

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Calidad de vida en estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168
Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, Período 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Abigail Lizeth Martinez López

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado principalmente a dios, que me ha dado la fortaleza de seguir adelante, y ser mi motivo y la razón en la vida.

También a mis padres y hermano mayor, por su motivación y apoyo del día a día, los amo mucho.

Agradecimiento

Estoy muy agradecida con dios, que ha sido en todo este tiempo mi motor y motivo en seguir adelante, en ser mi sustento a pesar de las dificultades en mi vida.

Así mismo, muy agradecida con la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa por darme la oportunidad de realizar mi trabajo de investigación.

Y también finalizo con la gratitud a mi asesora Anabel Rojas por su tiempo y orientación.

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-2019, es un honor poder presentar mi trabajo de investigación titulado “*Calidad de vida en estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, Periodo 2019*”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo tanto, espero que el presente trabajo de investigación sea eficazmente evaluado y aprobado

Atentamente.

Abigail Lizeth Martinez López

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
INDICE DE TABLAS.....	viii
INDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCION	xii
CAPITULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación del problema.....	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos.....	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación e importancia	18
CAPITULO II	21
MARCO TEORICO CONCEPTUAL	21
2.1. Antecedentes.....	21
2.1.1. Antecedentes Internacionales	21
2.1.2. Antecedentes Nacionales	24
2.2. Bases Teóricas	28

2.2.1.	Conceptualización de calidad de vida.....	28
2.2.2.	Características del concepto de calidad de vida	31
2.2.3.	Principios que guían la medición de la Calidad de Vida	32
2.2.4.	Modelos teóricos de calidad de vida.....	33
2.2.5.	Dimensiones de la Calidad de vida	35
2.2.6.	Importancia de la calidad de vida.....	37
2.3.	Definiciones conceptuales	38
CAPITULO III		41
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION		41
3.1.	Tipo de la investigación	41
3.2.	Diseño de la investigación	41
3.3.	La muestra y población.	42
3.3.1.	Población.....	42
3.3.2.	Muestra	42
3.3.3.	Criterios de inclusión y exclusión	43
3.4.	Identificación de la variable y su operacionalización	43
3.5.	Técnicas e instrumentos de evaluación.....	46
CAPITULO IV		48
PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE RESULTADOS		48
4.1.	Presentación de resultados de datos generales	48
4.2.	Presentación de resultados de datos específicos	51
4.3.	Procesamiento de los resultados	59
4.4.	Discusión de los resultados.....	59
4.5.	Conclusiones.....	61
4.6.	Recomendaciones.....	62
CAPITULO V		64

PROGRAMA DE INTERVENCION.....	64
INTRODUCCION	64
5.1. Descripción del problema.....	64
5.2. Objetivos.....	65
5.2.1. Objetivo general	65
5.2.2. Objetivos específicos	66
5.3. Justificación.....	66
5.4. Alcance	67
5.5. Metodología.....	67
5.6. Recursos.....	69
5.6.1. Humanos	69
5.6.2. Materiales	69
5.6.3. Financieros	69
5.7. Cronograma de actividades.....	71
5.8. Desarrollo de sesiones.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	98
ANEXOS.....	1104
ANEXO 1. Matriz de Consistencia	1105
ANEXO 2. Escala de calidad de vida de olson & barnes	1107
ANEXO 3. Carta de Aceptación	109
ANEXO 4. Anexos del Programa de Intervención “Optimizando mi calidad de vida”	110

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Matriz de operacionalización de la variable</i>	45
Tabla 2.	<i>Escala de calificación del cuestionario</i>	47
Tabla 3.	<i>Baremo de interpretación de la variable</i>	47
Tabla 4.	<i>Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo</i>	48
Tabla 5.	<i>Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad</i>	49
Tabla 6.	<i>Datos sociodemográficos de los estudiantes según las secciones</i>	50
Tabla 7.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa</i>	51
Tabla 8.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión hogar y bienestar económico</i>	52
Tabla 9.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión amigos, vecindario y comunidad</i>	53
Tabla 10.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión vida familiar y familia extensa</i>	54
Tabla 11.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión educación y ocio</i>	55
Tabla 12.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión medios de comunicación</i>	56
Tabla 13.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión religión</i>	57
Tabla 14.	<i>Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión salud</i>	58

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Diseño de la investigación.....	42
<i>Figura 2.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo.....	48
<i>Figura 3.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad.....	49
<i>Figura 4.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes según las secciones	50
<i>Figura 5.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa	51
<i>Figura 6.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión hogar y bienestar económico	52
<i>Figura 7.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión amigos, vecindario y comunidad.....	53
<i>Figura 8.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión vida familiar y familia extensa.....	54
<i>Figura 9.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión educación y ocio	55
<i>Figura 10.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión medios de comunicación.....	56
<i>Figura 11.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión religión.....	57
<i>Figura 12.</i> Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión salud.....	58

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo determinar el nivel de calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptivo, y con un enfoque cuantitativo en función del manejo de los datos. El diseño de la investigación es, no experimental, y según la temporalización el diseño de la presente investigación es de corte transversal porque recolecta datos en un solo momento y en un tiempo preciso.

La población de estudio está comprendida por 128 estudiantes del quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, periodo 2019. La muestra de estudio es intencional no probabilístico, salvo algunas excepciones hechas de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, resultando finalmente un total de 107 estudiantes. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes.

Estableciendo como conclusión que la calidad de vida que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa, obtuvieron un 51% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, evidenciando un proceso de satisfacción en su ámbito.

Palabras claves: calidad de vida, estudiantes, satisfacción, insatisfacción y bienestar emocional.

ABSTRACT

The objective of this research work is to determine the level of quality of life of the students of the 5th year of high school of the Educational Institution N° 1168 Héroes of the Cenepa – Fenced of Lima, period 2019. The study corresponds to a descriptive research, and with a quantitative approach based on data management. The design of the research is, not experimental, and according to the timing the design of the present investigation is of cross section because it collects data in a single moment and in a precise time.

The study population is comprised of 128 students of the fifth year of the secondary level of the Educational Institution N° 1168 Héroes of the Cenepa – Fenced of Lima, period 2019. The study sample is intentional not probabilistic, except for some exceptions made according to inclusion and exclusion criteria, resulting in a total of 107 students. The technique used to collect the information was the survey and the instrument used for data collection was the Olson and Barnes Quality of Life Scale.

Establishing as a conclusion that the quality of life presented by students of the 5th year of secondary school of the Educational Institution N° 1168 Héroes of the Cenepa, they got a 51% good trend level in quality of life, evidencing a process of satisfaction in its field.

Key words: quality of life, students, satisfaction, dissatisfaction and emotional well-being.

INTRODUCCION

Las expectativas de los estudiantes que están a punto de culminar su etapa escolar del nivel secundario, son muy inmensas y fantasiosas en relación a la determinación de su futuro, basado en un próximo desarrollo de una carrera profesional. Pero así, como son inmensas sus expectativas así son también sus sueños, que a su vez llegan a presentarse en ellos los temores por las nuevas experiencias que vivirán en otros ámbitos y contextos desconocidos.

La calidad de vida es importante para todas las personas tanto para el bienestar personal y social, la cual conlleva no solo muchos aspectos o elementos de comodidades o trabajos, sino también de ambientes físicos, de salud física y mental, educación, recreación, y que todo esto abarcara a una felicidad y satisfacción en la vida del individuo.

Por tanto, la importancia del interés en la calidad de vida en los centros educativos, no puede menorarse a hechos que puedan llegar a modificar circunstancias. De igual manera la calidad de vida de los estudiantes en la etapa escolar se mejora con el incremento de la colaboración de los padres de familia que son las piezas claves para la formación del estudiante.

Y para llegar a tener un adecuado desenvolvimiento en cada uno de los estudiantes en la institución educativa, se debe practicar entre cada uno de ellos las normas y valores para establecer buenas relaciones interpersonales y alcanzar una integración óptima en el ámbito escolar.

En esta situación, es necesario plantear esta investigación para dar a conocer las satisfacciones o insatisfacciones, que puedan llegar a tener los estudiantes incluidos dentro de su calidad de vida y revelar su nivel de bienestar personal y social, que aquellos puedan

llegar a evidenciar.

También podremos diagnosticar la apreciación que tienen los estudiantes en el medio en el que habitan, con respecto a sus metas, expectativas y preocupaciones que los envuelven. En relación a los resultados arrojados conoceremos cual es la realidad particular que muestran los estudiantes de dicha institución educativa, y que permitirá llevar conciencia de cómo están afrontando su calidad de vida. Llegando a analizar y establecer alternativas que mejoren las circunstancias personales y sociales.

Es así, que las condiciones de vida pueden ser establecidas objetivamente mediante indicadores biológicos, sociales, materiales, conductuales y psicológicos, a los que abarcando todos estos términos en cada área pueden ser reflejados en el bienestar general.

Sin embargo, a través de la realización de esta investigación, se necesita establecer cambios positivos en la calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa, esperando contribuir en el fortalecimiento del desarrollo personal y mejoramiento en su ámbito social.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La presente investigación trata de dar a conocer cuáles son los niveles de calidad de vida que presentan los estudiantes en los diferentes factores. Aunque en estos tiempos, no haya un único concepto sino varios conceptos que definan la calidad de vida, se llega a definir como las personas en realidad interpretan su medio en el que se desarrollan, el lugar en que habitan, sus culturas, su desarrollo, sus relaciones interpersonales y valores, que abarca muchos factores en que se busca tener un adecuado desarrollo y se presente una buena relación en el que viven.

Hass (1999), Milkkesen (2007), Dupuis y Lemany (2003), citados en (Urzúa Y Caqueo, Urizar, 2012), hacen alusión que desde el primer momento en que apareció por primera vez la definición de calidad de vida, existen dificultades en su definición, las dimensiones que forman parte, las mediciones, los factores que influyen en él y a diferencia de otras definiciones como satisfacción y bienestar. Esto recalca, que aún no hay una sola definición concreta, tanto en el concepto de calidad de vida, las dimensiones y factores que pueden influir en él. Según Gómez Vela y Verdugo (2004), Aluden que las investigaciones de calidad de vida en adolescentes no han sido varias, a diferencia de la calidad de vida adulta, o la calidad de vida relacionada con la salud. Lo que ha generado dificultades en acercamientos teóricos del concepto de calidad de vida en adolescentes. Es así, que se hace dificultoso obtener más definiciones o conceptos sobre la calidad de vida en adolescentes que puedan detallar un poco más este punto.

Uno de los problemas del país de México, que a pesar de sus méritos o esfuerzos del gobierno mexicano por realizar reformas constitucionales para aportar y dar a los

ciudadanos, una educación de calidad que ayuden bastante a los estudiantes y que se permita desarrollarse en una sociedad competitiva y global. Estos méritos en la actualidad no han sido lo suficientes. Por eso en este país, se requiere de investigaciones que permitan aportar soluciones eficaces y efectivas que aporten en la calidad de vida y educación.

En los otros países del mundo, las investigaciones sobre calidad de vida son significativo, entender las condiciones del medio y ver cómo influye en los sentimientos de satisfacción y bienestar en los alumnos. Por esta razón, se deben averiguar estrategias y hacer varias investigaciones que aumenten el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes. (Aguilar, Álvarez y Lorenzo, 2011).

Unicef Sao Paulo (2017) informo que en Brasil el 84% de las personas vive en zonas de centros urbanos, muchos de ellos niños y adolescentes todavía no han gozado del derecho de un sistema de salud y de educación eficiente, ni a un entorno estable y protector. Estas dificultades impiden el desarrollo, el crecimiento a oportunidades, a la violencia y aun ámbito de pobreza, que ocasionan un malestar de calidad de vida en ellos.

En el Perú, los estudios hechos en el área de calidad de vida en la infancia y adolescencia, son muy pocos y más aún cuando se detallan los valores, y que pueden llegar hacer usados como un uso clínico o epistemológico, para así mismo utilizar indicadores y medidas de evaluación; sin embargo, no se ha concretado adecuadas líneas de acción en políticas públicas que renuevan la situación de los menores como grupo vulnerable.

Al respecto de todo este tema, se considera a investigar esta problemática que es la calidad de vida que llevan en el presente año los estudiantes, de tal manera poder averiguar y analizar si tienen un bienestar satisfactorio o no satisfactorio. Y ver el nivel en que se encuentran y las condiciones de desarrollo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión hogar y bienestar económico, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión amigos, vecindario y comunidad, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión vida familiar y familia extensa, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión educación y ocio, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión medios de comunicación, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?

- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión religión, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida, según la dimensión salud, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión hogar y bienestar económico, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.
- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión amigos, vecindario y comunidad, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.
- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión vida familiar y familia extensa, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.
- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión educación y ocio, que

presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.

- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión medios de comunicación, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.
- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión religión, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.
- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión salud, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.

1.4. Justificación e importancia

La presente investigación tiene como propósito e intención de conocer el nivel de calidad de vida que revelan los estudiantes de dicha Institución Educativa, dándose a conocer en si la realidad en la que se encuentran e identificando la problemática que puedan estar pasando y encontrar alternativas que lleven al bienestar de ellos de manera personal y social.

Es necesario investigar a los estudiantes del último año de secundaria que están a puertas de culminar el ámbito escolar, para diagnosticar el nivel de calidad de vida que tienen y la posibilidad que presentan a obtener una mejor condición a futuro.

La importancia del interés en la calidad de vida en los colegios no puede ser menos a los hechos que puedan llegar a modificar circunstancias. Los estudiantes en la etapa escolar

se mejoran con el incremento de la colaboración de los padres de familia que son las piezas claves para el desarrollo del estudiante.

También es necesario, plantear esta investigación para dar a conocer las diferencias que existen en los estudiantes incluidos dentro de su calidad de vida para conocer su nivel de bienestar personal que aquellos pueden llegar a evidenciar.

Así mismo, se podrá diagnosticar la apreciación que tienen los estudiantes en el medio en el que habitan, con relación a sus metas, expectativas y preocupaciones que los envuelven. De acuerdo a los resultados arrojados sabremos cual es la realidad particular que presentan los estudiantes de dicha institución educativa, y que permitirá llevar conciencia de cómo están afrontando su calidad de vida. Llegando a analizar y establecer alternativas que mejoren las condiciones personales y sociales.

La presente investigación se justifica específicamente de acuerdo a los siguientes criterios:

En el aspecto teórico, la siguiente investigación sobre calidad de vida de acuerdo a las teorías, enfoques y modelos, permitirá informar de cómo es la realidad y nivel de calidad en que se encuentren los estudiantes, sirviendo así, como fuente de información a otros investigadores.

En el aspecto práctico, mediante los resultados evidenciados por medio de la investigación, se realizará acciones o programas que contribuyan a la satisfacción de la calidad de vida de los estudiantes de dicha institución educativa, a fin de establecer un mejoramiento en su calidad de vida de los estudiantes y hacer frente a las dificultades y problemas que se revele.

En el aspecto metodológico, el diseño metodológico del trabajo, las técnicas y

procedimientos estadísticos, se obtendrán la validez y confiabilidad, que contribuirá y servirá como una ayuda en orientaciones metodológicas, para las próximas investigaciones que lleguen a consultar unos próximos interesados en el tema en mención y quede registrado.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

López (2018) en su investigación titulada *“Calidad de Vida y Su Rendimiento Académico Según Características Sociodemográficas en Estudiantes de Primer a Noveno de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador periodo 2017 – 2017”*. Propuso como objetivo establecer la calidad de vida y sociodemográficas y relacionado con el rendimiento académico en estudiantes de primer a noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central de Ecuador. La investigación tuvo como diseño observacional, transversal y correlacional. La población estaba conformada por 279 estudiantes que estaban incluidos entre las edades de 18 a 30 años de primer a noveno semestre. El instrumento de recogida de datos fue el cuestionario WHOQOL BREF. Concluyendo que existe relación entre la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Odontología que se encuentran entre los 18 a 30 años. Sin embargo, en las características sociodemográficas no influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

Pérez (2015) en su investigación titulada *“Calidad de Vida de los Estudiantes de Secundaria Caracas – Venezuela”*, propuso como uno de los objetivos analizar el bienestar personal y el bienestar a nivel nacional percibido por los Estudiantes de Secundaria de la Ciudad de Caracas – Venezuela, que acuden a colegio públicos y privados. La investigación realizada fue de un estudio cuantitativo de tipo correlacional con diseño no experimental. La muestra para esta

investigación está conformada por 135 adolescentes, 78 del colegio estatal unidad Francisco Espejo 57.77 % y 57 del colegio privado San Agustín – El paraíso 42,23 %. Se utilizó el test de Well-being Index que mide la calidad de vida mediante dos índices (bienestar personal y bienestar nacional), y el test de ESCVP que evalúa la satisfacción del entorno de las personas en el país en que habitan. Se concluyó que el bienestar personal con satisfacción tuvo un nivel alto en los indicadores de la salud, creencias espirituales y religiosas, que destaca el interés del adolescente atribuyendo a sus necesidades, por lo tanto, en los demás indicadores mostraron un nivel menor. Y en cuanto, al bienestar a nivel nacional se ubicó en un nivel bajo, lo que muestra una tendencia a la insatisfacción, mostrando la valoración distante del bienestar nacional.

Peydro (2015) en su investigación titulada *“Calidad de Vida, Trabajo y Salud en los Profesionales Sanitarios: Un Estudio en el Hospital General Universitario de Alicante”*. Propuso como objetivo estudiar la calidad de vida general, la satisfacción laboral, el estado de salud y otros aspectos con relación a una muestra representativa de médicos y enfermeras del Hospital General de Alicante. La investigación fue de un estudio observacional y transversal descriptivo. La población conformada por médicos y enfermeras del hospital general universitario de alicante, se llegan a encuestar a 522 participantes. El instrumento utilizado fue un cuestionario elaborado y adaptado por los profesionales sanitarios, basándose en las fuentes como: encuesta nacional de salud de España, encuesta de salud de la comunidad valenciana, la encuesta sobre calidad de vida y estado de salud de los estudiantes de la universidad de alicante realizada en el año 2001 y adaptada a los profesionales sanitarios. Llegando a concluir que el 86.7% de los profesionales sanitarios presentan una tendencia buena en calidad de vida o más claro muy buena

con un puntaje de 8.04 en una escala de 0 a 10. Sin embargo, solo un 64.2% consideran que su calidad de vida durante los últimos tiempos ha sido de tendencia buena. En el área de trabajo el 97% de los profesionales sanitarios, tienen una tendencia buena en calidad de vida en su trabajo, así mismo el 89% evidencia estar satisfecho con su trabajo. En la salud el 77.5% hacen una importancia subjetiva bastante buena y en relación en lo espiritualidad 89.4% consideran que su vida tiene mucho sentido. Entonces se hace presenciar que los profesionales sanitarios del hospital general de alicante gozan de un buen bienestar de salud, de buena calidad de vida y de una satisfacción de calidad de vida laboral.

