



Universidad  
Inca Garcilaso de la Vega

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL**

Programa de fortalecimiento de la capacidad de resiliencia en alumnos de  
primero de secundaria de un centro educativo del Cusco, 2022

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

**AUTOR**

Bachiller: Mejía Catalán Carla Romina

**ASESOR:**

Mg. Víctor Miranda Vargas

La Convención, 19 de enero del 2023

# Programa de fortalecimiento de la capacidad de resiliencia en alumnos de primero de secundaria de un centro educativo del Cusco, 2022

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

27%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

## ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

---

12%

★ 1library.co

Fuente de Internet

---

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

## **DEDICATORIA**

*Dedico este trabajo a Dios a mis Padres y a mis mellizos Luis Gustavo y Carla Romina. Gracias por ser los pilares de mi vida, por su apoyo, ejemplo, dedicación y amor incondicional que me ayudan a crecer como persona y ser una buena hija al mismo tiempo, pero lo más importante son mis guías en cada camino que he tomado para recorrer.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Doy gracias a Dios por estar a mi lado y guiarme a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por darme una vida llena de aprendizaje, experiencia y sobre todo felicidad.

Gracias a mis amados padres, Adelma y Gustavo, por ser la columna vertebral de mi vida, por su apoyo, ejemplo, dedicación y amor incondicional que me ayuda a crecer como persona, siendo una buena hija, pero lo más importante, estar a mi lado en todos los sentidos.

A mis adorados hijos: Carla Romina y Luis Gustavo, y a mi esposo Gustavo, razón y motivo de mi existir.

A mis hermanos: Pavel Spencer y Mariel Vanessa, Peter Gustavo, Katia Carol, tan increíbles y únicos, son lo mejor que la vida me ha dado, sin duda mi mejor ejemplo de amor y trabajo duro, gracias por estar aquí conmigo, son sin duda lo mejor de la vida.

Gracias a mi alma mater, la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, que me brindó los conocimientos necesarios y me preparó para el trabajo futuro que estoy realizando actualmente.

## **RESUMEN**

El presente estudio de suficiencia profesional expone las actividades realizadas en el colegio secundario INA 67 del Distrito de Santa Ana, provincia de la Convención, Departamento del Cusco, durante el año 2022, donde además se desarrolló un programa para fortalecer la resiliencia en alumnos de primer grado de secundaria en respuesta a las observaciones realizadas en las aulas y durante los recreos, motivo por el cual se consideró importante aplicar una prueba que permita conocer el nivel de resiliencia que cada alumno había logrado alcanzar, recurriendo a la Escala de Resiliencia de Wagnild Young adaptada por Castilla (2013), siendo que el 31% se ubicó en un nivel “muy bajo”, 23% “bajo”, 18% “promedio” y el 28% “alto”. Estos resultados hicieron necesario la intervención con un programa para fortalecer esta capacidad, por su importancia para superar las dificultades que se presentan en los distintos momentos de la vida del alumno. En el programa participaron 39 alumnos que corresponden a las dos secciones de primer grado. Se desarrollaron 14 sesiones: 08 presenciales y 06 virtuales, apoyados por la actitud de apertura y escucha por parte de las familias fortaleciendo los lazos de confianza y compromiso con sus hijos y así asegurar las mejores condiciones, en casa y en la Institución Posterior a la intervención se obtuvo como resultado, luego de la aplicación de la misma prueba: 10% se ubicó en un nivel “muy bajo”, 18% “bajo”, 26% “promedio”, y el 46% “alto”. Se concluye entonces, que el programa ha logrado su propósito.

**Palabras clave:** Resiliencia, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal

## **ABSTRACT**

The present study of professional sufficiency exposes the activities carried out in the INA 67 secondary school of the District of Santa Ana, province of La Convención, Department of Cusco, during the year 2022, where a program was also developed to strengthen resilience in first-year students. secondary school grade in response to the observations made in the classroom and during breaks, which is why it was considered important to apply a test that allows knowing the level of resilience that each student had managed to achieve, using the Wagnild Young Resilience Scale adapted by Castilla (2013), with 31% being at a "very low" level, 23% "low", 18% "average" and 28% "high". These results made it necessary to intervene with a program to strengthen this capacity, due to its importance in overcoming the difficulties that arise at different times in the student's life. 39 students who correspond to the two sections of first grade participated in the program. 14 sessions were developed: 08 face-to-face and 06 virtual, supported by the attitude of openness and listening on the part of the families, strengthening the bonds of trust and commitment with their children and thus ensuring the best conditions, at home and in the Institution after the intervention was obtained as a result, after the application of the same test: 10% were located at a "very low" level, 18% "low", 26% "average", and 46% "high". It is concluded then, that the program has achieved its purpose.

**Keywords:** Resilience, equanimity, perseverance, personal satisfaction.

## INDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>iii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>INDICE GENERAL.....</b>	<b>vi</b>
<b>INDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>ix</b>
<b>CAPITULO 1: ASPECTOS GENERALES.....</b>	<b>12</b>
1.1. Descripción de la empresa o institución.....	12
1.2. Descripción del producto o servicio.....	14
1.3. Ubicación geográfica y contexto socioeconómico.....	14
1.4. Actividad general o area de desempeño .....	16
1.5. Mision y Vision.....	17
<b>CAPITULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA .....</b>	<b>18</b>
2.1. Actividad profesional desarrollada .....	18
2.2. Proposito del puesto y funciones asignadas .....	19
<b>CAPITULO 3: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO .....</b>	<b>21</b>
3.1. Teoria y la práctica en el desempeño profesional .....	21
3.1.1. Resiliencia.....	22
3.1.1.1. Teorías de la resiliencia.....	23
3.1.1.2. Tipos de resiliencia .....	25
3.1.1.3. Principales Características de la Resiliencia .....	25
3.1.1.4. Pilares de la Resiliencia .....	26
3.1.1.5. Patrones de la Resiliencia.....	27
3.1.1.6. Desarrollo de resiliencia en las personas.....	27
3.1.1.7. Dimensiones de la resiliencia.....	30

3.2. Acciones, metodologías y procedimientos.....	30
3.2.1. Instrumento para evaluar el nivel de resiliencia.....	31
3.2.2. Análisis de los resultados del nivel de resiliencia de los estudiantes.....	32
<b>CAPITULO 4: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES.....</b>	<b>49</b>
4.1. Objetivos del programa .....	49
4.1.1. Objetivo general .....	50
4.1.2. Objetivos específicos.....	50
4.2. Población/ sector al que se atendió.....	50
4.3. Tiempo de desarrollo del programa.....	50
4.4. Desarrollo del programa de intervención. ....	50
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>64</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>65</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>66</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>69</b>
ANEXO 1. Permiso para ejecución de trabajo.....	72
ANEXO 2. Solaperas.....	73
ANEXO 3. Tarjeta impresa .....	73
ANEXO 4. Hoja de pregunta.....	74
ANEXO 5. Imágenes de emociones.....	75
ANEXO 6. Mi Comportamiento .....	76
ANEXO 7. Solaperos con frases motivadoras .....	77
ANEXO 8. Historia .....	78



## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Frontis fachada del colegio INA 67 .....	15
<b>Figura 2:</b> Ubicación geográfica del colegio INA 67.....	16
<b>Figura 3:</b> Ubicación satelital del colegio INA 67 .....	16
<b>Figura 4:</b> Nivel de la resiliencia antes de la intervención.....	32
<b>Figura 5:</b> Nivel de ecuanimidad (antes).....	33
<b>Figura 6:</b> Nivel perseverancia (antes).....	34
<b>Figura 7:</b> Nivel confianza en si mismo (antes) .....	35
<b>Figura 8:</b> Nivel satisfacción personal (antes) .....	36
<b>Figura 9:</b> Nivel sentirse bien solo (antes) .....	37
<b>Figura 10:</b> Nivel de resiliencia después de la intervencion .....	38
<b>Figura 11:</b> Nivel de ecuanimidad (después) .....	39
<b>Figura 12:</b> Nivel de perseverancia (después).....	40
<b>Figura 13:</b> Nivel confianza en si mismo (despues).....	41
<b>Figura 14:</b> Nivel satisfacción personal (después) .....	42
<b>Figura 15:</b> Nivel sentirse bien solo (después).....	43
<b>Figura 16:</b> Resultados del antes y el después de resiliencia .....	44
<b>Figura 17:</b> Resultados del antes y después de las actividades preventivo promocionales .....	47

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Resultados de la Variable Resiliencia antes de la intervención .....	32
<b>Tabla 2:</b> Nivel de ecuanimidad (antes) .....	33
<b>Tabla 3:</b> Nivel de perseverancia (antes).....	34
<b>Tabla 4:</b> Nivel de confianza en si mismo (antes) .....	35
<b>Tabla 5:</b> Nivel de satisfacción personal (antes) .....	36
<b>Tabla 6:</b> Nivel de sentirse bien solo (antes) .....	37
<b>Tabla 7:</b> Resultados de la Variable Resiliencia (Después) .....	38
<b>Tabla 8:</b> Nivel de ecuanimidad (después).....	39
<b>Tabla 9:</b> Nivel de perseverancia (después) .....	40
<b>Tabla 10:</b> Nivel confianza en si mismo (después) .....	41
<b>Tabla 11:</b> Nivel satisfacción personal (después).....	42
<b>Tabla 12:</b> Nivel sentirse bien solo (después) .....	43
<b>Tabla 13:</b> Resultados de la evaluación antes y después del Programa	44
<b>Tabla 14:</b> Comparación de los resultados antes y después del Programa	46

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de suficiencia profesional expone las actividades realizadas en el colegio secundario INA 67 del Distrito de Santa Ana, provincia de la Convención, Departamento del Cusco, durante el año 2022, donde además se desarrolló un programa para fortalecer la resiliencia en alumnos de primer grado de secundaria en respuesta a las observaciones realizadas en las aulas y durante los recreos, motivo por el cual se consideró importante aplicar una prueba que permita conocer el nivel de resiliencia que cada alumno. La resiliencia se vuelve importante en el proceso educativo, ya que la educación en el hogar ha demostrado ser un entorno estratégico en el que los estudiantes aprenden las habilidades necesarias para superar la adversidad.

Según Wagniid y Young (1993), la resiliencia como un rasgo de la personalidad. Siendo una cualidad del sujeto el disminuir las consecuencias del estrés, promoviendo la adaptación. Ellos comprenden cinco dimensiones Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción Personal, Confianza en si mismo y sentirse bien solo.

Es así que el presente trabajo se orienta a describir y fortalecer el nivel de resiliencia en alumnos del primer grado de secundaria de una institución educativa estatal INA 67, desarrollando en 4 capítulos.

En el primer capítulo I: Descripción de la empresa o Institución, Descripción del producto o servicio, Ubicación Geográfica y contexto Socioeconómico, actividad General o área de desempeño, misión y Visión.

En el Capítulo II : Descripción general de la experiencia, Actividad Profesional desarrollada, Propósito del puesto y funciones asignadas.

En el Capítulo III: Fundamentación del Tema elegido, Teoría y la práctica en el desempeño profesional, Resiliencia, Acciones metodológicas y Procedimientos, Análisis de los resultados del nivel de resiliencia de los estudiantes.

En el capítulo IV: Principales contribuciones, conclusión, recomendación y las referencias bibliográficas

## **CAPITULO 1: ASPECTOS GENERALES**

### **1.1. Descripción de la empresa o institución**

Institución Educativa INA 67 JEC, abrió sus puertas a la juventud convenciana un 15 de marzo del año 1964, en la Av. Francisco Bolognesi s/n, casa del señor Farfán, acogiendo a 33 estudiantes, siendo su primer Director el Ing. Armando Lira Valle, luego se trasladó a la esquina de la Av. Edgar de la Torre con Jr. San Martín, donde actualmente funciona la Caja Arequipa, después se trasladó al Jr. Independencia, local que ocupa actualmente la UGEL la Convención. Finalmente, el año 1989 se construyó el actual local, ubicado en la Alameda Bolognesi, con el apoyo de la UNICEF Y COOPOP.

El año 1968, siendo director el Ing. Ramiro Infantas, se logró la adjudicación de los terrenos del Fundo de San Pedro, con una extensión aproximada de 16 hectáreas; y donde se vienen desarrollando, en convenio con instituciones aliadas diferentes proyectos productivos, como el cultivo de cacao, árboles frutales, árboles industriales y crianza de animales menores.

Así mismo, entre los años 2003 y 2007 se construyó el maqui centro, que alberga los talleres, recibiendo en calidad de donación máquinas para industrias del vestido, carpintería, mecánica de producción, zapatería y agricultura, los cuales se dio uso para el aprendizaje de los estudiantes.

Ley General de Educación N° 28044 que a través de la Resolución Ministerial N°451-2014 MINEDU El modelo de Servicio Educativo de Tiempo Completo (JEC) es una intervención del Ministerio de Educación del Perú para mejorar la calidad de los servicios que brindan las instituciones públicas de educación secundaria. Desde marzo de 2015 se ha implementado con éxito un modelo de servicio educativo a tiempo completo

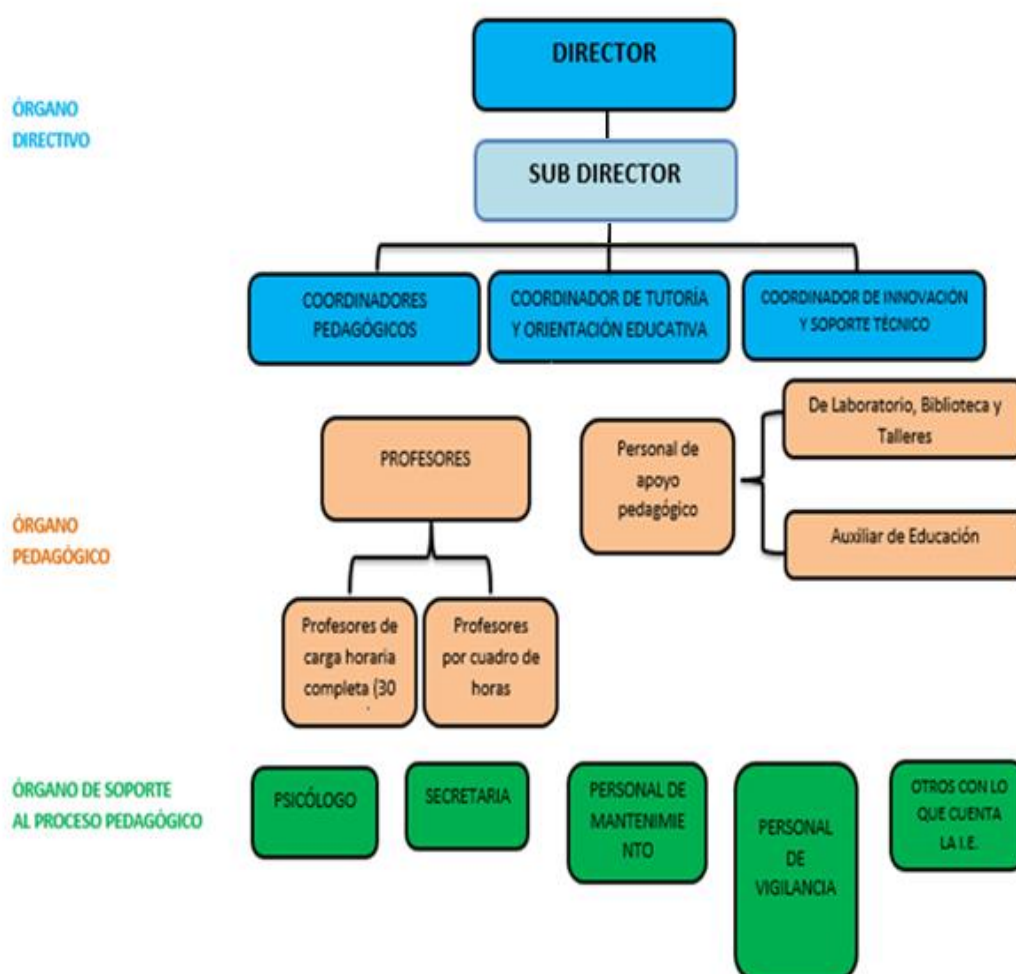
Actualmente el I.E. INA 67 JEC, cuenta con 18 aulas funcionales implementadas recientemente con equipos multimedia, se cuenta también con laboratorios de CTA, Informática, inglés, Comunicación y Matemática. Todo esto nos permite asegurar que la I.E. INA 67 avanza a paso firme en el logro de aprendizajes de calidad, con una gestión democrática y participativa.

