satisfacción personal • Preocupación por la evolución del organismo • Sentimientos de inferioridad • Falta de aceptación de los cambios que sufre el cuerpo • Actitudes críticas • Dificultades en la convivencia • Falta de aceptación de normas. • Censura o rebeldía frente a la organización. • Censura o rebeldía a la actuación de profesores y compañeros.

	<p>- ¿En qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar?</p> <p>- ¿En qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar?</p>	<p>de los cadetes de primer curso de la escuela militar.</p> <p>- Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación escolar primer curso de la escuela militar.</p> <p>- Demostrar en qué medida influye el programa de resiliencia en el mejoramiento de la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar.</p>	<p>H3: El programa de resiliencia influye en el mejoramiento de la adaptación escolar de los cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022.</p> <p>H2: El programa de resiliencia influye en el mejoramiento de la adaptación social de los cadetes de primer curso de la escuela militar, Quito 2022</p>		<p>4. Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas negativas • Deseos de aislamiento • Actitudes críticas • Inseguridad
--	--	---	---	--	------------------	---

Anexo 4

Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Independiente: Programa de resiliencia	Es el un plan de adiestramiento o entrenamiento psicológico, que tiene como objetivo fortalecer y desarrollar la capacidad de afrontar y resistir a la adversidad, ser más flexible, desarrollar la capacidad de adaptarse y prevenir que se generen problemas psicológicos. (García 2016)	Se estructurará con estrategias para fortalecer los factores o dimensiones de la resiliencia competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Se estructurará con ocho sesiones de aprendizaje.	Competencia personal Aceptación de uno mismo y de la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse bien solo • Confianza en sí mismo • Perseverancia • Ecuanimidad • Satisfacción personal 	
Dependiente: Adaptación a la vida militar	Es un proceso que involucra una modificación de la conducta para que el individuo se ajuste a las normas militares, abandone sus prácticas y hábitos civiles, familia, amigos, libertad, horarios de sueño, alimentación, para que asuma un nuevo rol de militar. (Moreno, et al., 2017). Además, Villagrán & Benítez, (2018) consideran que en este proceso se dan cambios tanto físico como psicológicos durante la vida militar.	Se utilizará el cuestionario de adaptación de la conducta, estructurado por 123 ítems, con tres alternativas de respuesta	1. Personal 2. Familiar 3. Escolar 4. Social	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por la evolución del organismo • Sentimientos de inferioridad • Falta de aceptación de los cambios que sufre el cuerpo • Actitudes críticas • Dificultades en la convivencia • Falta de aceptación de normas. • Censura o rebeldía frente a la organización. • Censura o rebeldía a la actuación de profesores y compañeros. • Conductas negativas • Deseos de aislamiento • Actitudes críticas • Inseguridad 	Ordinal

Anexo 5

Inventario de adaptación de Conducta (IAC)

Ficha técnica

Nombre: IAC. Inventario de adaptación de Conducta

Autores: María Victoria de la Cruz y Agustín Cordero

Procedencia: TEA Ediciones, S.A. (1981)

Aplicación: individual y colectiva

Ámbito de aplicación: Adolescentes a partir de los 12 años

Duración: Aproximadamente 30 minutos

El test está estructurado por 123 ítems, los individuos que participarán en la investigación deberán dar respuesta de acuerdo a su forma de pensar y actuar. Las opciones de respuesta se manejan en una escala ordinal SI, ? y NO.

La fiabilidad está expresada con un coeficiente de correlación y muestra la precisión (estabilidad o consistencia) de los resultados obtenidos de la prueba. Manifestando que las medidas que se han obtenido están libres de errores aleatorios. Se empleó el sistema de las dos mitades (Split-half), que correlacionó los resultados alcanzados en los elementos impares con los pares. Los coeficientes que se obtuvieron fueron corregidos con la fórmula de Spearman-Brown: Global: 0,97, adaptación personal: 0,87; social: 0,82; familiar: 0,85 y escolar: 0,82. (De la Cruz & Cordero, 2004)

Inventario de adaptación de Conducta I A C

Instrucciones: En cada frase podrás contestar SI o NO, de acuerdo con tu opinión o tu manera de actuar. Si no sabes, tienes dudas o estas en término medio, podrás elegir el interrogante (?); pero lo mejor es que te decidas entre el SI o NO.

<i>CUESTIONARIO A.D.C.</i>				
Nº	Contenido del ítem:	SI	+/-	NO
¿Te ocurre lo que dicen estas frases?				
1.-	Suelo tener mala suerte en todo.			
2.-	Me equivoco muchas veces en las cosas que hago.			
3.-	Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.			
4.-	Si fracaso en algo que hago una vez, es difícil que vuelva a intentarlo.			
5.-	Hablando sinceramente, el porvenir me da miedo.			
6.-	Envidia a las personas que son más inteligentes que yo.			

7.-	Estoy satisfecho con mi estatura.			
8.-	Si eres chico: preferiría ser una chicha. Si eres chica: preferiría ser un chico.			
9.-	Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.			
10.-	Me distancio de los demás.			
11.-	En casa me exigen mucho más que a los demás.			
12.-	Me siento satisfecho con mis padres, aunque no sean muy importantes.			
13.-	Me avergüenza decir la profesión de mi padre.			
14.-	Me gusta oír cómo habla mi padre con los demás.			
15.-	Mis padres dan importancia a las cosas que hago.			
16.-	Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia.			
17.-	Cuando mis padres me castigan, casi siempre tienen razón.			
18.-	La mayor parte de las veces, mis padres me castigan por algo que les sucede a ellos, no por lo que yo haya hecho.			
19.-	Mis padres me castigan sin motivo.			
20.-	Sufro por no poder conseguir llevar a casa mejores notas.			
¿Estás de acuerdo con lo que dicen estas frases?				
21.-	En la escuela enseñan muchas cosas sin valor.			
22.-	En clases se dedica mucho tiempo a algunas asignaturas sin interés, como matemáticas o ciencias, descuidando otros temas que interesan más.			
23.-	Los programas y horarios de clase los deberían organizar los alumnos en vez de los profesores.			
24.-	Todas las asignaturas que se estudian son importantes.			
25.-	Hay demasiadas asignaturas en cada curso.			
26.-	En la escuela se realizan muchas tareas que no sirven para nada.			
27.-	La disciplina de la escuela es demasiado dura.			
28.-	Lo que enseñan en clase es tan teórico que no sirve para nada.			
29.-	Los profesores o instructores castigan sin razón y sin permitir que se les explique lo que ha sucedido.			
30.-	En la escuela atienden a unos mucho mejor que a otros.			
¿Te ocurre lo que dicen estas frases?				
31.-	Los profesores e instructores juzgan mal a los estudiantes, sin conocimiento real de la situación.			
32.-	En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.			
33.-	Estoy seguro de que encontraré un trabajo que me guste.			
34.-	En vez de matemáticas, se deberían estudiar materias tales como música moderna, conservación de la naturaleza, normas de circulación, etc.			
35.-	Mis padres se comportan de forma poco educada.			
36.-	Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.			
37.-	Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto.			

38.-	Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.			
39.-	Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.			
40.-	Siento que formo parte de la sociedad.			
41.-	Tengo amigos en todas partes.			
42.-	A menudo me siento realmente un fracasado.			
43.-	Si volviera a vivir, haría muchas cosas de manera distinta a como las he hecho.			
44.-	Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.			
45.-	Muchas veces me digo a mí mismo "¡qué tonto he sido!" después de haber hecho un favor o prometido algo.			
46.-	Muchas veces pienso que el profesor o instructor no me considera una persona sino un número.			
47.-	Mis compañeros de clase me hacen caso siempre.			
48.-	Tengo problemas en casa porque mis padres son demasiado exigentes con los horarios.			
49.-	Alguna vez he pensado en irme de casa.			
50.-	Me intranquiliza lo que opinen de mí los demás.			
51.-	Cuando tengo que hablar ante los demás paso mal rato, aunque sepa bien lo que tengo que decir.			
52.-	Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares.			
53.-	En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres.			
54.-	Mis padres son demasiado severos conmigo.			
55.-	Mis padres son muy exigentes.			
56.-	Mi familia limita demasiado mis actividades.			
57.-	Mis padres riñen mucho entre ellos.			
58.-	El ambiente de mi casa es desagradable o triste.			
59.-	Mis padres tratan a mis hermanos mejor que a mí.			
60.-	Mis padres exigen de mí mejores notas de las que puedo conseguir.			
61.-	Mis padres me dan poca libertad.			
¿Estás de acuerdo con estas frases?				
62.-	Los profesores conocen a fondo lo que explican.			
63.-	Me gusta la institución donde estudio.			
64.-	Las aulas de la escuela son demasiado pequeñas para tantos estudiantes.			
65.-	La escuela me parece un lugar agradable.			
66.-	Los libros que estudio son claros e interesantes.			
67.-	En la escuela me hacen perder la confianza en mí mismo.			
68.-	La experiencia enseña más que la escuela.			
69.-	En la escuela se pierde demasiado tiempo.			
70.-	En la escuela se debería enseñar a pensar a los estudiantes, en lugar de explicar y poner problemas.			
71.-	Presto de buena gana cosas a mis compañeros (libros, discos, dinero, etc.)			