Teyssier (2015) en su investigación titulada *“Estudio de la Calidad de Vida de las Personas Mayores en la Ciudad de Puebla México”*, tuvo como objetivo describir como las Personas Mayores de la Ciudad de Puebla, México, conciben esta etapa de su vida e identificar algunos indicadores de calidad de vida y llegar analizar sus relaciones con variables sociodemográficas, funcionales y emocionales que inciden en la calidad de vida. La investigación fue de tipo de estudio no experimental o ex post facto, y se encuentra estructurada a partir de un estudio cuantitativo. Se presentó la población de manera voluntaria hombres y mujeres mayores de 60 años, y fueron 400 participantes. Se utilizaron instrumentos como CASP – 12 para evaluar la calidad de vida, escala de actividades instrumentales de la vida diaria de Lawton y Brody, escala de depresión geriátrica de Yesavage, cuestionario de Quintanar y el cuestionario de Tardy. Llegando a la conclusión que existe una alta calidad de vida evidenciada por las mujeres entre 60 a 65 años, y hombres entre 66 a 70 años, continuada por una baja calidad de vida en hombres de 76 a 80 años y mujeres entre 66 a 70 años. Mostrando que la alta calidad de vida mostro evidencia en tres aspectos: personas con las que vive, estado civil y niveles de autonomía, y una baja

calidad de vida están el estado civil, en dependencia moderada, relaciones, apoyo social, y un nivel de depresión estable.

Quintana (2014) desarrollo una investigación titulada “*Calidad de vida en el trabajo, personal de enfermería, secretaria de salud pública, Hermosillo – México*”, propuso como objetivo determinar la calidad de vida en el trabajo del personal de enfermería de la Secretaria de Salud Pública de Hermosillo, Sonora, México, del primer segundo y tercer nivel de atención y las variables sociodemográficas y factores del trabajo con los que se vincula. La investigación fue de tipo cuantitativo, correlacional, transversal y comparativo. La población estuvo conformada por 1503 personas que forman parte del total del personal de enfermería (profesionales y no profesionales), que trabajan en la Salud Pública de Hermosillo, Sonora, México, en los tres niveles de atención de salud. La muestra fue probabilística, por partes del nivel de atención y categorías de enfermeras, y fue conformado por 341 miembros del personal de enfermería. Se utilizó un instrumento de calidad de vida en el trabajo CVT – GOHISALO. Se concluyó que la calidad de vida en el trabajo del personal de enfermería de los tres niveles de atención de salud se categorizo como medio, así mismo el personal de enfermería que trabaja en el primer y tercer nivel de atención tienen un promedio de calidad de vida en el trabajo de categoría medio, mientras que en el segundo nivel de atención se observó un promedio de calidad de vida en el trabajo de categoría bajo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Cueva (2018) realizo una investigación titulada “*Calidad de Vida de los Estudiantes de Primero a Quinto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Los algarrobos”, Piura – 2016*”, donde su objetivo fue identificar la

categoría de la Calidad de Vida de los Estudiantes de Primer a Quinto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Los Algarrobos” – Piura, 2016. La investigación fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo cuantitativa y de diseño no experimental de corte transeccional. La población estaba conformada por 438 estudiantes de la Institución Educativa “Los Algarrobos” – Piura 2016, se realizó un muestreo no probabilístico intencional y que se obtuvo una muestra de 170 estudiantes. Se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento de Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (2003). Obteniendo como resultado que la calidad de vida de los estudiantes de primero a quinto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Los Algarrobos” - Piura 2016, se ubican en el factor de mala calidad de vida. Sin embargo, en el factor hogar y bienestar económico con un 56% presentan una tendencia una tendencia baja en calidad de vida, en el factor amigos, vecindario y comunidad con un 45% presentan una tendencia baja en calidad de vida, en el factor vida familiar y familia extensa con un 44% presentan una calidad de vida óptima, en el factor educación y ocio con un 41% presentan una tendencia baja en calidad de vida, en el factor medio de comunicación 44% presentan una tendencia buena en calidad de vida, en el factor religión 45% presentan una tendencia buena en calidad de vida y en el factor salud con un 40.5% presentan una calidad de vida óptima.

Lozada (2018) en su investigación titulada “*Calidad de Vida en Estudiantes de Psicología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Privada*”, propuso como objetivo comparar la Calidad de Vida en Estudiantes de Psicología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Señor de Sipán – Chiclayo 2016. La investigación es de tipo descriptiva, y su diseño es descriptiva comparativa. La población estuvo conformada por 128 estudiantes cuyas edades están entre 16 a 18

años de las carreras profesionales de Psicología y Ciencias de la Comunicación del Primer Ciclo Semestre 2016 de la Universidad Privada Señor de Sipán Semestre 2016. Se utilizó el instrumento del test de escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes. Los resultados de calidad de vida en los estudiantes de psicología en el nivel tendencia a buena calidad de vida son de un 56.6%, así mismo, fue en los estudiantes de ciencias de la comunicación con un 95.6% en el nivel de tendencia buena en calidad de vida, que de nota la diferencia entre las carreras. Sin embargo, también se presentó que el nivel de calidad de vida en los estudiantes de psicología se presenta en un nivel de óptima calidad de vida con 43.4%, en cuanto se encontró que en los estudiantes de ciencias de la comunicación solo un 4.4% que hace demostrar que en el nivel óptima calidad de vida es diferente para cada carrera. Llegando a concluir que existe presencia de diferencias significativas de la calidad de vida de los estudiantes de Psicología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Señor de Sipán, donde se obtuvo que los estudiantes de la carrera de Psicología presentan una mejor calidad de vida.

Tello (2018) realizó una investigación titulada “*Calidad de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*”, planteando como objetivo determinar la relación entre la Calidad de Vida y el Bienestar Psicológico de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. La investigación fue de tipo descriptivo, transversal, no experimental y de un diseño comparativo correlacional. La población estuvo conformada por 1163 estudiantes universitarios situados desde el primer a quinto año de estudio, y se llegó a conformar la muestra por 260 estudiantes universitarios, y se seleccionó de manera no probabilística e intencionada. Utilizaron los instrumentos de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes. Concluyendo

que la mayoría de los estudiantes obtuvieron puntajes satisfactorios en los dominios de calidad de vida, destacando el dominio salud. Sin embargo, que la calidad de vida como el bienestar psicológico están relacionados, indicando que lo que afecta a una variable afecta a la otra ya sea de manera positiva o negativa.

Walter (2017) realizó una investigación titulada *“Inteligencia Emocional y Calidad de Vida en un Grupo de Estudiantes de dos Instituciones Educativas Policial y Nacional de Lima Metropolitana”*, planteando como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa policial y otra nacional de Lima Metropolitana. La investigación fue de tipo correlacional, de diseño no experimental, transeccional y de nivel descriptivo comparativo de grupos contrastantes. La población de la cual se extrajo la muestra incluye a jóvenes estudiantes de 4° y 5° de secundaria de dos instituciones educativas de Lima metropolitana, una policial y la otra nacional, que en total hacen una población de 480 estudiantes entre varones y mujeres. La muestra estuvo conformada por un grupo de 261 participantes. Se utilizaron los instrumentos de Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (ICE) y Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes. Llegando a concluir que existe relación moderada entre la Inteligencia Emocional y la Calidad de Vida. Se encontró que la inteligencia emocional de la muestra total, es de categoría baja, al igual la mayoría de subcomponentes, a excepción de intrapersonal y estado de ánimo donde el promedio es de categoría promedio. Y en cuanto, en el nivel de la calidad de vida de ambos centros educativos tiene una tendencia buena en calidad de vida, siendo el factor vida familiar y familia e. de 87 el que presenta puntajes más elevados, de una calidad de vida óptima, y mientras que el factor Amigos, Vecindario y C. de 47 con tendencia baja en calidad de vida, que obtuvo la puntuación menor.

Romero y Romero (2016) realizaron una investigación titulada “*Calidad de Vida y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, agosto de 2016*”, planteando como objetivo determinar la relación entre Calidad de Vida y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, agosto de 2016. La investigación fue de tipo descriptivo, guiado por un paradigma cuantitativo, de diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La población estuvo constituida por 482 estudiantes del segundo al décimo ciclo, de las cinco carreras de la universidad de Chiclayo, que fueron de manera voluntaria. Para saber la muestra se utilizó el muestreo probalístico estratificado. Utilizaron la técnica de la encuesta y los instrumentos fueron de Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Llegando a la conclusión que el 43.1% de los estudiantes universitarios perciben su calidad de vida en el nivel de “tendencia baja en calidad de vida”. La carrera de ingeniería informática el 100% perciben su calidad de vida entre el nivel de “tendencia baja en calidad de vida” y “mala calidad de vida”, seguida de administración hotelera turismo ecoturismo y gastronomía 85% y un 83.4% en educación. Y así mismo, se llega a afirmar que existe una relación significativa inversa entre calidad de vida y estrés académico.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización de calidad de vida

Existen muchas posturas de autores que definen la calidad de vida, dándose a conocer desde diversos puntos de vista, como a continuación se dará:

Campbell (1976), lo ha definido como un constructo que expresa una valoración subjetiva del grado en que se ha alcanzado la satisfacción vital, o como el nivel de bienestar personal percibido.

Al respecto, de esta definición anterior se considera que es la expresión de la percepción del nivel logrado de satisfacción tanto objetiva o subjetiva de la persona.

Palomba (2002), quien lo define como el término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida objetivas y un alto grado de bienestar subjetivo, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adicción a la satisfacción individual de necesidades.

Así mismo, considera que la anterior definición, la necesidad de tener las situaciones de vida en un alto nivel de bienestar, satisfacción social y personal.

Escobar y otros (2000), lo definen como la percepción del individuo de su condición en la vida, como en el contenido de su cultura y el sistema de valores en el que vive, y en vinculación a sus objetivos, expectativas y preocupaciones. (p. 10)

Se considera, de igual manera como las percepciones de las personas dan a su vida, dentro de su contexto cultural, sus valores, y sus relaciones con objetivos o metas.

Sen (citado por Torres, 2002), indica que la calidad de vida implica una libertad para llevar distintos tipos de vida. Que tiene que ver con sus propios componentes o aspectos de la existencia humana: la resistencia, la cultura, la persistencia en el mundo, las condiciones en que esto se da.

Se considera, que para llevar una calidad de vida hay diferentes tipos en que puedan ubicarse las distintas personas, y que la vida está conformada por componentes o aspectos que contienen, la cultura, los valores y las condiciones en que cada persona se encuentra.

Guillén, Castro, García y Guillén (1997), sostuvieron que, aunque en concreto la calidad de vida puede ser entendida como procurar y llevar una vida satisfactoria, lo que implica, principalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo, vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

Al respecto, los autores anteriores explican que la calidad de vida puede ser llevada de manera satisfactoria, lo que sería una mayor prolongación de la vida y una excelente condición en aspectos físicos y mentales.

Diener (citado por Rodríguez, 1995), tiene una definición como un juicio subjetivo del nivel en el que se ha alcanzado la felicidad, la satisfacción, o como un sentimiento de bienestar personal; pero también este juicio subjetivo se ha considerado estrechamente relacionado con determinados indicadores objetivos, biológicos, psicológicos, comportamentales y sociales.

En dicho sentido, la calidad de vida es la magnitud que ha llegado en la felicidad, la satisfacción o del bienestar individual, pero que está totalmente relacionado a muchos indicadores en la persona.

Ramírez (2000), manifiesta que es como un proceso dinámico, complejo e individual: la percepción física, psicológica, social y espiritual que tiene la persona frente a un evento de salud y el grado de satisfacción o insatisfacción que va a influir en el bienestar del paciente.

Considera, que la calidad de vida es un asunto eficiente, frente a la percepción que tenga la persona en su aspecto de salud, todo aquello influirá dentro del ámbito físico, psicológico, social y espiritual, y que llegara a determinar el nivel de satisfacción o insatisfacción de la persona.

2.2.2. Características del concepto de calidad de vida

Según Gómez Vela (2004), desde el año 70 del siglo pasado es posible encontrar diferentes elementos con respecto a las características del constructo y la forma de hacerlo operativo.

Felce y Perry (1995), se fundamentaron en los planteamientos de Borthwick-Duffy (1992), resaltando las principales características de la calidad de vida:

- a) **Calidad de vida entendida como la suma de circunstancias objetivas en la vida de una persona, sin interpretaciones subjetivas.** Dentro de esta concepción de calidad de vida se presentan los indicadores sociales o económicos usados inicialmente en el estudio del bienestar de los individuos.

En este punto dado, la calidad de vida es la suma de situaciones tanto más objetivas que subjetivas, incluyéndose varios indicadores para alcanzar al estudio del bienestar de las personas.

- b) **Calidad de vida entendida como la satisfacción de la persona con sus circunstancias vitales, sin considerar las condiciones objetivas.** Así, lo que cada persona comprenda por “satisfacción” será esencial para evaluar el grado o nivel de bienestar que experimenta en términos materiales.

Se considera que la calidad de vida como satisfacción puede llegar a ser entendida de una manera distinta para cada persona, y que será necesario probar el nivel de bienestar en asuntos materiales.

- c) **Calidad de vida entendida como la combinación entre las condiciones de vida y la satisfacción personal.** Que se quiere abordar el constructo incluyendo elementos

objetivos y subjetivos.

Es la mezcla de las situaciones de vida y la satisfacción personal, abordándose los elementos objetivos y subjetivos, dependiendo de la percepción experimentada de cada persona.

- d) **Calidad de vida entendida como la combinación entre las condiciones de vida objetivas y la satisfacción personal**, ponderadas por los valores, aspiraciones y expectativas del individuo.

Similar al punto dado anteriormente, se da a conocer la mezcla de las condiciones de vida objetivas y de la satisfacción personal, siendo notorios por los valores, metas, objetivos y perspectivas de cada persona.

2.2.3. Principios que guían la medición de la Calidad de Vida

Schalock (2002), Schalock y Verdugo (2003, 2006) Hacen mención los autores que desde hace mucho tiempo los principios fueron formulados desde la asociación internacional para el estudio científico de discapacidades intelectuales (Internacional Association for the Scientific Estudy of Intelectual Disabilities, IASSID), pero que se dieron pautas para la orientación de evaluación de la calidad de vida en cualquier otra área.

- a) **La medición de la calidad de vida evalúa el grado en que las personas tienen experiencias vitales importantes para ellas, por lo que debe basarse en conceptos generales de la vida que estén fundamentados en la teoría.** Así mismo, la estructura o forma de medición debe expresar los valores positivos de la vida, teniendo presente que las experiencias vitales valoradas positivamente cambian a lo largo del período vital y de acuerdo a las diferentes culturas. La posición de estas

experiencias debe estar en un continuo entre lo “mejor” y lo “peor”.

- b) **La medición de la calidad de vida permite a los individuos avanzar en el logro de una vida significativa, apreciada y valorada por ellos**, y por lo cual, se debe fijar en aspectos que puedan mejorarse describiendo o detallando la calidad de vida de la manera en que sea posible para avanzar hacia estados positivos.
- c) **La medición de la calidad de vida valora el grado en que las dimensiones de la vida contribuyen a una vida plena e interconectada**, así mismo, se debe proporcionar un amplio rango de dominios vitales que den a conocer de la plenitud e interconexión en la vida.
- d) **La medición de la calidad de vida se realiza en los ambientes importantes para la persona**; donde aquellos viven, trabajan y se divierten, con lo que se asume una dirección ecológica.
- e) **La medición de la calidad de vida se basa en experiencias humanas comunes a todos los sujetos y en experiencias vitales únicas e individuales**. Para ello, resulta necesario utilizar mediciones objetivas y subjetivas (con componentes cognitivos y afectivos); y métodos cualitativos y cuantitativos; por lo que se logrará valorar las dimensiones e indicadores claves que reflejen las experiencias vitales individuales o de un grupo cultural.

2.2.4. Modelos teóricos de calidad de vida

Brock (1998), definió a la calidad de vida como “una vida buena”, basándolas con las siguientes teorías: la hedonista, la relacionada con la satisfacción de las preferencias y la que por virtud de los ideales se realiza una buena vida.

- a) **Teoría hedonista:** Se fundamenta en las experiencias conscientes como amor,

placer, felicidad, disfrute; y que están acompañados o relacionados de la satisfacción de los deseos.

- b) **Teoría de la satisfacción de los deseos:** Se toma como experiencia consciente o como objetos; lo bueno o satisfactorio para una persona es que obtenga lo que más desea o prefiere. Para muchos autores, las dos categorías anteriores comprenden lo que se ha llegado a denominar como bienestar.
- c) **Teoría de una buena vida:** En la presente teoría se deben realizar ideas específicas, abiertamente normativas como la autodeterminación o autonomía. El elemento concreto para estos componentes son vectores y ponderaciones independientes para que logren entrar como una descripción general en la calidad de vida.

También existen varias teorías cognitivas que tratan de detallar la calidad de vida desde distintos ángulos.

- a) **Teoría de la comparación social:** Nos refiere a que existe una tendencia de relacionar sus propias características actuales o potenciales como: la salud, perspectivas futuras, la forma de hacer frente alguna situación; la comparación o semejanza, influye en cambios de humor, autoevaluación, satisfacción personal y estrategias para afrontar alguna situación o suceso.
- b) **Teoría de la subjetividad:** Se propone que la comprensión de comparaciones son parte de cada persona; la forma en cómo construye el mundo es la que le va a dar las pautas para recibir la información de las demás personas; por cuanto con la imagen que tenga de sí mismo va a compararse con realidades “mejores” o “peores” dependiendo de los eventos.
- c) **Teoría de la observación de la propia vida y de la propia realidad:** En la presente

teoría, se llega a una conclusión luego de hacer una comparación con algunas personas o grupos, por lo tanto es parte de un proceso ciertamente subjetivo, ya sea cognitivo o emocional. A partir de las comparaciones o semejanzas, la persona meditará el propio bienestar subjetivo o calidad de vida.

En cuanto a las teorías que no consideran la subjetividad dentro de sus planteamientos, se toman en cuenta en:

- d) **La Teoría de la actividad:** Es extenso en su concepto, en el sentido que no es específica por parte de la persona; al instante de realizar la actividad, lo que otorga es bienestar subjetivo.

En cuanto a todo esto, se considera que es bastante reduccionista y deja de lado elementos relevantes al instante de hablar de las personas que se encuentran incluidas dentro de una sociedad. Aquello implica: factores personales, las diferentes concepciones de actividad, las historias de cada persona, esto quiere decir, los componentes que conforman la subjetividad de la persona.