Desde el año 2019 la I.E, opera exitosamente como una institución de educación secundaria que brinda formación técnica, ofreciendo una formación integral orientada al desarrollo de habilidades y competencias empresariales y la integración al mundo productivo.

El actual director es el Lic. Richard Peralta Oviedo y como Sub-Director el profesor Pablo Poccorimaylla Gallegos acompañados por un equipo selecto de docentes encargados del proceso de E-A, dirección y administración de la I.E, desplegando una labor encomiable.

La I.E cuenta actualmente con una infraestructura de material noble acorde a los requerimientos de aprendizaje, atendiendo a 253 alumnos, divididos en 18 secciones así: 18 secciones pequeñas de educación secundaria, con el esfuerzo de la clase matutina y de toda la sociedad del sector educativo, se ha logrado mejorar significativamente.

### ORGANIGRAMA DE LA I.E. INA 67



## **1.2. Descripción del producto o servicio**

La I.E INA 67 JEC, su objetivo es promover y mejorar el aprendizaje holístico y el desarrollo del bienestar de los estudiantes a través del apoyo socioemocional y cognitivo. Fomentar la participación de todos los actores del sector educativo, como las familias y otros aliados, en actividades de liderazgo y aprendizaje que promuevan la convivencia escolar y proporcionen entornos seguros y protectores para los estudiantes.

El acompañamiento antes descrito debe realizarse en el marco de un enfoque orientado a la prevención. I.E INA 67 la educación se sustenta en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser humano.

El nivel de Educación Secundaria atiende los **ciclos VI y VII** de la Educación Básica Regular. En el sexto ciclo, los estudiantes cursan el primer y segundo año de educación secundaria; en el séptimo ciclo cursan los grados tercero, cuarto y quinto de educación secundaria.

Garantizar la permanencia de los estudiantes matriculados. Así como el acompañamiento y seguimiento a los estudiantes en situaciones de riesgo

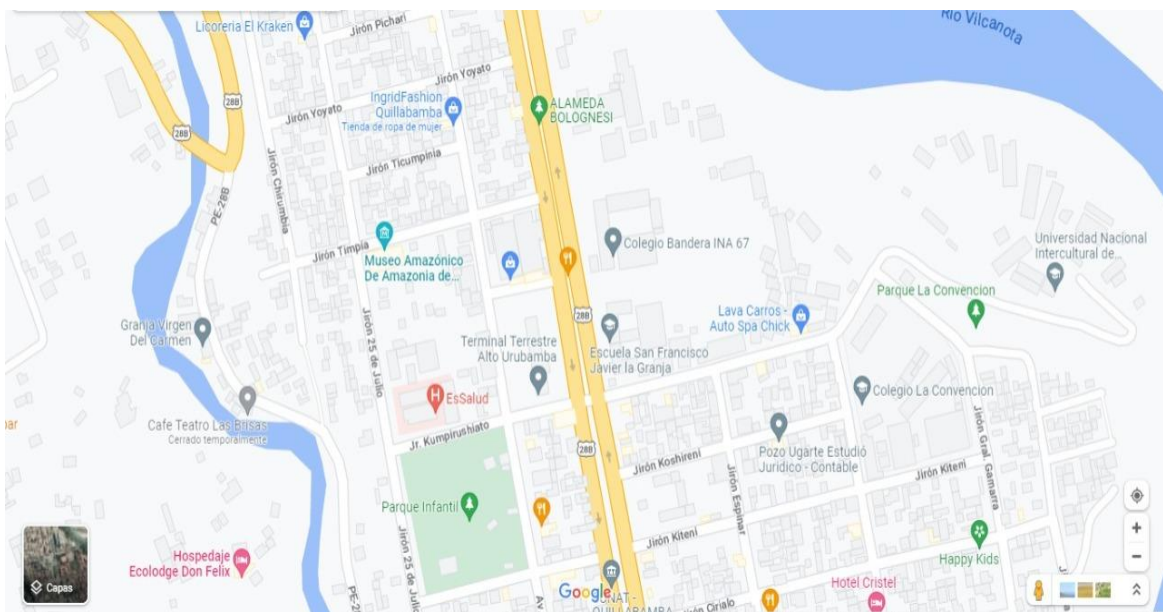
## **1.3. Ubicación geográfica y contexto socioeconómico**

La Institución Educativa INA 67 JEC, está ubicada en el Departamento de Cusco Provincia de la Convención Distrito Santa Ana en la av. Bolognesi s/n ,nivel Secundario , Gestión y dependencia es Pública –sector educación N° de Docentes 29 , N° de alumnos 235, Ubigeo 080901, Cod. CP MINEDU 130047, altitud 1053, Latitud- 12.8567 ,Longitud - 72.6959.

En el 2013 en el distrito de Santa Ana la distribución por edades de AID mostró una demografía más joven: la mediana de edad fue de 25 años y el 26,7% eran niños menores de 14 años. En el período de 1993 a 2013, el número de población activa de 15 a 64 años aumentó significativamente del 54,4% al 56,4%. También se observó que el porcentaje de la población adulta mayor de 65 años aumentó del 2,8% al 16,9%. Analizando la carga dependiente de la población, se puede observar que entre 1993 y 2013, el número de dependientes de jóvenes disminuyó de 83,7 a 77,4, mientras que la carga de dependientes de adultos mayores aumentó de 5,1 a 30,0. En términos de patrones residenciales, los residentes de AID son predominantemente rurales en comparación con los residentes urbanos durante el período 1993-2013. En

general, la zona afectada tiene una gran proporción de jóvenes y un alto grado de dependencia de la población, lo que afectará a la estructura por edades a medio plazo. A medida que aumenta la población en edad de trabajar, esto ejercerá más presión sobre la oferta de mano de obra disponible en el mercado laboral local. Los factores que contribuyen al aumento de la población con SIDA están relacionados con la disminución de la mortalidad infantil y las altas tasas de natalidad y natalidad.