72.-	Me parece que mis compañeros abusan de que soy demasiado bueno.			
¿Te gusta lo expresado en estas frases?				
73.-	Estar donde haya mucha gente reunida.			
74.-	Participa en las actividades de grupos organizados.			
75.-	Hacer excursiones en solitario.			
76.-	Participar en discusiones.			
77.-	Asistir a fiestas con mucha gente.			
78.-	Ser el que lleva "la voz cantante" en las reuniones.			
79.-	Organizar juegos en grupo.			
80.-	Recibir muchas invitaciones.			
81.-	Ser el que habla en nombre del grupo.			
82.-	Que tus compañeros se conviertan fuera de la escuela en sus amigos tuyos.			
¿Te sucede lo expresado en estas frases?				
83.-	Te consideras poco importante.			
84.-	Eres poco popular entre los amigos.			
85.-	Eres demasiado tímido.			
86.-	Te molesta no ser más guapo y atractivo.			
87.-	Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros.			
88.-	Está enfermo más veces que otros.			
89.-	Está de acuerdo con que hay que cumplir las normas de convivencia.			
90.-	Es poco ingenioso y brillante en la conversación.			
91.-	Tienes poca "voluntad" para cumplir lo que propones.			
92.-	Te molesta que los demás se fijen en ti.			
¿Te ocurre lo que dicen estas frases?				
93.-	Tus padres se interesan por tus cosas.			
94.-	Tus padres te dejan decidir libremente.			
95.-	Admiras las cualidades de las demás personas de tu familia.			
96.-	Estás seguro de que tus padres le tienen un gran cariño.			
97.-	Tus padres lo ayudan a realizarse.			
98.-	Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos.			
99.-	Está convencido de que tu familia aprueba lo que haces.			
100.-	Te siente unido a tu familia.			
101.-	Creer que, a pesar de todo lo que se diga, los padres comprenden bien a sus hijos.			
102.-	Tu padre te parece un ejemplo a imitar.			
103.-	El comportamiento de los profesores e instructores contigo es justo.			
104.-	Ha observado que en clase tratan mejor a los estudiantes más simpáticos o más importantes.			
105.-	Piensas que tus profesores e instructores tratan de influir demasiado en ti, restándote libertad de decisión.			
106.-	Tus profesores e instructores se preocupan mucho de ti.			

107.-	Estás convencido de que, en general, los profesores e instructores actúan de la forma más conveniente para los estudiantes.			
108.-	Tus compañeros te ayudan cuando tienes que hacer algo y no te da tiempo a terminarlo.			
109.-	Te gustaría cambiar de escuela.			
110.-	Tienen razón los que dicen que “esta vida es un asco”.			
111.-	Te gusta que la gente te pregunte por tus cosas.			
112.-	Confías en tus compañeros.			
113.-	Te gusta que los demás demuestren que creen en tu opinión.			
114.-	Formas parte de una pandilla.			
115.-	Es uno de los chicos (o chicas) más populares de la escuela.			
116.-	Te gusta organizar los planes y actividades de tu pandilla.			
117.-	Te gusta participar en excursiones con mucha gente.			
118.-	Organizas reuniones con cualquier pretexto.			
119.-	En las fiestas te une al grupo más animado.			
120.-	Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a su lado.			
121.-	Te gusta estar solo mucho tiempo.			
122.-	Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música a reunirte con tu familia a ver la televisión o comentar cosas.			
123.-	Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.			

Anexo 6

Justificación estadística Cuestionario de Adaptación de la conducta

FIABILIDAD

Una de las características más importantes de una prueba es la fiabilidad. Se expresa en forma de coeficiente de correlación e indica la precisión (consistencia o estabilidad) de los resultados de la prueba, señalando el grado en que las medidas que proporciona están libres de errores aleatorios. Así, por ejemplo, un coeficiente de fiabilidad de 0,90 indica que, en la muestra y condiciones fijadas, el 90 por 100 de la varianza se debe a la auténtica medida y sólo el 10 por 100 a errores aleatorios.

El coeficiente de fiabilidad, igual que otros estadísticos, no se puede interpretar considerándolo en sí mismo solamente. Para lograr una buena interpretación es necesario tener en cuenta el tipo de muestra utilizado para su obtención y la conveniencia del método empleado para ello.

Se ha utilizado para calcular la fiabilidad del inventario el sistema de las dos mitades (split-half), que consiste en correlacionar los resultados obtenidos en los elementos pares con los obtenidos en los impares. La muestra empleada en el estudio estaba formada por 125 sujetos, escolares varones, con edades comprendidas entre 13 y 15 años, pertenecientes a los cursos 7º y 8º de EGB. Los coeficientes obtenidos. Corregidos con la fórmula de Spearman-Brown son los siguientes:

Adaptación personal: 0,81.

Adaptación familiar: 0,85.

Adaptación escolar: 0,85.

Adaptación social: 0,82.

Global: 0,97.

VALIDEZ

La validez de una prueba, en general, depende del grado en que puede detectar los aspectos que intenta medir. Para calcular la validez pueden emplearse varios procedimientos: análisis factorial, correlación con criterios externos o correlación con otras pruebas. El grado en que los resultados de una prueba se correlacionan con otra que mida los mismos rasgos, es un índice de su validez. Los datos del IAC

se han correlacionado con los del cuestionario de adaptación para Adolescentes de Bell. Los resultados obtenidos se presentan en la tabla 1.

Para la interpretación de esta tabla debe tenerse cuenta que los únicos factores que coinciden en ambos cuestionarios son el familiar y el social: en estos factores la correlación es significativa. También hay que considerar que en el cuestionario de Bell I a menor puntuación corresponde mayor grado de adaptación, mientras que, por el contrario, en el IAC a mayor puntuación corresponde mayor adaptación. Listo explica las correlaciones negativas. Considerando que para el psicólogo resulta útil el conocimiento de la relación que existe entre los factores que componen una prueba, se ha realizado un estudio, de Inter correlaciones cuyos resultados se presentan en la tabla 2.

No ha sido posible realizar un estudio de correlaciones con criterios externos, pero se tienen datos, no cuantificados, de un grupo de profesores de un centro nacional, cuya opinión sobre los alumnos (20 sujetos de los cursos finales de LGB) coincidía en el 05 por 100 de los casos con los resultados del inventario.

Tabla 1.

Correlaciones del IAC con el cuestionario Bell

Cuestionario de Bell			IAC					
			Personal	Familiar	Escolar	Social	A. Normas Soc.	Global
	Media	Dt	r_{xy}	r_{xy}	r_{xy}	r_{xy}	r_{xy}	r_{xy}
Familiar	7,23	5,64	-0,19	-0,30	-0,18	0,09	-0,10	-0,06
Salud	6,60	4,33	-0,29	-0,02	-0,14	0,08	-0,02	-0,17
Social	11,81	5,51	-0,35	-0,22	-0,11	-0,28	-0,27	-0,31
Emocional	13,38	6,31	-0,36	-0,26	-0,17	0,02	-0,19	-0,28
TOTAL	38,79	16,19	-0,39	-0,30	-0,09	-0,05	-0,21	-0,30
	Media		17,48	21,16	18,90	17,21	9,46	74,74
	Dt		4,91	4,05	5,70	3,41	1,66	13,44

Fuente: (De la Cruz & Cordero, (2004, p. 14)

Tabla 2. Intercorrelaciones de los factores del IAC (N0100)

	Familiar	Escolar	Social	Global
Personal	0,424	0,415	0,354	0,454
Salud		0,450	0,306	0,754
Social			0,288	0,755
Emocional				0,540

Anexo 7

PROGRAMA DE RESILIENCIA

“SOLO VENCIENDOTE VENCERÁS”



AUTORA: María Yolanda Allauca Allauca

INSITUCIÓN: Escuela Superior Militar “Eloy
Alfaro”

2022

PROGRAMA DE RESILIENCIA “SOLO VENCIENDOTE VENCERÁS”

I. Datos Generales

INSTITUCIÓN: Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”

DIRECCIÓN: Quito- Ecuador

AREA: Resiliencia

CURSO: Primer curso militar

RESPONSABLE: María Yolanda Allauca Allauca

II. Justificación

El proceso de formación militar en el que se involucran los jóvenes que aspiran a formarse profesionalmente como militares, implica que abandonen su estilo de vida civil para adquirir un nuevo rol como militar, en tal circunstancia se sometan a exigencias rigurosas tanto físicas, académicas como psicológicas, para asimilar un nuevo estilo de vida, desarrollar habilidades y destrezas que les permita adaptarse a la cultura, reglas y normas militares. Esta formación intenta modificar la conducta de los jóvenes, generando un desgaste cognitivo, físico y militar, que se ven expresados a través de conductas ansiosas de confusión, vulnerabilidad, retraimiento, temores y bajo nivel de desempeño; situaciones que llevan a los cadetes a sobre exigirse para alcanzar los objetivos planteados, desgastando su esfera emocional y su proceso adaptativo a la vida militar.

Los estudiantes de primer curso deben resolver estas dificultades y además deben aprender a vivir en un proceso de internamiento y convivencia en la institución militar, lo que le lleva a que pierdan los vínculos con sus entornos familiar, social y cultural. Se presenten reacciones emocionales propias del desarraigo familiar y social; se evidencia una crisis de identidad por el cambio de entorno, se dan procesos de desensibilización y sensibilización al nuevo entorno y desarrollo de una capacidad resiliente.

Es en tal virtud es importante que se pueda fortalecer las actitudes resilientes en los cadetes para que puedan desenvolverse eficaz y eficientemente en su proceso formativo. El Programa de resiliencia “Solo vencíendote vencerás” plantea estrategias de intervención psicológica encaminadas a desarrollar, mejorar y

fortalecer el proceso adaptativo. Dado que el principal desafío durante el proceso formativo es acoplarse al estilo de vida militar y resolver la adversidad, incorporando nuevos hábitos, habilidades, costumbres y aprendizajes, es importante proporcionar a los cadetes herramientas que le permitan desarrollar y fomentar habilidades resilientes que les ayuden a afrontar la adversidad, a recuperarse emocionalmente y adaptarse al contexto, esto tendrá un impacto importante en sus vidas. Las técnicas y estrategias que se propongan ofrecerán múltiples alternativas de expresión y relaciones interpersonales adecuadas que le permitirán al cadete evidenciar sus potencialidades y resolver la adversidad en todo momento.

III. Fundamentación

La resiliencia es definida por varios autores como la capacidad que tienen los individuos para recuperarse y mantener una conducta adaptativa, luego de haber experimentado una situación o suceso estresante. Las personas resilientes tienen una tendencia a obtener mejores resultados en los acontecimientos estresantes, incluso aprenden nuevas destrezas a partir de los sucesos negativos. Contribuye a tener un buen estado de salud mental y físico. (Montejano, 2019).

La resiliencia no puede ser considerada como una capacidad o habilidad absoluta que se la adquiere una vez en la vida; al contrario, la resiliencia es el resultado de las permanentes interacciones que mantiene el individuo con su entorno y en efecto puede ser desarrollada y entrenada con una serie de estrategias; este proceso de entrenamiento va a requerir el aprendizaje de sí mismo, es decir un autoconocimiento. (Montejano, 2019). Una vez que se logre desarrollar actitudes resilientes el individuo será capaz de afrontar situaciones estresantes, dolor emocional o situaciones adversas, de manera asertiva; lo sumirá, aceptará e incluso aprenderá de él, gestionará de mejor manera sus emociones, de esta manera podrá alcanzar una adaptación positiva a diferentes contextos.

