

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de secundaria
de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller María Verónica Ramos Díaz

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

Este Trabajo es dedicado a todas las personas que están siempre a mi lado guiándome.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme armonía y salud para culminar con esta investigación. También a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, que por medio de sus profesores ayudaron a culminar este trabajo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado: En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado **“Nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018”** bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el Título profesional de licenciatura. Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

María Verónica Ramos Díaz

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Presentación	IV
Índice	V
Índice del programa de intervención	VII
Índice de tablas	VIII
Índice de figuras	IX
Resumen	X
Abstract	XI
Introducción	XII

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Formulación del problema	16
1.2.1 Problema principal	16
1.3 Objetivos generales y objetivos específicos	17
1.4 Justificación e importancia	18

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Internacionales	19
2.1.2. Nacionales	22
2.2. Bases teóricas	24
2.2.1. Evolución conceptual de la Resiliencia	24
2.2.2. Factores de riesgo y protección	26
2.2.3. Resiliencia y Temperamento	27
2.2.4. Teorías de Resiliencia	28
2.2.4.1. Teoría Personalista	28
2.2.4.2. Teoría Sistémica	30
2.2.4.3. Teorías Psicoanalítica de la Resiliencia	31
2.2.4.4. Teoría del Desarrollo	32
2.2.4.5. Teoría del Rasgo de Personalidad	33
2.2.5. Resiliencia en la adolescencia	34

2.2.6. La Pobreza en la Resiliencia	36
2.2.7. Resiliencia en la escuela	37
2.2.8. Definición de conceptos	38

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1 Tipos y diseño	39
3.2 Población, muestra	40
3.3. Identificación de la variable y su Operacionalización	41
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	42

CAPITULO IV PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de resultados	44
4.2. Presentación de los resultados	44
4.3. Análisis y discusión de resultados	50
4.4. Conclusiones	54
4.5. Recomendaciones	55

CAPITULO V PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Descripción del problema	56
5.2. Justificación del problema	57
5.3. Objetivos	57
5.3.1. Objetivo General	57
5.3.2. Objetivos Específicos	57
5.4. Alcance	58
5.5. Metodología	58
5.6. Recursos	58
5.6.1. Humanos	58
5.6.2. Materiales	58
5.6.3. Financieros	59
5.7. Cronograma	60
5.8. Desarrollo del programa de intervención	61

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
-----------------------------------	-----------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	78
ANEXOS	
Anexo 1. Matriz de consistencia	79
Anexo 2. Carta de presentación a la Institución Educativa	80
Anexo 3. Carta de autorización de la Institución Educativa	81
Anexo 4. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, adaptado por Castilla (2014) en Perú	82
Anexo 5. Ficha Sociodemográfica	83
Anexo 6. Asentimiento informado	84
ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	85
Anexo 1. Solaperos	85
Anexo 2. Tarjetas impresas	85
Anexo 3. Hoja de preguntas	86
Anexo 4. Imágenes de emociones	87
Anexo 5. Mi comportamiento	88
Anexo 6. Solaperos con frases motivadoras	89
Anexo 7. Historia	90
Anexo 8. Acta de originalidad	91

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la Variable	41
Tabla 2. Niveles de Resiliencia General	45
Tabla 3. Niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo	46
Tabla 4. Niveles de la dimensión Perseverancia	47
Tabla 5. Niveles de la dimensión Ecuanimidad	48
Tabla 6. Niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo	49
Tabla 7. Niveles de resiliencia según grado escolar	50
Tabla 8. Niveles de resiliencia según sexo	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de Resiliencia General	45
Figura 2. Niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo	46
Figura 3. Niveles de la dimensión Perseverancia	47
Figura 4. Niveles de la dimensión Ecuanimidad	48
Figura 5. Niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo	49

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018, es de tipo descriptivo con un diseño no experimental transaccional descriptivo, se determinó el nivel de resiliencia y sus factores en los alumnos, quienes fueron evaluados mediante la Escala Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) adaptada por Castilla, Caycho, Shimabukuro, Valdivia y Torres (2014), en Perú; que consta de 4 dimensiones: confianza y sentirse bien solo, ecuanimidad, perseverancia y aceptación de uno mismo. La muestra no probabilística de tipo censal estuvo conformada por 72 alumnos de ambos sexos en la Institución Educativa de Lima. Los resultados fueron que los alumnos presentan 41.7% (30 alumnos) nivel muy bajo de resiliencia y sólo 6.9% (5 alumnos) nivel alto; siendo la dimensión Aceptación de uno mismo la que tuvo al 100% de los estudiantes con un nivel muy bajo.

Palabra clave: *resiliencia, secundaria, alumnos, adolescente, Institución Educativa Estatal*

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of resilience in 4th and 5th year high school students of a State Educational Institution of Lima 2018, it is descriptive with a non-experimental descriptive transactional design, the level of resilience and its factors was determined in the students, who were evaluated through the Resilience Scale (ER) of Wagnild and Young (1993) adapted by Castilla, Caycho, Shimabukuro, Valdivia and Torres (2014), in Peru; It consists of 4 dimensions: trust and feel good alone, equanimity, perseverance and acceptance of oneself. The non-probabilistic sample of census type was made up of 72 students of both sexes in the Educational Institution of Lima. The results were that the students presented 41.7% (30 students) very low level of resilience and only 6.9% (5 students) high level; being the dimension Acceptance of oneself that had 100% of the students with a very low level.

Key words: *resilience, secondary, students, adolescent, State Educational Institution*

INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge con el propósito de obtener mayor información de la resiliencia en el ámbito educativo, porque son pocas las investigaciones dirigidas a esta población de estudio; sin embargo, se espera aumentar el interés de los investigadores para potenciar el concepto y sus dimensiones, lo cual logrará tomar acciones preventivas e intervenir de forma adecuada y eficaz ante aquellos contextos adversos que el adolescente esté presentando, donde su capacidad de resiliencia se fortalezca, ayudando a la adaptación de las nuevas etapas de la vida.

Según Wagnild y Young (1993), definen a la resiliencia como un rasgo de la personalidad; siendo una cualidad del sujeto el disminuir las consecuencias del estrés, promoviendo la adaptación. Ellos comprenden cinco dimensiones que tiene cada persona resilientes: Perseverancia, Ecuanimidad, Satisfacción personal, Confianza en sí mismo y Sentirse bien solo.

Es así que el presente trabajo se orienta a saber el nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018, desarrollándose en cinco capítulos:

En el capítulo I Planteamiento del Problema, donde se describe la realidad problemática, formulación del problema, se plantean los objetivos específicos, justificación e importancia de la investigación.

En el capítulo II Marco Teórico, donde se describen los antecedentes de investigaciones internacionales y nacionales sobre nuestra variable de estudio. También hablamos de las bases { teóricas y la definición conceptual de a variable.

En el capítulo III Metodología, se detalla los tipos, niveles y el diseño que se plantea esta investigación. Se explica la unidad de análisis, la población, tamaño y muestra. Además, se mencionan los métodos y el instrumento empleado para recolectar los datos.

En el capítulo IV Procesamiento, Presentación y Análisis de Resultados, incluyendo las conclusiones y recomendaciones.

Finalizando, en el Capítulo V, se encuentra el programa de intervención, que permitirá a los alumnos desarrollar la capacidad de Resiliencia.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente, observamos una sociedad competitiva, las cuales deben estar preparadas para afrontar los diferentes desafíos o crisis que se desarrollan en su contexto, y frente a estos es la forma como cada persona actúa para sobresalir.

En este sentido los adolescentes están en una etapa de cambios no solo fisiológicos sino también psicológicos, terminando de estructurar su personalidad. Según Frydenberg (1997), la diferencia principal de la adolescencia con otras etapas del desarrollo son los cambios que debe afrontar el sujeto. Primero, afrontar su identidad, aumentar su autonomía y sociabilizar. Segundo, esta etapa se determina por cambios significativos fisiológicos y por el progreso cognitivo. Además, dependerá de la interrelación entre los determinantes situacionales y los determinantes individuales para ver el nivel en el que la evolución se sienta como estresante.

Es por ello que en esta etapa es donde necesitan ser guiados adecuadamente para alcanzar la madurez, esta guía depende de varios aspectos, sean sociales, culturales, familiares y educativos, pero esto también depende si el adolescente cuenta con la capacidad de adaptarse si en caso no tuviera la guía necesaria. Esto sumado al contexto económico que enfrentamos, resulta difícil que un adolescente desarrolle su potencial.

Para esto tenemos que hablar de la economía mundial, según el Banco Mundial (2018), la disminución de la pobreza ha cumplido un primer objetivo, reduciendo a la mitad para el 2015 la tasa registrada en 1990, pero pese a esto, sigue siendo inaceptable la alta cantidad de personas que son pobres extremos. Sin embargo, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2017), indica que en América Latina, la situación es diferente,

aumentando los niveles de pobreza.

Actualmente el Perú tiene un alto índice de pobreza, más de 375.000 personas se encuentran en esta situación, lo que representa un total de 21,7% de la población para el 2017 (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018). Esto es importante porque nos permite saber que estamos en un contexto bajo de posibilidades ocupacionales, recreativas y sobre todo educativas.

Si bien los problemas económicos es uno de los motivos por el cual el adolescente deserta educativamente, existen los otros aspectos, familiares y sociales que no permiten que el adolescente afronte situaciones adversas. Pero no podemos generalizar e indicar que todos los adolescentes que tienen algún problema no sepan cómo afrontarlo, ellos tienen un nivel de resiliencia mayor a los demás. Según Michael Rutter (1992), la resiliencia es un fenómeno que las personas tienen para evolucionar positivamente, ante situaciones estresantes. Esto lo indica uno de los precursores en abordar la resiliencia, continuando con otros estudiosos, Wagnild y Young (1993), definían a la resiliencia como una característica de la personalidad que frena la consecuencia negativa del estrés e impulsa la adaptación, describiendo a personas que muestran valor y se adaptan ante las desgracias de la vida. Además, hace que las personas realicen las cosas de forma correcta pese a las adversidades, frustraciones, teniendo la capacidad de salir fortalecidos o evolucionado.

Esto nos lleva a analizar que la resiliencia es una herramienta en la vida de los adolescentes, por lo cual la Organización Mundial de la Salud (2017), nos dice que los adolescentes resilientes suelen tener mayor relación con otros seres humanos, generando respuestas positivas en las otras personas. Este elemento contiene cualidades como ser capaz de contestar a estímulos, comunicarse con facilidad, manifestar empatía y simpatía, además de poseer conductas sociales. Como consecuencia, las personas resilientes, desde muy temprana edad, creando relaciones positivas con los otros.

Educativamente, la resiliencia desarrolla en el adolescente

competencias personales, sociales y académicas, las cuales permitan al estudiante superar las situaciones hostiles y lograr salir adelante en su futuro (Rutter, 1987). Por lo tanto, es importante promocionar la resiliencia en las Instituciones Educativas, con la finalidad que los adolescentes, tengan la capacidad para superar y adaptarse con logro a las adversidades, sean estas económicas, familiares y sociales, esto puede aumentar un desarrollo académico y vocacional.

En la Institución Educativa Estatal de Lima 2018, los alumnos del 4to y 5to año de secundaria, son adolescentes que vienen de hogares familiares disfuncionales, como padres separados, ausencia de apoyo emocional y económico, desinterés por el rendimiento académico de los adolescentes, demostrado en la falta de asistencia de las actividades escolares de sus hijos. El factor social, considerando que los escolares habitan en zonas peligrosas, hacen efecto en su conducta desadaptativa y rebelde, las cuales son reflejadas en los informes que realiza el auxiliar en la Institución Educativa. Pero también cierto grupo de estudiantes tienen un buen nivel académico, preguntan sobre universidades e institutos, esto muestra indicadores de resiliencia, buscando salir de un contexto adverso que están actualmente, deseosos de mejorar su calidad de vida.

Lo anteriormente descrito, hacen ver la necesidad de investigar y potenciar un buen nivel de resiliencia para que los escolares puedan enfrentar las demandas actuales y los cambios que experimentaran en un futuro cercano por el cambio de etapa. Por lo tanto, el presente estudio, tiene como propósito saber el nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema principal

- ¿Cuál es el nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de Resiliencia del factor Confianza y sentirse bien solo en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018?
- ¿Cuál es el nivel de Resiliencia del factor Perseverancia en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018?
- ¿Cuál es el nivel de Resiliencia del factor Ecuanimidad en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018?
- ¿Cuál es el nivel de Resiliencia del factor Aceptación de uno mismo en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Conocer el nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de Resiliencia del factor Confianza y sentirse bien solo en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.

- Identificar el nivel de Resiliencia del factor Perseverancia en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.
- Identificar el nivel de Resiliencia del factor Ecuanimidad en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.
- Identificar el nivel de Resiliencia del factor Aceptación de uno mismo en los alumnos del 4to y 5to Año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.

1.4. Justificación e importancia

Los adolescentes se encuentran en una etapa vulnerable, donde desarrollan diferentes cambios emocionales, no solo están terminando de estructurar su personalidad, sino también el cambio de salir del colegio y tomar una decisión la cual cambiará su futuro, por lo tanto, es importante investigar el nivel de resiliencia en esta población, que atraviesa diferentes situaciones estresantes o adversas.

La investigación, en lo práctico, ofrece los niveles de resiliencia ya sean altos o bajos, que presentan los alumnos de los dos últimos años de estudio de secundaria, sirviendo la información de utilidad para realizar un proyecto de intervención en esta población.

En lo teórico, esta investigación nos brinda los niveles de resiliencia de los alumnos del nivel secundario, y así mismo, brindar datos valiosos para futuras investigaciones sobre resiliencia y sus factores.

Finalmente, su aportación metodológica es precisa para ejecutar un programa de intervención, donde se utilicen diferentes estrategias para potenciar sus niveles de resiliencia, y así, puedan aplicarlas a realidades adversas o estresantes que presenten en la vida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Fuentes (2013), en su tesis investigó la resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana de Guatemala. La investigación fue de tipo descriptiva, no experimental y transversal, la muestra fue de 25 adolescentes, ambos sexos. El instrumento utilizado fue Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Los resultados concluyeron que el 84% de los adolescentes tienen un nivel de resiliencia alto y el 16% un nivel medio; siendo el factor confianza en sí mismo el que obtuvo un nivel alto con el 88% de los adolescentes, además, este factor tiene una correlación con género ($r = .315$, $p = .12$) el cual indica que las mujeres suelen confiar en sí mismas más que los varones; seguido de satisfacción personal con 72% de adolescentes, perseverancia 64% de adolescentes, ecuanimidad 60% de adolescentes, sin embargo, el factor sentirse bien solo es quien obtuvo nivel medio (36%) y bajo (12%) de los adolescentes.