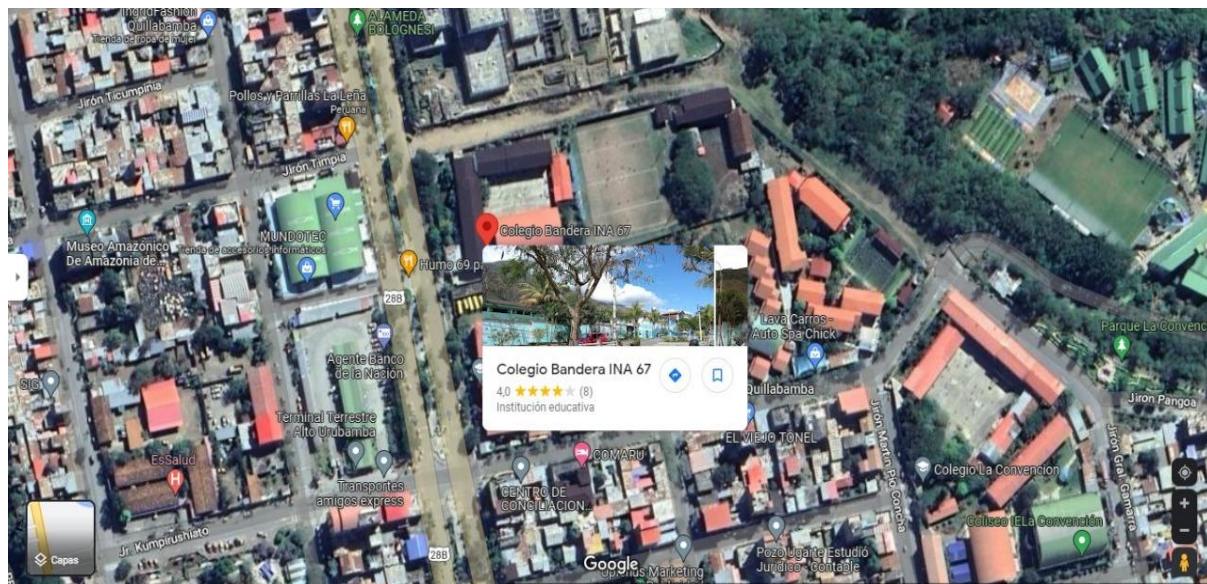
**Figura 1:** Frontis fachada del colegio INA 67



*Figura 2: Ubicación geográfica del colegio INA 67*

**Fuente:** Google maps

*Figura 3: Ubicación satelital del colegio INA 67*



**Fuente:** Google maps

#### **1.4. Actividad general o area de desempeño**

Desde marzo del 2015 se viene implementando el Departamento de Psicología de la I.E JEC INA 67. El modelo de jornada escolar completa incorpora la estrategia de Atención Instruccional Integral (ATI), que es responsable de la supervisión socioemocional de todos los estudiantes.

**El coordinador de tutoría:** Es responsable de apoyar y acompañar la formación integral del estudiante (ATI). Dirige, coordina y acompaña de manera proactiva y preventiva las medidas de apoyo al desarrollo profesional, brindando atención e indicaciones oportunas a las inquietudes y deseos en torno al desarrollo personal de los estudiantes en un marco democrático e intercultural.

La consejería integradora es un esfuerzo coordinado entre maestros jóvenes, consejeros, administradores y padres. En EEUU se está desarrollando en dos frentes: liderazgo de equipos y liderazgo individual. El Coordinador de Apoyo a la Carrera acompañará a todos los involucrados en el diagnóstico y desarrollo de programas ATI institucionales y de aula,



promoviendo el liderazgo estudiantil en la administración, fortaleciendo las habilidades sociales de los estudiantes, implementando estrategias de extensión y más. Trabajar con las familias para mejorar sus habilidades socioemocionales y cognitivas. Los coordinadores de aprendizaje son docentes que trabajan 32 horas a la semana, de las cuales 12 se dedican a la formación. Los psicólogos se encuentran entre los actores responsables de brindar apoyo socioemocional a los administradores, docentes y demás miembros de la comunidad educativa.

## **1.5. Mision y Vision**

### **Mision**

Somos una Institución Educativa INA 67 JEC, técnico- humanística, que promueve la formación integral con énfasis en el desarrollo de competencias para el emprendimiento, desarrollando módulos formativos y proyectos de innovación en los diferentes aspectos, haciendo uso adecuado de las TIC en el proceso enseñanza aprendizaje para la mejora de la calidad educativa, basada en principios éticos y valores que les permita responder al mundo globalizado

### **Vision**

Al 2024 seremos una I.E. líder en la formación integral, promoviendo el desarrollo de competencias humanísticas, técnicas e innovadoras; con una comunidad educativa comprometida con la calidad de los aprendizajes, conciencia ambiental, generadora de valores para la sociedad y el ámbito empresarial.

## **CAPITULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA**

### **2.1. Actividad profesional desarrollada**

En la Ley General de Educación N° 28044 que a través de la Resolución Ministerial N°451-2014 MINEDU El modelo de Servicio Educativo de Tiempo Completo (JEC) es una intervención del Ministerio de Educación del Perú para mejorar la calidad de los servicios que brindan las instituciones públicas de educación secundaria. Desde marzo de 2015 se ha implementado con éxito un modelo de servicio educativo a tiempo completo.

El programa de fortalecimiento de capacidades promueve medidas preventivas entre los jóvenes estudiantes del colegio INA 67, la misma que se basa en redefinir la dinámica de educación permitiendo promover y analizar estrategias de resiliencia y habilidades sociales en el contexto de la educación, de tal manera en este proceso la convivencia puede tener un rol crítico y reflexivo.

Mi actividad Profesional como docente Psicopedagoga en la Institución Educativa INA 67 JEC de la Provincia de la Convención Departamento Cusco, fue de suma importancia y significativo trabajar con los Directivos, Docentes ,Padres de familia y alumnos brindando el soporte socioemocional.

Como parte de la campaña, lideró la introducción del diagnóstico socioemocional de los alumnos, centrándose en los casos de alumnos vulnerables.

Como parte de nuestro rol, los maestros también cuentan con aulas interactivas para fomentar la interacción y motivación de los estudiantes en el salón de clases para mejorar el rendimiento académico.

Mantener una actitud de apertura y escucha en la familia genera confianza y compromiso mutuo, asegurando así las mejores condiciones posibles para el aprendizaje, desarrollo y bienestar general de los estudiantes en el hogar y en las instituciones educativas, utilizando el Taller de Padres de familia.

Durante esta cuarentena se realizaron talleres de escuela de padres de forma virtual vía Zoom para ayudar a las familias con el desarrollo y aprendizaje de sus hijos que esperan lograr durante su educación. Adhesión a los protocolos de seguridad y bioseguridad ante la pandemia del COVID-19

Realice talleres virtuales y presenciales con los estudiantes para abordar problemas de apoyo emocional, expresar sus sentimientos, tomar el control, no estar solo, crear un espacio "libre de problemas" y desarrollar resiliencia.

## 2.2. Propósito del puesto y funciones asignadas

El propósito del área de Psicología de la I.E INA 67 (JEC). Los psicólogos se encuentran entre los actores responsables de brindar apoyo socioemocional a los administradores, docentes y demás miembros de la comunidad educativa a través de varias funciones:

- Acompañar el plan de trabajo escolar del grupo directivo y la institución educativa y participar en las actividades que se planifiquen realizar durante el año escolar.
- Sensibilizar los modelos de TOE y las estrategias de convivencia con las escuelas, cualquier institución, organización o actividad y promover la I.E.
- Diagnóstico socioemocional de los estudiantes, focalizando casos de estudiantes de alto riesgo.
- Apoyar el seguimiento de la implementación de los lineamientos (sus enfoques y estrategias), informar al director y al coordinador sobre los lineamientos y trabajar con ellos para mejorar sus resultados. Trabajar con los miembros del equipo de gestión para implementar y monitorear los sistemas de identificación de riesgos sociales y prevención de la deserción escolar.
- Desarrollar un programa de capacitación a la comunidad educativa sobre estrategias de prevención, detección y atención a estudiantes con dificultades socioemocionales (aprendizajes, habilidades, etc.).
- Coordinar, atender y dar seguimiento a casos individuales de estudiantes que requieran atención especial.
- Brindar un espacio de aprendizaje mutuo entre la interacción del docente en el aula y la motivación de los estudiantes para mejorar el rendimiento académico.
- Brindar asistencia técnica a las instituciones educativas que atienden a los estudiantes y la comunidad educativa para brindar una red de apoyo interinstitucional.
- Organización de actividades prácticas para alumnos de los últimos cursos de educación juvenil.
- Lineamientos para administradores y personal sobre ofertas, requisitos y programas para estudiantes que solicitan becas de posgrado.
- Elaborar informes técnicos en su campo de competencia.