2.2.5. Dimensiones de la Calidad de vida

Olson y Barnes (1982). Quienes hacen una conceptualización subjetiva para definir la calidad de vida y la relacionan con el ajuste entre el sí mismo y el ambiente. Se constituyen los dominios de las experiencias vitales de los individuos, donde cada uno se enfoca sobre una faceta particular de la experiencia vital de las cuales son:

- Vida marital y familiar.
- Amigos.
- Domicilio y facilidades de vivienda.

- Educación.
- Empleo
- Religión.
- Familia extensa.
- Bienestar económico.
- Vecindario y comunidad.

En el Perú, Grimaldo (2003) adaptó en nuestro país la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes, para ello se considera 7 dominios o factores que son:

- Hogar y bienestar económico. Los indicadores son: Condiciones actuales, responsabilidades en casa, capacidad de la familia para satisfacer las necesidades básicas, capacidad familiar para otorgar ciertos lujos y monto de dinero que se tiene para gastar.
- Amigos, vecindario y comunidad. Los indicadores son: Amigos, facilidades para hacer compras, seguridad en la comunidad y facilidades para la recreación.
- Vida familiar y familia extensa. Los indicadores son: Familia, hermanos, número de hijos en la familia y el vínculo en relación a los parientes.
- Educación y ocio. Los indicadores son: Actual situación escolar, el tiempo libre que tiene y la forma como usa el tiempo libre.
- Medios de comunicación. Los indicadores son: El tiempo en que la familia está mirando la televisión, calidad de los programas, calidad de cine y grado de calidad que poseen los periódicos y revistas.

- Religión. Los indicadores son: Vida religiosa de la familia y comunidad.
- Salud. Los indicadores son: La propia salud y la salud de los parientes en la familia.

2.2.6. Importancia de la calidad de vida

Tiene mucha importancia la calidad de vida, pues busca el bienestar personal y social de las personas, la cual implica no solo muchos aspectos o elementos de comodidades o trabajos, sino también de ambientes físicos, salud física, salud mental, educación, recreación, y que todo esto atribuirá a una felicidad y satisfacción en la vida de cada persona.

Llegar a tener la satisfacción de las necesidades básicas, como vivienda, alimentación, educación, trabajo, hace que la vida sea más agradable y digna, teniendo una estabilidad en todas las áreas de la vida, por lo tanto, si se tiene dificultad en algún aspecto se tiene preocupación y estrés que afectaría al desarrollo personal del individuo.

La calidad de vida en el ser humano es muy importante, por cuanto si se carece de muchas necesidades en la calidad de vida se deteriora, y se puede convertir en una persona amargada, triste e insociable, a toda hora con mucho estrés, y por lo tanto esto conlleva a tener enfermedades y muchas otras cosas que a veces padecemos y no sabemos cómo hacer frente dichos sucesos.

En cuanto, para tener una buena calidad de vida durante la infancia es importante dar amor y cariño a los niños. Otra pieza clave fundamental es que el niño asista al colegio para estudiar y aprender, pero también para relacionarse con otros niños de su edad para que logren formar nuevas amistades.

La vida del adolescente es muy difícil, al entrar la persona en este período de

la adolescencia, es necesario llevarlo con sus aspectos biológicos, psíquicos y sociales para que interactúen entre sí y con el medio. Existen variaciones de factores que mejoran o empeoran la calidad de vida del adolescente, desde sus pensamientos, los valores aprendidos en etapas tempranas, en su desarrollo y en la presente situación en el que viven.

Sin embargo, durante la vejez está vinculada a la seguridad económica y con la inclusión social que se asegura por medio de servicios de apoyo y redes sociales. Todo ello procurara la participación de las personas de edad como miembros activos de la comunidad, una de las funciones puede ser transmitir sus experiencias a las generaciones más jóvenes, al mismo tiempo que comprenden su estilo de vida y los desafíos que les son propios y todo ello le llevaran a aceptar y aprender a envejecer.

De esta forma, se crea el ambiente apropiado y las circunstancias de vida pueden ser establecidas objetivamente mediante indicadores biológicos, sociales, materiales, conductuales y psicológicos, en los que incluyendo todos estos términos en cada área pueden ser proyectados en el bienestar general.

Por lo expuesto en los párrafos anteriores, la importancia de la calidad de vida de la persona en las diferentes etapas de su evolución, ayudan a desarrollar respuestas en diversas situaciones reales tanto en lo individual y social, obteniéndose los componentes objetivos y subjetivos, de las circunstancias de vida de una persona junto a la satisfacción que llegue a experimentar.

2.3. Definiciones conceptuales

- ***Bienestar:*** Describe al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien, como es el dinero, salud, tiempo y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que

hacen al bienestar de una persona.

- **Calidad de vida:** Constructo que expresa una valoración subjetiva del nivel en que se ha logrado la satisfacción vital, o como el nivel de bienestar personal percibido.
- **Componentes cognoscitivos:** Vinculado a datos e información que la persona sabe acerca del objeto del cual se da su actitud, en el cual un conocimiento minucioso del objeto favorece la asociación al objeto.
- **Culturas:** Incluye el conocimiento, las creencias, las costumbres, etc., los hábitos y habilidades obtenidos por cada persona, no sólo en la familia, sino también al ser parte dentro de una sociedad.
- **Insatisfacción:** Se da un sentimiento interior que experimenta una persona cuando siente que una realidad fijada no cumple sus expectativas.
- **Objetiva:** Se llega a establecer como el fin al que se anhela llegar o la meta que se pretende lograr. Es también cuando alguien se expresa sin que su manera de pensar o sentir influya en sus ideas u opiniones.
- **Relaciones interpersonales:** Es una interacción mutua entre dos o más personas, que se da dentro de las amistades sociales, y por lo tanto se presentan formuladas por las leyes e instituciones de la interacción social.
- **Satisfacción:** Es la acción y efecto de satisfacer o satisfacerse, como puede ser, pagar lo no puede llegar a deber, poder saciar un apetito, calmar las pasiones del ánimo, cumplir con algunas exigencias, premiar un mérito o deshacer un insulto.
- **Satisfacción vital:** Es un constructo discutido en sí mismo que resulta más complicado al ubicarlo o establecerlo en el espacio de la calidad de vida relacionada con la salud.

- **Subjetiva:** Se identifica o confirma como algo propio de la manera de pensar o apreciar de una persona.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

El presente estudio se fundamenta en un método de investigación descriptivo. Los estudios descriptivos buscan detallar las propiedades, las características y los perfiles de personas, En tanto en grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Esto quiere decir, que pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a las que evidencie. (Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. 2014, p. 92)

El enfoque de la investigación es cuantitativo. En el enfoque cuantitativo se utiliza la recolección de datos para llegar a probar las hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, y con la finalidad de establecer o dar a conocer pautas de comportamientos y así poder probar teorías. (Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. 2014, p. 4)

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental, y según la temporalización el diseño de la presente investigación es de corte transversal porque recoge datos en un solo momento y en un tiempo preciso.

La investigación no experimental, es cuando se realiza sin manipular deliberadamente variables; es decir que se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Si no, lo que se hace en la investigación no experimental es observar los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural para llegar a analizarlos. (Hernández, R., Fernández, C. y

Baptista, P. 2014, p. 152)

De acuerdo a lo designado por los autores indica que el investigador que utiliza el diseño no experimental reduce su labor investigativa a la observación, teniendo un papel calmado y limitándose a la recolección de la información tal cual se da en un contexto.

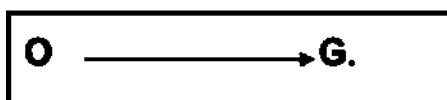


Figura 1. Diseño de la investigación

Donde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa)

3.3. La muestra y población.

3.3.1. Población

La población de estudio está comprendida por 128 estudiantes del quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, periodo 2019.

3.3.2. Muestra

La muestra de estudio es intencional no probabilístico, dado que está constituida por la totalidad de la población, salvo algunas excepciones hechas por no estar comprendidos dentro de los criterios de inclusión y exclusión. Resultando finalmente un total de 107 estudiantes del quinto año del nivel secundario de la

Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterios de inclusión de los participantes

- Estudiantes del quinto año del nivel secundario de la I.E. N° 1168 Héroes del Cenepa.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que asisten mayormente a clases.
- Estudiantes provenientes de cualquier parte del Perú y del Extranjero.

b) Criterios de exclusión de los participantes

- Estudiantes ausentes por actividades de la Institución Educativa.
- Por falta de inasistencia de los estudiantes.

3.4. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable de estudio es la calidad de vida, es importante para el bienestar personal y social de las personas, la cual implica no solo muchos aspectos o elementos de comodidades o trabajos, sino también de ambientes físicos, de salud física, de salud mental, educación, recreación, y que todo esto atribuirá a una felicidad y satisfacción en la vida del individuo.

Campbell (1976) lo determino como un constructo que expresa una valoración subjetiva del grado en que se ha logrado la satisfacción vital, o como el nivel de bienestar personal percibido.

En esta investigación se examina ciertos factores sociodemográficos que sirven para caracterizar a la muestra como: el sexo, edad, y año de estudios.

La variable calidad de vida, presenta dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, y de ellos se deriva a los ítems que se formulan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1. *Matriz de operacionalización de la variable*

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice	Instrumento
Calidad de vida	Esto viene a ser un constructo de tipo universal, definido tanto objetivamente, donde los dominios objetivos comprenderían medidas culturalmente importantes de salud de forma objetiva, y los campos que son subjetivos comprenderían la satisfacción con las diferentes dimensiones ponderadas por su importancia para el individuo. Cummins (1997)	La calidad de vida se enfoca sobre una faceta particular de la experiencia vital, como por ejemplo vida marital y familiar, amigos, domicilio y facilidades de vivienda, educación, empleo, religión, etc. El nivel de calidad que tiene la vida es un constructo multidimensional y está relacionado con la salud como componente subjetivo, con aquello que es expresión de bienestar o malestar, y que específicamente ocurre en las interacciones de la persona con su ambiente. Olson y Barnes (1982)	Hogar y bienestar económico	Las condiciones actuales que tiene la vivienda.	1,	(1) In-satisfecho	Escala de calidad de vida
				Las responsabilidades ubicadas en casa.	2,		
				La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades básicas.	3,		
				La capacidad familiar para otorgar ciertos lujos.	4,		
				El monto de dinero que tienes para gastar.	5		
			Amigos, Vecindario y Comunidad	Tus amigos.	6,	(2) Un poco satisfecho	
				Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.	7,		
				La seguridad en tu comunidad.	8,		
				Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)	9		
			Vida Familiar y Familia Extensa	Tu familia.	10,	(3) Mas o menos satisfecho	
				Tus hermanos.	11,		
				El número de hijos en tu familia.	12,		
			Educación y Ocio	El vínculo en relación a los parientes (abuelos, tíos, primos).	13	(4) Bastante satisfecho	
				Tu actual situación escolar.	14,		
				El tiempo libre que tienes.	15,		
			Medios de Comunicación	La forma como usas tu tiempo libre.	16	(5) Completamente satisfecho	
				El tiempo en que tu familia está mirando la televisión.	17,		
				Calidad de los programas de televisión.	18,		
			Religión	Calidad del cine.	19,		
				Grado de calidad que poseen los periódicos y revistas.	20		
			Salud	La vida religiosa de tu familia.	21,		
				La vida religiosa de tu comunidad.	22		
				Tu propia salud.	23,		
				La salud de parientes u otras personas en la familia.	24		

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica de recolección de la información que se utilizó fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue la escala de calidad de vida de Olson y Barnes, para saber los niveles de calidad de vida.

A continuación, se pasará a detallar el instrumento aplicado:

Ficha Técnica: Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes

- **Autores:** David Olson y Howard Barnes (1982)
- **Adaptado por:** Mirian Pilar Grimaldo Muchotrigo (2003)
- **Administración:** Individual o colectiva
- **Duración:** Aproximadamente 20 minutos
- **Nivel de Aplicación:** A partir de 13 años
- **Finalidad:** Conocer el nivel de Calidad de Vida que existe en los estudiantes.

Como concepto de calidad de vida podemos decir que es la percepción que el individuo tiene acerca de las posibilidades que el ambiente le brinda para lograr la satisfacción de sus necesidades y el logro de sus intereses en relación a los siguientes factores: Factor 1 (Hogar y Bienestar Económico), Factor 2 (Amigos, Vecindario y Comunidad), Factor 3 (Vida Familiar y Familia Extensa), Factor 4 (Educación y Ocio), Factor 5 (Medios de Comunicación), Factor 6 (Religión) y Factor 7 (Salud).

- **Calificación:** Las puntuaciones correspondientes a cada uno de los ítems se califican en la escala de Likert, que son desde las puntuaciones del 1 al 5, la cual se hace de la siguiente forma:

Tabla 2. *Escala de calificación del cuestionario*

1	2	3	4	5
Insatisfecho	Un poco satisfecho	Más o menos satisfecho	Bastante satisfecho	Completamente satisfecho

- **Baremos:** Es un conjunto de normas que permite la evaluación e interpretación de los rangos de una variable en total y por cada dimensión que presenta.

Tabla 3. *Baremo de interpretación de la variable*

Niveles	I	II - III - V	IV	VI - VII	Total
Mala calidad	5 - 10	4 - 8	3 - 6	2 - 4	24 - 54
Tendencia baja	11 - 16	9 - 13	7 - 10	5 - 6	55 - 83
Tendencia buena	17 - 21	14 - 17	11 - 13	7 - 8	84 - 107
Vida óptima	22 - 25	18 - 20	14 - 15	9 - 10	108 - 120

CAPITULO IV

PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	39	36
Masculino	68	64
Total	107	100

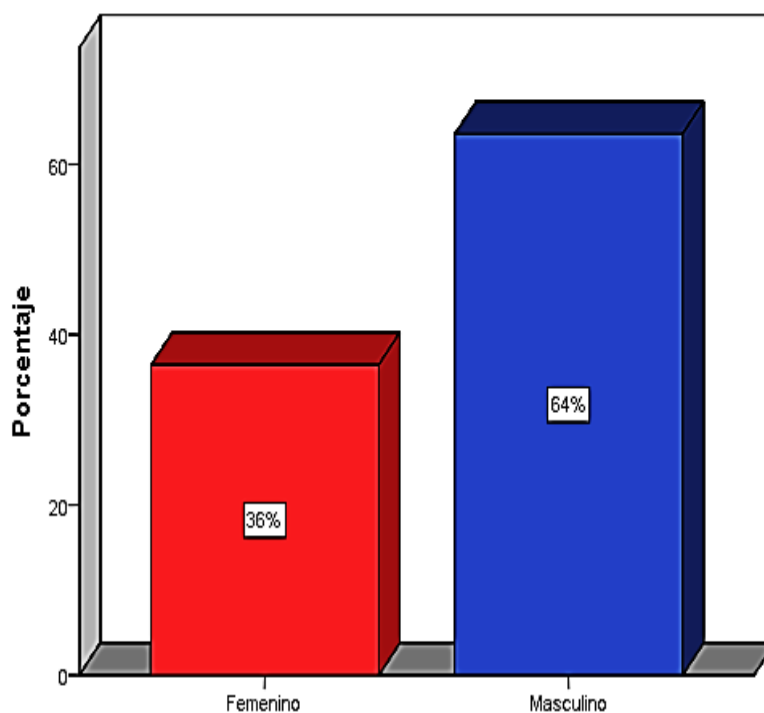


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación determinan que el mayor porcentaje de estudiantes que participaron fueron del sexo masculino igual a 64% y el 36% son del sexo femenino.

Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15 años	20	19
16 años	61	57
17 años	17	16
18 años	8	7
19 años	1	1
Total	107	100

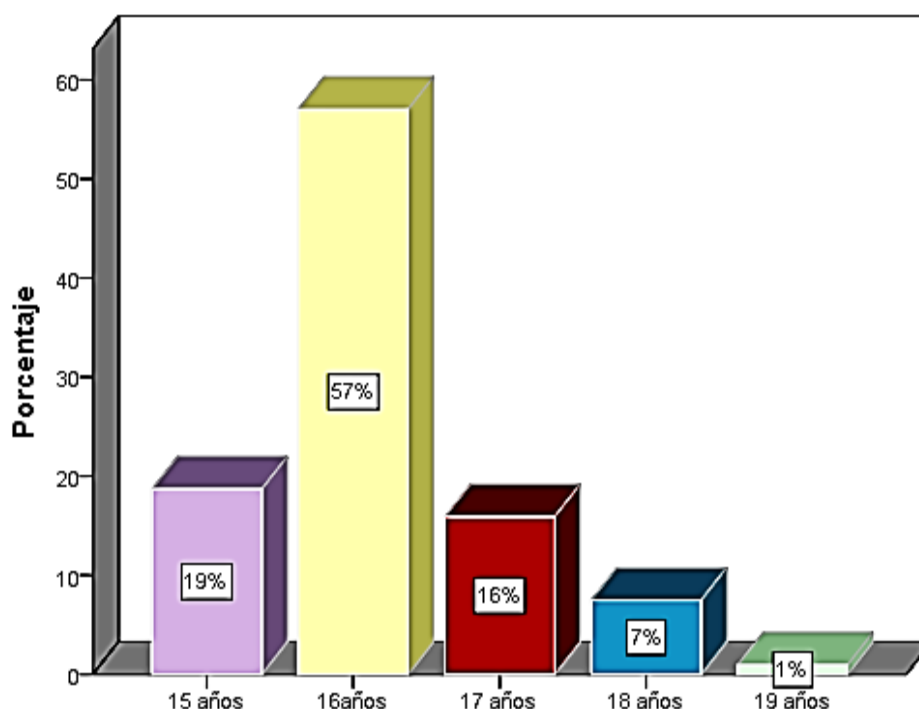


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que el 57% de estudiantes tienen 16 años, seguido por el 19% que tienen 15 años, el 16% que tienen 17 años, el 7% que tienen 18 años y el 1% que tiene 19 años.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes según las secciones

Secciones	Frecuencia	Porcentaje
5to A	24	22
5to B	29	27
5to C	28	26
5to D	26	24
Total	107	100