González-Arratia y Valdez (2013), en este estudio se identificó las diferencias de resiliencia entre ambos sexos y su relación con la felicidad después de vivir de hechos negativos o positivos. Este estudio fue de tipo descriptivo comparativo, con una muestra no probabilística intencional de 100 adolescentes (15 a 19 años de edad) estudiantes del nivel bachillerato en la ciudad de Toluca. Se aplicaron tres instrumentos: Cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes de González Arratia (2011), Escala de felicidad de Alarcón (2006) y la Escala de hechos negativos - positivos de Corsini. Los resultados fueron que, el 34% de adolescentes presentan un nivel bajo de resiliencia, considerados por este estudio como no

resilientes, representando por 34 participantes; el 25% de la muestra total si son resilientes que son 25 participantes; y el resto de participantes (41) no pertenecen a ninguno de estos grupos. Por consiguiente, el grupo que son resilientes tienen una alta satisfacción con la vida, mayor realización personal y felicidad total, al contrario, con el grupo que no son resilientes. También los resultados según sexo, no se hallaron diferencias reveladoras, sólo que los hombres presentan un nivel elevado del factor protector interno en Resiliencia, sin embargo, la edad si influyó en este mismo factor, presentando un mayor nivel en personas de 17 a 19 años y un nivel menor en personas de 15 a 16 años de edad. Finalmente, la correlación entre felicidad y resiliencia, existe significancia considerando una $p \leq 0,05$.

González-Arratia y Valdez (2015), En este estudio se investigó el nivel de resiliencia en personas considerando las diferencias de edad y género, en la Universidad Autónoma de México. La investigación fue descriptiva comparativa. Con una muestra de 607 personas: niños (9 a 14 años), adolescentes (15 a 17 años), adultos jóvenes (18 a 30 años), adultos medio (31 a 59 años); los grupos de niños y adolescentes son estudiantes de escuelas públicas, primaria, secundaria y bachillerato. Todos los grupos son de ambos sexos de Toluca. Se aplicó el cuestionario de resiliencia de Gonzáles Arratia (2011). Los resultados indican que la resiliencia sigue patrones según edad y de sexo, además muestran que los niños y adolescentes tienen un nivel bajo de resiliencia demostrada con una media de 116.70 y 122.18 respectivamente, a comparación de los adultos jóvenes y adultez media que tienen un nivel alto de resiliencia con una media de 137.88 y 127.12 respectivamente. También en los resultados verificamos que la resiliencia en el grupo de adolescentes varía según sexo, siendo las mujeres quienes tienen mayor resiliencia en el factor protector interno (Media = 4.33 frente a los varones Media = 3.05), factor externo (Media = 4.65 frente a los varones Media = 3.14), y empatía (Media = 4.26 frente

a los varones Media = 4.26); por ende, las mujeres adolescentes tienen un mayor nivel de resiliencia (Media = 13.25) en comparación de los varones (Media = 9.34).

Hernandez (2015) La presente investigación tuvo la intención de conocer la relación de la resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social de un Centro de Atención y Compensación Socioeducativa en Salamanca. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional, trabajando con una muestra de 27 adolescentes de 9 a 14 años de edad. Los cuestionarios utilizados fueron, la Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes Adolescentes (BIEPS-J) de Casullo y Castro Solano (2000), Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003), Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) y La Escala de Apoyo Social para Niños de Harter (1985). Los resultados del estudio, mostraron correlación significativa y directa entre las variables. Las variables Autoestima, Apoyo social y Resiliencia, explican en conjunto el 87.1% del bienestar psicológico. Se concluye que desarrollar la capacidad de resiliencia es positivo para el bienestar psicológico de aquellos adolescentes que se encuentran vulnerables.

Jabela, Rocha y Serna (2015) Su propósito de este proyecto fue analizar la resiliencia en adolescentes de 13 a 15 años hijos de mujeres privadas de la libertad del establecimiento penitenciario y carcelario Coiba – Picaleña, de la ciudad de Ibagué Tolima. La investigación fue tipo descriptivo, con una muestra de 49 adolescentes con edades de 13 a 15 años y jóvenes de 16 a 18 años de edad, hijos de reclusas. Se creó y utilizó el cuestionario Análisis de la Resiliencia en Adolescentes “A.R.A”, el cual fue validado por jueces expertos. Los resultados indican que los jóvenes son más resilientes que los adolescentes, además frente al factor cuando me encuentro en una situación difícil busco ayuda, el 56% de los jóvenes lo hacen a comparación de un 42% de los adolescentes; el factor en los momentos adversos que he enfrentado, mi familia me

ha apoyado, el 40% de los jóvenes se sienten más apoyados, y sólo el 25% de los adolescentes también lo sienten.

2.1.2.Nacionales

Castro y Morales (2014) la presente investigación tuvo como finalidad saber la relación entre la resiliencia y el clima social familiar en adolescentes que cursan el 4to año de secundaria de una Institución Educativa del Estado en Chiclayo del 2013. La investigación fue de tipo descriptiva correlacional. Utilizando la Escala de Resiliencia para adolescentes (ERA) y la Escala de Clima Social Familiar (FES) como instrumentos. Según los resultados, no se halló una relación significativa entre clima social familiar y resiliencia (0.1615 – Coeficiente de correlación de Pearson). Además, que el clima social familiar es de nivel medio y el nivel de resiliencia es alto.

Acosta (2017) La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la variable agresividad y resiliencia en los adolescentes de 11 a 18 años de edad de instituciones estatales en el distrito de Independencia en el año 2017. El tipo de estudio fue correlacional, con un diseño no experimental. La muestra fueron 471 estudiantes del primero al quinto año de secundaria de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de agresividad Buss y Perry adaptado por Yaringaño, Matalinares, Fernandez, Huari, Villavicencio, Uceda y Campos y para medir la resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young adaptada en el 2014, por Castilla, Shimabukuro, Torres, Valdivia, Caycho, de igual forma se obtuvo la validez a través del criterio de jueces, y se aplicó una prueba piloto de ambos instrumentos, obteniendo una confiabilidad aceptable. Los resultados indican que existe relación significativa inversa entre la Resiliencia y la Agresividad ($r = -0,138$), además se observa que el 48.8% de los adolescentes tiene un nivel promedio de resiliencia y el 1.3% tiene un nivel alto. También existen diferencias en la resiliencia según su edad, en donde se observa a los adolescentes intermedios

suelen ser más resilientes.

Arequipeño y Gaspar (2017) El objetivo de esta investigación es determinar si hay relación entre los niveles de felicidad y resiliencia con niveles de depresión en los adolescentes del 3ero 4to y 5to año de instituciones educativas estatales de Ate Vitarte. El diseño fue no experimental y transversal, de tipo descriptivo correlacional, la muestra fueron adolescentes con edades oscilantes de 13 a 17 años, ambos sexos, estudiantes del nivel secundario. Los cuestionarios utilizados fueron la Escala de Felicidad de Lima (EFL), la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) y la Escala de Depresión para Adolescentes de Reynolds (EDAR) de Reynolds (1987). En los resultados encontramos que hay una relación inversa y significativa entre felicidad y depresión ($r = -,494$, $p < 0.01$), y una baja relación inversa y significativa entre resiliencia y depresión ($r = - ,236$, $p < 0.01$). Se concluye que habrá menores síntomas depresivos si hay mayor resiliencia y felicidad.

Pantac (2017) La investigación tuvo como finalidad saber el nivel de resiliencia en adolescentes que sufren violencia familiar de dos Instituciones Educativas de Independencia del año 2017. Es una investigación de tipo básica descriptiva, con un diseño no experimental, transversal. La muestra está conformada por 121 adolescentes, ambos sexos, con edades de 15 a 18 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia ER de Wagnild y Young (1993), revisada por Asca (2013). Los resultados indicaron que los adolescentes víctimas de violencia tienen un nivel alto de resiliencia, y sus niveles de los factores fueron: Competencia personal (40%) indica nivel medio, Aceptación de sí mismo (39,7%), también el género influye, siendo el sexo femenino un mayor nivel de resiliencia con 52,1% y su año de secundaria también influye, siendo los del quinto año los que tuvieron un 62,8% más alto nivel de resiliencia que los adolescentes del cuarto año de secundaria.

Pais (2018) La presente investigación tuvo como objetivo conocer los niveles de resiliencia de los adolescentes del Puericultorio Pérez Aranibar de la ciudad de Lima. El diseño fue cuantitativo no experimental, tipo transversal descriptivo, con una muestra de 52 adolescentes, conformada por 31 varones y 21 mujeres. El instrumento utilizado fue Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada en Perú por Castilla (2014). Los resultados fueron, el 19 % de adolescentes tuvieron un alto nivel de resiliencia y el 63% obtuvo una categoría donde los ubicaban en un nivel bajo. Los factores confianza y sentirse bien solo alcanzaron un 75%, perseverancia el 57.7%, aceptación de uno mismo 44.2% y ecuanimidad 42.3%, siendo estos los que se manifestaban en una categoría muy bajo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Evolución conceptual de la Resiliencia

Según Grotberg, Infante, Kotliarenco, Munist, Santos & Ojeda (1998), indican que a comienzos de los años ochenta, se tuvo gran interés de conocer cómo algunas personas lograban superar condiciones adversas hasta transformarlas en un estímulo para su desarrollo biológico, social y psicológico. Además Cáceres, Fontecilla & Kotliarenco (1997), señalan que las investigaciones que estudiaron esta variable tuvieron sus orígenes en la psicopatología, centrándose en la descripción de enfermedades y saber sus causas que expliquen consecuencias negativas.

Sin embargo, muchas preguntas quedaron sin respuestas, es por ello que Werner (1989) indica que la resiliencia se produce por una positiva respuesta ante factores de riesgo, como la pobreza, los estresores de la vida y los peligros a los cuales están expuestos. Utiliza por primera vez el término Resiliencia, después de efectuar una investigación en el año 1955, donde tuvo como muestra a 698 niños que se encontraban en riesgo en Hawái, siendo observados desde sus nacimientos hasta los 32 años de edad.

Ella observó que cierta parte de los niños aparentemente estaban destinados a tener problemas por los factores de riesgo que los rodeaban, pero fue todo lo contrario, su futuro fue exitoso, con familias estables y contribuyendo con la sociedad de forma positiva. Es por ello que el primer concepto de la investigadora fue de niños invulnerables, sin embargo, como se indicó anteriormente, en los años ochenta hubo un gran interés de tener información sobre personas que desarrollan ciertas capacidades a pesar de haber vivido en circunstancias adversas o condiciones que desencadenen patologías sociales o hasta mentales. Es por ello que concluyó en la palabra resiliente, que es un adjetivo del inglés “resilient”, enunciaba las características anteriormente mencionadas.

Después siguieron varias investigaciones donde demuestran los factores protectores a pesar de su condición de pobreza, que es una causal de estrés y que traen inestabilidad emocional, además de menor desempeño académico.

Kotliarenco, Caceres & Fontecilla (1997), argumentaron que es de interés que, si bien viven en un contexto difícil, muestran que ciertos niños conserven sus aspiraciones y motivaciones, sobresaliendo individualmente. Por consiguiente Garmezy (1991); Lazarus & Folkman (1986), señalaron que se asocia la Resiliencia con los factores protectores que atenúan los efectos adversos y el impacto de los agentes estresores, donde los resultados negativos disminuyen o se revierten.

En un segundo plano, los investigadores desarrollaron dos aspectos de la Resiliencia: la noción de proceso, que es el dinamismo entre la resiliencia con el factor de riesgo y la búsqueda de teorías para promover la Resiliencia en programas sociales. El mayor interés para esta generación de investigadores se centra en los factores externos, y estos estarían inmersos en el modelo triádico, el cual organiza los factores de resiliencia en 3 niveles:

familiar, individual, y el contexto donde el individuo está inmerso.

Dos pioneros en la dinámica de la Resiliencia fueron Rutter (1991), presentando el término de mecanismos protectores en vez de factores protectores, concibiendo la Resiliencia como respuesta y se pone en juego los mecanismos protectores, que permite esta dinámica, donde el sujeto sale reforzado ante la adversidad de cada escenario y respeta las características personales. Por su parte, Grotberg (1995) la define como una relación de factores resilientes que provienen de tres niveles: medio social (yo tengo), la habilidad (yo puedo) y el apoyo interno (yo soy).

Otros autores de esta generación son: Bernard (1999), Kaplan (1999) Luthar y Cushing (1999) y Masten (2001) que definen la Resiliencia donde el sujeto y el ambiente interactúan recíprocamente lo cual permite a la persona adaptarse, aunque esté en un contexto adverso. Entonces esta generación de investigadores podría pertenecer al modelo ecológico-transversal, la perspectiva de este modelo es que el individuo está sumergido en una determinada ecología de distintos niveles (familiar, individual y social) que interactúan entre sí.

2.2.2. Factores de riesgo y protección

Según Luengo, Romero, Gómez, García y Lence (1999), indicaron que los factores de riesgo son esas características internas y externas, donde las probabilidades son altas que un determinado fenómeno se produzca. En cambio Pérez y Mejía, (1998), indican que los factores protectores son particularidades individuales, situacionales y contextuales que reducen la aparición de una conducta negativa

Según Klotiarenco, Cáceres y Álvarez (1996), indican que existen tres modelos donde actúan los factores protectores:

Modelo del desafío, el cual nos dice que el estrés resulta por

estar expuesto a hechos traumáticos, y es visto como estímulo para tener una mayor capacidad.

Modelo compensatorio, el cual nos indica que las habilidades y los estresores interactúan entre sí ante una inevitable consecuencia, haciendo que el estrés disminuya por sus fuentes de apoyo y sus cualidades.

Modelo de inmunidad, nos habla de la relación entre factores protectores, siendo capaz de amortiguar el impacto de los estresores.

Por otro lado Munist, Hilda, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg (1998), indican que los factores de riesgo, son características del contexto o de la persona, incrementando las probabilidades que esta sufra un desorden social o psicológico, deteriorando su bienestar. Además Saavedra y Villalta (2008), sostuvieron que dentro de estos factores de riesgo, se encuentran inmersos los biológicos, como los defectos congénitos, descuido en el embarazo, y los del medio ambiente, como familia disfuncional, nivel escolar bajo de los padres, la pobreza.

Para algunos autores, la resiliencia está relacionada con factores de protección, inclusive en donde las personas lidian con un contexto precario. Serían los factores protectores según García del Castillo y Dias (2007); García-Vesga y Domínguez (2013), quienes amortigüen las situaciones adversas e incrementen el nivel de resiliencia, con resultados positivos Resiliencia y Temperamento.

Según Lemay (2009), citado por Bouvier (2003), existe un interés por implementar el temperamento como uno de los componentes para definir la Resiliencia. Al temperamento se le está considerando como un conjunto de elementos biológicos que al juntarse con los factores psicológicos definen la personalidad del individuo.

Las investigaciones de Chess y Thomas (1990) han aportado bases conceptuales permitiendo que otros trabajos se desarrollen; estos investigadores estudiaron a un grupo de infantes por un promedio de veinte años, identificando características de su temperamento y permitiendo tener tres perfiles:

- a. Niños fáciles, son manejables, tienen como una de sus características el afrontar los eventos y nuevos objetivos con placer.
- b. Niños lentos, es decir, que se demoran en animarse, reaccionando evitativos y con incomodidad emocional frente a eventos nuevos.
- c. Niños difíciles, son personas irritables, con un nivel alto de inestabilidad y con poca capacidad adaptativa.

Entonces el factor personal como el temperamento está asociado a la Resiliencia; en proporción los infantes que son resilientes muestran autonomía, el nivel de autoestima alta y con una positiva orientación social. Además Bouvier (2003); Werner (1992), hay estudios de infantes en situaciones de riesgo, y pese a los retos que hay que afrontar, se ha concluido que los niños evolucionan positivamente.

2.2.3. Teorías de Resiliencia

Identificaremos cuatro diferentes teorías sobre la Resiliencia, explicando sus conceptos.