- Acompañar y brindar asistencia técnica en actividades que promuevan la participación estudiantil y animen a los estudiantes a ser protagonistas de su desarrollo social y personal.
- Otras actividades que la dirección de la institución educativa considere relevantes para la función de la institución.

## **CAPITULO 3: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO**

### **3.1. Teoría y la práctica en el desempeño profesional**

La resiliencia sigue siendo esencial para las personas, y más aún para los estudiantes de secundaria, porque se trata de desarrollar habilidades y destrezas que serán recursos útiles en momentos de dificultad. Asimismo, se han observado y documentado dificultades para desarrollar habilidades de resiliencia relevantes en las escuelas, las familias y la sociedad en general, especialmente entre los estudiantes. Como resultado, tienen ciertos comportamientos que no contribuyen al pleno desarrollo de sus habilidades en situaciones adversas. Esto puede afectar negativamente su desarrollo personal, académico, familiar, laboral y social.

En la provincia de La Convención muchos estudiantes sienten estrés e impaciencia en el proceso de aprendizaje, lo que afecta incluso otros aspectos de la vida como la sociedad y la familia, provocando intolerancia hacia sus padres, mamá, amigos, etc. tolerancia y cambiar su comportamiento hacia los demás cuando piden demasiado.

En las Instituciones de educación secundaria INA 67, se observaron problemas similares entre los estudiantes de primer año de secundaria, ya que algunos estudiantes tenían dificultades para enfrentar la adversidad. La mayoría de los adolescentes no son sociables, muestran baja intensidad y confianza en sí mismos, tienen pocas habilidades para resolver conflictos, les va mal en el colegio, se ven afectados por la presión de los compañeros, pasan su tiempo libre de manera incorrecta, se enamoran desde una edad temprana y son muy difíciles de tratar socialmente, como operar con éxito en su entorno. Para lograr esto, los maestros y los padres deben trabajar juntos para desarrollar intervenciones preventivas que promuevan la resiliencia de los estudiantes.

Este problema oculto puede causar problemas de socialización y comportamiento multifacéticos para algunos jóvenes en el futuro, dificultando su integración con sus pares e incluso afectando negativamente su educación. Problemas de autorregulación emocional y dificultades para establecer relaciones sociales efectivas con otros miembros del entorno.

El análisis de este hecho ha llevado a la implementación de una serie de medidas preventivas que contribuyen a incrementar la resiliencia y capacidad de los estudiantes de 1° de Secundaria del Colegio INA 67 de Quilabamba.

### 3.1.1. Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de estar preparado para enfrentar, recuperarse y adaptarse al estrés, los desafíos o la adversidad. (Plata, 2023).

La palabra clave en la definición es capacidad, que se refiere a la cantidad de algo que posee. La resistencia actual se puede considerar como la energía almacenada en una batería interna que usas para enfrentar los desafíos y las tareas diarias. La resistencia es energía que puedes usar no solo físicamente, sino también mental, emocional y espiritualmente. Si tienes una inmunidad alta o una batería interna completamente cargada, tienes más que suficiente para mantener la calma, pensar con claridad y regular tus emociones, lo que también te protegerá de reaccionar de forma exagerada. (Plata, 2023).

Por otro lado, al igual que una batería de automóvil agotada que no puede arrancar, cuando la batería interna está agotada, no hay incentivo para "saltar" a la acción deseada, lo que dificulta su realización. También puede terminar drenando tu energía. Saber cómo prevenir fugas de energía también es importante para construir y mantener reservas. Tener mucha energía almacenada puede mejorar su capacidad para mantener el enfoque, la claridad mental y la intensidad emocional a lo largo del día. (Plata, 2023).

Al desarrollar resiliencia, las personas pueden estar mejor preparadas, adaptarse más rápidamente, tomar decisiones más informadas y permanecer alerta y tranquilas cuando surgen situaciones modernas. Una mayor resiliencia no significa que una persona no enfrentará situaciones difíciles, significa que tendrá la capacidad interna para desarrollar las habilidades, la energía y la determinación para enfrentar lo que se le presente. Una de las claves para construir y mantener la resiliencia es gestionar el consumo y el reciclaje de energía. El objetivo no es desperdiciar energía innecesariamente, sino restaurar eficientemente las reservas.

Kotliarenco, (1997), Se cree que la inmunidad consta de dos componentes:

- a) Resistencia, la habilidad de cuidar la propia integridad bajo presión.
- b) La capacidad de desarrollar un estilo de vida activo en una variedad de situaciones y la capacidad de un individuo o sistema social para hacer frente satisfactoriamente a las dificultades de una manera socialmente aceptable. La inmunidad se ha descrito como un

conjunto de procesos sociales y psicológicos que permiten un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo y se ve afectada por la exposición a entornos salvajes o insalubres. Por lo tanto, la sostenibilidad se considera un proceso interactivo.(Salgado, 2004)

Su apoyo anterior se basó en su creencia de que el desarrollo sostenible se trata de desarrollar personas socialmente competentes que saben quiénes son, pueden tomar decisiones y creer en un futuro mejor. Al trabajar para satisfacer sus necesidades básicas de amor, relaciones, respeto, propósito, fuerza y significado, se vuelven productivos, felices y saludables.

Para Young, (1993), La resiliencia sería un rasgo de personalidad que reduce los efectos negativos del estrés y facilita la adaptación. Véase a sí mismo como alguien que tiene el coraje y la resiliencia para enfrentar los desafíos de la vida. Este concepto puede complementarse con el descrito por (Codinfa, 2002), que afirma que la resiliencia es la capacidad emocional, cognitiva y sociocultural que desarrollan las personas para percibir, afrontar y cambiar positivamente el dolor o deterioro que amenaza su crecimiento.

Wagnild & Young (1993), Creen que las personas necesitan desarrollar una variedad de recursos para resolver problemas cotidianos. En su opinión, las personas enojadas se comportan en consecuencia. De manera similar, Wagnild y Young (1993) citan a Drus y Douglas (1988) argumentando que las personas resilientes exhiben optimismo y coraje frente a eventos como la muerte, defectos de nacimiento y otras situaciones que amenazan la vida. Parra (2010) destaca que aún con las condiciones necesarias, no todos son inmunes o capaces de desarrollarlas. Los autores sugieren que a pesar de las frecuentes interacciones con eventos estresantes, existen áreas que dificultan y/o facilitan el desarrollo de resiliencia desagradable.

#### **3.1.1.1. Teorías de la resiliencia**

La teoría dinámica de la resiliencia de Sarkar (2013), Esto nos dice que la inmunidad es el resultado de la interacción de muchos factores que finalmente determinan si una persona es inmune; y que este resultado no es fijo o permanente, ya que cambia con el tiempo, es decir se vuelve dinámico ya que cada momento o fase de la vida presenta diferentes factores o fenómenos que afectan a la persona y por ende a la dinámica interna.

Podemos definir la resiliencia como un constructo psicológico que no es específico de ninguna teoría o método, es decir, no es específico de ninguna escuela de psicología, sino que por el contrario, se puede incluir en cualquier escuela de psicología.(Guevara, 2016).