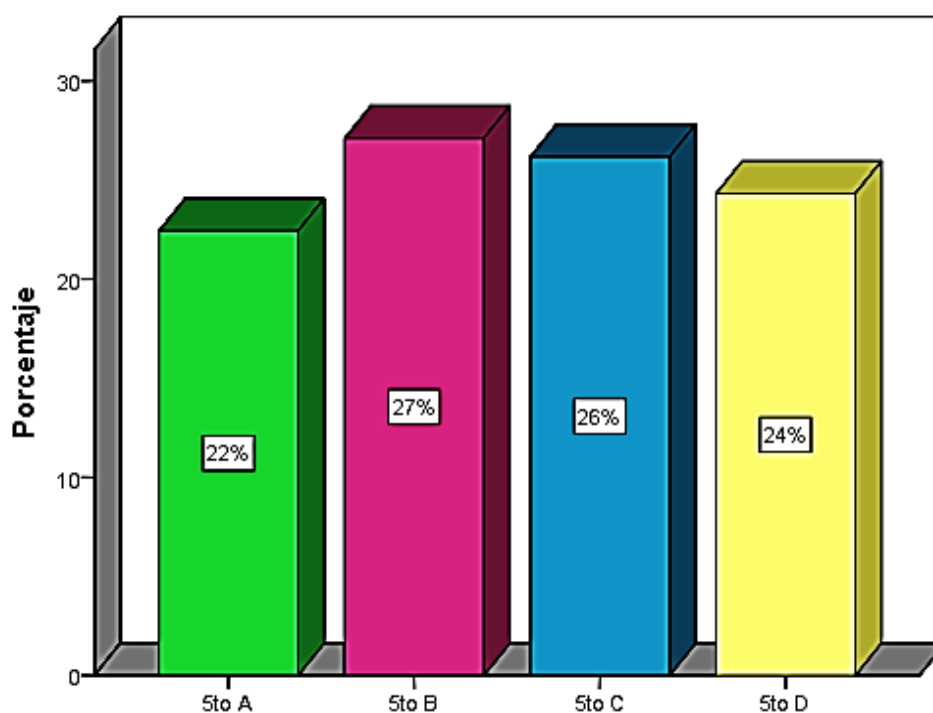


Figura 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes según las secciones

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que la mayor proporción de estudiantes en 27% son del 5to grado “B”, seguido por el 26% del 5to grado “C”, el 24% del 5to grado “D” y el 22% del 5to grado “A”.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 7. Nivel de calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa

Calidad de vida	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	3	3
Tendencia baja	44	41
Tendencia buena	55	51
Vida óptima	5	5
Total	107	100

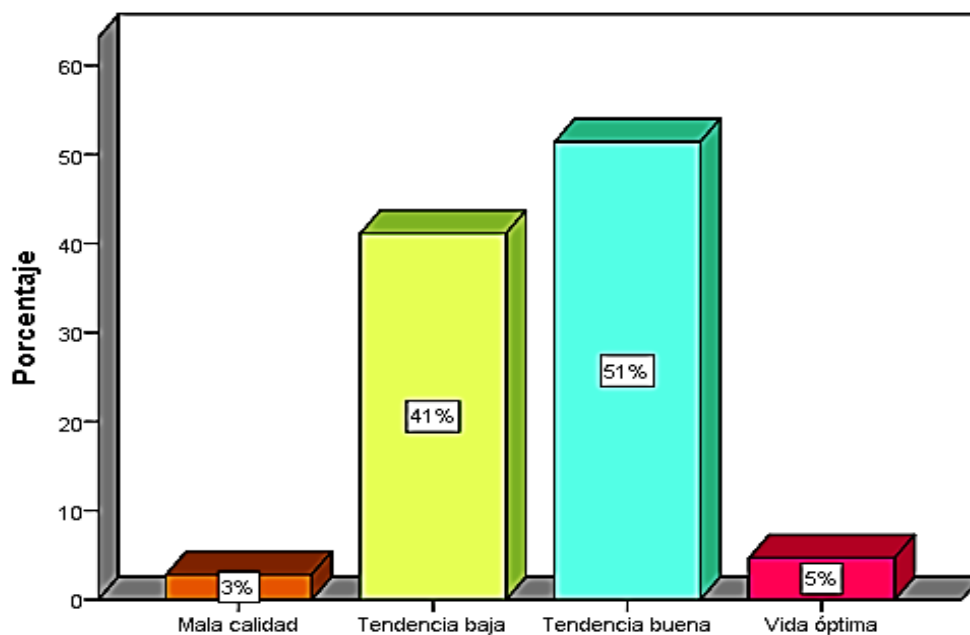


Figura 5. Nivel de calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el nivel de calidad de vida que presentan los estudiantes del 5° de secundaria es de un 51% de tendencia buena en calidad de vida, seguido de un 41% de tendencia baja, el 5% de vida óptima y el 3% de mala calidad de vida.

Tabla 8. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión hogar y bienestar económico

Hogar y bienestar económico	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	6	6
Tendencia baja	31	29
Tendencia buena	60	56
Vida óptima	10	9
Total	107	100

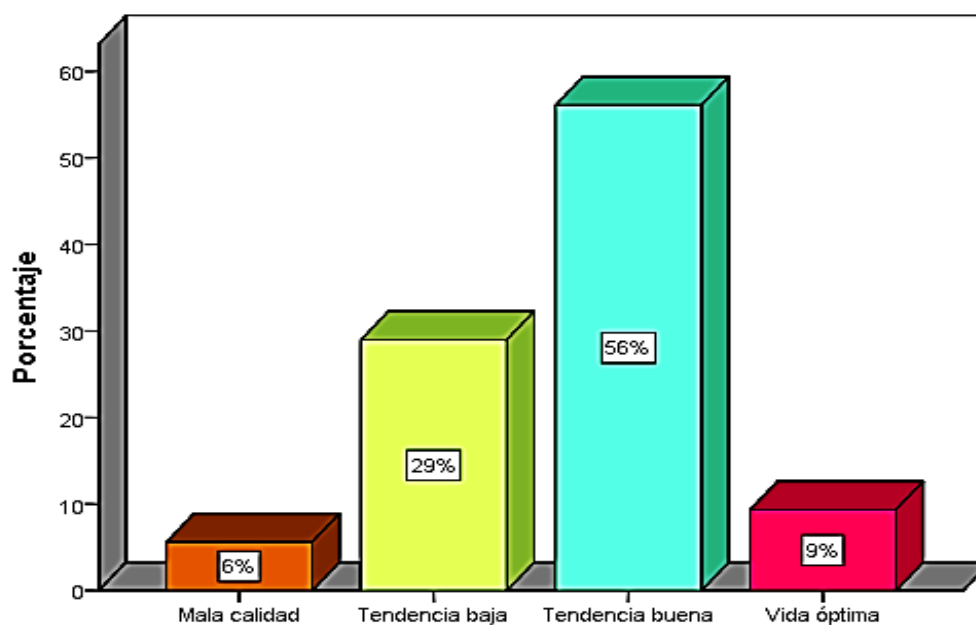


Figura 6. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión hogar y bienestar económico

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión hogar y bienestar económico, los estudiantes presentan en mayor proporción igual a 56% de tendencia buena en calidad de vida, seguida por un 29% de tendencia baja, el 9% presenta vida óptima y el 6% de mala calidad de vida.

Tabla 9. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión amigos, vecindario y comunidad

Amigos, vecindario y comunidad	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	10	9
Tendencia baja	49	46
Tendencia buena	37	35
Vida óptima	11	10
Total	107	100

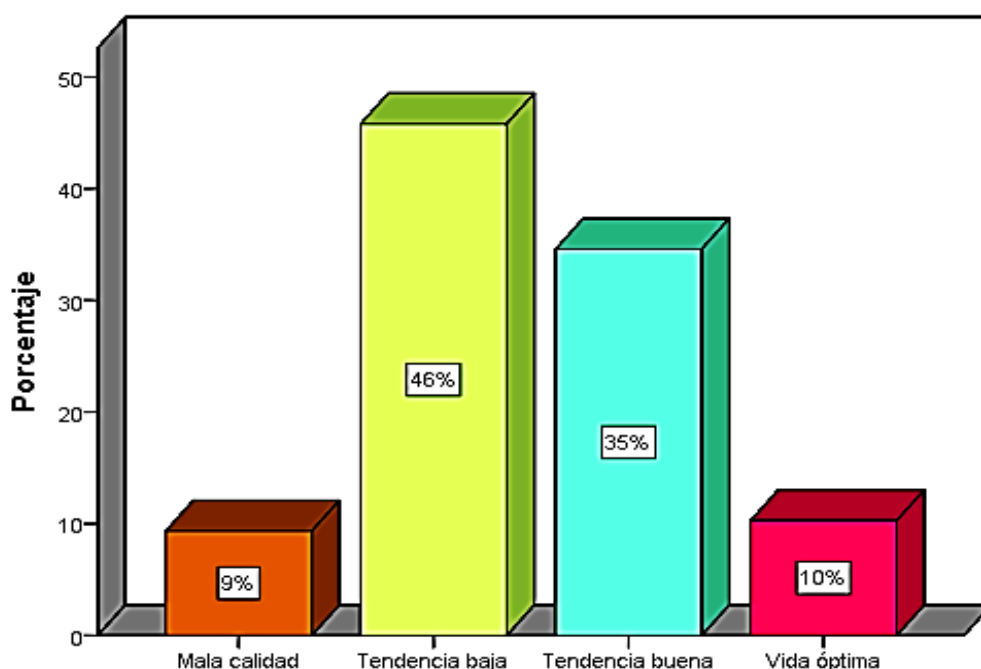


Figura 7. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión amigos, vecindario y comunidad

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión amigos, vecindario y comunidad, los estudiantes presentan en mayor proporción igual a 46% una tendencia baja en calidad de vida, seguida por un 35% de tendencia buena, el 10% presenta vida óptima y el 9% de mala calidad de vida.

Tabla 10. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión vida familiar y familia extensa

Vida familiar y familia extensa	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	8	7
Tendencia baja	21	20
Tendencia buena	36	34
Vida óptima	42	39
Total	107	100

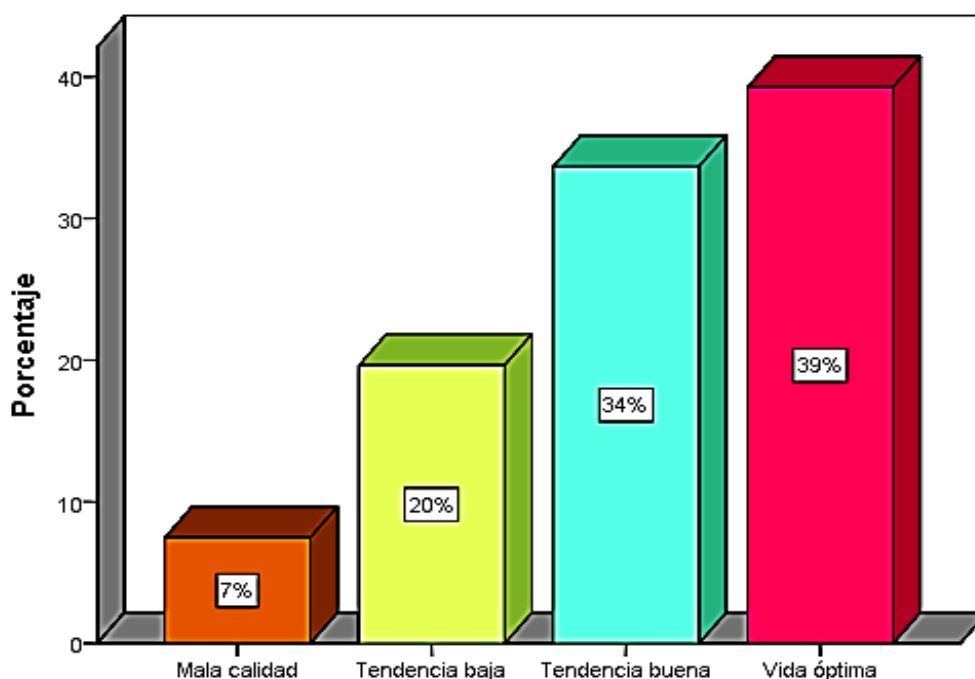


Figura 8. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión vida familiar y familia extensa

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión vida familiar y familia extensa, los estudiantes presentan en mayor proporción igual a 39% una vida óptima, seguida por un 34% de tendencia buena, el 20% de tendencia baja y el 7% de mala calidad de vida.

Tabla 11. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión educación y ocio

Educación y ocio	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	6	6
Tendencia baja	39	36
Tendencia buena	43	40
Vida óptima	19	18
Total	107	100

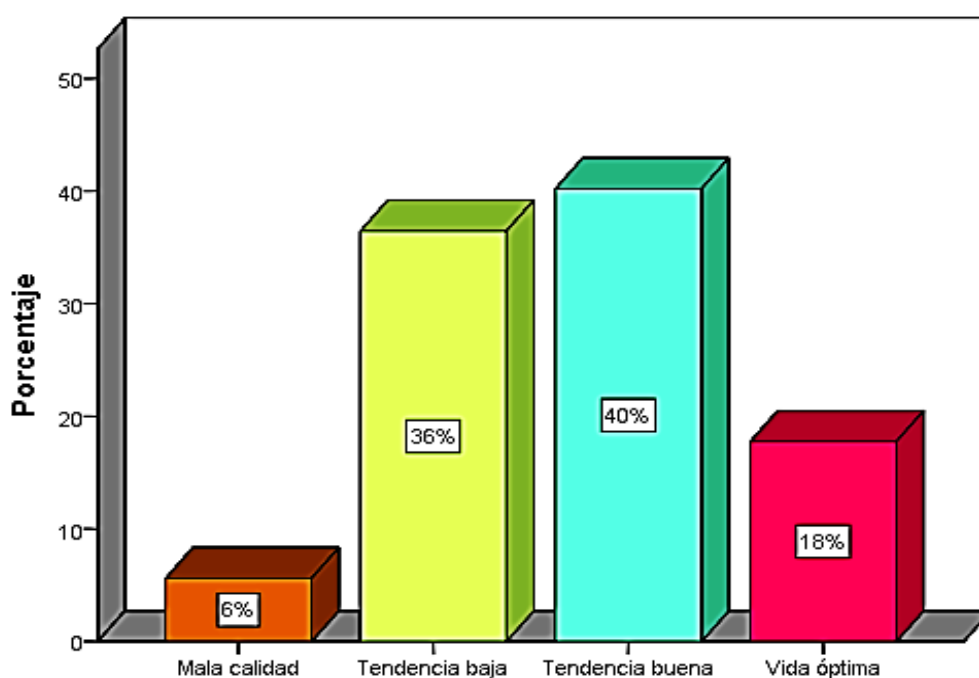


Figura 9. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión educación y ocio

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión educación y ocio, los estudiantes presentan en mayor proporción igual a 40% de tendencia buena en calidad de vida, seguida por un 36% de tendencia baja, el 18% de vida óptima y el 6% de mala calidad de vida.

Tabla 12. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión medios de comunicación

Medios de comunicación	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	9	8
Tendencia baja	59	55
Tendencia buena	25	23
Vida óptima	14	13
Total	107	100

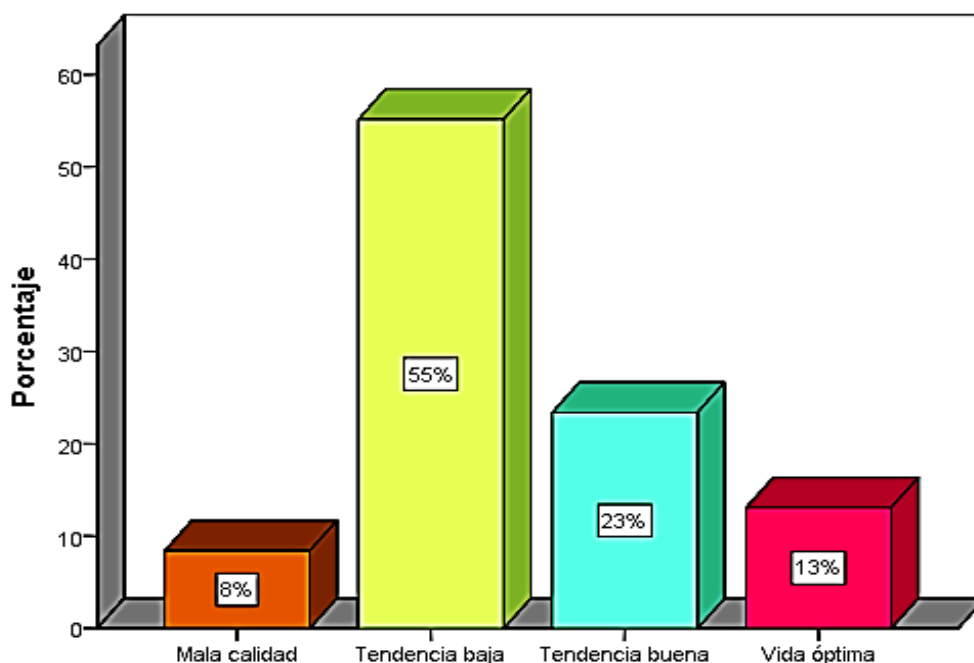


Figura 10. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión medios de comunicación

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión medios de comunicación, los estudiantes presentan en mayor proporción igual a 55% una tendencia baja en calidad de vida, seguida por un 23% de tendencia buena, el 13% de vida óptima y el 8% de mala calidad de vida.

Tabla 13. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión religión

Religión	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	17	16
Tendencia baja	43	40
Tendencia buena	34	32
Vida óptima	13	12
Total	107	100

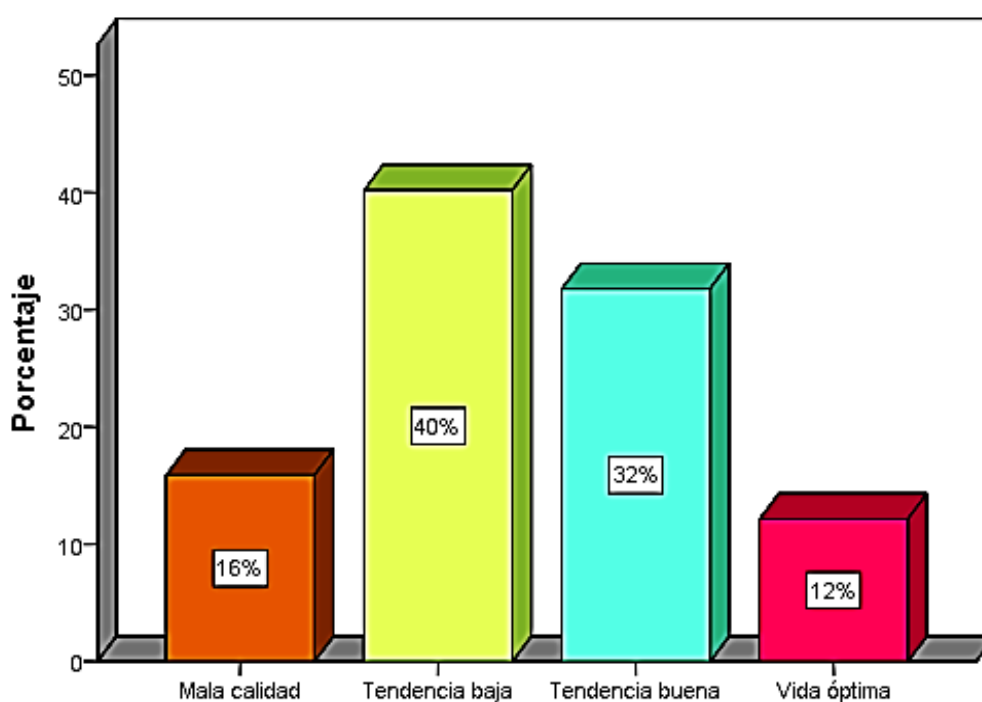


Figura 11. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión religión

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión religión, los estudiantes presentan en mayor proporción igual a 40% una tendencia baja en calidad de vida, seguida por un 32% de tendencia buena, el 16% de mala calidad y el 12% de vida óptima.