IV. Objetivo

a. General

Implementar estrategias de intervención psicológica para fortalecer y desarrollar la capacidad resiliente de los cadetes de primer curso de la escuela militar, permitiéndoles un proceso adaptativo óptimo, mediante sesiones de trabajo activas y dinámicas.

b. Objetivos específicos

- Incrementar su competencia personal, a través de un análisis de los factores internos y externos de los participantes, para que promover su conocimiento personal e incrementar el sentido de la vida y una activación emocional positiva que le ayude a afrontar la adversidad.
- Mejorar la aceptación de sí mismo y de la vida de los participantes por medio de técnicas de relajación y el manejo adecuado de estilos de conducta interpersonal, para un manejo adecuado de las emociones y salud mental.

V. Metas

Metas cuantitativas

- Aplicar el programa a todos los participantes que iniciado su proceso formativo militar. Es importante que la asistencia sea al menos del 75% del desarrollo del programa y que se logre cumplir con al menos el 70% de los contenidos para alcanzar los objetivos propuestos.

Metas cualitativas

- Fortalecer los factores resilientes de los estudiantes a través de técnicas y estrategias de interiorización, reconocimiento, reflexión y análisis a corto, mediano y largo plazo.
- Mejorar la calidad de su proceso adaptativo, a través del desarrollo de las actitudes resilientes.

VI. Metodología

En el programa de resiliencia “Solo Venciéndote Vencerás”, está compuesto por un conjunto de técnicas de intervención psicológicas que están orientadas a trabajar los factores de resiliencia Competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida, está fundamentado en cinco pilares: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia; se pretende fortalecer y desarrollar actitudes resilientes que contribuyan en el proceso adaptativo a la vida militar. La metodología de trabajo que se desarrollará será de manera individual y grupal en ocho sesiones; entre 40 a 60 minutos durante 8 días.

Cada una de las sesiones del programa estará estructurada por objetivos, actividades motivación e interiorización, lecturas reflexivas, retroalimentación de las sesiones por parte de los participantes y actividades de intervención como: ejercicios de relajación, escritura de hechos pasados, presentes y futuros, logros e intereses personales. Se detallará cada una de las actividades y se incluirán hojas de trabajo para cada uno de los participantes con instrucciones de los ejercicios propuestos que estarán relacionados hacia el bienestar emocional y físico, donde se desarrollarán actividades para cada sesión de trabajo. Con la ejecución de las actividades y la retroalimentación se logrará el manejo de la técnica y una autoevaluación personal, fundamentado en la experiencia que adquiere con su participación activa en el programa.

Las diferentes técnicas o estrategias propuestas están relacionadas entre sí y cada una de ellas contribuye a fortalecer y desarrollar actitudes resilientes, que van a promover una activación de las emociones positivas y un manejo adecuado de las negativas, facilitando la percepción en el afrontamiento de situaciones adversas de manera asertiva. Una vez finalizadas las actividades se realizará un foro o plenaria con los participantes para recopilar las experiencias vividas con la interacción de las diferentes actividades desarrolladas, para realizar una retroalimentación y una verificación del logro de los objetivos.

VII. Programa de sesiones de aprendizaje:

Las sesiones de trabajo tendrán las siguientes denominaciones:

N° Sesión	Temas de Sesiones	Fecha
Competencia Personal		
01	Confianza en sí mismo: Autoestima	Julio
02	Confianza en sí mismo: Autorregulación emocional	Julio
03	Perseverancia	Julio
04	Sentirse bien solo: autonomía	Julio
Aceptación de si mimo y de la vida		
05	Ecuanimidad	Julio
06	Ecuanimidad: Manejo de emociones	Julio

07	Satisfacción personal	Julio
08	Satisfacción personal: Proyecto de vida	Julio

IX. Recursos

a. Humanos

Autora del programa

Asesor

Cadetes de primer curso

b. Materiales

Material audiovisual

Lecturas de análisis y reflexión

Hojas de trabajo

X. EVALUACIÓN

La evaluación de cada una de las sesiones de aprendizaje propuestas en el presente programa, se realizarán al finalizar el desarrollo de las actividades; también durante el proceso de ejecución del programa se efectuará el acompañamiento y seguimiento; se presentará cada producto que se genere y se aplicará una encuesta de satisfacción en referencia al contenido desarrollado y la utilidad práctica del contenido de cada una de las actividades que se desarrolla.

Encuesta de Satisfacción

Instrucción: Por favor lea los ítems y conteste con una x, en la línea que corresponda su respuesta:

1.- Considero que el contenido experiencial, técnico y/o científico de lo que he recibido hoy es:

Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Deficiente

2.- Estimo que el conocimiento que he adquirido en esta sesión me va a ser útil para el futuro, en lo personal y/o profesional de una manera:

Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Deficiente

3.- Considero que durante el desarrollo de las actividades mi participación ha sido:

Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Deficiente

4.- Estimo que he cumplido con todas las actividades propuestas de una manera:

Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Deficiente

Sesión Aprendizaje N° 1



Dimensión	Competencia Personal
Contenido	Confianza en sí mismo: Autoestima
Objetivo	Identificar cualidades, limitaciones, percepciones, pensamientos y sentimientos de sí mismos, para que se valore, se acepte y proponga cambios, a través de la interiorización
Técnica	Técnica de Autoestima: Ayuda a que la persona pueda reflexionar sobre los logros y cualidades de un individuo. Analiza la imagen que una persona tiene de sí misma y se centra en la parte positiva. (Domínguez, 2019)

Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicial	<p>Lectura de reflexión la carta “Querido yo, merezco que me trates mejor”.</p> <p>Responderán con la técnica lluvia de ideas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el tema central de la lectura? • ¿Qué mensaje deja la lectura? • ¿Cuáles son las características personales positivas? • ¿Las características personales han cambiado desde la niñez hasta ahora? 	<p>Lectura impresa</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>marcadores</p> <p>Cartulinas</p>	10'
Proceso	<p>Árbol de autoestima:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se solicita a los participantes que realicen reflexiones sobre sus cualidades positivas tanto físicas, intelectuales, emocionales, sociales, etc. • Posteriormente deberán dibujar un árbol en una hoja de papel, el mismo que tendrá los siguientes elementos: raíz, tronco y copa. • En la raíz escribirán cualidades, habilidades y capacidades que tiene. • En el tronco, las cosas positivas que hace y • En la copa los logros y éxitos alcanzados a lo largo de su vida. (Martínez, 2018). • Presentaran sus trabajos voluntariamente al grupo. 		30'
Cierre	<p>Se propone a los estudiantes realizar una infografía sobre si mismos. En este espacio tendrá que describirse como si se tratara de un anuncio publicitario. Escribirá lo más importante de sí mismo en referencia a su forma de ser, actuar y de su físico.</p>		20'
Evaluación	<p>Durante el desarrollo de la sesión se realizará el proceso de acompañamiento y seguimiento correspondiente. Presentará los productos elaborados en cada actividad y llenará una encuesta de satisfacción de la sesión</p>		

Sesión 1: Autoestima

Lectura de Reflexión

CARTA: Querido yo, merezco que me trates mejor

Querido yo, merezco que me trates mejor. Aprovecharé esta ocasión en que estás frente al espejo para decirte cómo me haces sentir. ¿Alguna vez te has parado a pensar que lo que me dices te lo dices a ti mismo?

He tolerado toda clase de cosas, desde descalificaciones hasta críticas. ¿Por qué eres tan poco amable conmigo?, ¿acaso te has olvidado de que somos la misma persona?

Quiero que sepas que esta no es una carta de reclamo. Querido yo, para eso te bastas solo. Lo que quiero lograr con esta carta es que entiendas que tienes muchas cosas que no ves. Deja de prestar atención solo a lo que nos daña.

Deja de autocompadecerte

Querido yo, ¡la cantidad de veces que te he escuchado quejarte de mí, es inmensa! No muestras mucho respeto por lo que somos. La autocompasión parece ser uno de tus deportes favoritos y ni siquiera te permites ver lo bueno que tenemos.

Tan solo vas por la vida preguntándote por qué no tienes lo que mereces. ¿Has pensado que tienes más de lo que valoras? Me gustaría que por un momento te pararas frente al espejo y en lugar de criticar tu nariz o tu barriga agradecieras por las piernas que te dejan moverte.

Quizás no lo veas así, pero autocompadecerte no te ayuda a lograr nada. Si al menos fuese una crítica constructiva que te obligaste a hacer, valdría la pena.

¿Y si dejas de ponerme nombres?

Cada vez que tienes oportunidad se te ocurre un nombre nuevo. El problema es que nunca es uno medianamente agradable. Querido yo, ¿qué tal si te esfuerzas un poco y por fin entiendes que tus características físicas no te definen? ¡En serio! Piénsalo y verás que es cierto.

En lugar de llamarme “gordo” podrías llamarme “amable”. En serio, deja de verme solo desde lo negativo. Eres más que eso. Eres inteligente, eres agradable, eres amiga, eres padre, eres madre.

Si es verdad que ese defecto que tanto te molesta te parece tan grande, trabaja para cambiarlo. De nada te servirá pasar la vida quejándote una y otra vez. De verdad, me gustaría que, así como embelleces tu exterior, trabajes en tu interior.

Rodéame de gente que nos ame

Querido yo, ya es muy pesado lidiar con los moteos que me pones. Pero eso de que también te reúnas con tus amigas con el único fin de criticarme no está lindo. ¿Has pensado que a veces te rodeas de demasiadas relaciones tóxicas?

No solo merezco que me trates mejor. También podrías esforzarte por socializar con personas que te hagan ser mejor. Personas que te ayuden a ver lo bueno de ti y que te ayuden a mejorar cada día.

Deja atrás los chismes y todas esas tonterías que no nos ayudan. ¿Por qué no sales mejor con esa amiga que siempre que te ve te dice que te ves hermosa? Lo eres, solo necesitas creerlo.

Rétanos

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que creías que no lograríamos? Querido yo, a veces pienso que de verdad no me conoces. Temes ponerte nuevos retos porque temes fracasar. Lo irónico es que ya fracasaste cuando te convences de que no lo lograremos.