### **A. Teoría de Wagnild y Young**

Wagnild y Young tomaron los postulados teóricos como los de Rutter, Beardslee y Caplan y del desarrollo psicosocial de Edith Grotberg Utilizado en estudios de flexibilidad; para ellos, sería un rasgo atribuido a la personalidad del individuo, capaz de reducir las perturbaciones emocionales y las consecuencias negativas de los eventos estresantes, favoreciendo así la adaptación. Por lo tanto, la resiliencia se relaciona con la resistencia de una persona a la adversidad que puede superar.(Gómez, 2019).

Como se mencionó anteriormente, la teoría propuesta por Wagnild y Young incluye una visión integrada de la resiliencia, sus componentes y aplicaciones, ya que reconoce aspectos cognitivos y afectivos, así como la construcción de resiliencia. Nuestras personalidades desarrollan gradualmente la capacidad de enfrentar mejor las consecuencias de los eventos inevitables e imprevistos, y aunque estos eventos pueden evitarse, los recursos de resiliencia lo prepararán para el futuro al reducir o incluso eliminar el impacto sobre usted si ocurren.

### **B. Teoría Personalista**

La teoría del individualismo impregna la herencia y explica que existen seres inmortales, no afectados por condiciones adversas, la capacidad de desarrollo es genética, la personalidad se entiende como temperamentos específicos, alta capacidad cognitiva e intensa vitalidad. (Gómez, 2010).

Block citado por Gil, (2010), Señaló que esta variable es un rasgo de personalidad, incluyendo: la capacidad de ajustar el nivel de temperamento para adaptarse a la situación actual (p. 12). Wagnild y Young, citados por Gil (2010), apoyan esta idea y argumentan que la resiliencia es un rasgo positivo que todas las personas poseen y que mejora la condición física. La resiliencia se define entonces como un tipo de habilidad. Algunas personas lo tienen desde el nacimiento y algunas personas lo tienen hasta que mueren. A partir de esto, la persistencia estará en un estado de equilibrio, es decir, ya



no es dinámica. Todos estos son obstáculos para el desarrollo, no nacen fuertes (Grotberg et al, 1998).

Posteriormente Gómez (2010), La investigación ha comenzado a buscar las características de estas personas resistentes para ver quién tiene esta capacidad y quién no.

### 3.1.1.2. Tipos de resiliencia

Hay varios tipos de resiliencia, pero entre ellos resalta lo siguiente: Para Sanchez,(2015) hay cuatro tipos de resiliencia en la vida de los seres humanos, los cuales son:

- **Resiliencia individual:** Todos aceptan los eventos traumáticos en sus vidas con una actitud positiva y optimista que moldea su personalidad.
- **Resiliencia familiar:** El descubrimiento y la confrontación de hechos difíciles ahora es responsabilidad de la familia, y la unidad familiar debe construirse para fortalecer la autoestima de la familia.
- **Resiliencia social o local:** los actores consisten en círculos sociales cercanos a individuos o grupos necesitados.
- **Resiliencia grupal:** Aquí emerge una combinación de capacidades innatas para superar eventos traumáticos a nivel individual y comunitario, donde los procesos internos y sociales se manifiestan en conjunto.

### 3.1.1.3. Principales Características de la Resiliencia

Una persona resiliente tiene la capacidad de analizar sus pensamientos y comprender por qué piensa de cierta manera, por su contenido y lo que hay detrás; también fortalece la capacidad de reconocer, comprender y manejar efectivamente las emociones; así como para ajustar la actividad en curso en beneficio de sí misma y de su estabilidad. (Gómez, 2019).

De manera similar, la resiliencia permite a una persona desarrollar un conjunto de estrategias destinadas a lograr una distancia emocional

y física de cualquier entorno o contexto insalubre o contaminante sin tener realmente comportamientos o pensamientos de aislamiento social.

En otras palabras, lo que proporciona no es un acto de negación o escapismo, sino que permite trazar los límites de lo que se puede o no hacer. (Artuch, et al., 2017). También fortalece la capacidad de formar conexiones satisfactorias y profundas al proporcionar un apoyo emocional esencial, haciendo que las relaciones humanas íntimas sean parte de las actividades cotidianas.

La característica de la resiliencia que es ampliamente aceptada y difundida en diferentes enfoques es esta estructura, es la iniciativa y la creatividad o innovación lo que empodera al usuario, es decir, la persona flexible logra la capacidad de no estar satisfecho o incluso limitarse a sí mismo en cambio. trata de obligarse a sí mismo a mejorar las condiciones potencialmente dañinas y en el proceso crea un orden y método de operación que contrasta con el caos o desorden que puede ocurrir en ciertos eventos de la vida. (Díaz y Cadime, 2017).

Para algunos autores, la resiliencia involucra a una persona con conciencia moral (Wolin, 1982), es decir, valores o principios morales que se orientan consistentemente hacia la satisfacción personal a partir de estructurar mejores situaciones frente a eventos coyunturales adversos.

También podemos agregar que la resiliencia permite que un individuo vea las cosas desde el lado positivo, incluso con cierto sentido del humor (Annalakshmi, 2019); esto no significa negar la existencia de los hechos o ignorar su extensión o verdadera naturaleza, pero una vez que se identifica una condición compleja o dañina, se examinan sus características y factores que son potencialmente beneficiosos o menos gravosos, a partir de los cuales se forma un concepto de mejora.

#### **3.1.1.4. Pilares de la Resiliencia**

Ojeda, (2001) Identifica los ocho pilares que sustentan un enfoque:

- **Autoevaluación:** diseñado para apoyar los otros pilares. Es la capacidad de conocerse y aceptarse a uno mismo evaluándose.

- **Introspección:** la capacidad de mirarte a ti mismo y darte respuestas con respeto.
- **Independencia:** el estado de conservar la distancia física y emocional sin restricciones.
- **Habilidades de relación:** la capacidad de construir relaciones y relaciones amorosas con los demás.
- **Iniciativa:** Los sujetos deben completar un proyecto o estudio que aborde un conjunto específico de preguntas.
- **Humor:** la capacidad de reírse de las propias desgracias sin parecer incompetente.
- **Creatividad:** Es un proceso que evoluciona con el tiempo y depende de la adaptabilidad, el ingenio y la capacidad de generar ideas creativas y valiosas.
- **Ética:** Un conjunto de valores y principios que aseguran la felicidad de todos.

### 3.1.1.5. Patrones de la Resiliencia

Según Polk, (2000), cuatro patrones activos para la estabilidad:

- **Patrón disposicional:** En él, se refiere a las características físicas y mentales, incluida la inteligencia, la salud, la confianza y la personalidad.
- **Patrón relacional:** Proporciona detalles sobre las funciones y responsabilidades, incluidos los aspectos internos y externos. Internamente, la capacidad de comprender las realidades de la convivencia, relacionarse e identificarse con modelos positivos a seguir, encontrar alguien en quien confiar y, externamente, encontrar motivación en nuestro entorno.
- **Patrón situacional:** Esto incluye la capacidad de evaluar el comportamiento apropiado y predecir o inferir el comportamiento, así como comprender lo que se puede y no se puede lograr, y la capacidad limitada para establecer metas. Finalmente, los modelos de casos aparecen en la investigación sobre la creatividad, la investigación y la creatividad.
- **Patrón filosófico:** Esto es evidente en sus propias declaraciones, donde existe la creencia de que comenzarán tiempos mejores y la creencia de encontrar una definición positiva de la práctica.