2.2.3.1. Teoría Personalista

La teoría Personalista se encuentra inmersa la Teoría Genética, la cual explica que hay sujetos invulnerables, quienes no son afectados por su contexto adverso, desarrollando sus capacidades, esto se atribuye a la genética, la cual sería un temperamento específico, con altas habilidades cognitivas, las cuales aumentan el nivel de

resiliencia, entendiéndola como una cualidad individual (Gómez, 2010).

Block citado por Gil (2010), indica esta variable es una característica de la personalidad, el cual consiste: capacidad adaptativa de su nivel temperamental de acuerdo a las circunstancias que se presenten (p. 12). Wagnild y Young citado por Gil (2010), apoyan el concepto, diciendo que la resiliencia es la cualidad positiva que posee cada persona, aumentando su nivel de adaptación. Entonces, se define la resiliencia en una habilidad que tienen ciertos individuos desde su nacimiento, y otros carecen hasta su muerte de esta habilidad, concluyendo, la resiliencia sería un estado fijo, es decir ya no dinámico, donde existe un impedimento de desarrollo en aquellos individuos que no tienen resiliencia desde el nacimiento (Grotberg et al, 1998).

Posteriormente Gómez (2010), iniciaron las investigaciones para encontrar las características de estos individuos resilientes, para saber cuáles eran las personas que tenían esta capacidad y cuáles no la poseían

2.2.3.2. Teoría Sistémica

El concepto de Resiliencia según la Teoría Genética, tuvo interrogantes. Esto se debía a nuevas investigaciones, donde algunos autores observaron que los individuos resilientes contaban con al menos una persona que los aceptaban y apoyaban, ya sea familiar u otro, siendo el desencadenante para elaborar una nueva teoría, donde las investigaciones ahora se centraban en la importancia de saber qué características del entorno promovían el desarrollo de la resiliencia, es a partir de esto que ya no se consideraba una capacidad fija (Gómez, 2010).

Es así que Greco, Morelato e Ison (2006) definen a la resiliencia como un ente dinámico, dependiendo de los factores internos y también externos, los cuales interactuaban con el factor de riesgo, facilitando el afrontamiento de alguna situación adversa. Asimismo, el intercambio continuo entre estos factores, permitiría la adaptación positiva, dando paso a la posibilidad de desarrollar la capacidad de resiliencia, debido a que se supera las situaciones adversas. Grotberg (2006).

Se entiende como factores internos según Greco et al (2006), que la relación de los aspectos psicológicos y biológicos en interacción constante; y los factores externos son la relación recíproca entre el contexto social y familiar en el cual los individuos se desarrollan. Johansen (2004) indica que la descripción de los factores externos lo explica la Teoría General de Sistemas, la cual fundamenta lo antes planteado, teniendo en cuenta que cada sistema existe dentro de otro, además que estos se caracterizan por una interacción constante. Es así que cada sujeto se estaría en un sistema abierto, el cual está en constante interacción con su medio ambiente, siempre con la tendencia al crecimiento.

Siguiendo con las investigaciones, Siebert (2007) define a la resiliencia desde la visión sistémica, como la capacidad que tiene su origen en la interacción del individuo con su medio familiar y social.

2.2.3.3. Teorías Psicoanalítica de la Resiliencia

Esta teoría involucra a los esposos Wolin y Wolin (1993), los cuales crearon Mandala de la Resiliencia, donde están los pilares que se manifiestan y evolucionan de acuerdo a las etapas del desarrollo, estos son los siguientes:

Independencia: Capacidad de instaurar límites entre la situación adversa y uno mismo.

Capacidad de relacionarse: Instaurar vínculos positivos con otros individuos.

Iniciativa: Se refiere a la capacidad de realizar algo frente a las adversidades, y controlarlo.

Humor: Es la capacidad de buscar la parte risible de un problema.

Creatividad: Se refiere a la capacidad del sujeto, para crear un orden, una belleza y una finalidad iniciando de un caos.

Moralidad: Se refiere a la conciencia moral, en la cual el individuo tiene una capacidad de comprometerse con valores y discernir entre lo que está bien o mal.

Introspección: Es el ser honesto con sí mismo.

La suma de estos pilares radica en la capacidad del pensamiento crítico, donde retorna al sujeto a su contexto social donde se desarrolla, llevándolo a construir una identidad determinada, que al inicio puede ser de obstáculo para después convertirse en hegemónico.

2.2.3.4. Teoría del Desarrollo

Grotberg (1995) expuso un modelo descriptivo basado en la resiliencia. El cual nos indica que una de las premisas es que considera a la resiliencia como dinámica, ya no es una capacidad fija, esto significa que nos va permitir reforzarla y potenciarla.

De acuerdo con esta teoría, para afrontar y superar las situaciones adversas y poder salir fortalecido, ella creó el modelo “Verbalizaciones de Grotberg”, basado en cuatro expresiones: “Yo puedo”, “Yo soy”, “Yo tengo”, “Yo estoy”.

La posesión de estas verbalizaciones se consideran una fuente que genera la resiliencia.

1. “Yo puedo” Fortaleza interna:

- Poder hablar de cosas que nos inquietan o asustan.
- Resolver el problema de forma asertiva.
- Autocontrol en los impulsos.
- Comunicación Asertiva.
- Tener buenas relaciones.
- No perder la creatividad.
- Expresar mis emociones

2. “Yo soy” Habilidades:

- Ser una persona que la gente aprecien.
- Ser una persona que demuestre afecto y ayude.
- Ser respetuoso.
- Ser una persona con una alta autoestima.
- Ser una persona comunicativa y agradable.

3. “Yo tengo” Soporte Social:

- Rodearme de personas de confianza y que mequieran.
- Tener personas que pongan límites para evitar problemas.
- Tener modelos positivos.
- Personas que me ayuden hacer autónomo.

- Personas incondicionales, con las que pueda contar ante cualquier situación.

4. “Yo estoy” Predisposición al futuro:

- Ser responsable por mis actos.

- Estar seguro de que me irá bien.

- Reconocer mi tristeza y expresarla, teniendo la seguridad que tendré apoyo.

- Rodearme de personas que me estimen.

2.2.3.5. Teoría del Rasgo de Personalidad

Esta teoría planteada por Wagnild y Young (1993) define que la resiliencia es un rasgo de la personalidad; siendo una cualidad del sujeto el disminuir las consecuencias del estrés, promoviendo la adaptación.

Ellos mencionan que la resiliencia está conformada por cinco factores:

- Perseverancia:** Es la persistencia de continuar luchando ante la adversidad y construir una vida permaneciendo involucrado y practicando la autodisciplina.

- Ecuanimidad:** Capacidad de conservar una perspectiva equilibrada de la vida propia y sus experiencias, enfrentar las situaciones adversas de una forma calmada, moderando la actitud ante los problemas.

- **Satisfacción Personal:** Capacidad de comprender que hay un significado en la vida y vivir por ello.

- **Confianza en sí mismo:** Capacidad de creer en sí mismo y en las habilidades propias, además de reconocer nuestras fortalezas y limitaciones.

- **Sentirse bien solo:** Capacidad de comprender que la vida es única y le pertenece a cada persona, se pueden compartir algunas experiencias, pero hay otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo da un significado de libertad.

2.2.4. Resiliencia en la adolescencia

Para Guillen (2005), la adolescencia es un renacimiento, donde las personas inician su desprendimiento de la dinámica familiar, involucrándose en sus relaciones interpersonales con la sociedad. Es así, que conforme van pasando las etapas del desarrollo, el entorno familiar, comunitario, escolar y las interacciones sociales, brindan situaciones positivas pero también de riesgo; es decir, que la constante interacción en esta etapa con su entorno genera posibilidades de situaciones adversas. Sin embargo, los adolescentes han adquirido habilidades y experiencias, las cuales son probadas por impulsos nuevos, capacidades cognitivas y físicas, estas respuestas provienen de la comprensión de lo que es una situación de riesgo, la toma de decisiones y en la eficacia de responder ante ellos.

En las diferentes investigaciones Vinaccia, Quiceno y Moreno San Pedro (2007), la resiliencia está definida como la capacidad de protección ante las circunstancias negativas. Los diferentes estudios indican que las emociones negativas son un factor de riesgo para la calidad de vida, además están asociadas a un bajo dominio psicológico y físico. Por otro lado, fue evaluado el dolor como un estresor que impedía asistir al colegio, afectando las actividades recreativas y sociales.

Según Brooks y Goldstein (2004), la mentalidad resiliente de un adolescente comprende las siguientes características:

- Capacidad de contrarrestar el estrés, es importante que desarrollen esta característica, y así serán más productivos,

sintiéndose satisfechos y más resilientes. Entonces, el experimentar circunstancias estresantes conlleva a una mayor adaptación.

- Habilidad de empatía y de experimentar sus pensamientos, actitudes y sentimientos indirectamente. Esto influye y fortalece las relaciones sociales, facilitando el respeto y la buena comunicación.

- Capacidad de saber comunicarse, expresando sus pensamientos y sentimientos con claridad, y del mismo modo escuchan a los demás, entienden los pensamientos, respetan las creencias y aprecian los sentimientos. Todo ello es base de una comunicación efectiva.

- Tener un buen sentido del humor es una forma de relajar una situación dificultosa, ayudando en sus comunicaciones, teniendo cuidado para que no se malinterprete y hieran a las personas. El buen uso del humor baja la ansiedad, y las personas se sentirán más alegres y abrirán paso para la comunicación.

- Ser proactivos, un adolescente debe centrar su energía en hacerse responsable de cómo se desarrolla su vida, donde las consecuencias son los resultados de las decisiones y acciones que han tomado.

- El afrontamiento es utilizado para resolver problemas y disminuir la tensión. Entendamos que los sentimientos, pensamientos y acciones lo conforman, entonces, el potenciar esta capacidad es favorable, porque hace que el adolescente utilice sus estrategias cognitivas y conductuales para adaptarse.

- El adolescente tiene que mantener control de sus impulsos frente a un conflicto, para poder resolverlo sin recurrir a la agresividad. Esto los llevará a tener buenas relaciones interpersonales en su medio familiar, social y escolar.

- La principal característica para formar una personalidad resiliente es iniciar en aceptarse a uno mismo y a las personas que los rodean, esto le permitirá afrontar experiencias estresantes.

2.2.5. La Pobreza en la Resiliencia

Según Melillo y Suárez (2001), indican que la mayoría piensa que los individuos que están en un nivel socioeconómico alto, cuentan con la capacidad de resiliencia, esto se basa al rendimiento escolar. Pero, Llach (2006), sostiene que esta capacidad no está relacionada a su nivel económico, sino, que todos los individuos pobres o no, tienen la misma oportunidad de desarrollar una conducta resiliente.

Sin embargo, Vargas y Montalvo (2017), la pobreza genera situaciones de riesgo, afectando la calidad de vida de los individuos que se encuentran en este contexto, donde las relaciones familiares y sociales se ven perjudicadas, desencadenando en mayores factores de riesgos como la drogadicción, delincuencia, deserción escolar, violencia, entre otros. Esto conlleva a no poder desarrollar de forma óptima sus capacidades

2.2.6. Resiliencia en la escuela

El contexto escolar, es un espacio que potencia y acompaña el desarrollo del individuo por un largo periodo de tiempo, convirtiéndose en el elemento que facilita el aprendizaje de la conducta sana, es la base para formar al ser humano en sus primeras etapas, donde el sujeto está biológicamente habilitado para desenvolverse con estímulos emocionales, cognitivos y sociales que el colegio les presenta. Por eso Borbarán, Contreras, Estay, Restovic & Salamanca (2005), el colegio es una guía que contribuye a que los sujetos logren un resultado óptimo siempre que tengan ayuda adicional de un adulto, eso quiere decir, que los actores involucrados son los docentes.

De acuerdo con Acevedo y Mondragón (2005), el entorno del

colegio que fomenta y potencia la resiliencia de los estudiantes, son aquellos que poseen condiciones que no solo estimulan el proceso de enseñanza y aprendizaje, sino también, impulsan la prevención y promoción para afrontar situaciones de crisis además de habilidades para el alumnado.

Por otro lado Grotberg (2006), indica que la resiliencia es una capacidad que se puede desarrollar, es por eso, que el medio educativo puede convertirse en un ente activo y protagónico, ya que es un agente socializador, influyendo en la formación social y personal del sujeto, dejando de ser solo una entrega de información académica. Esta labor lo facilita la presencia de los docentes, los cuales deben transmitir optimismo a sus estudiantes y centrarse en potenciar sus habilidades (Borbarán et al., 2005).

Según Uriarte (2006), los resultados positivos que se obtengan, va a depender en gran medida del desempeño por parte de los docentes, los cuales reconozcan las capacidades resilientes de sus alumnos y a partir de allí puedan tomar estrategias para trabajar en su desarrollo, y también enseñar el afrontamiento de nuevos retos de la educación, la cual solicita sujetos activos que se responsabilicen a favor del progreso de sus estudiantes, teniendo una visión no solamente académica.

2.3. Definición de conceptos

Resiliencia:

Es una característica de la personalidad que disminuye el efecto negativo del estrés y logra la adaptación. Ello implica fuerza y empuje emocional, utilizándose para referirse a individuos con valentía que logran adaptarse ante las adversidades que se presentan en su vida. La resiliencia es la capacidad para tolerar la presión y frente a ello hacer las cosas correctas, cuando parece estar todo en nuestra contra (Wagnild y Young 1993).

Adolescencia

Es una etapa de cambios significativos, de evolución, que lleva al individuo a buscar nuevos espacios donde pueda socializar, con el objetivo de fortalecer su identidad no solo personal sino también, social (Cardozo, 2008).

Alumnos

Voz latina: *alumnus*, de *alere* = alimentar; llámase alumno (a) a un discípulo o discente de su maestro (a) quién está en un proceso de enseñanza aprendizaje

Secundaria

La educación secundaria (también denominada enseñanza secundaria, enseñanza media, estudios medios, liceo) es la que tiene como objetivo capacitar al alumno para proseguir estudios superiores o bien para incorporarse al mundo laboral.

Institución Educativa Estatal

Definición de estatal. Estatal es un adjetivo que se aplica para referirse a aquello vinculado al Estado, entendiendo este concepto como la estructura formada por todas las instituciones encargadas de guiar el funcionamiento de una comunidad dentro de un determinado territorio.

CAPÍTULO III METODOLÓGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

a. Tipo

Es presente estudio es una investigación básica (Tam, Vera y Oliveros, 2008). De tipo descriptiva no correlacional, ya que su interés principal es describir las características de la muestra. De igual manera Hernández, Fernández y Baptista (2010), indican que brinda información sobre los hechos y sucesos respecto al estudio

b. Enfoque

De acuerdo a Rodríguez Pañuelas (2010) el enfoque con el cual se ha realizado este estudio es cuantitativo, porque se recolecta datos de la variable a través de índices numéricos, los cuales serán analizados estadísticamente, representadas por tablas, análisis numérico y gráficas.

c. Nivel

De acuerdo a Tamayo (2004), el nivel de esta investigación es básico porque recolecta información sobre el contexto de la variable, su implicancia se ve a largo plazo.

d. Diseño

De acuerdo con Hernández et al. (2004), el diseño es no experimental, es aquella que observa a la variable en su contexto, en este caso la Resiliencia y después se analiza, por eso este diseño observa el fenómeno tal cual se dan en su contexto natural.