Tabla 14. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión salud

Salud	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad	7	7
Tendencia baja	17	16
Tendencia buena	45	42
Vida óptima	38	36
Total	107	100

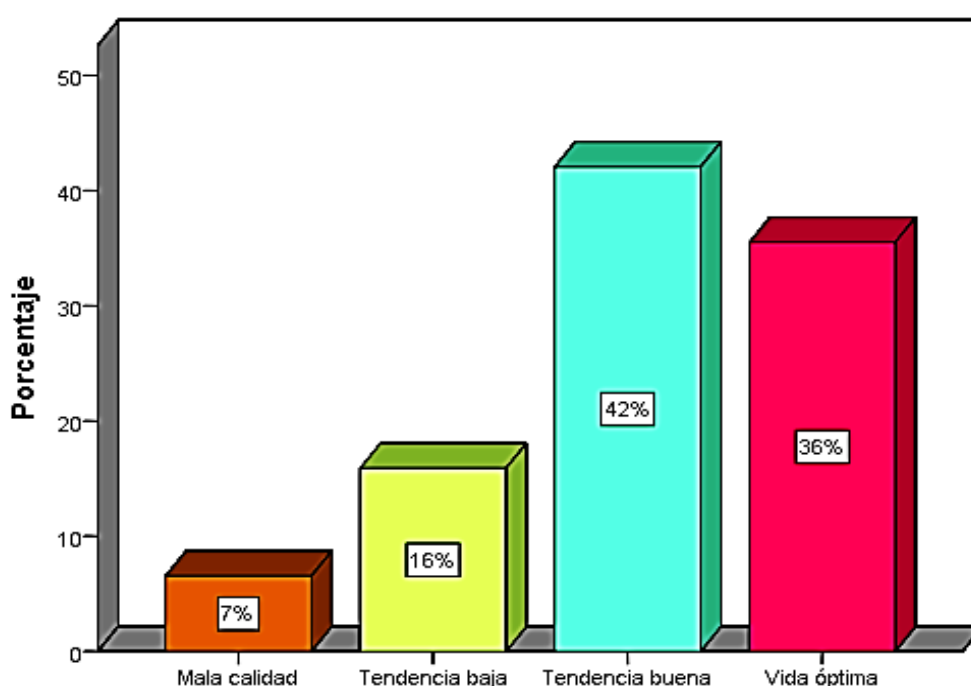


Figura 12. Nivel de calidad de vida de los estudiantes según la dimensión salud

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión salud, los estudiantes presentan en mayor proporción igual a 42% de tendencia buena en calidad de vida, seguida por un 36% de vida óptima, el 16% de tendencia baja y el 7% de mala calidad de vida.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para fines del proceso de la información recogida, se desarrolló una base de datos en una tabla del programa de Excel, ordenando por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue asignado el valor de la respuesta elegida. Luego se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable general, para asignarle el rango del baremo al que pertenece.

Después se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores correspondientes al programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados obtenidos.

También en las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Accediendo a un mejor análisis y comprensión del fenómeno de estudio.

4.4. Discusión de los resultados

En este punto se analiza, los resultados hallados en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación.

Los resultados obtenidos sobre la variable de la presente investigación, determina que el nivel de calidad de vida que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa es de manera importante de una tendencia buena en un 51%, demostrando un índice positivo al respecto. Este resultado coincide con lo hallado por Peydro (2015) donde realizó su estudio sobre la “Calidad de Vida, Trabajo y Salud en los Profesionales Sanitarios: Un Estudio en el Hospital General Universitario de

Alicante”; concluyendo que el 86.7% de los profesionales sanitarios presentan una tendencia buena en calidad de vida, por lo cual en el área de trabajo el 97% de los profesionales sanitarios, tienen una tendencia buena en calidad de vida en su trabajo y en la salud el 77.5% hacen una importancia subjetiva bastante buena. Por ende, se halla relación y coincidencia en el primer aspecto general, que demuestra un adecuado bienestar de los participantes.

Sin embargo, se encontró resultados contrarios o adversos en relación a la calidad de vida de tendencia buena hallados en este estudio, con la investigación de Romero y Romero (2016) titulada “Calidad de Vida y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, Agosto de 2016”; donde se concluye que el 43.1% de los estudiantes universitarios perciben su calidad de vida en el nivel de “tendencia baja en calidad de vida”. En cuanto, a dicha oposición de resultados, se asume que en los estudiantes universitarios se evidencia una insatisfacción en su calidad de vida quizás debido al estrés que enfrentan al tener mayores responsabilidades.

Por otro lado, los resultados obtenidos en el presente estudio referido en las categorías de las dimensiones de amigos, vecindario y comunidad, evidencian un nivel de tendencia baja en un 46% y la dimensión de vida familiar y familia extensa, a un nivel de vida óptima en un 39%. Dichos resultados presentan ciertas coincidencias con la investigación realizada por Cueva (2018) quien realizó una investigación titulada “Calidad de Vida de los Estudiantes de Primero a Quinto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Los algarrobos”; donde se encontró como resultado que en el factor amigos, vecindario y comunidad con un 45% presentan una tendencia baja en calidad de vida y a su vez en el factor vida familiar y familia extensa con un 44% presentan una calidad de vida óptima. Al respecto, se halla coincidencia directa en las dimensiones establecidas para ambos casos, destacando más la satisfacción que los estudiantes tienen en el factor de vida familiar y familia extensa con una calidad de vida óptima.

Así mismo, se establece una relación de diferencias en los resultados altos y bajos en cuanto a las dimensiones de hogar y bienestar económico, que evidencian un nivel de tendencia buena en un 56% y la dimensión de vida familiar y familia extensa, a un nivel de vida óptima en un 39%. Dichos resultados presentan diferencias con la investigación realizada de Walter (2017) quien realizó una investigación titulada “Inteligencia Emocional y Calidad de Vida en un Grupo de Estudiantes de dos Instituciones Educativas Policial y Nacional de Lima Metropolitana”; concluyendo como resultados en el factor vida familiar y familia e. de 87 el que presenta puntajes más elevados, de una calidad de vida óptima, y mientras que el factor Amigos, Vecindario y C. de 47 con tendencia baja en calidad de vida con una puntuación menor.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- La calidad de vida que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa, obtuvieron un 51% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, evidenciando un proceso de satisfacción en su ámbito.

- Los estudiantes en la dimensión hogar y bienestar económico, obtuvieron un 56% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, es decir que tratan de tener condiciones de seguridad en el hogar y estabilidad económica.

- Se determina que los estudiantes en la dimensión amigos, vecindario y comunidad, obtuvieron un 46% de nivel de tendencia baja en calidad de vida, lo cual evidencia una insatisfacción en las relaciones interpersonales, los lugares de recreación y en la poca seguridad de la comunidad.

- Los estudiantes en la dimensión vida familiar y familia extensa, obtuvieron un 39% de nivel de vida óptima, que poseen un adecuado ambiente familiar y una buena relación con sus parientes.

- En cuanto a la dimensión educación y ocio, obtuvieron un 40% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, por lo cual están en un proceso de desarrollo personal y responsabilidad.

- En la dimensión de medios de comunicación, obtuvieron un 55% de nivel de tendencia baja en calidad de vida, mostrando insatisfacción en la cantidad de tiempo invertido y en los programas emitidos.

- También en la dimensión religión, obtuvieron un 40% de nivel de tendencia baja en calidad de vida, reflejando insatisfacción en la vida religiosa en las familias y la comunidad.

- Por último, en la dimensión salud, obtuvieron un 42% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, manifestando cierto grado de insatisfacción en su estado de salud en los estudiantes y en cada uno de los miembros de sus familias.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones presentadas se recomienda ciertas acciones a tomar en cuenta en ciertas áreas para mejorar a un más y mantener una satisfacción en su calidad de vida de los estudiantes.

- Los directivos de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa, deben establecer un programa de intervención dirigido a la comunidad educativa para fortalecer una calidad de vida adecuada y satisfactoria en los estudiantes.

- Los padres de los estudiantes deben seguir brindando el soporte material y emocional a sus hijos en el afán de que concreten próximamente su proyecto de vida al egresar de la escuela.

- Los directivos de la institución educativa y las autoridades encargadas por velar la seguridad del distrito, deberían establecer más zonas de recreación y estrategias para mejorar la seguridad y prevenir cualquier acto delictivo que ponga en riesgo el bienestar de los estudiantes.

- Los estudiantes en cuanto a las relaciones familiares deben ser orientados en buen camino, manteniendo un ámbito familiar armonioso y estable; es lo que debe habitar en cada hogar y seguir fortaleciéndose en transcurso del tiempo.

- Los estudiantes en el ámbito escolar deben seguir así creciendo y mejorando en el desarrollo educativo, así mismo siendo responsables en sus deberes escolares, ya que se encuentran en la fase final del nivel secundario a pasar a un nivel superior,

- Los estudiantes presentan una disconformidad en los medios de comunicación emitidos en estos tiempos, por lo que se recomienda a los docentes que promuevan y motiven a los alumnos que vean programas que eduquen, les enseñen valores y que le brinden el desarrollo educativo necesario en su etapa escolar.

- Los estudiantes, familia y la comunidad deben acudir a centros parroquiales o iglesias, para que en el aspecto espiritual puedan sentirse aliviados de sus cargas y puedan confortarse.

- Los estudiantes deben seguir promoviendo mucho más un adecuado bienestar de salud, tanto en los estudiantes y en cada uno de los miembros familiares.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

“OPTIMIZANDO MI CALIDAD DE VIDA”

INTRODUCCION

El presente programa de intervención tiene como título “Optimizando mi calidad de vida”; se trabajará dicho programa con adolescentes ya que consideramos que la calidad de vida que ellos mantienen o llevarán será importante e indispensable para su desarrollo personal y social. Dentro del programa se han tomado en cuenta ámbitos significativos como son: el ambiente físico, salud física, salud mental, educación, recreación, y todos ellos al ser llevados de manera adecuada van a contribuir con la felicidad y satisfacción en la vida de cada uno de ellos. Llegar a tener la satisfacción de las necesidades básicas, como vivienda, alimentación, educación, hace que la vida sea más agradable y digna, teniendo una estabilidad en todas las áreas de la vida; por lo tanto, si se tiene dificultad en algún aspecto se tiene preocupación y estrés que afectaría al desarrollo personal de la persona.

Es por ello que se llevara a cabo este programa de intervención para promover el bienestar personal y social de los estudiantes, juntamente con las condiciones de vida que presentan cada uno ellos, y para que sigan manteniendo una satisfacción adecuada en todos los aspectos de su vida.

Este programa beneficiará en brindar soluciones, técnicas o estrategias para hacer frente a diversos conflictos relacionados con su calidad de vida en los estudiantes del 5° de secundaria de la I. E. N° 1168 Héroe del Cenepa.

5.1. Descripción del problema

En relación a su calidad de vida, los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. N°

1168 Héroes del Cenepa obtuvieron un 51% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, evidenciando un proceso de satisfacción en su ámbito. En cuanto a la dimensión amigos, vecindario y comunidad, obtuvieron un 46% de nivel de tendencia baja en calidad de vida, lo cual evidencia una insatisfacción en las relaciones interpersonales, los lugares de recreación y en la poca seguridad de la comunidad. En la dimensión de medios de comunicación, obtuvieron un 55% de nivel de tendencia baja en calidad de vida, mostrando insatisfacción en la cantidad de tiempo invertido y en los programas emitidos. En la dimensión religión, obtuvieron un 40% de nivel de tendencia baja en calidad de vida, reflejando insatisfacción en la vida religiosa en las familias y la comunidad. En la dimensión hogar y bienestar económico, obtuvieron un 56% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, es decir que tratan de tener condiciones de seguridad en el hogar y estabilidad económica. En la dimensión vida familiar y familia extensa, obtuvieron un 39% de nivel de vida óptima, es decir que poseen un adecuado ambiente familiar y una buena relación con sus parientes. En la dimensión educación y ocio, obtuvieron un 40% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, por lo cual están en un proceso de desarrollo personal y responsabilidad. Y en la última dimensión salud, obtuvieron un 42% de nivel de tendencia buena en calidad de vida, manifestando cierto grado de insatisfacción en su estado de salud en los estudiantes y en cada uno de los miembros de sus familias.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo general

- Promover la calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria mediante el programa de intervención para optimizar sus condiciones de vida en el ámbito personal y social.

5.2.2. Objetivos específicos

- Potenciar la interacción personal y social (dimensión amigos, vecindario y comunidad) en los estudiantes, mediante las técnicas de grupos de encuentro, el reflejo y juego de roles.

- Mejorar el tiempo invertido con la visualización de programas positivos (dimensión medios de comunicación) en los estudiantes, mediante las técnicas de reexpresión, intención paradójica y juego de roles.

- Sensibilizar para que acudan y participen en las iglesias o centros parroquiales para un alivio espiritual (dimensión religión) en los estudiantes, mediante las técnicas de la roda viva y focusing.

- Fortalecer las condiciones de seguridad y estabilidad (dimensión hogar y bienestar económico) en los estudiantes, mediante la técnica de soliloquio.

- Mantener la armonía y firmeza en el ambiente familiar (dimensión vida familiar y familia extensa) en los estudiantes, mediante la técnica de psicomusicales.

- Optimizar el desarrollo personal y responsabilidad (dimensión educación y ocio) en los estudiantes, mediante la técnica de focusing.

- Conocer la valoración de un adecuado estado de salud (dimensión salud) en los estudiantes, mediante la técnica de soliloquio.

5.3. Justificación

La calidad de vida es importante para el bienestar personal y social de las personas, la cual implica no solo muchos aspectos o elementos de comodidades, sino también de ambientes físicos, salud física, salud mental, educación, recreación, y que todo esto atribuirá

a una felicidad y satisfacción en la vida de cada persona. Llegar a tener la satisfacción de las necesidades básicas, como vivienda, alimentación, educación, hace que la vida sea más agradable y digna, teniendo una estabilidad en todas las áreas de la vida, por lo tanto, si se tiene dificultad en algún aspecto se tiene preocupación y estrés que afectaría al desarrollo personal de la persona.

En tanto, la vida del adolescente es muy difícil, al entrar la persona en este período de la adolescencia, es necesario trasladarlo con sus aspectos biológicos, psíquicos y sociales para que interactúen entre sí y con el medio. Existen variaciones de factores que mejoran o empeoran la calidad de vida del adolescente, desde sus pensamientos, los valores aprendidos en etapas tempranas, en su desarrollo y en la presente situación en el que viven.

El presente programa “Optimizando mi calidad de vida”; se justifica en el marco del plan a ejecutar en la I. E. N° 1168 Héroes del Cenepa y en la necesidad de dar a los alumnos una formación integral que abarque tanto el plano académico como aspectos personales, sociales, familiares e incluso espirituales, la cual brindará soluciones, técnicas o estrategias, para hacer frente diversos conflictos relacionados con su calidad de vida en los estudiantes.

5.4. Alcance

El presente programa de intervención está dirigido a toda la población, que son un total de 107 estudiantes del quinto año del nivel secundario, con las secciones A, B, C y D, de edades comprendidas entre los 15 a 19 años de edad, de ambos sexos, de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa.

5.5. Metodología

Se utilizará en el presente desarrollo del programa de intervención el enfoque humanista, ya que se basa en el crecimiento personal del ser humano, para obtener el

adecuado equilibrio en todos los aspectos de existencia establecidas en el respeto y aceptación de los demás, en el cual se le permite renovar sus condiciones de vida a través de la satisfacción de las necesidades básicas y el valor con su entorno. El programa durará 13 semanas. Se dividirá en 13 sesiones, cada sesión durará aproximadamente 45 a 50 minutos. Con una continuidad de 1 vez por semana, con las secciones A, B, C y D, en la hora del curso de tutoría o alguna hora de un curso disponible; se ejecutará las sesiones en el salón de clases. Previamente se hará una coordinación con el director para llegar a un acuerdo y no incomodar con los cursos académicos.

- Sesión 1: “Qué debemos saber”
- Sesión 2: “La confianza y la unión entre los estudiantes”
- Sesión 3: “¿Qué tanto conozco a mis amigos?”
- Sesión 4: “Comunicación es la base de todo”
- Sesión 5: “Conociendo los medios de comunicación”
- Sesión 6: “Favorezco el uso responsable de las redes sociales”
- Sesión 7: “El riesgo de adicción en el mal uso de las redes sociales”
- Sesión 8: “Encuentro con la palabra de Dios”
- Sesión 9: “Valoremos nuestra fe en Jesús”
- Sesión 10: “Administro responsablemente el dinero brindado por mis padres”
- Sesión 11: “Vivir en armonía familiar”
- Sesión 12: “Aprendiendo a manejar mis tiempos libres”
- Sesión 13: “Alimentación saludable”

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- Responsable del programa: Abigail Lizbeth Martínez López

- Director: Jorge Luis Díaz Velásquez

- Sub directora: Juana María Aqueje Muñoz

5.6.2. Materiales

❖ Útiles

- Hojas bond, hojas de colores, globos, serpentinas, tarjetas de colores, dibujos, lapiceros, plumones, colores, cartulinas, papelotes, cinta de embalaje, escarches, trípticos, reglas, papel oficio, hojas de crucigrama, láminas.

❖ Incentivos:

- Cupcakes, frugos, toffes.

❖ Otros:

- Sillas, mesas, bolsa, algodón, sombrero, pañuelos, lana, pelota de trapo, caja de zapato, espejo, biblia, dinero sin valor oficial, mota, llaves, paletas de chupetes, revistas y tizas.

5.6.3. Financieros

Materiales	Cantidad	Costo
Hojas bond	1 paquete	S/. 12.00
Hojas de colores	1 paquete	S/. 10.00
Globos	1 bolsa	S/. 2.00
Serpentinas	1 paquete	S/. 2.50

Tarjetas de colores	4 paquetes	S/. 3.00
Dibujos	10	S/. 4.00
Lapiceros	25	S/. 10.00
Plumones	25	S/. 3.00
Cartulinas	4	S/. 5.00
Papelotes	16	S/. 8.00
Cinta de embalaje	2	S/. 5.00
Reglas	5	S/. 3.50
Papel oficios	1 paquete	S/. 3.50
Hojas de crucigrama	100	S/. 5.00
Láminas	40	S/. 4.00
Llaves	2	S/. 1.00
Paletas de chupetes	4 paquetes	S/. 2.00
Revistas	4	S/. 2.00
Cupcakes	4 bolsas	S/. 20.00
Frugos	4 paquetes	S/. 20.00
Toffes	4 bolsas	S/. 20.00
Pañuelos	4	S/. 4.00
Lana	1	S/. 0.50
Pelota de trapo	1	S/. 1.50
Caja de zapato	1	S/. 0.50
Biblia	1	S/. 3.00
Dinero sin valor oficial	4	S/. 2.00
	Total:	S/. 167.00

Este financiamiento estará a cargo de Abigail Lizeth Martínez López.