### 3.1.1.6. Desarrollo de resiliencia en las personas

De acuerdo con Cyrulnik (2001), La expresión y desarrollo de la inmunidad humana sólo puede ser el resultado de experiencias negativas y/o traumáticas desde la infancia hasta la edad adulta,

a partir de la absorción y manejo de los recursos emocionales y sociales. Los autores señalan que los factores protectores más importantes asociados con la resiliencia son la empatía, el sentido del humor y el altruismo. Consideremos a otros autores, en particular Palomar y Gómez (2010) quienes mencionan que existen 12 habilidades que definen a las personas resilientes:

- **Rápida reacción ante el peligro:** es la capacidad de identificar situaciones que exponen al sujeto al peligro.
- **Precoz:** desarrolla la capacidad de cuidarse a sí mismo.
- **Disociación emocional:** Se refiere a separar y apartar los sentimientos fuertes de uno mismo.
- **Búsqueda de información:** El interés por aprender y adquirir nuevos conocimientos permite a las personas dar sentido a las situaciones y eventos que experimentan en su entorno.
- **Ganar y utilizar relaciones para la supervivencia:** tener la capacidad de construir conexiones para brindar apoyo en momentos críticos.
- **Expectativas predictivas positivas:** Implica la capacidad de visualizar el futuro mejor que el presente.
- **Toma de decisiones de riesgo:** responsable de las decisiones y de los riesgos asociados a las mismas.
- **Creencia en ser amado:** una persona muestra sus sentimientos y cree que los demás pueden aceptarlo y amarlo por igual.
- **Idealización del oponente:** la persona identifica ciertas características de la persona que considera su oponente para aprender de él y participar en una competencia leal.
- **Reestructuración cognitiva del dolor:** Es la capacidad del sujeto para reconocer determinados acontecimientos negativos de la forma más aceptable y tolerable, y se promueve como medio de refuerzo de aprendizajes y metas.
- **Altruismo:** definida como la capacidad de ayudar a otros de forma voluntaria y desinteresada.
- **Optimismo y esperanza:** actitud positiva ante lo que pueda ocurrir en el futuro. También según Wolin & Wolin (1993), creen que las personas, tienen las características básicas de resiliencia

- **Introspección:** Se define como la capacidad de analizar internamente los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- **Autonomía:** Considerada la capacidad de una persona para mantener la distancia emocional y física sin aislamiento.
- **Habilidad para relacionarse:** La capacidad de una persona para formar relaciones cercanas y satisfactorias con los demás.
- **Iniciativa:** Es la capacidad de una persona para exigirse y demostrar su valía en tareas cada vez más complejas.
- **Humor:** Se refiere a la capacidad de encontrar humor positivo en una tragedia. Superar obstáculos y problemas.
- **Creatividad:** la capacidad de un joven de 18 años para crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden.
- **Moralidad:** Se refiere a la conciencia moral, la capacidad de asumir compromisos y de distinguir el bien del mal en función de los valores sociales. Suárez (2004) se propuso desarrollar la contribución de Wallin y Wallin (1993) a la resiliencia personal y la dividió en cuatro partes. Así, se explican mejor las características de cada uno de ellos y se proporciona una mejor comprensión de los mismos. Creo 4 pilares de la siguiente manera:
- **Competencia social:** Estas son habilidades sociales que las personas desarrollan para interactuar socialmente a través de una variedad de experiencias como la autoestima, la empatía, el humor, la moralidad y el optimismo.
- **Resolución de problemas:** La capacidad de analizar información utilizando razonamientos complejos le permite encontrar soluciones alternativas.
- **Autonomía:** Se refiere al sentido de identidad y responsabilidad de una persona por sí misma y la capacidad de mejorar de forma independiente y responder a las demandas del entorno. Expectativas positivas para el futuro: incluye las siguientes áreas: propósito, sentido de anticipación y ajuste, creencia en un futuro mejor y pensamiento crítico.

### **3.1.1.7. Dimensiones de la resiliencia**

- **Confianza en sí mismo:**

Le da al individuo la oportunidad de percibirse a sí mismo positivamente. La creencia en nuestras características, fortalezas y limitaciones es un motivador para el buen comportamiento (Marden, 1921).

- **Ecuanimidad:**

Es un punto de equilibrio en la vida; afrontar las cosas con calma, reprimir las emociones y actitudes negativas, y saber compartimentar las experiencias permite aprender valores positivos y tratar de evitar los negativos que reducen el odio. (Dalai Lama, 2004).

- **Perseverancia:**

Hacer frente a la infelicidad o la depresión, es decir, seguir esforzándose por crear vida con autodisciplina y altas expectativas (Alles, 2009).

- **Satisfacción Personal:**

Es el aprecio personal de cada uno, sus esperanzas y deseos personales. Evalúe su contribución en función de la situación, la familia, el nivel socioeconómico, etc. (Clemente y Cols., 2000).

- **Definición de Sentirse bien solo:**

Se trata de pasar más tiempo íntimo que estar solo, y estar solo significa tomarse un tiempo para la autoevaluación. Saber que la vida es única y que estar solo se siente bien nos da libertad y una sensación de ser especiales y únicos. (Torralba, 2010).

### **3.2. ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS**

Observando a los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. secundaria INA 67, durante las horas de clase, en el receso y en otros espacios en los que se juntan para jugar y/o dialogar, así como compartir sus alimentos, se pudo identificar una serie de actitudes nada gratificantes en los mismos, por cuanto denotan una serie de carencias emocionales, físicas, mentales y espirituales, los cuales vienen incidiendo en el normal desarrollo de su formación académica. Motivo por el cual haciendo uso de la escala de resiliencia de Wagnild y Young, las

mismas que fueron adaptadas en el Perú por Castilla et al (2013) permitieron medir de manera íntegra el desarrollo de la resiliencia cada vez venida a menos por los estudiantes. Se pudo lograr resultados nada alentadores en un primer momento las cuales describen el nivel de desarrollo de resiliencia en los estudiantes antes de la intervención con las actividades preventivo-promocionales. Posteriormente con el mismo instrumento se pudo medir el nivel de desarrollo de resiliencia alcanzado, luego de la experiencia implementada con las actividades preventivo-promocionales, las mismas que se presentan en páginas adelante.

### **3.2.1. Instrumento para evaluar el Nivel de Resiliencia**

#### **FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO**

Nombre	: Escala de Resiliencia Wagnild y Young
Autores	: Wagnild y Young
Año	: 1993
Procedencia	: Estados Unidos
Adaptación Peruana	: Humberto Castilla, Tomas Caycho, Midori Shimabukuro, Amalia Valdivia y Maria Torres
Año de Adaptación	: 2014
Finalidad	: Identificar el Nivel de Resiliencia
Administración	: Individual y Colectiva
Duración	: 30-50 minutos
Aplicación	: Para adolescentes y adultos
Factores	: Primer factor, Segundo Factor
Baremos	: La Prueba adaptada está constituida por los niveles de resiliencia : alto (148 a 175 ): Medio /Promedio (140 a 147 ): Bajo (127 a 139 ) ; Muy Bajo (1-126)

Este instrumento esta conformado por 25 items de escala tipo Likert con 7 puntos, en el que espera marcar según la frecuencia con la que actúa el evaluado, siendo 1 (totalmente en desacuerdo) hasta el valor máximo de 7 (totalmente de acuerdo ) teniendo como puntaje mínimo 25 y máximo 175. La versión original consta de 2 factores. Competencia personal y aceptación de uno mismo, conformado por 17 y 8 items respectivamente. El nivel alto indica mayor resiliencia para adaptarse a las dificultades de la vida, el nivel medio indica que en ciertas ocasiones suele afrontar situaciones adversar de la vida y el nivel bajo indica menor resiliencia mostrando dificultades para adaptarse a las adversidades de la vida.