Además, es una investigación transversal, porque en un solo momento se recolectan datos, en un único tiempo. El propósito describe y analizar su interrelación en un momento dado. Y según Hernández et

al. (2004), se usa mucho la frase de que es como tomar una fotografía en ese momento

3.2. Población y Muestra

a. Población

La población está constituida por 72 adolescentes, ambos sexos, entre 16 y 18 años de edad, estudiantes de los dos últimos años de nivel secundario de un colegio nacional de Lima 2018.

b. Muestra

En esta investigación de acuerdo con Tamayo (2004), tendremos una muestra censal, debido a que se seleccionó el 100% de estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima, que corresponde a la población.

c. Muestreo

En la presente investigación de acuerdo con Sánchez y Reyes (2006), el tipo de muestreo es no probabilístico, su modalidad intencional, para ello se empleó los siguientes criterios de selección de la muestra para considerarla representativa mediante la inserción de personas típicos de la población.

3.3. Identificación de la variable y su Operacionalización

Tabla 1. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALAS DE INTERPRETACION	NIVEL DE MEDICION
RESILIENCIA	Característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés, animando así el proceso de adaptación.	Medida obtenida a través de las puntuaciones de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young de 1993, versión Castilla 2014. Las escalas de interpretación son: Alto (148 a 175); Medio/Promedio (140 a 147); Bajo (127 a 139); Muy Bajo (1-126)	Confianza y sentirse bien solo	<ul style="list-style-type: none"> • Depender más de uno mismo • Disfrutar de la soledad • Ver una situación desde puntos diferentes • Estar decidido • Sobrellevar tiempos difíciles • Generar confianza a los demás 	2,3,4,5 ,6,8,15 ,16,17, 18.	Alto (71 a 99); Medio/Promedio (51 a 70); Bajo (31 a 50); Muy Bajo (1 a 30)	<ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • Desacuerdo • Algo en desacuerdo • Ni en desacuerdo ni de acuerdo • Algo de acuerdo • Acuerdo • Totalmente de acuerdo
			Perseverancia	<ul style="list-style-type: none"> • Planear algo • Motivación para conseguir lo que se desea. • Mantener interés por las cosas • Tener auto disciplina. • Me mantengo interesado(a) en las cosas. • Saber cómo salir de situaciones difíciles 	1,10,2 1,23,2 4.		
			Ecuanimidad	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar las cosas con mucha importancia • Ser amigo de sí mismo • Preguntarse continuamente de que se trata algo. 	7,9,11, 12,13, 14.		
			Aceptación de uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse orgulloso por los logros • Sentirse capaz de llevar varias cosas a la vez • <u>Mantener energía positiva</u> 	19,20, 22,25		

Fuente: Adaptado de Escala de Resiliencia (ER) validad por Castilla (2014) en el Perú

3.4. Técnicas e Instrumento de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Ficha técnica del Instrumento

Nombre del instrumento	: Escala de Resiliencia (ER)
Autores	: Gail M. Wagnild & Heather M. Young
Año	: 1993
Adaptado por	: Humberto Castilla, Tomás Caycho, Midori Shimabukuro, Amalia Valdivia y María Torres.
Año de adaptación	: 2014
Finalidad	: Identificar el nivel de resiliencia.
Ámbito de aplicación	: Adolescentes y adultos
Administración	: Individual y colectiva
Factores	: primer factor, segundo factor, tercer factor y cuarto factor.
Baremos	: La prueba adaptada está constituida por los niveles de resiliencia: Alto (148 a 175); Medio/Promedio (140 a 147); Bajo (127 a 139); Muy Bajo (1-126).

Este instrumento está conformado por 25 ítems de escala tipo Likert con 7 puntos, en el que espera marcar según la frecuencia con la que actúa el evaluado, siendo 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta el valor máximo de 7 (Totalmente de acuerdo), teniendo como puntaje mínimo 25 y máximo de 175. La versión original consta de 2 factores, competencia personal y aceptación de uno mismo, conformada por 17 y 8 ítems respectivamente. Sin embargo, en la adaptación de la prueba obtuvo 4 factores, compuesta por 10, 5, 6 y 4 ítems respectivamente. El nivel alto indica mayor resiliencia para adaptarse a las dificultades de la vida, el nivel medio indica que en ciertas ocasiones suele afrontar situaciones adversas de la vida y el nivel bajo indica menor resiliencia mostrando dificultades para adaptarse a las adversidades de la vida.

3.4.2. Validez y confiabilidad de la escala de resiliencia

Con la finalidad de analizar la viabilidad del empleo del análisis factorial para la determinación de la validez de constructo de la Escala de Resiliencia se emplearon las medidas de Kaiser-Meyer-Olkin (K-M-O) y el Test de Esfericidad de Barlett. La medida de adecuación KMO obtiene una puntuación de 0.919, calificado como meritoria, mientras que el test de Esfericidad de Barlett presentan un valor de 3483,503 significativo ($p= 0.000$). Estos resultados permiten continuar con el análisis factorial.

La escala total presenta una elevada consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha =.906$). Además, se ha determinado el coeficiente de mitades de Spearman-Brown (longitudes desiguales) $r= .848$; lo que respalda la alta confiabilidad de la Escala. En suma, se afirma que la Escala de Resiliencia de 25 ítems presenta una alta confiabilidad, de acuerdo a los diversos procedimientos utilizados.

CAPITULO IV PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los Resultados

Después de obtener la información con la Escala de Resiliencia, los datos fueron se procesaron de la siguiente manera:

- Se creó una base de datos en el programa Excel con la información, se procesó en el programa IBM SPSS versión 22, en el cual se obtuvo estadísticas descriptivas: media aritmética, frecuencias, percentiles, de la variable Resiliencia y de sus dimensiones Confianza y sentirse bien solo, Perseverancia, Ecuanimidad y Aceptación de uno mismo.

4.2. Presentación de los Resultados

A continuación, se presentan los resultados del análisis y discusión de la variable en estudio Resiliencia, obtenido de la recolección de datos en una muestra de alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.

Tabla 2

Niveles de Resiliencia General

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel muy bajo	30	41,7
Nivel bajo	27	37,5
Nivel medio/promedio	10	13,9
Nivel alto	5	6,9
Total	72	100,0

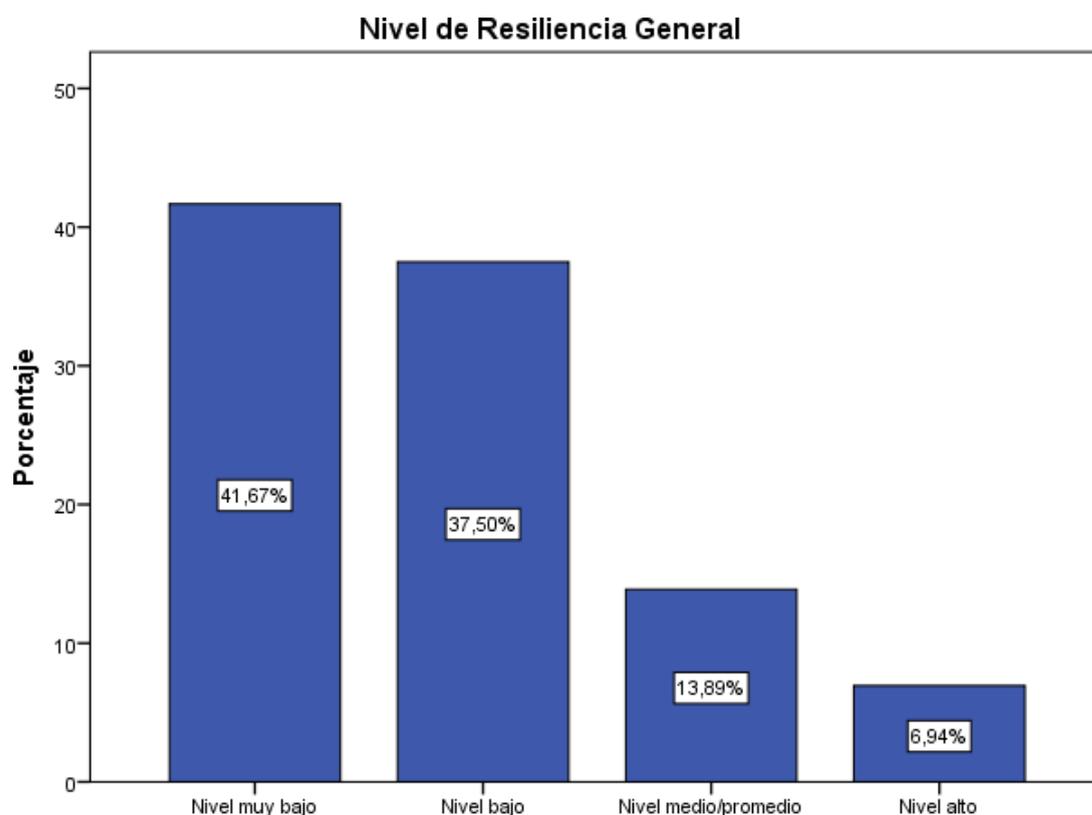


Figura 1. *Niveles de Resiliencia General*

En la tabla 2 y figura 1 se presentan los niveles de Resiliencia general, se observa que el 41.67% de la muestra de estudio se ubica en un nivel muy bajo, el 37.5% tiene un nivel bajo de resiliencia, a la vez se observa que sólo el 6.94% se ubica en un nivel Alto.

Tabla 3

Niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel muy bajo	2	2,8
Nivel bajo	16	22,2
Nivel promedio	54	75,0
Total	72	100,0

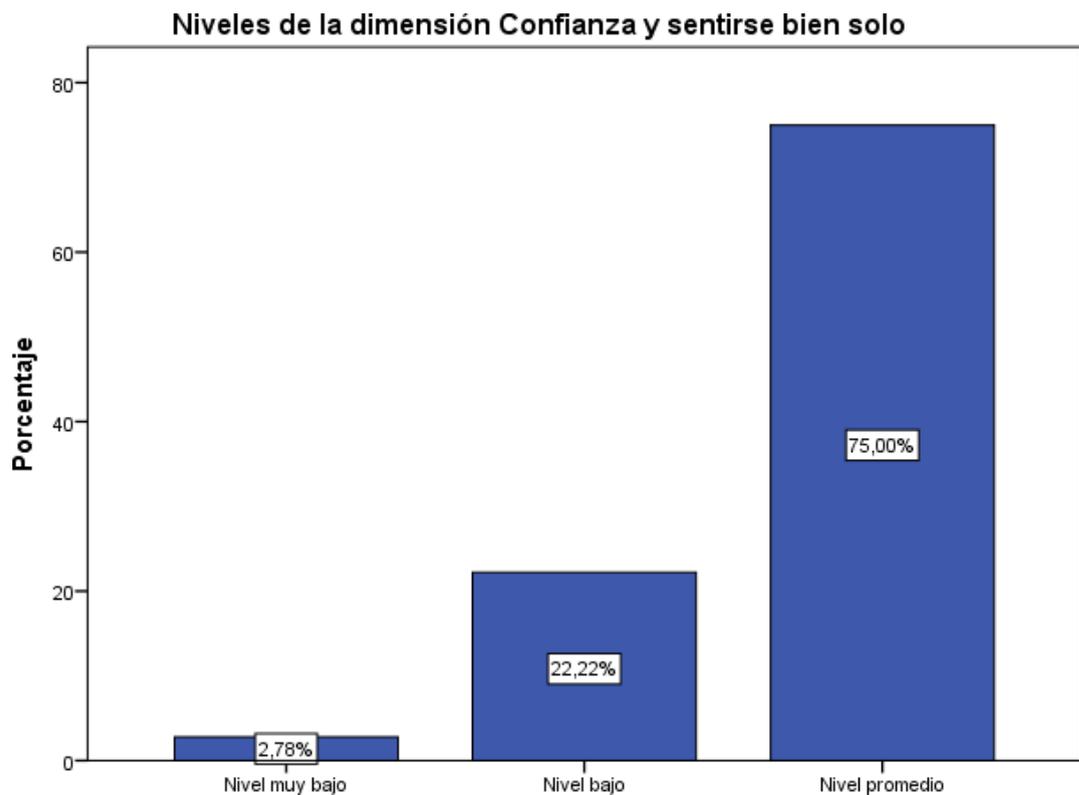


Figura 2. *Niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo*

En la tabla 3 y figura 2 se presentan los niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo, se observa que el 75% de la muestra de estudio se ubica en un nivel promedio, el 22% muestra un nivel bajo y el 2.78% presenta un nivel muy bajo.

Tabla 4

Niveles de la dimensión Perseverancia

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel muy bajo	58	80,6
Nivel bajo	14	19,4
Total	72	100,0

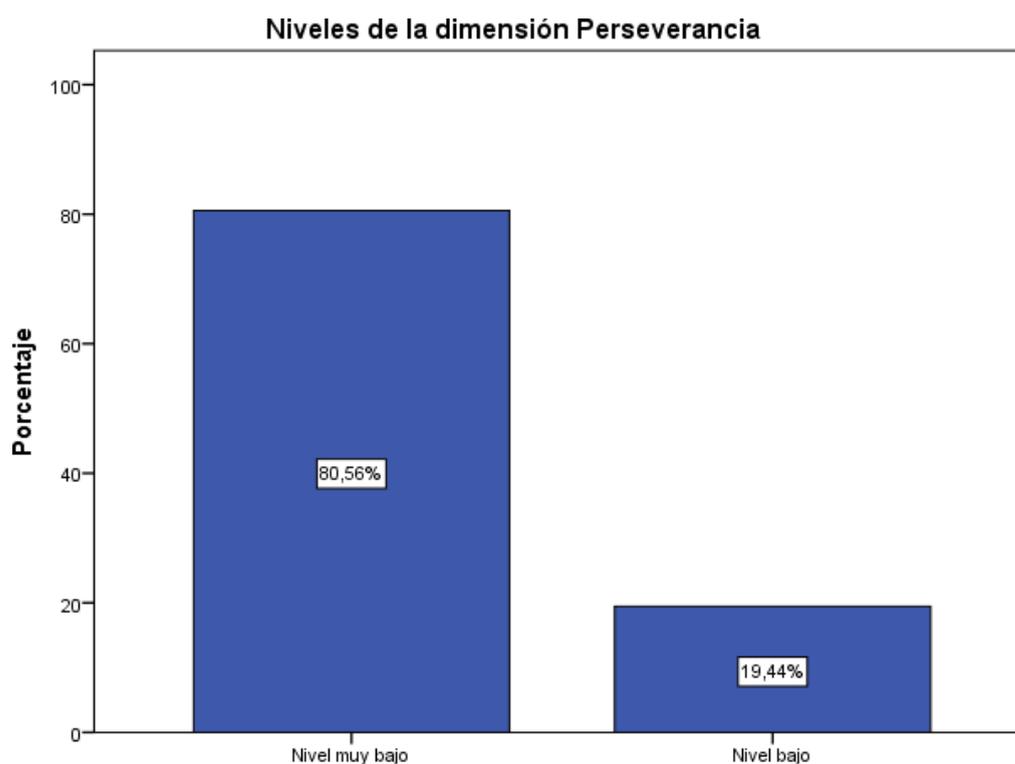


Figura 3. *Niveles de la dimensión Perseverancia*

En la tabla 4 y figura 3 se presentan los niveles de la dimensión Perseverancia, se observa que el 80.56% de la muestra de estudio se ubica en un nivel muy bajo y el 19.44% muestra un nivel bajo.