5.7. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1: “Qué debemos saber”	x															
Sesión 2: “La confianza entre los estudiantes”		x														
Sesión 3: “¿Qué tanto conozco a mis amigos”			x													
Sesión 4: “Comunicación es la base de todo”				x												
Sesión 5: “Conociendo los medios de comunicación”					x											
Sesión 6: “Favorezco el uso responsable de las redes sociales”						x										
Sesión 7: “El riesgo de adicción en el mal uso de las redes sociales”							x									
Sesión 8: “Encuentro con la palabra de Dios”								x								
Sesión 9: “Valoremos nuestra fe en Jesús”									x							
Sesión 10: “Administro responsablemente el dinero brindado por mis padres”										x						
Sesión 11: “Vivir en armonía familiar”											x					
Sesión 12: “Aprendiendo a manejar mis tiempos libres”												x				
Sesión 13: “Alimentación saludable”													x			

5.8. Desarrollo de sesiones

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
“OPTIMIZANDO MI CALIDAD DE VIDA”

Sesión 1: “Qué debemos saber”

Objetivo: Conocer sobre el concepto de calidad de vida a los estudiantes a través de la técnica “psicomusicales”.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes; darles la bienvenida	Generar un ambiente de confianza, y respeto entre los alumnos.	La psicóloga saludará y se presentará brevemente.	5 minutos	-Laptop -Proyector
Dinámica “Globo bailarín con mucho swing“	Impulsar el desenvolvimiento e integración en cada uno de los estudiantes	La facilitadora pedirá a cada uno de los alumnos que se coloquen en un círculo y dará las siguientes instrucciones: los alumnos deben pasar el globo, dando una vuelta y cuando la música esté en <i>stop</i> deben contar un chiste, una noticia o una adivinanza.	8 minutos	-Globos -Serpentinas -Radio o laptop
Explicación sobre el tema: “Calidad de vida“	Brindar información sobre el tema a tratar.	A través de tarjetas con diseños de dibujos se les representará a los alumnos y se les detallará los conceptos y dimensiones de la calidad de vida, y luego se pedirá una lluvia de ideas para llegar a una conclusión final del tema, con el propósito de saber qué es lo que han entendido sobre el tema expuesto.	12 minutos	-Tarjetas de colores -Dibujos

<p>Técnica “Psicomusicales” Escucha musical.</p>	<p>Contribuir el reconocimiento de pensamientos, emociones y sensaciones en los estudiantes.</p>	<p>En conjunto con los alumnos se colocarán las sillas en semi círculos dejando espacio entre uno y otro, evitando la aglomeración. Luego se indicará que se sienten en una postura correcta y cómoda. Se pedirá que cierren los ojos, realizando al menos tres respiraciones profundas, donde fijen su atención a su cuerpo y su respiración. Al momento de adquirir la concentración, se reproducirá la música para alcanzar el estado de relajación en cada uno de ellos. Luego de ello se le preguntará a cada uno qué sensaciones sintieron con la técnica aplicada y si ello lo podrían aplicar en su día a día.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Radio -Premio (cupcakes)</p>
<p>Actividad de cierre Dinámica de la “araña hábil”</p>	<p>Evaluar los conocimientos adquiridos después de la exposición del tema.</p>	<p>La facilitadora cogerá el ovillo de lana y lo lanzará hacia un alumno y este tendrá que responder a ciertas preguntas como ¿Qué vimos hoy?, ¿Crees que este tema ha favorecido a tu aprendizaje? Después de ello, el alumno arrojará el ovillo a otro compañero para responder las mismas preguntas y así viceversa. Se finalizara la sesión con un cordial agradecimiento.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Un ovillo de lana</p>

Sesión 2: “La confianza entre los estudiantes”

Objetivo: Incentivar la confianza en los estudiantes mediante la técnica de grupos de encuentro.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludos	Establecer un inicio cordial en la sesión	La facilitadora comenzará a saludar a los estudiantes con el debido respeto.	3 minutos	
Dinámica “El círculo”	Favorecer el contacto y la confianza con cada uno del grupo	Se harán subgrupos de 5, los miembros de cada subgrupo formarán un círculo a excepción de uno, quien quedara dentro del círculo. Las personas que formen el círculo deberán estar muy pegadas entre sí, de manera que no quede espacio. Así que la persona que quede dentro del círculo se balanceara a los lados, adelante o atrás. Siendo sus compañeros que eviten que se caiga y lo vuelvan a impulsar de nuevo. Luego se cambiará de turno a algunos de ellos.	8 minutos	
Explicación sobre el tema: “La confianza”	Señalar lo útil que es brindar la confianza en los estudiantes dentro y fuera del aula	La facilitadora expondrá en diapositivas los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Concepto de la confianza. ❖ Tipos. ❖ Importancia. Todo ello con la finalidad de concientizarlos para lograr una unión, seguridad y confianza como un equipo que son dentro y fuera del aula.	13 minutos	-Laptop -Proyector
Técnica de “Grupos de encuentro” Carta dirigida hacia sí mismos.	Fomentar sus habilidades personales, inteligencia emocional, manejo en sus relaciones interpersonales y capacidad para solucionar	Lo alumnos se colocarán en círculo y la facilitadora se pondrá en medio, indicándoles en qué consiste la técnica y les dará las siguientes instrucciones: Los alumnos tendrán que escribir en la hoja que se les brindará una carta dirigida hacia sí mismos, cómo se sienten ahora, qué opinión tienen acerca de sí mismos, cómo se consideran, cuáles son sus defectos, virtudes, confían en sus capacidades, en sus tareas buscan el apoyo de otros y si son	15 minutos	-Hojas bond -Lapiceros - Plumones

	conflictos.	capaces de brindar confianza en sus relaciones interpersonales. Se les otorgará un tiempo prudencial para escribir la carta. Luego de ello, los alumnos tendrán que salir a leer su carta y se enfocarán en el aquí y el ahora, incentivando a que expresen sus escritos y puedan manifestar sus sentimientos referente a la sesión.		
Actividad de cierre “Feedback”	Aclarar sobre la importancia de la unión y trabajo en equipo	Todos los estudiantes se sentarán en sus asientos para realizar el feedback de todo lo expuesto, mientras que la encargada otorgará una hoja de colores escarchadas donde pondrán ellos lo aprendido y posibles ideas de soluciones referente a la sesión dada. Luego se pegarán las cartulinas en un rincón del aula, dando así un resumen de todo lo aprendido en la sesión y se culminará despidiéndose cordialmente.	8 minutos	-Hojas de colores -Cartulinas escarchadas -Lapiceros -Plumones

Sesión 3: “¿Qué tanto conozco a mis amigos?”

Objetivo: Forjar el lazo amical entre todos los estudiantes mediante la técnica del reflejo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Conocer lo que aprendieron de la anterior sesión.	La facilitadora hará un breve repaso de la anterior sesión y algunas preguntas a cualquier estudiante.	4 minutos	
Dinámica “El ciego y el lazarillo”	Establecer el compañerismo y la percepción de la realidad de una manera distinta.	Los alumnos formarán parejas y se esparcirán por un espacio amplio. Por lo tanto, dentro de aquel espacio habrá obstáculos y dentro de cada pareja de alumnos, uno tomará el rol del ciego y el otro del lazarillo. Así mismo, el lazarillo se pondrá tras el ciego y deberá colocar su mano sobre el hombro de su compañero ciego, para que aquel alumno lo pueda sentir y así pueda murmurarle a su oído qué camino seguir y de la manera en que deberá evadir los obstáculos. Después de unos minutos se cambiarán los papeles, para que cada miembro de las parejas llegue a experimentar los distintos roles. Por ello, preguntaremos y sabremos, ¿qué sensaciones llegaron a experimentar en la dinámica?	7 minutos	-Pañuelos -Sillas -Mesas
Explicación sobre el tema: “La amistad”	Dar a conocer conceptos básicos de la amistad.	La facilitadora expondrá los siguientes puntos: ❖ Concepto. ❖ Tipos. ❖ Valor e importancia de la amistad. Después se realizará breves preguntas. Con la finalidad de cambiar y mejorar el significado que ellos tienen acerca de una amistad	10 minutos	-Dibujos

<p>Técnica del “Reflejo” Identificando y entendiendo qué esconden mis pensamientos.</p>	<p>Plasmar entre los alumnos un sentimiento de identificación consigo mismos y comprensión de su vínculo social, a través de la devolución de información que brinda el alumno y llevándolo a captar el sentimiento que se esconde tras sus palabras.</p>	<p>La facilitadora formará un círculo donde en medio habrá dos sillas, en una de ellas se sentará la facilitadora y en la otra silla se sentará un alumno. Para ello se hará un sorteo y quien coja un papel marcado saldrá al frente. Después del sorteo se pedirá al alumno que nos indique si le gusta participar en los grupos del salón y qué entiende por una amistad. No se hace ningún tipo de interpretación ni de opinión personal, solo se devuelve la información que brindó. De la misma manera se tratará de que comprenda el sentimiento que se esconde sus palabras. Por ejemplo: “¡No me gusta hacer grupos en el salón, me cuesta hablar en público, solo tengo amigos en las redes sociales!” y la facilitadora le puede responder: “Entonces, no tienes amigos, porque te cuesta entablar una conversación directa con alguien”, ¿verdad?”. La finalidad de esta técnica del reflejo no es una simple repetición de lo que dice el alumno, es una escucha real, un extracto y la facilitadora debe aprender a parar el propio pensamiento del alumno que le está transmitiendo.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Sillas -Bolsa</p>
<p>Actividad de cierre “Bombas de preguntas”</p>	<p>Esclarecer los conocimientos aprendidos.</p>	<p>Se pedirá a los alumnos que formen un círculo y escriban en unas pequeñas tarjetas una pregunta del tema que no les haya quedado claro. Luego que lleguen a terminar de realizar sus preguntas la facilitadora leerá y responderá cada interrogante establecida. Luego se despedirá con un cordial “gracias”.</p>	<p>9 minutos</p>	<p>-Tarjetas de cartulinas -Lapiceros</p>

Sesión 4: “Comunicación es la base de todo”

Objetivo: Establecer el valor de la comunicación en los estudiantes para mejorar su relación personal y social mediante la técnica de juego de roles.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Feedback	Reconocer los conocimientos aprendidos en la sesión anterior.	La facilitadora tocará algunos puntos mencionados en la sesión anterior y hará algunas preguntas. Luego se dará paso al desarrollo de la sesión.	4 minutos	
Dinámica “La cebolla”	Establecer un ambiente de confianza y contacto con cada alumno de manera cooperativa.	Para la dinámica se pedirá un voluntario, el cual tendrá el papel de granjero, mientras que el resto del grupo formará una cebolla. Todos los miembros deberán unirse de manera muy fuerte, mientras que el granjero comenzará a desprender y pelar capa por capa (persona). Y la persona que haya sido desprendida se convertirá en el segundo granjero que ayudará a pelar más la cebolla, y así de esta manera hasta que todos se compenetren.	8 minutos	-Algodón -Sombrero
Explicación sobre el tema: “El valor de la comunicación en relación con los demás”	Concebir el valor de la comunicación en la vida de los estudiantes.	La facilitadora expondrá en dispositivas los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ El valor de la importancia de relacionarse y comunicarse. ❖ Cómo influye la comunicación en relación con las personas de su alrededor. Después de lo expuesto se pedirá que realicen preguntas.	12 minutos	-Laptop -Proyector

<p>Técnica de “Juego de roles”</p>	<p>Mejorar la interacción y comunicación de los estudiantes con su medio a través del ejercicio de roles donde el papel de uno busca representarse a otro.</p>	<p>La facilitadora les pedirá a los alumnos que formen grupos de 5 integrantes, en el cual escucharán los siguientes pasos a realizar: Paso 1: En conjunto todos los grupos se planteará un ejercicio de roles donde tendrán que realizar una escena acerca de la comunicación, tendrán que representar a los personajes que se le mencione. Paso 2: La encargada facilitará los siguientes datos: Mujer, hombre, un niño, director de escena y amigo. A cada alumno encargado de un papel protagónico, se le dará una hoja con su respectiva información. Paso 3: Los alumnos encargados asumirán sus roles y darán vida a cada papel protagónico. Paso 4: Analizarán lo observado en cada personaje y en la situación escenificada, para llegar a formular las siguientes preguntas y qué les transmitió en la escena: ¿Cuál era la situación? ¿Qué sensaciones les transmitieron? y ¿Qué problemas se evidenciaban?</p>	<p>18 minutos</p>	<p>-Hojas bond -Parlantes -Premios (Frugos y toffes)</p>
<p>Actividad de cierre “Preguntas”</p>	<p>Establecer el conocimiento en los estudiantes acerca del significado e importancia de la comunicación.</p>	<p>Los estudiantes formarán un círculo donde alzarán la mano para realizar preguntas acerca de algunas dudas del tema y así mismo se darán las posibles soluciones. Se terminará la sesión con unos cordiales gracias.</p>	<p>10 minutos</p>	

Sesión 5: “Conociendo los medios de comunicación”

Objetivo: Aprender conceptos de los medios de comunicación masiva mediante la técnica de reexpresión.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Paletas de chupetes motivadoras	Incentivar a los estudiantes mediante frases motivadoras.	La facilitadora iniciará con un cordial saludo y hará entrega de paletas de chupetes relacionadas con frases de motivación para dar inicio a la sesión.	3 minutos	-Paletas de chupetes
Dinámica “La pelota preguntona”	Lograr que los participantes se integren y crear un clima de trabajo.	Se hacen varios equipos de 5 integrantes. Se les facilitará una pelota y será necesario el uso de un reproductor de música. A la apertura de la música la pelota irá circulando por cada grupo de forma que no pare hasta que no cese la música. La persona que tenga la pelota en el momento en que no se oiga sonido alguno deberá decir su nombre y responder una pregunta que le formule cada grupo. El ejercicio se repetirá cuantas veces se estime oportuno para que se presenten la mayor parte del grupo.	8 minutos	-Pelota de trapo -Reproductor de música
Explicación sobre el tema: “Los medios de comunicación masiva”	Forjar el conocimiento acerca de los medios de comunicación masiva.	La facilitadora expondrá los siguientes puntos sobre el tema: ❖ Concepto. ❖ Tipos. ❖ Ejemplos y títulos acerca de los medios de comunicación. Después se realizará algunas preguntas a cualquier alumno.	15 minutos	

<p>Técnica de "Reexpresión" Escucho y entiendo mis palabras.</p>	<p>Concretar los conocimientos que tienen los alumnos acerca de los medio de comunicación, aclarar puntos no entendibles e intentar reducir la incongruencia de sus pensamientos.</p>	<p>La facilitadora formará una media luna donde en medio habrá dos sillas; en una silla se sentará la facilitadora y en la otra silla se sentará un alumno. Para ello se pedirá a un voluntario que salga al frente. Luego, se pedirá al alumno que nos indique; si los medios de comunicación son una ventana para conocer personas y saber lo que pasa alrededor de nosotros, si les da un buen uso a los medios de comunicación, si conocen las ventajas y consecuencias que les pueden llevar al tener un mal uso. No se hace ningún tipo de interpretación ni de opinión personal, sólo se devuelve la información que brindó tratando de que comprenda el sentimiento que se esconde sus palabras. La finalidad de esta técnica de la reexpresión no es una simple repetición de lo que dice el alumno, es una escucha real, un extracto de sus propias palabras y la facilitadora debe devolver lo dicho por el alumno para que este comprenda lo que está transmitiendo y elimine las incongruencias que tiene en su propio pensamiento.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Sillas</p>
<p>Actividad de cierre "Resumen"</p>	<p>Lograr que los estudiantes concreten la información de la sesión realizada.</p>	<p>La facilitadora realizará el resumen final de la sesión, con la participación activa de los estudiantes.</p>	<p>8 minutos</p>	

Sesión 6: “Favorezco el uso responsable de las redes sociales”

Objetivo: Aprender a tener un uso responsable de las tecnologías mediante la técnica de la intención paradójica.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo	Presenciar una muestra de respeto con los estudiantes.	La facilitadora hará su ingreso al salón de clases con un cordial saludo y respeto.	3 minutos	
Dinámica “La historia”	Fomentar una buena comunicación y una reflexión crítica acerca de la información que les llega.	<p>La facilitadora elegirá a 4 o 5 voluntarios y se les invita a salir de la clase a todos menos a 1.</p> <p>Se elige una historia corta y se le cuenta al voluntario que se ha quedado.</p> <p>Una vez la ha escuchado el primer voluntario, este debe contársela a otro voluntario de los que estaban fuera, después este voluntario se la contará al siguiente y así sucesivamente hasta que no queden más voluntarios.</p> <p>Finalmente se vuelve a leer en alto la historia para que todos la escuchen y reflexionen sobre lo que les ha llegado y lo que les han contado a sus compañeros.</p> <p>Esta actividad puede repetirse tantas veces haga falta para que todos los miembros del grupo puedan participar.</p>	8 minutos	
Explicación sobre el tema: “El uso responsable de las redes sociales”	Dar a conocer al estudiante el tiempo que dedica al uso de las redes sociales.	<p>La facilitadora expondrá lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El tiempo y la frecuencia que deben llevar en sus actividades diarias. ❖ El tiempo que deben dedicar a las redes sociales. <p>Después de ello se pedirá a tres voluntarios para que salgan al frente y expresen lo que han entendido.</p>	12 minutos	-Hojas bond -Lapiceros

<p>Técnica de la “Intención paradójica” No utilizaré correctamente las redes sociales.</p>	<p>Provocar cambios en las actitudes y reacciones de los estudiantes acerca del uso de las redes sociales.</p>	<p>La facilitadora pedirá de forma voluntaria que salgan al frente aquellos alumnos que han colocado que dedican más tiempo a sus redes sociales. Luego de ello se les pide a esos alumnos que mencionen cuáles son los motivos que los llevan a dedicar más tiempo a sus redes sociales y dejar de lado sus actividades diarias, después de ello, la facilitadora les indicará que sigan intensificando su motivo al uso de las redes sociales y que no dejen de hacerlo. La finalidad de la técnica es que el alumno genere y logre un cambio en el uso desorientado de las redes sociales.</p>	<p>15 minutos</p>	
<p>Actividad de cierre “El papel corrugado”</p>	<p>Reflexionar con el grupo acerca del tema, qué pensamientos tienen acerca de lo aprendido en esta sesión y si están comprometidos con los cambios a realizar.</p>	<p>La facilitadora distribuirá una hoja de papel oficio para cada participante. Les pedirá a los alumnos que agiten la hoja de papel (comenzar lentamente e ir aumentando progresivamente, hasta hacerlo lo más rápido posible, sin romper el papel). A medida que vayan comentado lo que han vivenciado y aprendido, irán arrugando una parte de la hoja de papel. En este momento, se hace una retrospectiva de todo lo que ocurrió, citando puntos relevantes, las ganancias, los grandes logros del grupo, hasta arrugar toda la hoja. La facilitadora les indicará a los alumnos que cada pedazo de la hoja arrugada representa el nivel de conciencia que cada uno consiguió alcanzar durante el curso.</p>	<p>9 minutos</p>	<p>-Papel oficio</p>