No importa de qué se trate, quiero que me retes a ir más allá. Rompamos límites y alcancemos nuestros sueños. Trato de decírtelo a través de anhelos y esperanzas, pero tú solo respondes pensando en la realidad.

¿Me puedes decir qué es la realidad? Porque, así como lo veo, la realidad es solo aquello que te permites aceptar. ¡Déjame demostrarte todo el potencial que tienes!

Querido yo, sé tú mismo

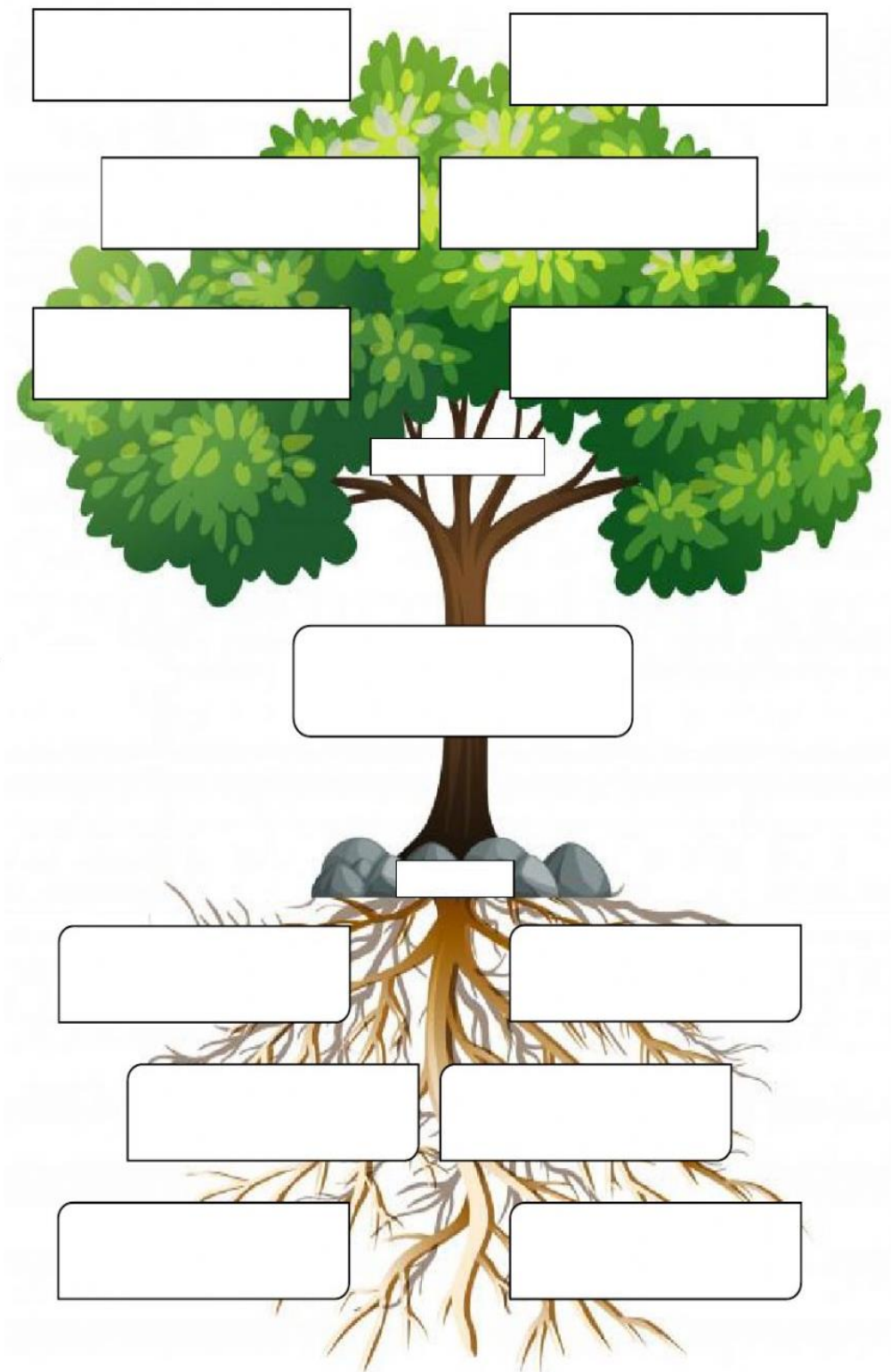
Lo último que te quiero pedir es que vuelvas a ser tú. Entre tantas obligaciones, miedos, dudas y frustraciones ya no sé dónde hemos quedado. Tan solo te pido que vuelvas a ser ese niño que reía a carcajadas y se ilusionaba.

Por favor, no me dejes a un lado. Querido yo, yo soy tú y solo te pido que vivamos con pasión y como si el mundo se acabara hoy. No sé si mañana estemos aquí para volver a intentarlo.

Por favor, no me dejes a un lado. Querido yo, yo soy tu y solo te pido que vivamos con pasión y como si el mundo se acabara hoy. No sé si mañana estemos para volver a intentarlo.

Sesión 1: Autoestima

Árbol de Autoestima





Sesión Aprendizaje N° 2

Dimensión	Competencia Personal
Contenido	Confianza en sí mismo: Autorregulación emocional
Objetivo	Identificar sus emociones para que tome conciencia de ellas y desarrolle la habilidad de regularlas a través de la relajación.
Técnica	Técnicas de relajación son un conjunto de estrategias psicológicas que tienen como objetivo reducir el nivel de activación, “calmarnos”. Es habitual que también se utilicen como una herramienta para poder “desconectar” y parar nuestros pensamientos, y para dar un alto en nuestro ritmo de vida. (Incera, 2020)

Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicial	Dinámica: Identificando las emociones. Se seleccionarán seis personas voluntarias a quienes se les asignara una emoción. Tendrán que representarla frente a los compañeros con mímica, no podrán decir nada. El resto de participante intentarán adivinar que emoción es la que representan. Así con los 6 participantes. Una vez finalizada la tarea se realiza un análisis de la actividad a través de una lluvia de ideas.	Video Lectura impresa Hojas de papel Lápices marcadores Cartulinas	10'
Proceso	Se realizará la técnica de liberación emocional. Se entregará a los participantes un formato previamente diseñado con acciones que van a ayudar a vaciar la mente de pensamientos y emociones acumuladas y se desarrollara un ejercicio para liberar las emociones acumuladas: Baile y ejercicio de respiración • Se realizará el ejercicio de respiración pausada, tomando como referencia la hoja de trabajo. (Health Care, 2020)		30'
Cierre	En grupos de trabajo elaborarán un afiche en el que expresen los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida. Expondrán su trabajo		20'
Evaluación	Durante el desarrollo de la sesión se realizará el proceso de acompañamiento y seguimiento correspondiente. Presentará los productos elaborados en cada actividad y llenará una encuesta de satisfacción de la sesión		

Sesión 02: Autorregulación emocional

Respiración pausada: Liberación de emociones acumuladas



Sesión 02: Autorregulación emocional

Técnica de liberación emocional	
Vaciar la mente de pensamientos y emociones acumuladas.	
¿Qué cosas generan rabia, enfado y frustración?	
Qué cosas generan nerviosismo, angustia, ¿dan miedo y preocupación?	
¿Qué cosas generan tristeza y pena?	



Sesión Aprendizaje N° 3

Dimensión	Competencia Personal
Contenido	Perseverancia
Objetivo	Reflexionar sus características personales y emocionales a través del autoconocimiento para manejarlas adecuadamente en sus relaciones interpersonales, lo que le permitirá tener la fortaleza de alcanzar sus metas.
Técnica	Autoconocimiento es la técnica que permite desarrollar la habilidad para reconocer las emociones, pensamientos, valores personales y la manera de como influyen estos en la forma de vivir. El autoconocimiento es un elemento clave para que la personal tenga una vida plena y exitosa. (Fuentes, 2019)

Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicial	<p>Lectura de reflexión Historia de Avon.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En plenaria se realizará el análisis de los elementos claves para que Mc Connell, alcanzara el éxito de su empresa. • ¿Cómo logró tener mucho dinero? • ¿Cómo pudo dejar de lado las dificultades? • ¿Y cómo pudo tener claras sus metas? 	Lectura impresa Hojas de papel Lápices marcadores Cartulinas	10'
Proceso	<p>Línea del tiempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el extremo izquierdo de la línea colocarán el cero y en el extremo derecho la edad actual. Entre estos números dividirán la línea en intervalos de 5 años. (De Edu, 2017) • Sobre la línea responderán las siguientes interrogantes: • ¿Hubo algún momento de crisis o grandes cambios? • ¿Observan patrones que se repiten? • ¿Qué es aquello para lo que se siente que la vida le está entrenando? • ¿Cómo han cambiado los valores personales, a lo largo del tiempo? • Identificarán características positivas de su personalidad pensando a qué edad consideran que se desarrolló. 		30'
Cierre	En un poster colocarán tres características importantes de su personalidad que considera que le falta desarrollar y establecerán un compromiso para alcanzarlas, estableciendo un tiempo a corto plazo. Luego compartirán la experiencia con el grupo.		20'
Evaluación	Se observará el desempeño de los estudiantes en las actividades propuestas. Presentará los productos elaborados en cada actividad y llenará una encuesta de satisfacción en relación al contenido tratado y su utilidad.		

Sesión Aprendizaje N° 03: Perseverancia

Historia de Avon

ASÍ NACIÓ LA EMPRESA AVON La empresa fue fundada en Estados Unidos en 1886 por David H. Mc Connell, un neoyorquino quien a los dieciséis años ya vendía libros puerta por puerta.

En sus recorridas, Mc Connell descubrió que no siempre era bien recibido con sus productos, por eso se le ocurrió la idea de dar a cada potencial cliente un "producto que lo atrapara" bajo la forma de un pequeño frasco de perfume de aceite de rosa. Así descubrió que las mujeres preferían el perfume a los libros, por lo que en 1886 fundó la compañía California Perfume Company, con sede en Nueva York. La empresa prosperó y el Sr. Mc Connell decidió comenzar a formar su propia fuerza de ventas, reclutando así a la primera mujer consejera de la historia, la señora Florence Albee de Winchester New Hampshire, quien viajaba en tren, a caballo y a pie para vender Avon y reclutar a otras agentes.