Tabla 5

Niveles de la dimensión Ecuanimidad

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel muy bajo	54	75,0
Nivel bajo	18	25,0
Total	72	100,0

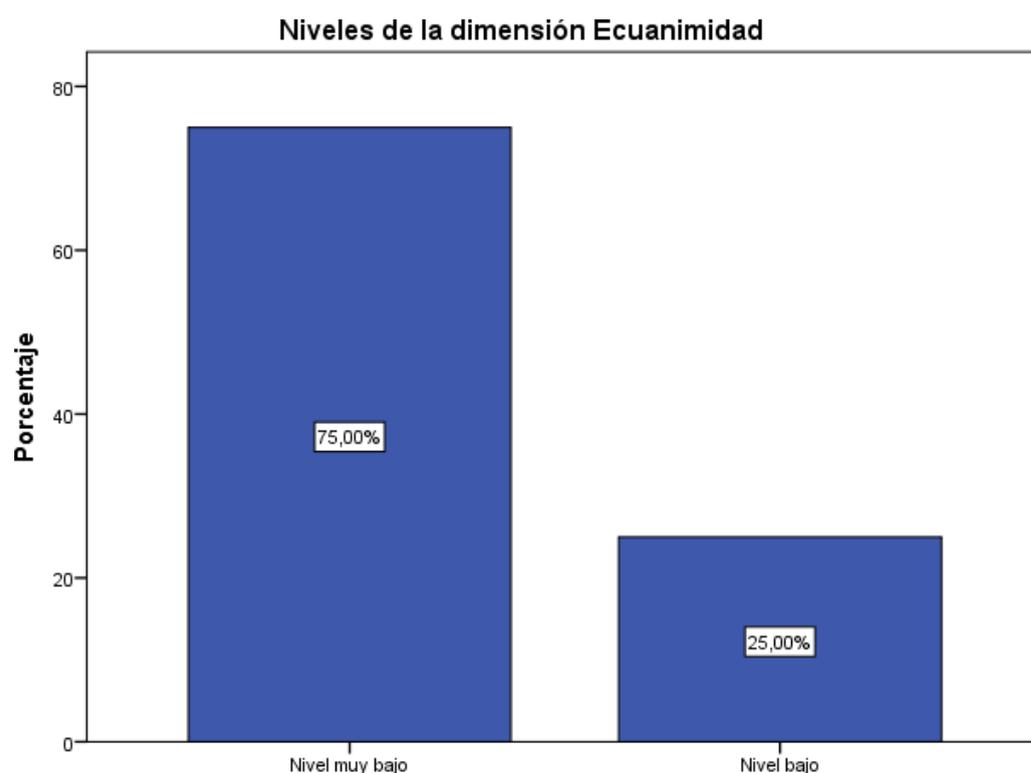


Figura 4. *Niveles de la dimensión Ecuanimidad*

En la tabla 5 y figura 4 se presentan los niveles de la dimensión Ecuanimidad, se observa que el 75% de la muestra de estudio se ubica en un nivel muy bajo y el 25% muestra un nivel bajo.

Tabla 6

Niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel muy bajo	72	100,0

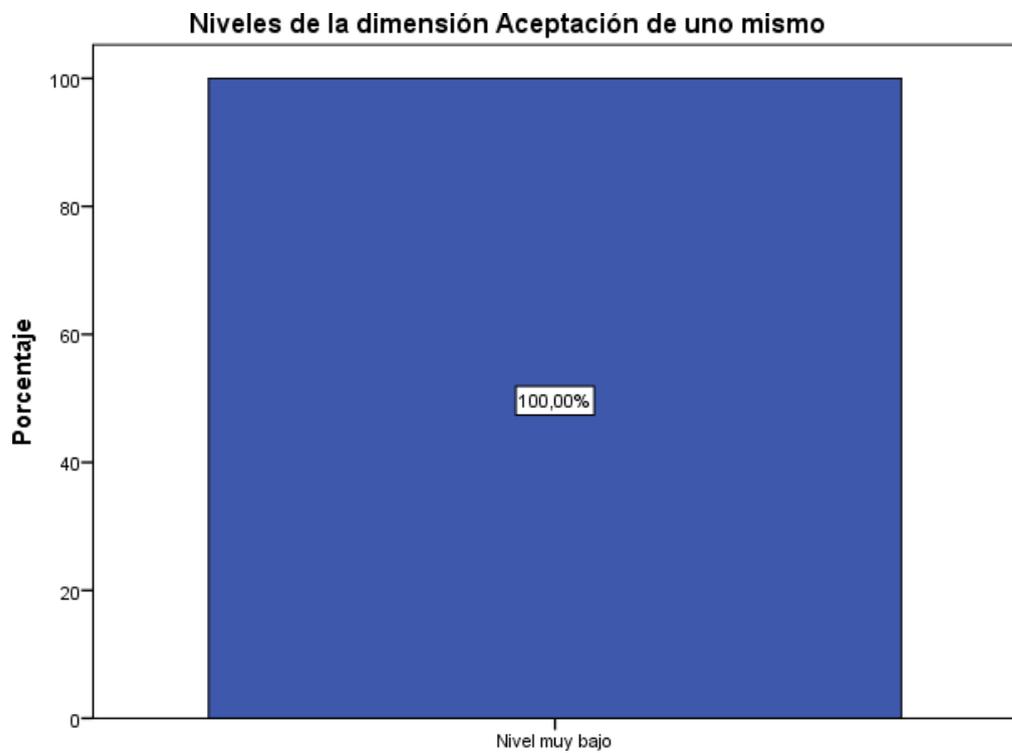


Figura 5. *Niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo*

En la tabla 6 y figura 5 se presentan los niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo, donde se observa que el 100% de la muestra de estudio se ubica en un nivel muy bajo.

Tabla 7

Niveles de Resiliencia según Grado escolar

		Grado	
		4to	5to
Nivel de Resiliencia General	Nivel muy bajo	57%	43%
	Nivel bajo	37%	63%
	Nivel medio/promedio	30%	70%
	Nivel alto	14%	

En la tabla 7, se presentan los niveles de Resiliencia según Grado escolar, se observa que el 4to año de secundaria presenta un nivel alto con un 14%, a diferencia del 5to año que observamos un 70% de alumnos que se encuentran en un nivel medio/promedio; se observa que el 57% del 4to año se ubica en un nivel muy bajo, superando al 5to año que tiene un 43% de alumnos con un nivel muy bajo.

Tabla 8

Niveles de Resiliencia según Sexo

		Sexo	
		M	F
Nivel de Resiliencia General	Nivel muy bajo	53%	47%
	Nivel bajo	48%	52%
	Nivel medio/promedio	50%	50%
	Nivel alto	60%	40%

En la tabla 8, se presentan los niveles de Resiliencia según sexo, se observa que el 50% del sexo femenino y masculino se encuentran en un nivel medio/promedio, además se observa que el 60% sexo masculino tiene un nivel alto de resiliencia a diferencia del sexo femenino con un 40%.

4.3. Análisis y discusión de resultados

La investigación tuvo como objetivo principal determinar los niveles de Resiliencia en los alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima. A continuación, se realizará la discusión de los resultados.

Según los puntajes, del total de 72 alumnos, un 41.7% presenta un nivel muy bajo de Resiliencia, un 37.5% con un nivel bajo, un 13.9% con un nivel medio/promedio y solo el 6.9% tiene un nivel alto. Estos resultados coinciden con la aportación de Acosta (2017) en su investigación, donde se observaron que el 24.2% tiene un nivel inferior al promedio de resiliencia y el 1.3% de su muestra un nivel alto. Esto quiere decir que los adolescentes de algunos colegios estatales de Lima que se encuentran en zonas vulnerables tienen un nivel bajo de resiliencia.

Encontramos también que en sus dimensiones se produce el mismo resultado con niveles bajo y muy bajo, siendo la dimensión Aceptación de uno mismo la que tiene al 100% de los estudiantes con un nivel muy bajo, según Wagnild y Young (1993) adaptado por Castilla (2014), indican que esta dimensión es estar orgullosos por los logros, el estar decidido y sentirse capaz, lo cual deducimos que la muestra no lo tiene, sin embargo el 75% de alumnos tiene un nivel promedio en la dimensión Confianza y sentirse bien solo, lo que demuestra que los adolescentes muestran tener habilidades para superar situaciones difíciles, donde ven las situaciones desde puntos diferentes y depender más de uno mismo.

Se debe involucrar también, los factores de riesgo, el cual según Saavedra y Villalta (2008) suelen estar inmersas las familias disfuncionales, el nivel escolar de los padres y la pobreza. Pero ellos también toman en cuenta los factores protectores, donde las Instituciones Educativas son el soporte ante estas situaciones de riesgo. Al igual que Acevedo y Mondragón (2005), es el colegio quien potencia la resiliencia, donde impulsan la prevención y proporcionan

habilidades al alumno para afrontar situaciones de crisis, y no solo se limita al proceso de enseñanza y aprendizaje.

En la dimensión Perseverancia de la Resiliencia, se puede observar en la tabla 4 y figura 3 que el 80.56% de la muestra de estudio se ubica en un nivel muy bajo y el 19.44% muestra un nivel bajo; estos resultados no difieren de Pais (2018) quien en su investigación los niveles más bajos que encontró fue la dimensión Perseverancia con un 57.7% en total de su muestra; sin embargo, en el presente estudio, los alumnos, que obtuvieron un nivel muy bajo en esta dimensión, son las personas que necesitan potenciar sus habilidades, las cuales le faciliten superar alguna situación de crisis. Esto indica que hay una visión de la vida y sus experiencias en forma negativa y no podrían afrontar ciertas situaciones adversas, todo ello se basa en la descripción de Wagnild y Young (1993).

Para la dimensión Ecuanimidad, según los resultados, observamos en la tabla 5 y figura 4 que el 75% de la muestra de estudio obtuvo un nivel muy bajo y el 25% tiene un nivel bajo; estos resultados refieren que los estudiantes no tienen la capacidad de enfrentar situaciones difíciles de una manera calmada, teniendo una actitud no equilibrada ante los problemas (Wagnild y Young, 1993). En la investigación de Pantac (2017), los resultados fueron diferentes donde el 66.1% presenta un nivel medio, y un 1.7% tiene un nivel bajo en la dimensión Ecuanimidad; ello sucede porque el 77,7% presenta un nivel alto de la característica Confianza en sí mismo.

En cuanto a la dimensión Aceptación de uno mismo, observamos los resultados en la tabla 6 y figura 5 donde el 100% de la muestra de estudio se ubica en un nivel muy bajo; por otra parte también Pantac (2017), coinciden sus resultados teniendo al 39.7% en un nivel bajo de esta misma dimensión, además encontramos en la investigación de Pais (2018), que el 44.2% de los adolescentes tienen un nivel muy bajo de la dimensión Aceptación de uno mismo. Este indicador es importante porque influye en el nivel general de resiliencia de los adolescentes

encuestados, la cual se encuentra en un nivel muy bajo, eso no quiere decir que no se pueda potenciar esta dimensión, obteniendo como resultado un nivel de resiliencia mayor a la que actualmente tienen los adolescentes de 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.

Se determinó el nivel de resiliencia según grado escolar (tabla 7), donde se observa que el 4to año de secundaria presenta un nivel alto con un 14%, a diferencia del 5to año que no hay ningún adolescente con este nivel; también lo que podemos notar es que el 70% de alumnos se encuentran en un nivel medio/promedio del 5to año de secundaria en comparación con un 30% de alumnos del 4to año de secundaria; además se observa que el 57% del 4to año se ubica en un nivel muy bajo, a comparación del 5to año que tiene un 43% de alumnos con un nivel muy bajo. Ello quiere decir que los porcentajes de los alumnos de ambos grados no tienen una mayor diferencia. Según González-Arratia y Valdez (2015), en su investigación consideraron a 4 grupos comparativos, niños (9 a 14 años), adolescentes (15 a 17 años), adultos jóvenes (18 a 30 años) y adultos medio (31 a 59 años), donde los niños y adolescentes de acuerdo a los resultados tuvieron un nivel bajo de resiliencia demostrada con una media de 116.70 y 122.18 respectivamente. Coincidiendo con este estudio, los adolescentes tienen un bajo nivel de resiliencia y además no se diferencia por edad.

De igual forma podemos observar en la tabla 8, donde los niveles de resiliencia según el sexo femenino y masculino el 50% en ambos casos se encuentra en un nivel medio/promedio, además se observa que el 60% del sexo masculino tiene un nivel alto de resiliencia a diferencia del sexo femenino con un 40%; referente a estos resultados no hay una diferencia significativa donde el sexo influya en el nivel de resiliencia. Ello se puede comparar con González-Arratia y Valdez (2013), quienes en su estudio no se hallaron diferencias reveladoras, sólo que los hombres presentan un nivel elevado del

factor protector interno en Resiliencia.

A referencia del objetivo de esta investigación, fue dar a conocer que la Resiliencia es una habilidad que se va potenciando en el transcurso del tiempo de vida de cada persona. Se expuso el significado de Resiliencia científicamente, incluyendo definiciones de varios autores que en el tiempo han dedicado sus estudios a investigar más de esta habilidad, además de teorías que explican más a fondo sobre esta variable; existen también investigaciones nacionales donde muestran el interés sobre la resiliencia, corroborando los resultados que tienen una proximidad con esta investigación, donde lo más importante es desarrollar y potenciar esta habilidad en la población de estudio, concordando con Wagnil y Young (1993), quienes establecieron la teoría del Rasgo de Personalidad, consideran a la Resiliencia como una cualidad de adaptación que tienen los individuos para enfrentar las consecuencias del estrés y esto hace que los adolescentes que están por pasar a una nueva etapa, y encuentren otros factores de riesgo, puedan enfrentarlo y superarlo de forma óptima.

4.4. Conclusiones

- El nivel de resiliencia según este estudio fue el siguiente, 41.67% nivel muy bajo, 37.5% nivel bajo y el 6.94% nivel alto. En el cual evidenciamos que los alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa de Lima 2018, no cuenta con un nivel adecuado para afrontar situaciones adversas.
- En la dimensión Confianza y sentirse bien solo, muestra que el 75% de la muestra tiene un nivel promedio, 22% nivel bajo y 2.78% nivel muy bajo. Se puede notar que la tendencia es hacia e nivel promedio/bajo, el cual indica que los adolescentes muestran tener habilidades para superar situaciones difíciles, donde ven las situaciones desde puntos diferentes y depender más de unomismo.
- Respecto a la dimensión Perseverancia, se observa que el 80.56% de los estudiantes tienen un muy bajo y el 19.44% nivel bajo. Lo cual podemos ver que no tienen una motivación para conseguir lo que desean y pierden el interés por las cosas, esto se debe a que no tienen una autodisciplina, llevando a no saber cómo salir de situaciones difíciles.
- Frente a la dimensión Ecuanimidad, los alumnos del 4to y 5to año de secundaria obtuvieron los siguientes resultados: 75% nivel muy bajo y el 25% nivel bajo, esta tendencia nos indica que no toman las cosas con mucha importancia.
- En la dimensión Aceptación de uno mismo, el 100% de los alumnos adolescentes se encuentran en un nivel muy bajo, el cual es la dimensión que se tiene que mejorar, para que se puedan sentir orgullosos por sus logros y mantengan la energía positiva.
- El grado y sexo no tienen una influencia significativa en el nivel de Resiliencia de los alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018.