Sesión 7: “El riesgo de adicción en el mal uso de las redes sociales”

Objetivo: Concientizar las consecuencias de la obsesión por las redes sociales mediante la técnica de juego de roles.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Conocer lo que han adquirido y aprendido de las sesiones anteriores.	La facilitadora desarrollará una breve exposición de los temas anteriores, con dos preguntas importantes para los estudiantes, y para luego hacer pase al desarrollo actual de la sesión.	3 minutos	
Dinámica “Armando la palabra”	Permitir que los alumnos se integren e interactúen.	Para realizar esta dinámica la facilitadora pedirá a los alumnos que sigan los siguientes pasos: La facilitadora les pedirá a los alumnos que escojan un papel con una letra (estarían dentro de un frasco, doblados). Dichas letras deben formar una palabra, como por ejemplo “internet” o “adicciones”. Los alumnos tendrán que armarse en grupo para buscar entre sus compañeros las letras que poseen, para ello deberá presentarse primero, interactuar y así conseguir completar las palabras. El primer grupo que logre completar la palabra “internet” será el ganador.	8 minutos	-Papel bond -Plumones
Explicación sobre el tema: “Los riesgos de las redes sociales ”	Concientizar a que los estudiantes reflexionen sobre las consecuencias de adicción en las redes sociales.	La facilitadora pedirá que realicen un mapa conceptual, en el cual los puntos a tratar serán: ❖ ¿Qué es una red social? ❖ ¿Qué son las obsesiones por las redes sociales? ❖ Consecuencias del uso de las redes sociales. ❖ Alternativas para un uso correcto de las redes sociales. Después de ello saldrán al frente a exponer el mapa conceptual que han realizado.	10 minutos	-Papelotes -Plumones -Cinta de embalaje

<p>Técnica de “Juego de roles”</p>	<p>Lograr que los estudiantes se concienticen respecto a la obsesión por las redes sociales y aprendan a cómo actuar en determinadas situaciones.</p>	<p>La facilitadora pedirá el apoyo de los alumnos mediante una lluvia de ideas sobre las situaciones de adicciones en redes sociales, qué situación les gustaría representar mediante rol playing y se elige en consenso la situación.</p> <p>La primera persona que propuso el tema será el primer actor y deberá elegir al resto de actores que hagan falta para representar la situación.</p> <p>Primero se explicará de forma detallada la situación, haciendo una especie de guion y explicándoles a todos los actores cuál es el papel de cada uno. El resto de miembros del grupo serán los observadores y deberán estar muy atentos y tomar nota sobre la actuación de sus compañeros.</p> <p>Se interpreta el papel representando lo que cada actor haría si se encontrara de verdad en esa situación.</p> <p>Cuando termina la actuación los actores deben expresar lo que han sentido y los observadores deben valorar con feedback tanto positivo como negativo el modo de actuar de sus compañeros.</p> <p>Al final del todo la facilitadora debe dar unas pautas para resolver esa situación concreta de la manera más eficaz.</p>	<p>15 minutos</p>	
<p>Actividad de cierre: “Demostrando lo aprendido”</p>	<p>Conocer la información adquirida por los alumnos del grupo.</p>	<p>La facilitadora pedirá a los alumnos que caminen en círculo sin llegar a tocarse, deben caminar lo más rápido posible. Si un alumno llega a ser tocado pasa al centro. La facilitadora lanzará cualquier pregunta con respecto al tema de la sesión y la persona que llega a ser tocada pasará al centro a responder la pregunta y así será con algunos alumnos.</p>	<p>8 minutos</p>	

Sesión 8: “Encuentro con la palabra de Dios”

Objetivo: Concebir el encuentro espiritual de los alumnos mediante la técnica de la roda viva.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dibujo de un nuevo amanecer	Establecer mediante el dibujo un agradecimiento a Dios por un días más de vida.	La facilitadora presentará una imagen relacionada a un nuevo amanecer y se dará gracias a Dios por ello. Y a continuación se realizará la sesión establecida.	3 minutos	
Dinámica “La obra más hermosa de Dios”	Enseñar a los alumnos, de manera práctica, qué es lo más especial que Dios ha creado.	Consiste en llevar una caja, del tamaño de una caja de zapatos, al grupo. La facilitadora les dirá que dentro de esta caja se haya la creación más especial de todas las otras creaciones hechas por Dios. Algunos alumnos pueden participar deduciendo acerca de lo que hay dentro de esta caja, se escogerá a un alumno y este debe comprometerse de mostrarle a algunos (en forma individual) lo que hay dentro de la caja, pero deberá advertirles que no podrán decirle a los demás hasta que les haya enseñado a todos de una vez. Al finalizar de que todos hayan visualizado la caja, la facilitadora les dirá a los alumnos: ¿Qué han encontrado dentro de esta caja? pues había un ESPEJO! Y les dirá que la obra más especial de todas las demás hechas por Dios somos nosotros.	8 minutos	-Caja de zapato -Espejo
Explicación sobre el tema: “Los valores espirituales mediante la oración y la lectura evangélica”	Influir en los valores morales de los estudiantes, llevándolos a que lo practiquen en su vida diaria.	La facilitadora pedirá a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Escribir en una hoja una oración espiritual agradeciendo por el nuevo día o realicen un pedido que desean alcanzar. ❖ Luego de ello se solicitará que se formen en grupo de cuatro, el cual se les hará llegar una biblia y se les indicará que busquen algunas citas bíblicas para que luego reflexionen y expongan 	15 minutos	-Biblia -Hojas bond -Lapiceros -Plumones

		<p>dicha cita bíblica.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ De la misma forma realizar una lista de valores espirituales que practican y al finalizar su actividad saldrán a exponerlo. 		
Técnica de la “Roda Viva”	Motivar a la reflexión en los alumnos sobre sus áreas espirituales en base de su experiencia diaria, relaciones sociales y calidad de vida.	<p>La facilitadora formará un círculo con todos los miembros del equipo, posteriormente, se plantea un tema o conflicto acerca de los valores y acercamiento a la vida espiritual, que involucre a todos los participantes, asignándoles un papel a cada uno de ellos. Deberán comportarse según la persona que se ubicaba en ese espacio y en ese momento de acuerdo a la problemática trazada, entonces, desde esa perspectiva, debe continuar el diálogo como si fuese esa persona que representa, tratando de adoptar las posturas y peculiaridades de su personalidad.</p> <p>Por último, todos los integrantes del grupo deben girar para ocupar el asiento de su vecino, pasando cada uno a jugar el rol de la persona que estaba en ese lugar. El diálogo continuará donde se había interrumpido antes de la rotación.</p> <p>De esta forma en la dinámica todos van rotando por cada uno de los personajes hasta llegar a su propio rol y al finalizar darán su propio punto de vista en base al papel que les toco y cómo se han sentido.</p>	16 minutos	-Sillas
Actividad de cierre “Resolver el crucigrama”	Estimular la participación de los estudiantes.	La facilitadora pedirá a los estudiantes que se formen en equipos. Luego de ello, se les hará la entrega de un crucigrama acerca de la sesión brindada. El grupo que lo resuelva primero será el ganador y se entregará un premio sorpresa.	6 minutos	-Hojas de crucigrama -Lapiceros -Premio Sorpresa

Sesión 9: “Valoremos nuestra fe en Jesús”

Objetivo: Demostrar a los alumnos el valor de la fe en Jesús y como ello se puede aplicar en la vida diaria mediante la técnica de focusing.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Feedback	Presenciar los conocimientos adquiridos.	La facilitadora hará mención de temas relacionadas a la sesión anterior, proponiendo voluntarios para que hagan preguntas de cualquier duda. Y en breve se hará el desarrollo de la sesión actual.	3 minutos	
Dinámica: “La mejor subasta”	Reflexionar con alumnos sobre las prioridades espirituales y los valores.	La facilitadora les presentará a los alumnos láminas o fotos de artículos como un auto lujoso, celulares, un cheque por millones, casas, ropa fina, unas vacaciones y celular de moda. De la misma manera también les presentará láminas que representen cosas como el amor, la paz, la familia, la felicidad, el éxito, el tiempo. Luego reparte dinero (de juguete) a todos los alumnos. Haciendo una introducción real sobre la subasta y va ofreciendo los productos y vendiéndolos. Cuando finaliza pregunta a cada uno, ¿Qué compró? ¿Por qué lo compró? y ¿Cuánto estuvo dispuesto a pagar por eso?	8 minutos	-Láminas -Dinero sin valor.
Explicación sobre el tema: “Aplicamos los valores y la fe en nuestra vida”	Concientizar y comprometer a los alumnos en la cimentación de sus valores.	La facilitadora les entregará a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una hoja donde escribirán 10 acciones que pueden hacer siendo un buen samaritano. ❖ De la misma forma se les brindará otra hoja donde está escrito algunos valores y sus significados, los cuales tendrán que relacionar con flechas según el significado que representa cada valor. ❖ Para finalizar los alumnos escribirán qué pueden realizar para aplicar los valores anteriormente mencionados en su vida. 	15 minutos	-Papel bond -Lapiceros
Técnica de “Focusing”	Invitar a los alumnos a experimentar	La facilitadora pedirá a los alumnos que cierren los ojos y que imaginen qué asuntos y problemas los preocupa, y que	18 minutos	

<p>Experimentando mis vivencias y preocupaciones.</p>	<p>vivencialmente lo que le sucede, qué les preocupa y que ellos mismos puedan sanar sus emociones.</p>	<p>imaginen también que pueden escribirlo y lo envuelven en un papel y lo lanzarán fuera de su cuerpo, sobre un banco de una plaza. Durante esta parte aislarán y enviarán cada uno de estos asuntos, fuera de ellos hasta que no quede ninguno en lo absoluto. En este espacio despejado, donde ya no hay más asuntos pendientes, ahora escogerán algo en qué quieren enfocarse, algún asunto sobre el cual desean trabajar y que parte de ellos, y que acepten en quedarse por cinco a diez minutos con aquella situación. Ahora empezarán a verificar si la situación se ajusta a la sensación sentida hasta el momento. Se les preguntará si esta preocupación se puede cambiar y qué sensación tienen ahora, si ello lo pueden controlar. Al finalizar se pedirá que los alumnos abran los ojos y se les preguntará ¿Cuáles son los resultados que han tenido al realizar la técnica?</p>		
<p>Actividad de cierre “El círculo de aprendizaje”</p>	<p>Valorar el aprendizaje adquirido mediante acompañamiento grupal.</p>	<p>Se pedirá a todos los alumnos a formar un gran círculo, de pie y tomados de la mano. Una vez que todos se hayan tomado de la mano, la facilitadora comenzará a revelar la simbología del círculo que están formando. La mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar y está extendida hacia la mano izquierda de un compañero/a. La mano izquierda recibiendo a la mano derecha simboliza la aceptación de la ayuda. Ambas manos representan la necesidad y la posibilidad de intercambio. Y al mismo tiempo en que recibimos ayuda podemos brindar ayuda. Luego de pronunciar estas palabras, la facilitadora invita a cada integrante comentar uno o dos aprendizajes que se lleva al finalizar la sesión, y que quiera compartir con sus compañeros/as. Al concluir, deben autorregalarse unos aplausos.</p>	<p>7 minutos</p>	

Sesión 10: “Administro responsablemente el dinero brindado por mis padres”

Objetivo: Administrar correctamente el dinero para la estabilidad y bienestar del alumno mediante la técnica de soliloquio.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dulce bienvenida	Presentar una cordial bienvenida con un respetivo incentivo.	La facilitadora se presentará a los estudiantes otorgándoles la bienvenida con respetivos cupcakes.	3 minutos	-Cupcakes
Dinámica “Temores y esperanzas”	Ayudar al alumno a su maduración y reflexión sobre cosas que están presentes en su día a día y cómo afrontarlas.	La facilitadora les entregará a los alumnos una hoja y les pedirá que escriban sus inquietudes, temores y esperanzas sobre alguna situación que han vivido o está viviendo acerca de su situación económica. Una vez finalizado, la facilitadora irá dando la palabra a aquellos que deseen participar y cada uno se irá presentando mostrando la información escrita. Para finalizar la facilitadora anotará en la pizarra todas las opiniones.	8 minutos	-Hojas bond -Lapiceros -Tizas
Explicación sobre el tema: “Las consecuencias y oportunidades del uso correcto del dinero”	Enseñar al adecuado uso del dinero.	La facilitadora les pedirá a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Realizar un registro de sus gastos, donde anotarán y evaluarán sus ingresos y gastos mensuales. Asimismo, determinarán la manera de reducir sus gastos no esenciales. ❖ Esta información será utilizada para establecer un presupuesto mensual, en el cual tendrán que planificar la cantidad que contribuirán, así como cuánto ahorrarán y lo que gastarán en alimentos, servicios públicos, y transporte. Se les otorgará un tiempo prudencial para elaborar este presupuesto. Una vez finalizada la actividad, saldrán al frente a exponer acerca de lo que han realizado.	15 minutos	-Lapiceros -Papel bond -Plumones

<p>Técnica de “Soliloquio”</p>	<p>Plasmar los sentimientos y pensamientos del alumno basados en la situación económica que están pasando.</p>	<p>La facilitadora pedirá a los estudiantes que realicen un discurso acerca de su economía y sus gastos, y que manifiesten cómo tratan de manejar sus deudas y crisis económicas, las dificultades que tienen que atravesar, sus ambivalencias, cómo se encuentra su estado de ánimo en esos momentos y qué soluciones le dan para superar esos momentos. Pueden utilizar como referencia lo que escribieron en la actividad anterior. Se les otorgará un tiempo prudencial para que realicen dicho discurso y después de ello saldrán al frente para exponer su trabajo, imaginando que nadie los oye; así, tratarán de abrirse hacia sus sentimientos más íntimos y quien haga el mejor discurso, tendrá un premio</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Papel bond -Lapiceros -Premio sorpresa</p>
<p>Actividad de cierre “Último mensaje”</p>	<p>Ampliar el aprendizaje acerca del tema aprendido en esta sesión y comprometerse con los cambios a realizar.</p>	<p>La facilitadora solicita a los alumnos que de manera individual y en silencio cada uno escoja un objeto que lo represente en el espacio grupal, por ejemplo, una silla o un llavero o una planta. Luego dejarán al objeto elegido sobre el costado de las paredes del salón (cada objeto deberá tener un cartel con el nombre de la persona que escribió). Se les da tiempo para que cada integrante escriba mensajes, frases que aprendieron en el taller, conceptos nuevos todos ellos en diferentes tarjetas y las depositarán en los objetos escogidos. Es importante informar que los mensajes a escribir deben ser todos positivos. El propósito de los mismos es agradecer los momentos de aprendizaje compartidos y al finalizar se guardarán las tarjetas.</p>	<p>8 minutos</p>	<p>-Cartulina -Lapiceros -Llaves. -Plumones</p>

Sesión 11: “Vivir en armonía familiar”

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a mantener una adecuada armonía familiar mediante la técnica psicomusicales.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Vídeo de un cordial saludo	Sensibilizar del importante que es el saludo ante los demás.	La facilitadora presentará un vídeo reflexivo haciendo referencia de lo importante que es un cordial saludo en nuestro medio.	3 minutos	-Laptop -Proyector
Dinámica “Rompecabezas”	Fomentar el trabajo en equipo, la creatividad y la participación.	La facilitadora le presentará a los estudiantes fotos de revistas cortadas en cuatro y cinco trozos, las cuales estarán mezcladas. Pedirá a cada alumno que escojan un trozo. Luego pide que se muevan alrededor del salón buscando a las personas que completan su foto.	5 minutos	-Revistas -Tijeras -Cinta de embalaje
Explicación sobre el tema: “Yo respeto y valoro a mi familia”	Favorecer la importancia de la armonía familiar en los estudiantes.	<p>La facilitadora entregará a cada participante dos hojas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La facilitadora leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar las relaciones familiares. ❖ Después de cada frase, los estudiantes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de frases y situaciones que ese suceso los dañaría. ❖ Luego realizarán al revés, juntarán los trozos de papel a medida que la facilitadora de la sesión lea una lista de sucesos que puedan hacer aumentar el respeto y los valores en la familia. <p>Al finalizar la actividad los estudiantes saldrán al frente a indicar cómo ha quedado el papel que se le han entregado y cómo se han sentido.</p>	15 minutos	-Papel bond

<p>Técnica “Psicomusicales”</p>	<p>Ayudar en el reconocimiento de pensamientos y emociones en los alumnos.</p>	<p>Los alumnos colocarán las sillas en semicírculos dejando espacio entre uno y otro, evitando la aglomeración. Luego se indicará que se sienten en una postura correcta y cómoda. Se pedirá que cierren los ojos, realizando al menos tres respiraciones profundas, y que fijen su atención a su cuerpo y su respiración. Al momento de adquirir la concentración se reproducirá la música para alcanzar el estado de relajación en cada uno de ellos. Luego de ello se le preguntará a cada uno qué sensaciones sintieron con esta técnica.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Radio -Premio (cupcakes)</p>
<p>Actividad de cierre “Balance del día”</p>	<p>Reflexionar sobre lo aprendido en la sesión.</p>	<p>La facilitadora solicitará a los estudiantes que hagan un círculo en el centro del salón donde verbalizarán y expresarán lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo del aprendizaje adquirido en la sesión.</p>	<p>8 minutos</p>	

Sesión 12: “Aprendiendo a manejar mis tiempos libres”

Objetivo: Concientizar en los alumnos el manejo adecuado de sus tiempos libres mediante la técnica de focusing.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Resumen	Obtener información de lo que han adquirido en la sesión anterior.	La facilitadora pedirá a dos voluntarios para que brinden un pequeño resumen de algunos puntos tratados en la sesión anterior.	4 minutos	
Dinámica “Aviso clasificado”	Ayudar a los estudiantes a conocerse y romper las barreras interpersonales.	La facilitadora les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose. Luego, se ponen en círculos interior y exterior y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa. Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién compraría y por qué lo haría.	8 minutos	-Cartulina -Plumones -Cinta de embalaje -Cinta de cola de rata
Explicación sobre el tema: “Aprende administrar tu tiempo”	Lograr en los estudiantes la correcta organización y provecho de su tiempo.	La facilitadora les pedirá a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Que escriban en una hoja las actividades que realizan y las cosas que consumen su tiempo. ❖ Luego se les pedirá que formen equipos de 5 y hagan una lista de cosas a realizar donde diferenciará lo urgente de: ¿qué cosas son importantes o prioritarias?, ¿Familia, salud, amigos, una actividad que te hace disfrutar, inquietudes intelectuales? ❖ Después de ello lo traducirán en acciones concretas que puedan incorporar en su día a día. Al finalizar la actividad los estudiantes saldrán al frente a exponer.	15 minutos	-Papel bond -Lapiceros -Cinta de embalaje