En 1926 se publicó el primer catálogo con fotografías a tamaño natural de los productos. En 1928, Mc Conell lanzó una nueva línea de productos llamada Avon, nombre que tomó de la ciudad inglesa de Starford upon Avon. Los productos tuvieron tanta aceptación que, en 1939, decidió cambiar el nombre de la compañía por el de Avon Product, Inc. Avon es la mayor empresa del mundo en los sectores de cuidado de la piel antiedad, fragancias y maquillaje, y sus ventas sobrepasan los ocho mil millones de dólares anuales. La revista Fortune la menciona entre las empresas líderes y sus acciones se cotizan en los principales mercados bursátiles del mundo. Cuenta con más de cinco millones de Representantes a nivel mundial. Gracias a su método sencillo y probado para alcanzar el éxito económico, constituye una oportunidad única para Representantes de más de 100 países.

En plenaria se realizará el análisis de los elementos claves para que Mc Connell, alcanzara el éxito de su empresa. ¿Cómo logró tener mucho dinero?, ¿Cómo pudo dejar de lado las dificultades? ¿Y cómo pudo tener claras sus metas? (Cárdenas, 2008)

Sesión Aprendizaje N° 4



Dimensión	Competencia Personal
Contenido	Sentirse bien solo
Objetivo	Identifica las características propias y se plantea metas que le permitan llegar a ser una persona autónoma e independiente.
Técnica	Autodiagnóstico, ayuda a analizar de cerca todos los aspectos centrales que componen la vida y sirven de pilares para alcanzar la competencia personal a un nivel pleno. (Dinámicas grupales, 2022)

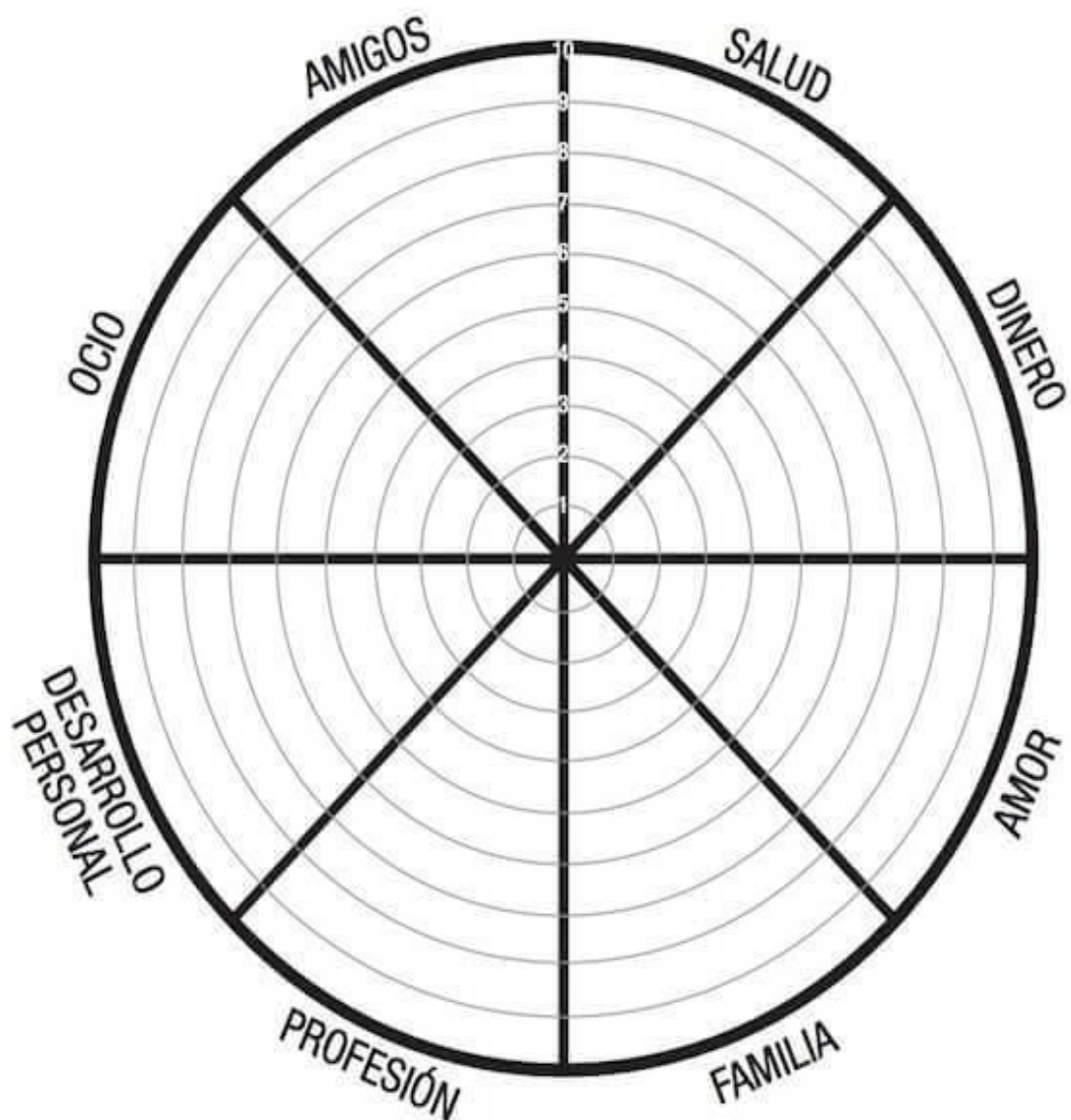
Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicial	<p>Dinámica la película de mi vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante deberá imaginar que su que su vida es una película. Lo interesante es que el director y guionista de la película es justamente cada persona. • Las siguientes preguntas guiarán la actividad: • ¿De qué género es? (acción, drama, suspenso, etc.) • ¿Eres el actor o la actriz principal, o eres un actor o actriz de reparto?, ¿o quien está mirando la película? • ¿Qué sensaciones o emociones acompañan esta película? • ¿Qué título tiene? Se compartirá en plenaria la actividad. 	Lectura impresa Hojas de papel Lápices marcadores Cartulinas Hojas de trabajo	10'
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> • Rueda de la vida, Deberá realizar un autoanálisis de las distintas áreas que componen la vida. • Técnica e identificar las áreas en las que se debe trabajar para mejorar y alcanzar una mayor satisfacción. • Una vez que se identifiquen las áreas con un nivel bajo de desarrollo se elaborará un plan de acción. 		30'
Cierre	<p>Balance del día</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes verbalizarán o expresarán lo más relevante que se llevan de la sesión trabajada. • Como guía de análisis se plantearás las siguientes interrogantes: • ¿La actividad fue de mi agrado? • ¿Qué aprendí con esta actividad? • ¿Como se sintió durante el desarrollo de actividades? 		20'
Evaluación	Se observará el desempeño de los estudiantes en las actividades propuestas. Presentará los productos elaborados en cada actividad y llenará una encuesta de satisfacción en relación al contenido tratado y su utilidad.		

Sesión de aprendizaje 04: Sentirse bien solo

Rueda de la vida

Registraré la puntuación a cada una de las áreas de acuerdo al grado de satisfacción que siento respecto a cada una de ellas. El rango va de 1 a 10, siendo ésta la mayor puntuación. Posteriormente deberá unir las puntuaciones y se observará la forma que va adquiriendo la rueda. (Alabau, 2019)

Si la forma de la rueda es armónica y se asemeja a un círculo, significa que existe equilibrio en la vida. Si es irregular con diversos picos y altibajos, revela que esas áreas necesitan ser revisadas y trabajar en ellas para aumentar el nivel de satisfacción.



Sesión de aprendizaje 04: Sentirse bien solo

Plan de acción

N°	Áreas con debilidades	¿Qué queremos lograr?	¿Para qué lo queremos lograr?	¿Cómo lo lograremos?	¿Cuándo lo lograremos?
1-					
2.					
3.					
4.					
5.					

Sesión Aprendizaje N° 5



Dimensión	Aceptación de uno mismo y de la vida
Contenido	Ecuanimidad: manejo de emociones
Objetivo	Identifica sus emociones a través de un análisis introspectivo, para lograr un manejo adecuado de las mismas.
Técnica	Control emocional, ayudan a comprender, conocer y admitir las emociones, son procedimientos para poder controlarlas. (Fuentes, 2021)

Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicio	Video: "Intensamente" uso de las emociones. Reflexionarán acerca de la importancia de las emociones en el ser humano. ¿Qué emociones identifican? ¿Cómo influyen en la toma de decisiones? ¿Qué emociones identifica en sí mismo? https://www.youtube.com/watch?v=cB2CUdv_aHQ	Lectura impresa Hojas de papel Lápices marcadores Cartulinas Video	10'
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarán como se sienten en el momento y le pondrán un nombre a la emoción predominante. • Responderán a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo está el nivel de energía?, • ¿Alto o bajo? • ¿Cómo está el nivel de satisfacción?, • ¿Alto o bajo? • Luego registrarán sus respuestas en la hoja de trabajo que está dividida en cuatro cuadrantes. (Fuentes, 2021) 		30'
Cierre	Dinámica de catártico. Se colocará tres sillas, en la primera se expresará "como llegó" a la sesión de trabajo, en la segunda "Como se sintió durante la sesión" y en la tercera "Como me voy o que me llevo". Los participantes voluntariamente irán expresando sus vivencias		20'
Evaluación	Se observará el desempeño de los estudiantes en las actividades propuestas. Presentará los productos elaborados en cada actividad y llenará una encuesta de satisfacción en relación al contenido tratado y su utilidad.		