4.5. Recomendaciones

- Primero realizar charlas y talleres para promocionar la Resiliencia en los docentes y alumnos donde podemos sensibilizar sobre la importancia de esta habilidad.
- Desarrollar talleres con los padres/tutores del 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Estatal, donde se pueda ampliar el tema de resiliencia y la importancia de esta habilidad que tiene para la vida de los adolescentes.
- Potenciar de forma adecuada el nivel de resiliencia en los alumnos por intermedio de un programa de intervención, el cual se base en las dimensiones de la resiliencia que se encuentran en niveles bajos.
- Se recomienda finalmente, realizar la aplicación de la Escala de Resiliencia, en los grados más bajos para saber si presentan niveles bajos de esta habilidad, para poder trabajar a temprana edad con los escolares, donde se pueda potenciarla y así los adolescentes puedan tener más posibilidades de enfrentar de forma adecuada cualquier contexto adverso que se les presente.

CAPITULO V PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “MI PODEROSA RESILIENCIA”

INTRODUCCIÓN

El presente programa de intervención, tuvo el propósito de potenciar la Resiliencia en los alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima.

La intervención se realizará desde un enfoque cognitivo; donde se promovió en los estudiantes la autorregulación de sus pensamientos, emociones y conducta, tomando como base las dimensiones de la resiliencia según Wagnild y Young, adaptación de Castilla 2014: Perseverancia, Ecuanimidad, Aceptación de uno mismo y la dimensión Confianza y Sentirse bien solo.

Se busca que en las 14 sesiones programadas se potencie la autorregulación y se logre el autoconocimiento de cada estudiante, donde puedan manejar el estrés, afrontando las adversidades de forma positiva y eficaz.

Finalmente, este proyecto de intervención servirá como modelo para otras investigaciones y pueda ser aplicada eficazmente en diferentes Instituciones Educativas.

5.1. Descripción del problema

De acuerdo con los resultados de la investigación, el 41.7% de alumnos de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018 presentaron un nivel muy bajo de Resiliencia General. Respecto a la dimensión Aceptación de uno mismo, se observa que el 100% de la muestra de estudio se ubica en un nivel muy bajo; en la dimensión Perseverancia el 80.56% muestra un nivel muy bajo; en la dimensión Ecuanimidad el 75% se ubica en un nivel muy bajo y en la dimensión Confianza y sentirse bien solo el 75% obtuvo un nivel promedio. Estos resultados se obtuvieron de la Escala de Resiliencia de Wagnild y

Young (adaptada por Castilla, 2014) y por los resultados negativos se lleva a cabo este programa de intervención.

5.2. Justificación del programa

El programa de intervención “Mi Poderosa Resiliencia”, tiene como finalidad que los alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal, obtengan estrategias para potenciar esta capacidad.

Asimismo, el potenciar su resiliencia aportará a la adaptación en diferentes situaciones adversas que los adolescentes pasan y puedan afrontarlas positivamente.

Por ello, es necesario desarrollar el programa de intervención para lograr elevar el nivel de resiliencia en los adolescentes en las Instituciones Educativas.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo General

- Promover la resiliencia en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria a través del programa de intervención donde aprendan a afrontar sus problemas de forma asertiva.

5.3.2. Objetivos Específicos

- Optimizar el nivel de la dimensión Aceptación de uno mismo en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria con la técnica de trabajo con el niño interior, introspección e imaginación.

- Reforzar la dimensión Perseverancia en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria asignando tareas específicas, las autoafirmaciones y las disputas racionales.

- Fortalecer su Ecuanimidad en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria para mejorarla mediante el juego de roles, técnicas de

respiración, búsqueda de soluciones alternativas y la autoobservación.

- Modificar la dimensión Confianza y sentirse bien solo en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria mediante el autoconocimiento, habilidades sociales y técnicas de relajación.

5.4. Alcance

Dirigido a los alumnos del 4to y 5to año de secundaria varones y mujeres entre las edades de 14 a 18 años en una Institución Educativa Estatal del Lima.

5.5. Metodología

Este programa de intervención es psicoeducativo y preventivo basándose en el enfoque cognitivo conductual. Consta de 14 sesiones con una duración de una hora.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

Responsables de este programa de intervención:

- María Verónica Ramos Díaz.
- Director de la I.E
- Docentes

5.6.2. Materiales

Cada sesión se realizará en amplios salones con las condiciones adecuadas, con buena iluminación de la Institución Educativa que permita la aplicación del programa.

- Hojas Bond
- Caja de lapiceros
- Proyector multimedia (video)
- Pañuelos
- Solaperos

- Plumones de Pizarra
- Pizarra
- Cuadernos A2
- Espejo grande
- Lápiz y borradores
- Vendas
- Sillas
- Radio
- Billete de 50 soles

5.6.3. Financieros

El costo total de los materiales será:

Cantidad	Lista de Materiales	Costo
500	Hojas Bond	S/. 15.00
25	Cartillas	S/. 4.00
200	Cartulina A2 de colores	S/. 8.00
7	Caja de lapiceros	S/. 16.00
20	Pañuelos	S/. 20.00
100	Solaperos	S/. 25.00
3	Plumones de Pizarra	S/. 6.00
100	Papelográficos	S/. 50.00
75	Cuadernos A2	S/. 25.00
1	Billete 50 soles	S/. 50.00
	Total	S/. 219.00

5.7. Cronograma

Actividad	Tiempo	Abril				Mayo			
		1	2	3	4	1	2	3	4
“Conociendo la resiliencia”		x							
“Me identifico”		x							
“Puedo estar solo”			x						
“Yo confío y en mi confían”			x						
“Me controlo”				x					
“¿Tomé la mejor decisión?”				x					
“¿Conozco cómo me comporto?”					x				
“Sanando a mi niño(a) interior”					x				
“¿Cómo me siento?”						x			
“¿Cuánto valgo?”						x			
“Sanando a mi niño(a) interior”							x		
“¿Qué tan perseverante soy?”							x		
”Logrando lo que me propongo”								x	
“Proyectándome”								x	
“Evaluación del programa de resiliencia”									x

5.8. Desarrollo del programa de intervención.

“Mi Poderosa Resiliencia”

Sesión 1: “Conociendo la resiliencia”

Objetivo: Conociendo la resiliencia a través de la técnica entrenamiento asertivo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y dar la bienvenida	Saber la Importancia del programa	Poner los solaperos a los participantes (Anexo 1) Bienvenida y explicación del programa	10 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Eres, eres...”	Crear vínculos entre los alumnos	Todos los alumnos parados, se tapan los ojos con pañuelos, Acércale el rostro de otro participante para que pueda palpar sus facciones. Se trata de adivinar de quién es la cara. No vale tocar otras partes del cuerpo al estilo, es conveniente trabajar sólo con pequeñas partes del cuerpo: cara, manos, pies o pelo.	20 min	Pañuelos
Explicación sobre el tema: “Resiliencia”	Reforzar la importancia del programa	Explicación del tema resiliencia, que temas se desarrollaran en el programa y la importancia que tiene para cada uno de ellos, explicar las dimensiones que se potenciarán, algunas situaciones y consecuencias.	10 min	
Aplicación de la técnica “Entrenamiento asertivo”	Incentivar su participación de los estudiantes	Participación de cada uno de los alumnos para saber sus opiniones sobre el programa de resiliencia, conservando un lenguaje asertivo, respetando los pensamientos e ideas de sus compañeros.	15 min	
Resumen	Reforzamiento de la sesión	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 2: “Me identifico”

“Confianza y sentirse bien solo”

Objetivo: Valorar nuestro autonocimiento, por medio de la introspección.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la Importancia de la dimensión	Saludo y repaso de la sesión anterior, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “¿Me conozco?”	Reconocer sus propias cualidades y de sus compañeros. Reafirmando los aspectos positivos de cada uno.	Se reparte una tarjeta donde colocaran tres adjetivos que le definan, sus nombres y apellidos. Los alumnos devolverán las tarjetas, se vuelve a repartir pero de forma aleatoria, se da unos minutos para que los alumnos completen los adjetivos del compañero que les ha tocado al azar. Luego se devuelve al alumno correspondiente su tarjeta y se da un minuto para que contraste los adjetivos. (Anexo 2)	20min	Tarjetas impresas Lapicero azul
Explicación del tema “Autoconocimiento”	Reforzar la importancia del autoconocimiento	Se explicará sobre: <ul style="list-style-type: none"> - Definición, características e importancia - Nuestros temores de cómo nos ven los demás 	10 min	
Aplicación de la técnica “Introspección”	Analizar quién eres en la actualidad.	Poner a los alumnos delante del espejo, indicar que se miren a los ojos e inicia con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo defines a la persona que hay en el espejo? - ¿Qué virtudes tiene? ¿Cuáles son sus defectos? - ¿Crees que le han hecho daño en la vida? - ¿Es buena persona? ¿Tiene buenas intenciones? - ¿Cambiarías alguna cosa de esa persona? Culminar con la importancia de conocerse a sí mismo y que cada uno tiene cualidades distintas pero igual de especiales.	20 min	Espejo grande en el aula
Feedback	Reforzar el tema	Resumen de la sesión. Despedida	5 min	

Sesión 3: “Puedo estar solo”

“Confianza y sentirse bien solo”

Objetivo: Valorar los momentos de soledad, mediante la técnica pensamientos realistas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la Importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anterior, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Claves”	Integrar a los alumnos	Se formaran dos grupos, a uno se les indicará que salgan del aula, al que queda se les reparte un texto indicándoles que ciertas palabras son claves y se reemplazarán con movimientos. Es indispensable que no realicen ningún gesto o respuesta ante los comentarios de sus compañeros.	15 min	
Explicación del tema “La Soledad”	Reforzar la importancia de la soledad	Se proyectará diapositivas sobre: - Concepto e importancia de tener momentos de soledad	10 min	
Aplicación de la técnica “Pensamientos realistas”	Generar herramientas con pensamientos realistas para sentirse bien en momentos de soledad	El facilitador se les dice a los participantes la siguiente indicación: “Imagina que te has quedado sola en la tierra” recuerda que tu objetivo es sentirte bien y disfrutar de tu soledad; para ello les entrega una hoja y lápiz a cada participante, para que respondan las siguientes preguntas: - ¿Cuáles son tus primeros pensamientos y preocupaciones? - ¿Cómo planificas tus actividades cotidianas? - ¿Qué actividades te gustaría hacer para sentirte bien? - ¿Qué actividades dejas de hacer para sentirte bien? - ¿Qué otras nuevas actividades te gustaría aprender para sentirte bien? (Anexo 3) Al finalizar reflexiona indicándoles que el sentir bien solo, depende solo de uno mismo y de cómo la disfrutamos.	25 min	Hoja con preguntas Lápiz y borrador
Feedback	Reforzar el tema	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 4: “Yo confío y en mi confían”

“Confianza y sentirse bien solo”

Objetivo: Fortalecer la confianza por medio de la técnica de juego de roles.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anteriores, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Ovejas y Lobos”	Integrar a los estudiantes	Se formaran dos grupos, el primero grupo tendrá el papel de ovejitas y los demás son los lobos. Las ovejitas harán un círculo sentados y bien unidos, el grupo de lobos tendrán el trabajo de separarlos y a los que logre desunir ya no serán ovejitas sino lobos. Hasta que se deshaga el círculo.	15	
Explicación del tema “Confianza”	Reforzar la importancia sentir confianza en sí mismo.	Explicar mediante diapositivas: <ul style="list-style-type: none"> - Concepto e importancia de la confianza. - Características de la confianza. 	5 min	Proyector
Aplicación de la técnica “Juego de roles”	Crear lazos de confianza en uno mismo y los demás	Se forman parejas, e indicar que para iniciar la técnica tienen que saber que sus compañeros confían en ellos y viceversa, tanto así que permitirán que los dirijan, con comunicación no verbal (se explica que no pueden hablar). La dinámica trata de que uno de ellos llevará a “un invidente” para esto se les vendará los ojos; luego se intercambian los papeles. Después se reflexiona con algunas preguntas: ¿Me costó confiar en la persona?; ¿Me dejo llevar?; ¿Suelo controlar las situaciones?; ¿En qué posición me siento más cómodo siendo guiado o guiarlo?	30 min	Vendas
Resumen	Reforzar el aprendizaje de la sesión	Resumen de la sesión. Saber cómo se sintieron durante la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 5: “Me controlo”

“Ecuanimidad”

Objetivo: Control de emociones, mediante la técnica ensayo mental.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anteriores, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Respira profundo”	Generar la relajación en los estudiantes	Toma aire profundamente por la nariz, mientras observas cómo la mano colocada en el vientre se alza. Realices una pequeña pausa y suelten el aire por la boca lentamente. Repetir esta secuencia al menos durante 10 minutos.	10 min	
Explicación del tema “Control de Emociones”	Reforzar la importancia de controlar las emociones	Explicar lo siguiente: -Importancia y características de controlar las emociones. -Definir las emociones positivas y negativas	10 min	
Aplicación de la técnica “Ensayo mental”	Generar herramientas para controlar nuestras emociones	Visualízate a ti mismo realizando una situación difícil, por ejemplo: Hablar con tus padres de algo que te mantiene preocupado desde hace mucho tiempo pero no puedes expresarlo porque ese tema involucra muchas emociones. Ahora no se trata de que te imagines a ti mismo realmente haciéndolo, sino más bien de que seas el director de tu propia película, en la que tú eres también el protagonista. Cuenta con los más mínimos detalles. Una vez que estés satisfecho imagina que lo haces realmente, esta vez como actor. Si algo no te parece del todo bien, vuelve a la silla del director hasta que logres la película perfecta.	30 min	Colchoneta
Resumen	Reforzar el aprendizaje de la sesión	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 6: “¿Tomé la mejor decisión?”

“Ecuanimidad”

Objetivo: Tomar las mejores decisiones mediante la técnica búsqueda de soluciones alternativas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la Importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anterior, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Elijo mi emoción”	Generar integración del grupo compartiendo las algunas emociones	Se presentan varias fotos y se pide a los alumnos que escoja cada uno de ellas. Cada uno describirá el significado que tiene la foto, que emociones le sugiere y el motivo de su elección. (Anexo 4)	30 min	Imágenes
Explicación del tema “Toma de decisiones”	Reforzar la importancia de tomar las mejores decisiones	Explicar mediante diapositivas lo siguiente: -Concepto de la toma de decisiones. -Importancia de poder tomar decisiones adecuadas. -Responsabilidad que implica tomar decisiones.	10 min	Proyector
Aplicación de la técnica “Búsqueda de soluciones alternativas”	Evaluar soluciones alternativas para tomar decisiones adecuadas	Separar a los estudiantes en grupo de 4, se entrega una lectura con un problema, luego: -Identificar el problema del protagonista de la lectura. -Plantear diferentes soluciones. -Decidir entre todas las soluciones cuál es la más adecuada. Al finalizar la dinámica indicar que todas las soluciones son válidas, sino funciona alguna intentar con otra alternativa.	10 min	
Resumen	Reforzar el aprendizaje de la sesión	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Trabajo en casa: “Mi diario”, escribir en forma de diario situaciones que causen tensión, las emociones que sientan, además de cómo actuaron frente a ello. Despedida	5 min	Cuaderno tamaño A2

Sesión 7: “¿Conozco cómo me comporto?”