<p>Técnica de “Focusing”</p>	<p>Provocar en los alumnos la autoconciencia de su tiempo administrado para lograr la productividad en su vida.</p>	<p>La facilitadora pedirá a los alumnos que cierren los ojos y que imaginen qué problemas los preocupa y cuánto tiempo se dedican en solucionarlo; además, imaginarán que pueden escribirlo y envolverlo en un papel y lo lanzarán. Durante esta parte aislarán y enviarán cada uno de estos asuntos fuera de ellos hasta que no quede ninguno en lo absoluto. En este espacio libre, ahora imaginarán qué quieren enfocarse en organizar su tiempo para poder tener mejores resultados y examinarán alternativas que los ayuden en poder administrar su tiempo adecuadamente. Ahora se le invita a describir la sensación corporal que sienten al tener que trabajar esa parte, cuáles son esos sentimientos significativos y que se encuentran conectados consigo mismos. Empezarán a preguntarse si su estado está correctamente dándole prioridad a los asuntos importantes y si ello lo pueden cambiar y qué sensación tienen ahora. Al finalizar se pedirá que los alumnos abran los ojos y se les preguntará: ¿Cuáles son los resultados que han tenido al realizar esta técnica?</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>Actividad de cierre “Semáforo de la calidad”</p>	<p>Manifiestar los aspectos positivos y negativos experimentados en la sesión.</p>	<p>La facilitadora pegará en la pizarra una lámina de un semáforo y pedirá a los alumnos que formen grupos de 5. Cada grupo deberá pegar en la pizarra tres factores comportamentales y actitudinales que han aprendido de la sesión, dividiéndolos en actitudes correctas (verde), en proceso de recibir atención (amarillo) o actitudes que deben ser eliminados (rojo). En círculo, cada grupo informa y pega en la pizarra, según el lugar adecuado del semáforo.</p>	<p>8 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Papel bond -Plumones -Cartulina de color -Cinta de embalaje

Sesión 13: “Alimentación saludable”

Objetivo: Enseñar la alimentación saludable para prevenir enfermedades en los estudiantes mediante la técnica de soliloquio.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Conocer lo que han aprendido en las anteriores sesiones.	La facilitadora desarrollará un breve repaso de todas las sesiones anteriores, por lo cual hará algunas preguntas a cualquier estudiante. Y en seguida se hará paso a la última sesión establecida.	5 minutos	
Dinámica “Escondite de palabras”	Generar la creatividad y mejorar la atención en los alumnos.	La facilitadora les entregará una hoja con oraciones a los alumnos donde tendrán que descubrir algunas frases. La facilitadora leerá con mucho detenimiento las frases que tienen que descubrir y que se encuentran escondidas. Los alumnos tendrán que mirar dentro de cada palabra o juntarán la última sílaba de la palabra y la primera de la siguiente, hasta que logren descubrirlas. El alumno que termine rápido será el ganador.	8 minutos	-Hojas bond -Lapiceros
Explicación sobre el tema: “Los alimentos y su consumo responsable”	Incentivar el consumo de alimentos saludables para prevenir enfermedades.	La facilitadora expondrá el tema mediante diapositivas y asimismo entregará a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una serie de alimentos no adecuados para un consumo excesivo: refrescos, dulces y frituras. En esta actividad, los alumnos deberán calcular la cantidad de azúcar y grasa saturada que contienen estos alimentos. ❖ En grupos de 5 integrantes se les hará llegar una tabla acerca del contenido de azúcar y grasa de los alimentos. Para comparar tendrán que observar las etiquetas de cada nutriente que aporta cada ración de alimento. De esta manera, se comparará, visualmente, el contenido en nutrientes de estos alimentos que normalmente consumen y que no ven 	8 minutos	-Laptop -Hojas bond

		a simple vista. Al finalizar los alumnos saldrán al frente a exponer y brindarán conclusiones acerca del tema realizado.		
Técnica de “Soliloquio”	Lograr que los estudiantes se concienticen respecto a una alimentación saludable.	La facilitadora pedirá a los estudiantes que realicen un discurso acerca de su alimentación: qué alimentos consumen con frecuencia, cómo es su distribución de comidas y sus hábitos alimenticios, las dietas que tienen que seguir para bajar de peso o comer en exceso y si realizan deporte, sus dudas acerca de qué es una alimentación balanceada y cómo se encuentra su estado de ánimo en esos momentos y qué soluciones le dan para superar esas dudas. Pueden utilizar como referencia lo que escribieron en la actividad anterior. Se les otorgará un tiempo prudencial para que realicen dicho discurso y después de ello saldrán al frente a exponer su trabajo, imaginando que nadie los escucha.	15 minutos	-Hojas bond -Lapiceros
Actividad de cierre “Termine la oración”	Suscitar a que los alumnos puedan esclarecer sus dudas e inquietudes entre sí.	La facilitadora pedirá a los alumnos que realicen un círculo y que completen la oración de la pizarra. La facilitadora caminará alrededor del círculo y dará a cada alumno una oportunidad para completar la oración. Algunos ejemplos son: “La mejor parte del día de hoy fue..”, “Una nueva idea que tuve hoy fue..” y “Me voy con la esperanza de..”. Dando paso a aclarar algunas dudas, y se despedirá la sesión con aplausos.	10 minutos	-Tizas -Mota

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Academia (2019). Calidad de vida. Concepto, Características y Aplicación del Constructo. *Revista sujeto, subjetividad y cultura*. No 2(2011), p. 68-86. Recuperado de:
https://www.academia.edu/29835244/Calidad_de_vida_conceptos_caracter%C3%A1sticas_y_aplicaci%C3%B3n_del_constructo
- Aguilar, J. M., Álvarez, J., y Lorenzo, J. J. (2011). Factores que determinan la calidad de vida de las personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 161-168.
- Borthwick, A. (1992). Quality of life and quality of care in mental retardation. In L. Rowitz. (Ed.), *Mental Retardation in the year 2000*. pp. 52-56. Berlín.
- Brock, D. (1998). Medidas de calidad de vida en el cuidado de la salud y la ética médica. En: Nussbaum MC, Sen A (Compiladores). *La calidad de vida*. México: The United Nations University, Fondo de Cultura Económica. 135-181.
- Campbell, A. (1976). Subjectives Measures of Well-Being. *American Psychologist*, February, 117-124.
- Cueva, C. (2018). *Calidad de Vida de los Estudiantes de Primero a Quinto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa "Los Algarrobos", Piura – 2016* (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Recuperado de:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5127/CALIDAD_DE_VIDA_ADOLESCENTES_CUEVA_CUMPA_CESAR_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cummins, R. A. (1997): *The Comprehensive Quality of Life Scale – Adult: Manual*. Melbourne, Burwood, School of Psychology, Deakin University.
- Escobar, Jaime y otros (2000). *Bioética y Calidad de Vida*, Colección Bios y Ethos, V.15. Bogotá, D.C. ediciones El Bosque.
- Escobar, M. y Rodríguez, J. (2017). Estudios y Experiencias en Educación. *Evaluación de la calidad de vida escolar en estudiantes de tercero de secundaria del estado de Baja*

California, México. Vol. 17, N° 33, abril 2018 pp. 45 – 57. Recuperado de:

https://www.google.com/search?ei=yKXxXOWZLsKD5wLpq4cY&q=EvaluacionDeLaCalidadDeVidaEscolarEnEstudiantes&oq=EvaluacionDeLaCalidadDeVidaEscolarEnEstudiantes&gs_l=psy-ab.3...3133.4943..5788...0.0..0.0.0.....0....1..gws-wiz.wAATMnnplM0

Felse, D. & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74.

Gómez, M. (2004). Evaluación de la calidad de vida de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria con Necesidades Educativas Especiales y sin ellas. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Gómez, M. y Verdugo, M. (2004). El cuestionario de evaluación de la calidad de vida de alumnos de educación secundaria obligatoria: descripción, validación inicial y resultados obtenidos tras su aplicación en una muestra de adolescentes con discapacidad y sin ella. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 35(212), 5-17.

Grimaldo, M. (2010). Adaptación de la escala de calidad de vida de olson & barnes para profesionales de la salud. Recuperado de:

<file:///C:/Users/GAVI/Downloads/Dialnet-AdaptacionDeLaEscalaDeCalidadDeVidaDeOlsonBarnesPa-3701000.pdf>

Guillen J., Castro J., García F. & Guillén M. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico. Madrid: Dossier.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. 6ta Edición. p. 4-152. México: Mc Graw Hill

Jabonero, M. (2014). El país internacional. *Educación, crecimiento y desarrollo en América Latina*. Recuperado de:

https://elpais.com/internacional/2014/09/04/actualidad/1409864542_745677.html

Jurado, P. (2009). Calidad de vida y procesos educativos. Recuperado de:

file:///C:/Users/GAVI/Downloads/Dialnet-CalidadDeVidaYProcesosEducativos-3011803.pdf

López, G. (2018). *Calidad de vida y su Relación con el Rendimiento Académico según Características Sociodemográficas en Estudiantes de Primer a Noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador Período 2017-2017*. (Tesis de Pregrado). Universidad Central del Ecuador. Recuperado de:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14686/1/T-UCE-0015-890-2018.pdf>

Lozada, S. (2018). *Calidad de Vida en Estudiantes de Psicología y Ciencias de la Comunicación de una Universidad Privada* (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de:

<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4770/Lozada%20V%C3%ADchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Medigraphic (2012). La calidad de vida: Análisis multidimensional. *Enf Neurol (Mex)*. Vol. 11, No. 3: 129-137, 2012 Recuperado de:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123c.pdf>

Olson, D., & Barnes, H. (1982). *Calidad de vida*. (paper).

Palomba, R (2002). *Calidad De Vida: Conceptos Y Medidas*. Recuperado de:

<https://www.buenastareas.com/ensayos/Calidad-De-Vida-Conceptos-y-Medidas/4808082.html>

Pereira, D. (2017). Unicef para cada niño. *Adolescentes de los centros urbanos de Brasil toman las riendas de su futuro*. Recuperado de:

<https://www.unicef.org/es/historias/estos-son-los-adolescentes-de-los-centros-urbanos-del-brasil-que-han-tomado-las-riendas>

Pérez, A. (2015). *Calidad de vida de los estudiantes de secundaria en Caracas – Venezuela* (Tesis Doctoral). Universidad de Palermo. Recuperado de:

<https://dspace.palermo.edu:8443/dspace/bitstream/handle/10226/1678/Perez%20Del>

gado_Aquiles_Tesis_CC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peydró, C. (2015). *Calidad de Vida, Trabajo y Salud en los Profesionales Sanitarios: Un Estudio en el Hospital General Universitario de Alicante* (Tesis doctoral). Universidad de Alicante. Recuperado de:

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/53705/1/tesis_peydró_navarro.pdf

Quiceno, J. y Vinaccia S. (2012). Terapia psicológica. *Calidad de vida en adolescentes: Análisis desde las fortalezas personales y las emociones negativas. Ter Psicol vol.32 no.3* Santiago dic. 2014. Recuperado de:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082014000300002

Quintana, M. (2014). *Calidad de vida en el trabajo, Personal de Enfermería. Secretaría de Salud pública, Hermosillo-México* (Tesis Doctoral). Universidad de Concepción. Recuperado de:

http://repositorio.udec.cl/bitstream/handle/11594/1603/Tesis_Calidad_de_Vida_en_el_Trabajo.Image.Marked.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramírez, M. (2000). Significado de calidad de vida de los pacientes con VIH/SIDA que acuden al servicio ambulatorio. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Researchgate (2013). Calidad de vida. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/283211086_Calidad_de_Vida

Rodríguez, J. (1995). Psicología social de la salud. México D.F: Síntesis.

Romero, J. y Romero, M. (2016). *Calidad de Vida y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, Agosto de 2016* (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Juan Mejía Baca. Recuperado de:

<http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/90/1/Romero%20Gonzales%20%26%20Romero%20Gonzales%20Tesis.pdf>

Romero, P. (15 de marzo de 2009). Calidad de vida. Hacia una comprensión del concepto calidad de vida. [Una lectura multidisciplinar. Área de investigación: Bioética y Educación]. Recuperado de:

<http://calidaddevidapablroromero.blogspot.com/>

Schalock, R., Brown, L., Brown, R., Cummins, R., Felce, D., Matikka, L., et al. (2002). Conceptualization Measurement, and Application of Quality of Life for Persons with Intellectual Disabilities: Report of an International Panel of Experts. *Mental Retardation*, 40(6), 457-470.

Schalock, R. & Verdugo, M. (2003). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales (M. A. Verdugo & C. Jenaro, Trans.). Madrid: Alianza Editorial

Schalock, R. & Verdugo, M. (2006). Revisión actualizada del concepto de calidad de vida. In M. A. Verdugo (Ed.), *Como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación* (pp. 29-41). Salamanca: Amarú Ediciones

Sen (como se citó en Bonilla, C. 1998). Conceptos de calidad de vida. Conceptos de calidad antes de abordar con mayor detenimiento. Recuperado de:

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lid/bonilla_h_s/capitulo6.pdf

Sotelo, N., Sotelo, L., Domínguez, S. y Barboza M. (2012). Estudio comparativo de la calidad de vida en niños y adolescentes. *Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash*. *Av.psicol.* 21(1) 2013. Recuperado de:

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/5_sotelo.pdf

Tello, Jesús. (2018). *Calidad de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de:

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Teyssier, M. (2015). *Estudio de la Calidad de Vida de las Personas Mayores en la Ciudad de Puebla México* (Tesis Doctoral). Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de:

https://www.google.com.pe/search?q=rep_1036&oq=rep_1036&aqs=chrome..69i57j0l2.1239j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Urzúa, A., & Caqueo Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71.

Walter, P. (2017). *Inteligencia Emocional y Calidad de Vida en un Grupo de Estudiantes de Dos Instituciones Educativas Policial y Nacional de Lima Metropolitana* (Tesis de Maestría). Universidad San Martín de Porres. Recuperado de:

http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3082/3/patricio_pwh.pdf

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el nivel de la calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?	Determinar el nivel de calidad de vida de los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.	La investigación es de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, y con un diseño no experimental de corte transversal.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión hogar y bienestar económico, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?	- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión hogar y bienestar económico, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.	La población de estudio está comprendida por 128 estudiantes del quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, periodo 2019.
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión amigos, vecindario y comunidad, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?	- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión amigos, vecindario y comunidad, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.	La muestra de estudio es intencional no probabilístico, dado que está constituida por la totalidad de la población, salvo algunas excepciones hechas por no estar comprendidos dentro de los criterios de inclusión y exclusión. Resultando finalmente un total de 107 estudiantes del quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa.
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión vida familiar y familia extensa, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?	- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión vida familiar y familia extensa, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.	
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión educación y ocio, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?	- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión educación y ocio, el nivel de calidad de vida que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.	
- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión medios de comunicación, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?	- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión medios de comunicación, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.	

<p>período 2019?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión medios de comunicación, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida, según la dimensión religión, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida, según la dimensión salud, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019?</p>	<p>Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.</p> <p>- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión religión, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.</p> <p>- Identificar el nivel de calidad de vida, según la dimensión salud, que presentan los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 1168 Héroes del Cenepa - Cercado de Lima, período 2019.</p>
---	--

ANEXO 2. Escala de calidad de vida de Olson & Barnes

Nombre:

Edad: Año de Estudios:

Centro Educativo:

Fecha:

A continuación te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Que tan Satisfecho estas con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Insatisfecho	2 Un poco Satisfecho	3 Mas o menos Satisfecho	4 Bastante Satisfecho	5 Completamente Satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO					
1-Tus actuales condiciones de vivienda					
2.Tus responsabilidades en la casa					
3.La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades basicas					
4. La capacidad de tu familia para darte lujos					
5.La cantidad de dinero que tienes para gastar					
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD					
6.Tus amigos					
7.Las facilidades para hacer compras en tu comunidad					
8. La seguridad en tu comunidad					
9.Las facilidades para recreacion (parque, campos de juegos, etc.)					
VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA					
10. Tu familia					
11.Tus hermanos					

12. El numero de hijos en tu familia					
13. Tu relacion con tus parientes (abuelos,tios,primos....)					
EDUCACION Y OCIO					
14. Tu actual situacion escolar					
15.El tiempo libre que tienes					
16. La forma como usas tu tiempo libre					
MEDIOS DE COMUNICACIÓN					
17. La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo television					
18. Calidad de los programas de television					
19. Calidad del cine.					
20. Calidad de periodicos y revistas					
RELIGION					
21. La vida religiosa de tu familia					
22. La vida religiosa de tu comunidad.					
SALUD					
23. Tu propia salud					
24. La salud de otros miembros de la familia					

PUNTAJE DIRECTO :

PERCENTIL :

PUNTAJES T :

ANEXO 3. Carta de Aceptación



I.E. N° 1168 "Héroes del Cenepa"
Jr. Huallaga N° 878 – Lima

"Año de la lucha contra la Corrupción e Impunidad"

Lima, 12 de junio del 2019

Doctor:
RAMIRO GOMEZ SALAS
Decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social - UPIGV
Presente. -

ASUNTO : Aceptación para realizar muestra representativa para investigación

Es grato dirigirme a Ud. Para para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo hacer de su conocimiento mediante la presente, que su representada **Srta. Abigail Lizeth MARTINEZ LÓPEZ**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicológica de la Facultad que Ud. dirige; ha sido Aceptada a realizar una muestra Representativa de Investigación en nuestra institución educativa para poder optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología. El tema de la tesis es "CALIDAD DE VIDA" y la muestra se aplicó en el 5to grado de secundaria en las secciones A, B, C y D.

Es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.




Lic. Jorge Luis Diaz Velasquez
DIRECTOR (e)

ANEXO 4. Anexos del Programa de Intervención “Optimizando mi calidad de vida”

Sesión 1: “Qué debemos saber”

Dinámica de entrada “Globo bailarín con mucho Swing“



Técnica de “Escucha musical”



Dinámica de cierre “Araña hábil”



Sesión 2: “La confianza entre los estudiantes”



Sesión 5: “Conociendo los medios de comunicación”



Sesión 8: “Encuentro con la palabra de Dios”