Sesión de aprendizaje 05: Manejo de emociones

Medidor Emocional

Instrucciones:

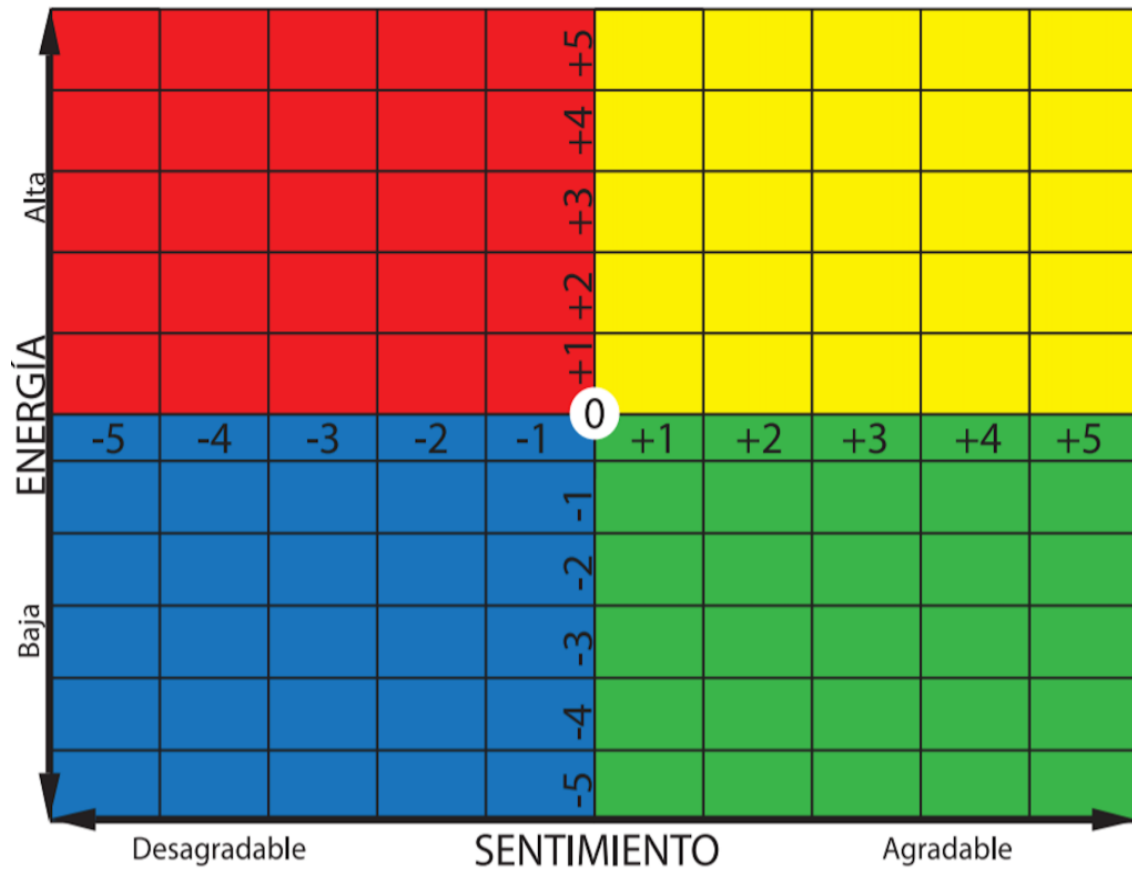
Se identifican las variables. El eje X es la sensación que produce la emoción. Esta es subjetiva y privada. El eje Y es la cantidad de energía que requiere esa emoción. Hacia la izquierda la sensación es menos agradable y a la derecha lo, es más. Hacia arriba la energía aumenta, hacia abajo disminuye.

El medidor está dividido en 4 cuadrantes: uno rojo (esquina superior izquierda), uno azul (esquina inferior izquierda), uno amarillo (esquina superior derecha) y uno verde (esquina inferior derecha)

A partir de esto se deduce lo siguiente:

- **Amarillo.** Esquina superior derecha. Alto nivel de energía y alto nivel de satisfacción. Las emociones que viven esta zona son, por ejemplo, felicidad, entusiasmo, optimismo, alegría, inspiración, esperanza. Las sensaciones físicas congruentes con estas emociones son sentirse lleno de energía, caminar erguido, hombros derechos, mirada al frente.
- **Verde.** Esquina inferior derecha. Bajo nivel de energía y alto nivel de satisfacción. En este cuadrante el tipo de emociones que habitan son serenidad, paz, gratitud, contemplación. La sensación física es de tranquilidad, de movimientos lentos, respiración lenta, hombros relajados.
- **Azul.** Esquina inferior izquierda. Bajo nivel de energía y bajo nivel de satisfacción. Cuando estamos en el color azul las emociones son tristeza, depresión, nostalgia, melancolía, preocupación, angustia. Las sensaciones físicas que las acompañan pudieran reflejarse como hombros caídos, mirada hacia abajo, cuerpo retraído.
- **Rojo.** Esquina superior izquierda. Alto nivel de energía y bajo nivel de satisfacción. El área roja es territorio de emociones como enojado, ira, traición, furia, miedo, pánico. Físicamente este estado emocional se traduce en músculos contraídos, ritmo cardiaco acelerado, visión de túnel, movimientos rápidos y bruscos. Alerta máxima que nos prepara para pelear o escapar. (Fuentes, 2021)

Sesión de aprendizaje 05: Manejo de emociones



IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Sesión Aprendizaje N° 6



Dimensión	Aceptación de uno mismo y de la vida
Contenido	Ecuanimidad: manejo de emociones
Objetivo	Identifica sus emociones a través de un análisis introspectivo, para lograr un manejo adecuado de las mismas.
Técnica	Autocontrol emocional es una técnica que consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos para controlar tanto las emociones positivas como las negativas y así poder expresarlas de manera adecuada. (Santander Universidades, 2022)

Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicio	<p>Dibujo Dictado</p> <p>Para esta dinámica de expresar las emociones se necesitan dos personas. Una dibujará siguiendo las instrucciones del otro y luego se intercambiarán los papeles. (World Vision, 2021)</p> <p>¿Experimentaron las mismas emociones en cada uno de los intentos?</p> <p>¿Nos sentíamos mejor a medida que se incrementaba la comunicación?</p> <p>¿Comparamos la situación con la vida real?</p>	Lectura impresa Hojas de papel Lápices marcadores Cartulinas	10'
Proceso	<p>Los participantes realizarán un análisis de sus experiencias y evaluarán el proceso de pérdida de control y sus propios recursos.</p> <p>Identificarán que sienten, que piensan y que hacen cuando están en una situación estresante.</p> <p>Recordaran experiencia en las que pudo mantener controladas sus emociones.</p>		30'
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarán una infografía, en donde deberán identificar lo positivo, negativo e interesante de la sesión y lo expondrán al grupo. • Se realizará la técnica de respiración profunda • Inspira profundamente por 4 segundos. • Mantendrá la respiración por 4 segundos. • Soltará el aire lentamente por 8 segundos. Y repetirá el proceso. (Besada & Fares, 2005) 		20'
Evaluación	Se observará el desempeño de los estudiantes en las actividades propuestas. Presentará los productos elaborados en cada actividad y llenará una encuesta de satisfacción en relación al contenido tratado y su utilidad.		

Sesión de aprendizaje 06: Manejo de emociones

Dinámica: Dictar Dibujo

Instrucciones:

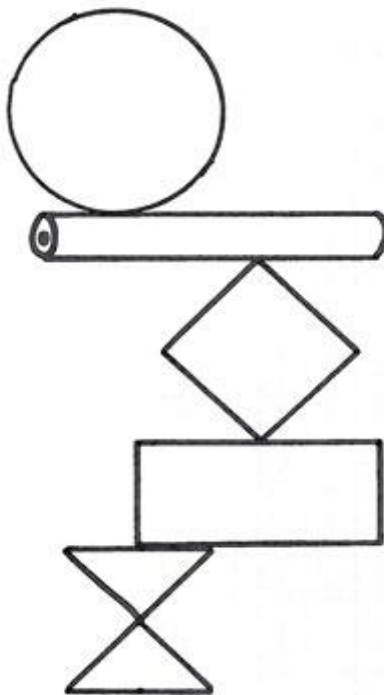
Los participantes se ubicarán en parejas dándose la espalda. Una de las personas tendrá el dibujo y la otra no podrá verlo.

Existen tres rondas, durante las cuales ninguna de las dos personas podrá girar la cabeza para ver lo que pasa al otro lado.

En la primera ronda la persona que dibuja no puede hacer ninguna pregunta, simplemente limitarse a dibujar en silencio según le dicta la otra persona con lo cual la comunicación es unidireccional.

En la segunda ronda se incrementa la comunicación, pues la persona que dibuja ya puede preguntar, pero sólo cuestiones que se puedan responder con sí o no.

Por último, en este tercer intento, puede existir todo tipo de comunicación en ambos sentidos, por lo tanto, existe retroalimentación lo que en teoría debe mejorar el resultado obtenido en el dibujo llevado a cabo. (World Vision, 2021)



Dibujo para el dictado

Una vez finalizado el juego, se comprueban los resultados comparándolos con el dibujo original. Después en alto se comenta cómo nos hemos sentido.

- ¿Experimentaron las mismas emociones en cada uno de los intentos?
- ¿Nos sentíamos mejor a medida que se incrementaba la comunicación?
- ¿Comparamos la situación con la vida real?

Sesión de aprendizaje 06: Manejo de emociones

Ejercicio de autocontrol emocional

Evalúa cómo pierde el control y sus propios recursos

Instrucciones: Describe dos ejemplos de pérdidas de control. Te pediría que fuesen ejemplos recientes y que relates con detalle lo que sucedió

Aspecto	Ejemplo 1	Ejemplo 2
Situación ¿Qué sucedió?		
Personas involucradas		
Lugar y momento		
Proceso de pérdida de control		
Cómo acabó		
Consecuencias		

APARTADO 1: QUÉ NOTO EN MI CUERPO

Se centrará en las situaciones en las que ha perdido el control y escribe en la primera columna, las sensaciones que identifica cuando empezó a ponerse nervioso o perder el control. Por ejemplo: Temblor, rubor, sudoración, etc.

APARTADO 2: QUÉ PIENSO: Registrará todas las ideas, pensamientos que se presentan en las situaciones en las que pierde el control.

Apartado 3: Que Hago, describirá hace cuando pierde el control. Por ejemplo: llorar, gritar, amenazar, empujar, etc.

Qué noto en mi cuerpo	Qué pienso	Qué hago

Sesión de aprendizaje 06: Manejo de emociones

TÚ CONTROLAS

Recordará y describirá experiencias vividas en algún momento de su vida en las que no perdió el control y consiguió dominar sus emociones.