“Ecuanimidad”

Objetivo: Analizar nuestros comportamientos, mediante la técnica de autoobservación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anterior, indicando que trabajarán con el diario	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Acomodarse”	Promover la Integrar y cooperación de los estudiantes	Se podrán en círculo las sillas (misma cantidad de alumnos) mirando hacia ellos, sonará la música y cuando pare todos se sentarán, en la siguiente ronda, se quitará una silla pero la dificultad es que ningún alumno se quede de pie, a medida que más sillas saquen, será mayor la dificultad de encontrar una solución.	10 min	Sillas Radio
Explicación del tema “Conocer nuestro comportamiento”	Reforzar la importancia de nuestro comportamiento	Explicación mediante diapositivas: -Concepto del comportamiento. -Importancia de ser justos y actuar con rectitud	10 min	Proyector
Aplica la técnica “Autoobservación”	Valorar la conducta ante diferentes situaciones	Elijirán de su “diario” la situación más difícil: Identificar lo que hizo (conducta), el antecedente (causa) y la que pasó después (consecuencia) (Anexo 5) Es importante que tengamos en cuenta los pensamientos y emociones, es a partir de ellos que podremos conocer cómo nos comportamos. Al finalizar indicar que este ejercicio lo podemos poner en práctica en diferentes situaciones y saber con claridad si se está actuando adecuadamente para que en próximas situaciones similares mejorar.	30 min	Diario Hoja bond impresa
Feedback	Reforzar el aprendizaje de la sesión	Resumen de la sesión. Siguiete sesión: Traer una foto de niño. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 8: “Sanando a mi niño(a) interior”

“Aceptación de uno mismo”

Objetivo: Mejorar mi autoestima y aceptarme, mediante la técnica trabajando con mi niño(a) interior.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anterior, indicando que trabajarán con la foto que han traído.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Crear en grupo”	Incentivar la integración de los estudiantes	Crearán un cuento grupalmente, mientras van mencionando los hechos, tendrán de dramatizar. Todo el salón participa.	10min	
Explicación del tema “Mi autoestima”	Reforzar la importancia de la autoestima.	Explicar el concepto e importancia de la Autoestima. ¿Qué aprendieron del tema? ¿Qué piensan de la autoestima?	10 min	Proyector
Aplicación de la técnica “Trabajando con mi niño interior”	Comprender a tu niño interior y sanar emocionalmente	Los estudiantes sentados en la colchoneta, miran su foto y cerrando los ojos se imaginan de pequeños, en sus habitaciones solas, retroceden a su pasado y recuerdan cada detalle. Ahora se imaginarán que estás entrando como son actualmente a la habitación y ves a un niño inseguro, cabizbajo. Ese niño eres tú de pequeño. Acércate y pregúntale qué le pasa. Ahora puedes comprenderle, abrazarle, protegerle, apoyo, amor. Dale cariño y comprensión, abrázalo fuerte y dile que a partir de ahora estará a salvo, que lo cuidarás y aceptarás como se merece. Sigue imaginando ¿Qué afectos te faltaron? Ahora tú puedes dárselo. Luego déjalo allí a salvo y despídete.	30 min	Foto Colchonetas
Resumen	Reforzar la sesión	Resumen de la sesión. Solaparos con mensajes positivos. (Anexo 6) . Despedida	5 min	Solaperos con mensajes positivos.

Sesión 9: “¿Cómo me siento?”

“Aceptación de uno mismo”

Objetivo: Identificar las emociones negativas, mediante la técnica de registro de pensamientos automáticos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anteriores, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Quiero confiar”	Lograr la confianza en el grupo	Los estudiantes de pie y bien juntos forman un pequeño círculo, uno de ellos pasa al centro y con los ojos cerrados se deja caer, lo mismo se hace con cada uno de los estudiantes. Luego se pregunta sobre cuánto les costó confiar en el grupo.	15 min	
Explicación del tema “Emociones negativas”	Reforzar la importancia de identificar las emociones negativas	Explicar mediante diapositivas: <ul style="list-style-type: none">- Características de las emociones negativas.- Importancia de identificar las emociones negativas.	10 min	Proyector
Aplicación de la técnica “Registro de pensamientos automáticos”	Participación activa de los participantes	Registrar una situación difícil que haya sucedido durante el año: primero la situación, luego las emociones que sintieron y por último el pensamiento automático. Al finalizar debatir sobre si el pensamiento fue el adecuado. Recomendar que sigan con este registro, ya que les ayudará a identificar las emociones negativas y analizar la situación con un nuevo pensamiento.	30 min	Hojas bond
Resumen	Reforzar el aprendizaje de la sesión.	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 10: “¿Cuánto valgo?”

“Aceptación de uno mismo”

Objetivo: Reconocer mi propio valor, mediante la técnica del darse cuenta.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anterior, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Revueltos”	Incentivar la integración en grupo	Sentados en círculo y el mediador al centro, señala a un estudiante diciéndoles ¡Manzana!, este responderá el nombre de su compañero de su izquierda, si dice ¡Mandarina!, dirá el nombre de su derecha. Si no acierta o tarde más de 3 segundos, pasa al centro y el mediador ocupa su lugar. En el instante de que digan ¡Revueltos! Todos cambian de lugar y el que estaba en el centro busca la forma de sentarse.	15 min	Sillas
Explicación del tema: “Mi valor”	Reforzar la importancia del valor	Explicar el concepto, la importancia y las características del valor. Proyectar el video sobre el valor: “Una joya valiosa y única” ¿Qué aprendieron del tema?	10 min	Proyector
Aplicación de la técnica “Darse cuenta”	Incentivar a los alumnos a tomar conciencia de su valía	Enseña el billete de 50 soles. Inicia preguntando quién quiere el billete, todos levantarán la mano. Continúa pisando el billete y realiza la pregunta quien sigue queriendo el billete, ellos volverán a levantar la mano. Por último, rompe el billete y vuelve hacer la pregunta. Para finalizar escucha las conclusiones de los estudiantes y reflexiona, que no importa lo estropeado que esté el billete, su aspecto, para quererlo, porque éste no pierde su valor. Esto sucede igual con cada uno de nosotros, no importa el aspecto, no importa cuánto se esfuercen por rompernos, nunca perdemos nuestro valor	25 min	Billete de 50 soles
Resumen	Reforzar el aprendizaje.	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 11: “¿Qué tan perseverante soy?”

“Perseverancia”

Objetivo: Reducir los pensamientos derrotistas para “llegar a la meta”, mediante la técnica disputa racional.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la Importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anterior, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “Ordénense”	Incentivar las integración del grupo	Todos tienen la consigna de no hablar durante toda la dinámica, tienen que ordenarse en fila de mayor a menor según su fecha de nacimiento, sólo pueden hacer mímicas.	15 min	
Explicación del tema “Pensamientos derrotistas”	Explicar las características de los pensamientos derrotistas.	Explicar mediante diapositivas: -Concepto de creencias. -Características de los pensamientos derrotistas e irracionales. -Ejemplos de pensamientos derrotistas.	10 min	Proyector
Aplicar la técnica “Disputa Racional”	Reducir los pensamientos derrotistas para lograr metas	Se divide en equipos de 4 estudiantes, se reparte una historia “Alcanzando mis sueños”, luego una hoja de preguntas, por último se comparte con el grupo las recomendaciones que darían al personaje de la historia. (Anexo 7) A partir de las respuestas se deberá destacar la importancia de perseverar en el trabajo de sus metas.	25 min	Hoja de preguntas
Resumen	Reforzar el aprendizaje de la sesión	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 12: “Logrando lo que me propongo”

“Perseverancia”

Objetivo: Reforzar la perseverancia, mediante la técnica de planificación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la Importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de las sesiones anteriores, y explicación del tema, indicando que nos proyectaremos.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “No te rías”	Integrar a los estudiantes del aula	Se divide el aula en dos grupos, forman una fila mirándose, al medio el orientador tirará un zapato, si cae boca abajo, un grupo se queda serio y el otro se ríe, si un integrante de los serios se ríe, se va quitando de la fila. Gana el grupo que tiene más integrantes.	30 min	Zapato
Explicación sobre el tema: “Perseverancia”	Potenciar la importancia de la Perseverancia	Explicación del tema: Concepto, importancia de la perseverancia. Proyección de un video: https://www.youtube.com/watch?v=ZDxJ6x4W3cw ¿Qué han aprendido? ¿Cuál es la finalidad de la perseverancia para lograr sus metas?	10 min	Proyector
Aplicación de la técnica “Planificación”	Reforzar la importancia de tener claro el objetivo para planificar adecuadamente	Formar 4 grupos, se explica que habrán 3 indicaciones a un determinado tiempo: 1era indicación: Con el material entregado realizar una torre (esperar a que terminen) 2da indicación: Ahora realizar la torre más alta (esperar a que terminen) 3era indicación: La torre debe estar encima de las hojas bond Al finalizar debatir la importancia de la planificación.	10 min	Vasos descartables Cinta adhesiva Palos de chupete Hojas bond
Feedback	Retroalimentación del tema.	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. En casa: Realizar una lista de metas, qué obstáculos tengo y cuáles serían mis soluciones. Despedida	5 min	Hoja bond con cuadro de metas

Sesión 13: “Proyectándome”

“Perseverancia”

Objetivo: Proponer mis metas y por medio de la técnica de autoafirmaciones lograrlas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Saber la importancia de la dimensión.	Saludo y repaso de la sesión anteriores, y explicación del tema a tratar.	5 min	Pizarra Plumones Solaperos
Dinámica “¿Quién soy y quiero ser?”	Identificar mis experiencias y en base a ellas plantear mis metas.	En una hoja bond de forma horizontal trazar una línea con el plumón rojo. Esta línea representa tu vida: todo lo que has hecho y harás. El siguiente paso consiste en poner cronológicamente todas y cada una de las experiencias importantes a lo largo de tu vida. Es más, también añade algún que otro fracaso. Porque nuestro yo actual no es solamente el resultado de los grandes aciertos, sino también de los fallos del camino. Una vez que llegues a la parte media de tu línea, escribe tu futuro. Una vez que termines, tendrás en la hoja una síntesis de lo que ha sido, es y será tu vida.	20 min	Hoja bond Lapicero rojo Lápiz y borrador
Explicación del tema “Metas”	Reforzar la importancia de tener metas	Mediante diapositivas explicar el concepto de las metas, importancia y características de las metas	10 min	
Aplicación de la técnica “Autoafirmaciones”	Motivar el logro de metas	Explicar el concepto de las autoafirmaciones y su importancia. Luego formar grupos de 4 personas y en un papelógrafo poner una lista de autoafirmaciones que motiven en lograr sus metas. Al final cada grupo expondrá por qué escogió esas palabras y/o frases.	20 min	Papelógrafo Plumones
Resumen	Reforzar el aprendizaje de la sesión	Resumen de la sesión. Agradecimiento por su participación. Despedida	5 min	

Sesión 14: “Evaluación del programa de resiliencia”

Objetivo: Aplicar post test prueba ER – Wagnild y Young (adaptación de Castilla, 2014)

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y dar la bienvenida	Importancia del programa	Saludo y bienvenida.	5 min	Solaperos
Cierre de programa	Saber las opiniones de los estudiantes	Intercambiar opiniones de todo lo desarrollado durante las sesiones que duró el taller.	45min	
Aplicar post test	Evaluar el impacto y logro de los objetivos del programa.	Llenar la encuesta de satisfacción “Soy Resiliente” Compartir con los alumnos.	20 min	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (adaptación de Castilla, 2014)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, V. & Mondragón, H. (2005). Resiliencia y Escuela. *Pensamiento Psicológico*. 5 (1), 21-35.
- Borbarán, E., Contreras, M., Estay, P., Restovic, D. & Salamanca, S. (2005). La resiliencia como un tema relevante para la educación de infancia: Una visión desde los actores sociales. (tesis pregrado inédita). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Bouvier, P. (2003). Temperamento, riesgo y resiliencia en el niño. En Manciaux, M. (2010). La resiliencia: resistir y rehacerse. (pp.63-74). Barcelona: Editorial Gedisa.
- Brooks, R. & Goldstein S. (2004). El poder de la resiliencia. Como lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Cardozo, G. (2008). Habilidades para la vida. Una propuesta educativa en promoción de la salud. Córdoba: Editorial Universidad Nacional de Córdoba
- Chess, S. & Thomas, A. (1990). Origins and evolutions of behavior disorders. Nueva York: Bruner Mazel.
- Frydenberg, E. (1997). Enfrentamiento adolescente: perspectivas teóricas y de investigación. Londres: Routledge.
- García del Castillo, J. & Dias, P. (2007). Análisis relacional entre los factores de protección, resiliencia, autorregulación y consumo de drogas. *Health and Adiccions/Salud y Drogas*, 7(2), 309-332.
- García-Vesga, M.C. & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- Garnezy, N. A. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Gil, E. (2010). Los procesos holísticos de resiliencia en el desarrollo de identidades autorreferenciadas en lesbianas, gays y bisexuales. (Tesis doctoral inédita). Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria,

- Gómez, B. (2010). Resiliencia Individual y Familiar. Bilbao: Asociación Vasco Navarra.
- González-Arratia, N. & Valdez, J. (2015). Resiliencia y Felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes. *Pensando Psicología*, 9(16), 43-53.
- Greco, C., Morelato, G. & Ison, M. (2006). Las emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate Psicología, Cultura y Sociedad*, (7). Recuperado de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/429/209>
- Grotberg, E. H. (1995). El proyecto internacional de resiliencia: promover la resiliencia en los niños. Análisis y evaluación de un programa. Alabama: Universidad de Alabama.
- Grotberg, E., Infante, F., Kotliarenco, M. A., Munist, M., Ojeda E. N., & Santos, H. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Recuperado de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar la adversidad. Barcelona: Editorial Gedisa
- Guillen, R. (2005). Resiliencia en la adolescencia. *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*. 44(1), 41-43.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. Ciudad de Mexico: McGraw-Hill.
- Johansen, O. (2004). Introducción a la teoría general de sistemas. Ciudad de México: Editorial Limusa.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997). Estado del arte en resiliencia. Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Luengo, M., Romero, E., Gomez, J., García, A. & Lence, M. (1999). La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: Análisis y evaluación de un programa. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio del Interior y Ministerio de Sanidad.

- Llach, J. (2006). *El desafío de la equidad educativa. Diagnóstico y propuestas*. Buenos Aires: Ediciones Granica.
- Melillo, A., & Suárez, E. (2001), Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Munist, M., Hilda, S., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Santiago de Chile: Organización Panamericana de la Salud.
- Pérez, A., & Mejía, I. (1998). Patrones de interacción de familias en las que no hay consumidores de sustancias psicoactivas. *Adicciones*, 10(2), 111-119.
- Rodriguez, M. 2010). *Métodos de investigación: diseño de proyectos y desarrollo de tesis en ciencias administrativas, organizacionales y sociales*. Culiacán: Editorial Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Rutter, M. (1987). Resiliencia psicológica y mecanismos de protección. *American journal of orthopsychiatry*. (57), 316-331.
- Rutter, M. (1991). Resistencia: algunas consideraciones conceptuales. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 826-631.
- Rutter, M. (1992). *Desarrollando mentes: desafío y continuidad a lo largo de la vida*. Londres: Penguin Books.
- Saavedra, E., & Villalta, M. (2008). Escala de Resiliencia SV-RES para jóvenes y adultos. Curicó: CEANIM.
- Sanchez, H., & Reyes, C. (2006) *Metodología y diseño de la investigación científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Siebert, A. (2007). *La resiliencia: construir en la adversidad: cómo dominar el cambio, sobrevivir a la presión y recuperarse de los contratiempos*. Barcelona: Editorial Alienta.
- Uriarte, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de Psicodidáctica*, 1 (11), 7-23.
- Tam, J., Vera, G. & Oliveros, R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación. *Pensamiento y Acción*, (5), 145-154.
- Tamayo, M. (1997). *El proceso de la investigación científica: Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. México: Editorial Limusa.

- Vargas, J., & Montalvo, A. (2017). Proceso de resiliencia para la Superación de riesgos sociales en los niños, niñas y adolescentes de la ong gema-huancayo 1990-2016. (Tesis de pregrado). Recuperada de <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/3920>
- Vinaccia, S., Quiceno, J. & Moreno San Pedro, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, (16), 139-146.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de resiliencia. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Werner, E. (1989). Alto riesgo de niños y adultos jóvenes: un estudio longitudinal desde el nacimiento hasta los 32 años de edad. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59 (1), 72-81.
- Werner, E. (2000). Factores protectores y resiliencia individual. En S. Meisels & J. Shonkoff (Eds.), *Manual de intervención en la primera infancia* (pp. 115-133). Nueva York: Cambridge University Press.
- Wolin, S.J. & Wolin, S. (1993). *El yo resiliente: cómo los sobrevivientes de familias con problemas se elevan por encima de la adversidad*. Nueva York: Villard Books.

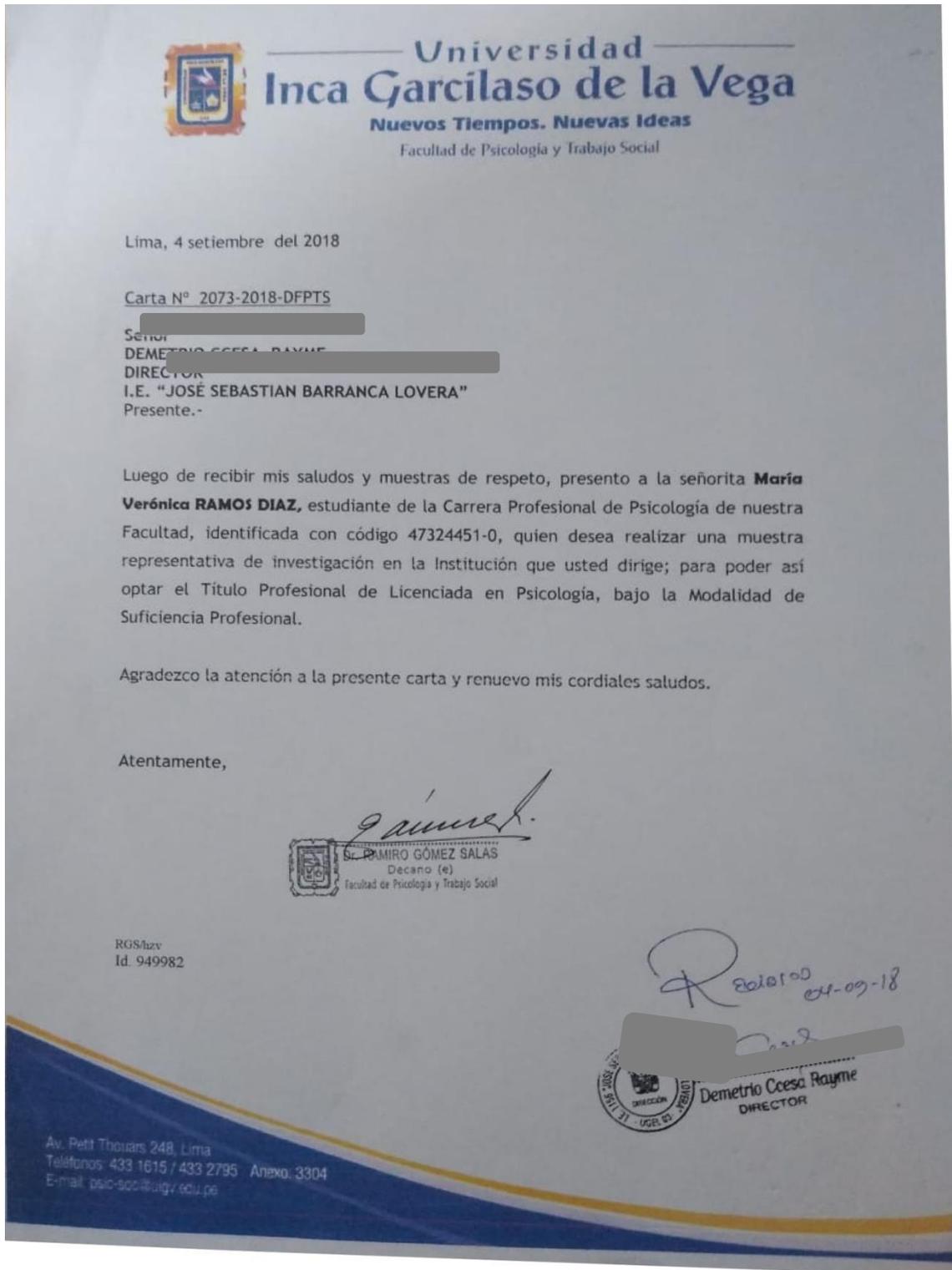
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

- Caro, I. (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1977). *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Mahoney, J. (1998). *Cognición y Psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Safran, J. y Segal, Z. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.

Anexo 1. Matriz de Consistencia

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALAS DE INTERPRETACION	NIVEL DE MEDICION
RESILIENCIA	Característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés, animando así el proceso de adaptación.	Medida obtenida a través de las puntuaciones de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young de 1993, versión Castilla 2014. Las escalas de interpretación son: Alto (148 a 175); Medio/Promedio (140 a 147); Bajo (127 a 139); Muy Bajo (1-126)	Confianza y sentirse bien solo	<ul style="list-style-type: none"> • Depender más de uno mismo • Disfrutar de la soledad • Ver una situación desde puntos diferentes • Estar decidido • Sobrellevar tiempos difíciles • Generar confianza a los demás 	2,3,4,5 ,6,8,15 ,16,17, 18.	Alto (71 a 99); Medio/Promedio (51 a 70); Bajo (31 a 50); Muy Bajo (1 a 30)	<ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • Desacuerdo • Algo en desacuerdo • Ni en desacuerdo ni de acuerdo • Algo de acuerdo • Acuerdo • Totalmente de acuerdo
			Perseverancia	<ul style="list-style-type: none"> • Planear algo • Motivación para conseguir lo que se desea. • Mantener interés por las cosas • Tener auto disciplina. • Me mantengo interesado(a) en las cosas. • Saber cómo salir de situaciones difíciles 	1,10,2 1,23,2 4.		
			Ecuanimidad	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar las cosas con mucha importancia • Ser amigo de sí mismo • Preguntarse continuamente de que se trata algo. 	7,9,11, 12,13, 14.		
			Aceptación de uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse orgulloso por los logros • Sentirse capaz de llevar varias cosas a la vez • Mantener energía positiva 	19,20, 22,25		

Anexo 2. Carta de Presentación a la Institución Educativa



Anexo3. Carta de autorización de la Institución Educativa



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° [REDACTED]



"AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACION NACIONAL"

Lima, 11 de setiembre del 2018

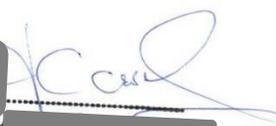
Carta N° 005-2018-DIEP-JSBL

Señor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL - UIGV
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto a nombre de la Institución Educativa N° [REDACTED], autorizo a la Srta. María Verónica Ramos Díaz, estudiante de su facultad, para que realice la muestra representativa de investigación en esta Institución Educativa.

Agradezco de antemano la atención que sirva dar a la presente y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente

[REDACTED] 
[REDACTED]
DIRECTOR

[REDACTED] Cercado de Lima

Tel: [REDACTED]

Anexo 4. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, adaptado por Castilla (2014) en Perú.

INSTRUCCIONES

A continuación te presento una serie de afirmaciones referidas a diferentes aspectos de tu vida, tendrás que leer cada una de ellas y marcar con un aspa que tan acuerdo o en desacuerdo estás con ellas. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Totalmente en desacuerdo (1) Desacuerdo (2) Algo en desacuerdo (3)
 Ni en desacuerdo ni de acuerdo (4)
 Algo de acuerdo (5) Acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7)

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

Anexo 5. Ficha Sociodemográfica

DATOS SOCIO – DEMOGRAFICOS

DATOS

Sexo: F M Edad: Grado académico:

Lugar de residencia:

Nivel Educativo Madre:

Sin Educación Formal ()

Primario Completo () incompleto ()

Secundario Completo () incompleto ()

Terciario/Universitario Completo () Incompleto ()

Ocupación de la madre: Empleada () En casa () Negocio Propio ()

Nivel Educativo Padre:

Sin Educación Formal ()

Primario Completo () incompleto ()

Secundario Completo () incompleto ()

Terciario/Universitario Completo () Incompleto ()

Ocupación del padre: Empleado () En casa () Negocio Propio ()

Muchas gracias

Anexo 6. Asentimiento Informado



ASENTIMIENTO INFORMADO

Nivel de resiliencia en alumnos del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018

Buen día, mi nombre es María Verónica Ramos Díaz, Bachiller de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Actualmente estoy realizando una investigación para mi Licenciatura, la cual se basa en saber el Nivel de Resiliencia y para ello quiero pedirte que me apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en responder una Escala de Resiliencia.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres acepten tu participación, si tú no deseas, puedes decir que no.

La información que nos proporciones será confidencial, es decir nadie conocerá tus respuestas.

Si aceptas participar, pon un aspa en “Si participaré” y tu nombre.

Si no aceptas participar, pon un aspa en “No participaré” y tu nombre.

- Si participaré
 No participaré

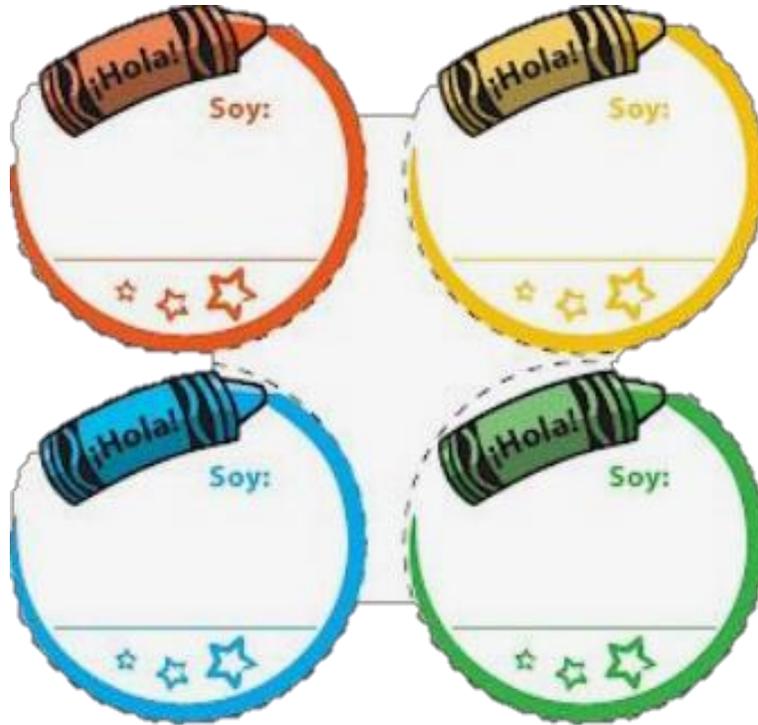
Nombre del alumno:

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

Muchas Gracias.

ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Anexo 1. Solaperos (Sesión 1)



Anexo 2. Tarjetas impresas (Sesión 2)

Nombres y Apellidos:

1er adjetivo:
2do adjetivo:
3er adjetivo:

Vuelta de la tarjeta

1er adjetivo:
2do adjetivo:
3er adjetivo:

Anexo 3. Hoja de preguntas (Sesión 3)

Hoja de preguntas

¿Qué son tus primeros pensamientos y preocupaciones?

.....
.....

¿Cómo planificas tus actividades cotidianas?

.....
.....

¿Qué actividades te gustaría hacer para sentirte bien?

.....
.....

¿Qué actividades dejas de hacer para sentirte bien?

.....
.....

¿Qué otras nuevas actividades te gustaría aprender para sentirte bien?

.....
.....

Anexo 4. Imágenes de emociones (Sesión 6)



Anexo 5. Mi comportamiento (Sesión 7)

Antecedente	Causa	Consecuencia

Anexo 6. Solaperos con frases motivadoras (Sesión 8)

AUNQUE TE SIENTAS
PERDIDO Y SIN FUERZAS,
RECUERDA QUE CADA DÍA
PUEDE SER EL COMIENZO DE
ALGO MARAVILLOSO,
¡¡NO TE RINDAS!!


NUNCA
ABANDONES
tus Sueños.
DUERME
-5 MINUTOS-
más.

Todas las personas mayores fueron al
principio niños, aunque
pocas lo recuerden
- El Principito -


"Nunca dejes
EL ASOMBRO Y
la imaginación
de tu niño interior"

Anexo 7. Historia (Sesión 11)

“Alcanzando mis sueños”
Ponte en el lugar de Claudia y cuáles serían sus sugerencias para que ingrese al programa “Alcanzando mis sueños”
<p>Claudia, una adolescente de 15 años, sólo tiene un hermanito mayor, vive con su mamá, porque nunca conoció a su padre. Ella quiere ser ingeniera de sistemas, tiene muy seguro lo que quiere ser ya que ve a su madre muy poco a causa del poco dinero que gana tiene que hacer tiempo extra. Hace poco vio un programa de televisión un concurso internacional donde quisiera presentarse para obtener una beca con todo pagado en cualquier carrera en EEUU, primero tiene que pasar una entrevista, pero para participar tiene que pagar para ser entrevistada (S/.500 soles) y tiene de plazo dos meses, esto la desmotivó. Pero está muy segura que ganaría porque cumple todo los requisitos.</p> <p>Su madre la apoya en todo, pero no le aseguraba si podría conseguir ese dinero, ya que debía pagar el alquiler de casa.</p> <p>Claudia inició en conseguir todos los papeles que le pedían y prepararse para la entrevista.</p>

A la vuelta

Hoja de Preguntas:

1. ¿Cuáles son las principales dificultades que se le presentaron a Claudia?

.....

.....

2. ¿Qué podría hacer María para solucionar esas dificultades?

.....

.....

3. ¿Cuáles serían los pasos que debe dar María perseverando para conseguir su objetivo?

.....

.....

Anexo 8. Acta de Originalidad



ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado “NIVEL DE RESILIENCIA EN ALUMNOS DEL 4TO Y 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE LIMA 2018.” Elaborado por RAMOS DÍAZ, María Verónica, indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 17 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 08 de octubre de 2018



Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI N° 32990613
CPP - 29721



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: miércoles, diciembre 05, 2018

Statistics: 2917 words Plagiarized / 17320 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Nivel de resiliencia en alumnos
del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Lima 2018
Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autor:
Bachiller María Verónica Ramos Díaz Lima – Perú 2018