N° Situación	¿Qué sucedió?	¿Qué hice?
Situación 01		
Situación 02		
Situación 03		
Situación 04		
Situación 05		
Situación 06		

Sesión Aprendizaje N° 7



Dimensión	Aceptación de uno mismo y de la vida
Contenido	Satisfacción personal
Objetivo	Establecer metas y deseos personales que orientarán sus acciones a corto, mediano y largo plazo.
Técnica	Autoconocimiento es la técnica que permite desarrollar la habilidad para reconocer las emociones, pensamientos, valores personales y la manera de como influyen estos en la forma de vivir. El autoconocimiento es un elemento clave para que la personal tenga una vida plena y exitosa. (Fuentes, 2019)

Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicio	Observarán el video de "Satisfacción personal", Con la técnica de lluvia de ideas identificarán cual es el tema central del video y los elementos más relevantes observados para ser analizados.	Lectura impresa Hojas de papel Lápices marcadores Cartulinas	10'
Proceso	En una hoja elaborarán una autobiografía. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Responderán a la pregunta quién soy yo? • Identificarán sus características físicas, emocionales, axiológicas y familiar. • Elaborarán un árbol genealógico y responderán a la pregunta ¿de dónde vengo? 		35'
Cierre	Se solicita a los participantes que expresen con una palabra lo que piensa o siente en relación a la sesión que se trabajó. El facilitador ira consolidando esta información para al finar hacer la reflexión.		15'
Evaluación	Se observará el desempeño de los estudiantes en las actividades propuestas. Presentará los productos elaborados en cada actividad y llenará una encuesta de satisfacción en relación al contenido tratado y su utilidad.		

Sesión Aprendizaje N° 7: Satisfacción personal

AUTO BIOGRAFIA

FOTO DEL ESTUDIANTE

A large, empty rectangular area with a light orange border, intended for the student to write their autobiography.

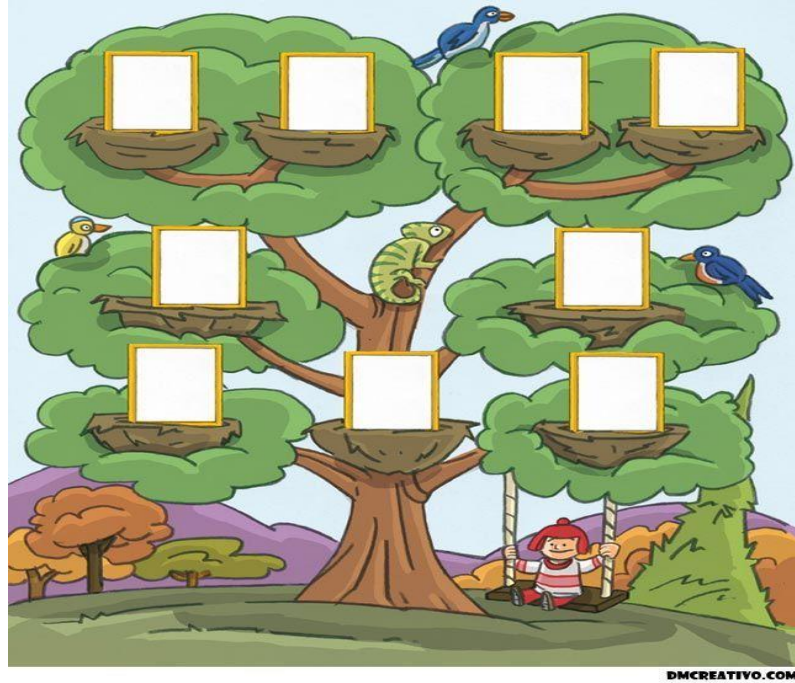
¿QUIEN SOY YO?

--

<i>CARACTERISTICAS FISICAS</i>	
<i>MIS SENTIMIENTOS</i>	
<i>MIS VALORES</i>	
<i>MI FAMILIA</i>	

¿DE DONDE VENGO?

ARBOL
GENEALOGICO



ESTA ES MI FAMILIA	
MI NIÑEZ	
MI ADOLESCENCIA	



Sesión Aprendizaje N°8

Dimensión	Aceptación de uno mismo y de la vida
Contenido	Satisfacción personal
Objetivo	Establecer metas y deseos personales que orientarán sus acciones a corto, mediano y largo plazo, a través del proyecto de vida.
Técnica	Autoconocimiento es la técnica que permite desarrollar la habilidad para reconocer las emociones, pensamientos, valores personales y la manera de como influyen estos en la forma de vivir. El autoconocimiento es un elemento clave para que la personal tenga una vida plena y exitosa. (Fuentes, 2019)

Momentos	Estrategias	Recurso	Tiempo
Inicio	Se observará el video de visión y misión personal, a través de la técnica del foro establecerá la diferencia entre visión y misión. Se analizará sobre los elementos importantes de la misión y visión https://www.youtube.com/watch?v=eoG_HpKjHkQ	Lectura impresa Hojas de papel Lápices marcadores Cartulinas	10'
Proceso	En formatos preestablecidos responderán los siguientes requerimientos ¿Responderán a la pregunta hacia dónde voy? Establecerán su visión y misión a nivel personal, familiar y profesional. Establecerán objetivos y metas Estrategias de acción para el cumplimiento de lo planteado. Establecerá un compromiso a nivel personal, familiar, académico.		35'
Cierre	En grupos de trabajo, deberán completar las siguientes frases, relacionándolas al trabajo desarrollado en la sesión: Aprendí: Ya sabía Me sorprendí por Me molesté por Me gustó No me gustó Me gustaría trabajar más acerca de Una pregunta que todavía tengo es		15'
Evaluación	Se observará el desempeño de los estudiantes en las actividades propuestas. Presentarán el proyecto de vida finalizado y llenará una encuesta de satisfacción en relación al contenido tratado y su utilidad.		

Sesión de aprendizaje 08: Satisfacción personal

¿HACIA DONDE VOY?

MI MISIÓN DE VIDA	
MI VISION DE FUTURO PERSONAL	
MI VISIÓN DE FUTURO FAMILIAR	
MI VISION DE FUTURO PROFESIONAL	
MI PRINCIPAL OBJETIVO ES:	
MI METAS SON:	

Sesión de aprendizaje 08: Satisfacción personal

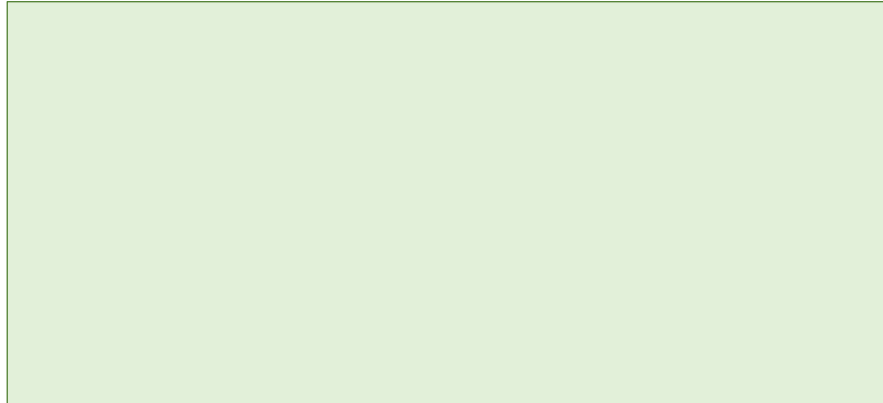
¿CÓMO LO VOY HACER?

<i>CÓMO LLEGARÉ A MIS METAS</i>	
<i>MIS FORTALEZAS</i>	
<i>MIS DEBILIDADES</i>	
<i>MIS OPORTUNIDADES</i>	
<i>MIS AMENAZAS</i>	
<i>A QUE ME COMPROMETO</i>	

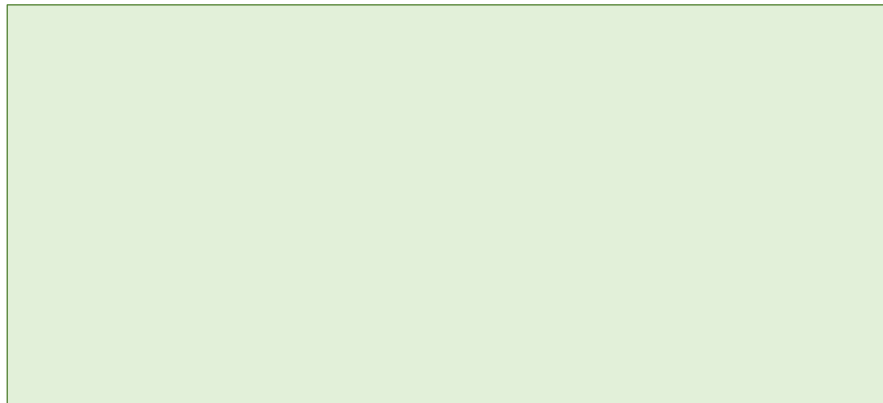
Sesión d aprendizaje 08: Satisfacción personal

MI CONTRATO DE VIDA

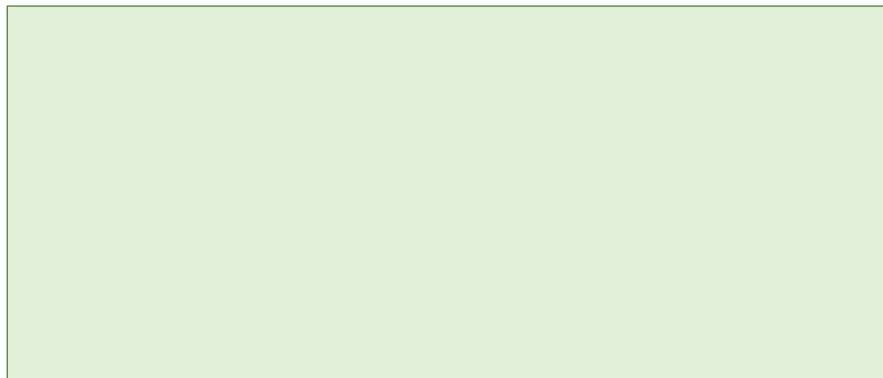
Compromiso
con sí mismo/a



Compromiso
con sus
estudios



Compromiso
con su familia



Despedida



Anexo: 08

Consentimiento informado



ESCUELA SUPERIOR MILITAR "ELOY ALFARO"

SECCIÓN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Código: secpsicologiaesmil2020

Versión: 02

Fecha de Aprobación: 07-06-2022

Página 1 de 1

Sr(a) Usuario, por favor lea atentamente el siguiente documento que tiene como objetivo explicarle el uso y confidencialidad de sus datos, así como sus derechos y compromisos con respecto a la aplicación de los instrumentos psicométricos y las actividades relacionadas con los programas de intervención para los que se pide su participación.

1. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Toda la información concerniente a su evaluación psicológica y desarrollo de las actividades contenidas en el programan de intervención, incluyendo cualquier grabación de audio, video o reporte escrito, son confidenciales y no serán divulgadas ni entregadas a ninguna otra institución o individuo sin su consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. Sin embargo, será necesario quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún otro miembro de la comunidad.

2. REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Las decisiones sobre la continuidad o suspensión de las actividades programadas por el investigador para la evaluación y desarrollo de las actividades del programa de la temática prevista, son tomadas por usted. El proceso de intervención psicológica a través de las sesiones de aprendizaje, requieren de su **compromiso de asistencia, puntualidad y participación** y además de su colaboración en diligenciar una serie de documentos y/o pruebas, con información personal que será utilizada por el/la profesional para la evaluación y/o tratamiento.

3. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo Resios Hernandez Anelys Yulianca, identificado(a) con cédula de ciudadanía

055010970, manifiesto:

- 1) Mi aceptación a la participación del programa de intervención propuesto por el investigador, me ha sido explicado y entendido por mi y cuyas condiciones generales me ha aclarado el investigador.
- 2) Que la información que le brindo al investigador es verdad y corresponde a mi realidad, ya que sobre dicha información se plantean las propuestas de intervención.
- 3) Que he leído y comprendido íntegramente este documento y en tal virtud acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven y accedo a lo anteriormente mencionado.

Fecha: 09 JUN 22

[Firma]
Firma del beneficiario
RODR RESIOS

Firma investigador



Anexo 9

Base de datos pre test

GENERO	EDAD	30		30		33		30		ADAPTACIÓN GLOBAL	ESCALA	N°
		NP	ESCALA	NF	ESCALA	NE	ESCALA	NS	ESCALA			
H	19	17	MEDIO	28	ALTO	13	BAJO	5	BAJO	63	BAJO	1
H	19	23	MEDIO	26	ALTO	22	MEDIO	15	BAJO	86	MEDIO	2
H	20	12	BAJO	15	BAJO	14	BAJO	14	BAJO	55	BAJO	3
H	21	13	BAJO	17	MEDIO	12	BAJO	10	BAJO	52	BAJO	4
H	20	25	ALTO	19	MEDIO	14	BAJO	7	BAJO	65	BAJO	5
H	19	27	ALTO	22	MEDIO	14	BAJO	13	BAJO	76	MEDIO	6
H	20	23	MEDIO	22	MEDIO	16	MEDIO	17	MEDIO	78	MEDIO	7
H	19	21	MEDIO	22	MEDIO	17	MEDIO	22	MEDIO	82	MEDIO	8
M	20	13	BAJO	14	BAJO	12	BAJO	18	MEDIO	57	BAJO	9
H	18	19	MEDIO	13	BAJO	25	ALTO	17	MEDIO	74	MEDIO	10
H	19	15	BAJO	16	MEDIO	20	MEDIO	16	MEDIO	67	MEDIO	11
H	20	21	MEDIO	24	ALTO	23	MEDIO	10	BAJO	78	MEDIO	12
H	21	15	BAJO	25	ALTO	30	ALTO	17	MEDIO	87	MEDIO	13
H	20	20	MEDIO	27	ALTO	25	ALTO	14	BAJO	86	MEDIO	14
H	19	27	ALTO	12	BAJO	24	ALTO	12	BAJO	75	MEDIO	15
M	19	14	BAJO	16	MEDIO	25	ALTO	24	ALTO	79	MEDIO	16
H	19	14	BAJO	29	ALTO	15	BAJO	17	MEDIO	75	MEDIO	17
H	19	27	ALTO	11	BAJO	12	BAJO	24	ALTO	74	MEDIO	18
H	19	14	BAJO	29	ALTO	26	ALTO	25	ALTO	94	ALTO	19
H	20	16	MEDIO	14	BAJO	23	MEDIO	19	MEDIO	72	MEDIO	20
H	20	15	BAJO	29	ALTO	27	ALTO	8	BAJO	79	MEDIO	21
H	19	20	MEDIO	12	BAJO	17	MEDIO	11	BAJO	60	BAJO	22
H	19	23	MEDIO	22	MEDIO	14	BAJO	10	BAJO	69	MEDIO	23
H	21	25	ALTO	28	ALTO	23	MEDIO	25	ALTO	101	ALTO	24
H	19	15	BAJO	15	BAJO	21	MEDIO	20	MEDIO	71	MEDIO	25
H	18	13	BAJO	14	BAJO	14	BAJO	16	MEDIO	57	BAJO	26
H	19	17	MEDIO	27	ALTO	13	BAJO	5	BAJO	62	BAJO	27
H	19	23	MEDIO	26	ALTO	22	MEDIO	15	BAJO	86	MEDIO	28
H	19	16	MEDIO	15	BAJO	14	BAJO	14	BAJO	59	BAJO	29
H	20	13	BAJO	16	MEDIO	12	BAJO	10	BAJO	51	BAJO	30
M	18	14	BAJO	20	MEDIO	15	BAJO	7	BAJO	56	BAJO	31
H	20	27	ALTO	21	MEDIO	15	BAJO	13	BAJO	76	MEDIO	32
H	20	15	BAJO	18	MEDIO	26	ALTO	17	MEDIO	76	MEDIO	33
H	19	14	BAJO	23	MEDIO	17	MEDIO	22	MEDIO	76	MEDIO	34
H	19	12	BAJO	12	BAJO	15	BAJO	18	MEDIO	57	BAJO	35
H	19	25	ALTO	12	BAJO	25	ALTO	17	MEDIO	79	MEDIO	36
H	19	22	MEDIO	12	BAJO	14	BAJO	16	MEDIO	64	BAJO	37
H	18	20	MEDIO	25	ALTO	15	BAJO	10	BAJO	70	MEDIO	38
H	19	14	BAJO	25	ALTO	30	ALTO	17	MEDIO	86	MEDIO	39
M	19	15	BAJO	22	MEDIO	15	BAJO	14	BAJO	66	BAJO	40
H	19	14	BAJO	11	BAJO	15	BAJO	12	BAJO	52	BAJO	41
M	19	15	BAJO	15	BAJO	24	ALTO	24	ALTO	78	MEDIO	42
H	20	28	ALTO	23	MEDIO	15	BAJO	17	MEDIO	83	MEDIO	43
H	20	27	ALTO	25	ALTO	20	MEDIO	24	ALTO	96	ALTO	44
H	19	15	BAJO	13	BAJO	15	BAJO	25	ALTO	68	MEDIO	45
H	20	15	BAJO	30	ALTO	17	MEDIO	19	MEDIO	81	MEDIO	46
H	19	25	ALTO	11	BAJO	13	BAJO	8	BAJO	57	BAJO	47
H	20	25	ALTO	27	ALTO	17	MEDIO	11	BAJO	80	MEDIO	48
H	21	15	BAJO	24	ALTO	14	BAJO	10	BAJO	63	BAJO	49
H	20	14	BAJO	14	BAJO	14	BAJO	25	ALTO	67	MEDIO	50
H	21	15	BAJO	15	BAJO	12	BAJO	20	MEDIO	62	BAJO	51
H	19	16	MEDIO	23	MEDIO	22	MEDIO	16	MEDIO	77	MEDIO	52
H	18	17	MEDIO	22	MEDIO	13	BAJO	5	BAJO	57	BAJO	53

Base de datos postest

GENERO	EDAD	30		30		33		30		30	30	33	30	APTACIÓN T
		N	S	N	S	N	S	N	S	N	N	N	N	
H	19	15	2	11	17	16	9	4	20	17	28	25	24	94
H	19	21	2	11	15	15	10	5	20	23	26	25	25	99
H	20	16	2	6	12	14	10	5	21	18	18	24	26	86
H	21	19	3	0	17	8	12	4	21	22	17	20	25	84
H	20	19	2	5	14	14	11	4	20	21	19	25	24	89
H	19	26	1	6	16	10	7	6	19	27	22	17	25	91
H	20	19	3	8	14	16	10	3	22	22	22	26	25	95
H	19	16	2	9	13	10	7	6	18	18	22	17	24	81
M	20	18	2	10	8	15	11	5	20	20	18	26	25	89
H	18	20	2	6	7	16	9	4	20	22	13	25	24	84
H	19	21	2	6	10	14	12	6	18	23	16	26	24	89
H	20	20	3	10	14	15	8	5	17	23	24	23	22	92
H	21	20	1	9	16	18	12	6	11	21	25	30	17	93
H	20	20	2	11	16	17	8	5	19	22	27	25	24	98
H	19	21	1	6	12	15	9	5	16	22	18	24	21	85
M	19	22	3	4	12	13	12	6	18	25	16	25	24	90
H	19	24	3	13	16	15	9	6	11	27	29	24	17	97
H	19	24	3	9	7	11	9	5	19	27	16	20	24	87
H	19	24	1	12	17	16	10	4	21	25	29	26	25	105
H	20	24	3	7	7	16	11	5	14	27	14	27	19	87
H	20	22	3	13	16	17	10	5	12	25	29	27	17	98
H	19	22	3	10	10	9	8	5	14	25	20	17	19	81
H	19	25	2	9	13	13	4	4	14	27	22	17	18	84
H	21	22	3	12	16	12	11	6	19	25	28	23	25	101
H	19	25	2	10	7	11	10	4	16	27	17	21	20	85
H	18	24	2	6	8	13	6	3	13	26	14	19	16	75
H	19	15	2	11	16	11	7	5	13	17	27	18	18	80
H	19	21	2	11	15	13	9	5	14	23	26	22	19	90
H	19	14	2	8	7	11	6	5	13	16	15	17	18	66
H	20	23	3	0	16	6	12	3	16	26	16	18	19	79
M	18	23	3	5	15	10	8	4	12	26	20	18	16	80
H	20	26	1	6	15	13	5	6	11	27	21	18	17	83
H	20	22	2	5	13	15	11	3	14	24	18	26	17	85
H	19	21	3	9	14	10	7	6	16	24	23	17	22	86
H	19	12	0	6	6	12	6	5	13	12	12	18	18	60