### 3.2.2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL NIVEL DE RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES

#### A.- Análisis de los resultados de la variable Resiliencia y dimensiones – Antes de la intervención con actividades preventivas promocionales

**Tabla 1:** Resultados de la Variable Resiliencia antes de la intervención

RESILIENCIA			
Categoría	f	%	
NIVEL ALTO	11	28	
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	7	18	
NIVEL BAJO	9	23	
NIVEL MUY BAJO	12	31	
TOTAL	39	100	

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 4:** Nivel de la resiliencia antes de la intervención



Los resultados de la variable resiliencia, según la tabla 1, el 28 % se encuentra en el nivel “alto”, el 18% en el nivel “medio/ promedio”, el 23% en el nivel “bajo” y el 31% en el nivel “muy bajo”. Se observa un gran porcentaje de los estudiantes, con bajos niveles de desarrollo de la capacidad de resiliencia

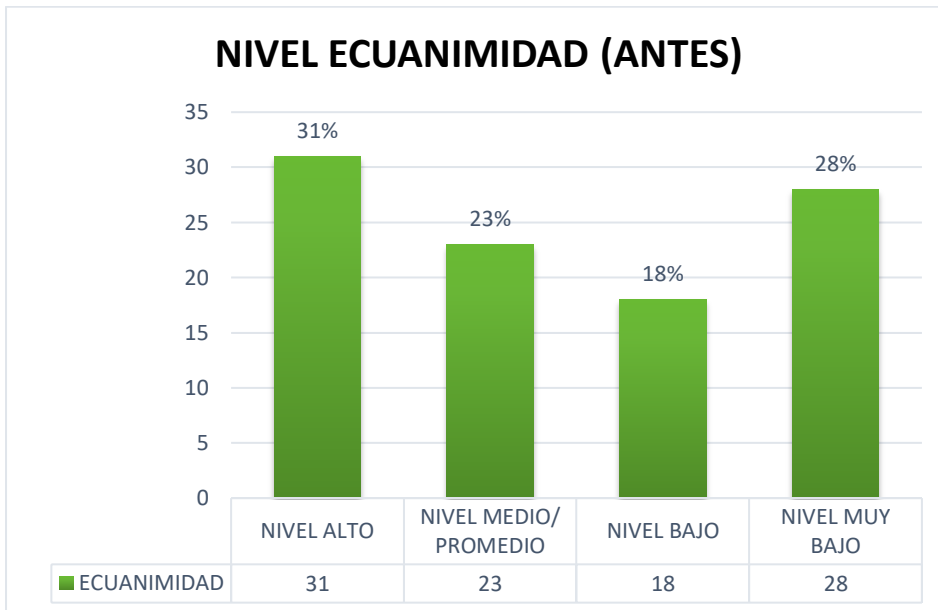


**Tabla 2:** Nivel de ecuanimidad (antes)

ECUANIMIDAD		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	12	31
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	9	23
NIVEL BAJO	7	18
NIVEL MUY BAJO	11	28
TOTAL	39	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 5:** Nivel de ecuanimidad (antes)



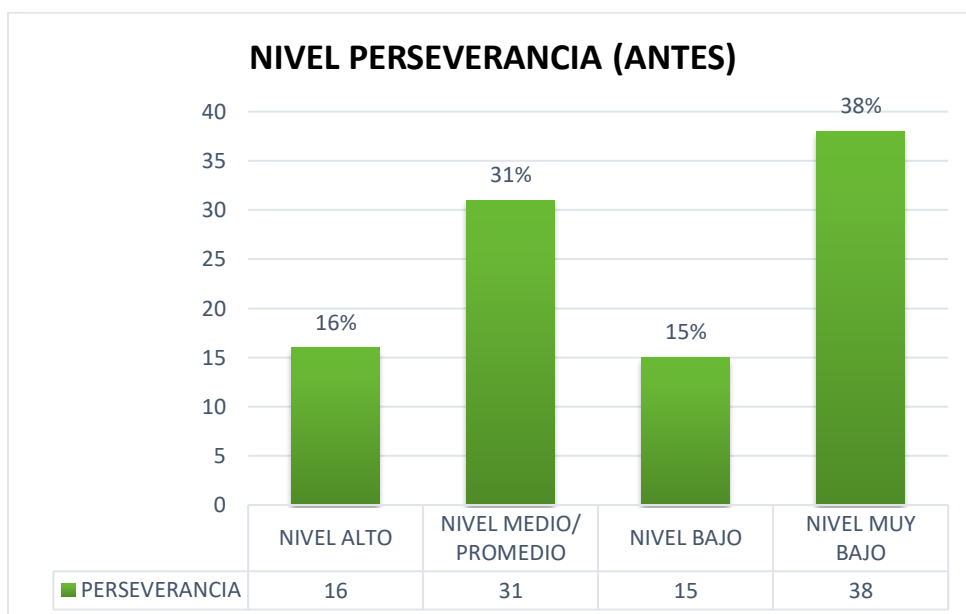
Los resultados del nivel de ecuanimidad, según la tabla 2, el 31 % se encuentra en el nivel “alto”, el 23% en el nivel “medio / promedio”, el 18% en el nivel “bajo” y el 28% en el nivel “muy bajo”. Se observa estudiantes con bajos niveles de ecuanimidad.

**Tabla 3:** Nivel de perseverancia (antes)

PERSEVERANCIA		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	6	16
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	12	31
NIVEL BAJO	6	15
NIVEL MUY BAJO	15	38
TOTAL	39	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 6:** Nivel perseverancia (antes)



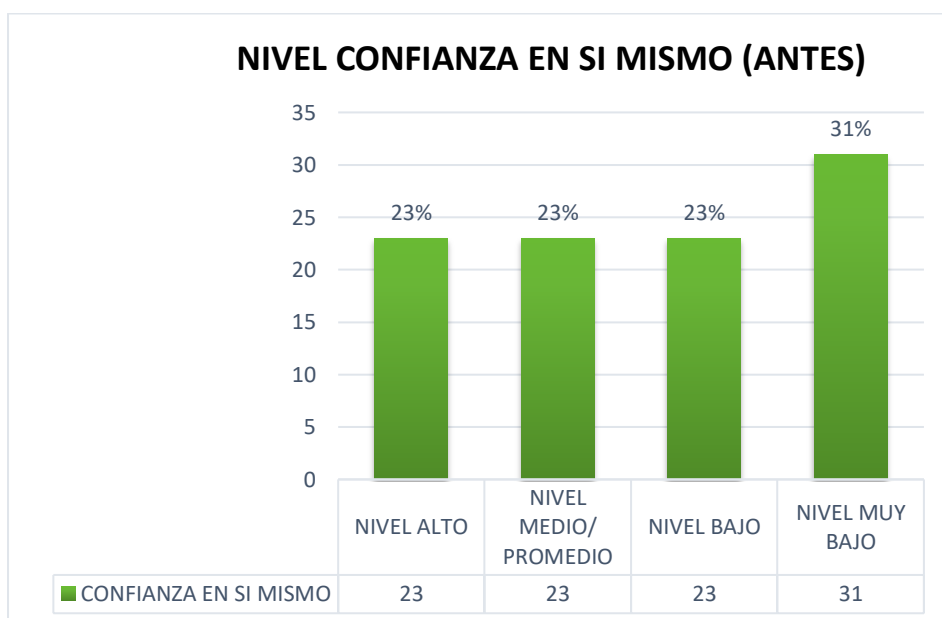
Los resultados del nivel de perseverancia, según la tabla 3, el 16% se encuentra en el nivel “alto”, el 31% en el nivel “medio / promedio”, el 15% en el nivel “bajo” y el 38% en el nivel “muy bajo”. Se observa un bajo nivel de perseverancia en los estudiantes.

**Tabla 4:** Nivel de confianza en si mismo (antes)

CONFIANZA EN SI MISMO			
Categoría	f	%	
NIVEL ALTO	9	23	
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	9	23	
NIVEL BAJO	9	23	
NIVEL MUY BAJO	12	31	
TOTAL	39	100	

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 7:** Nivel confianza en si mismo (antes)



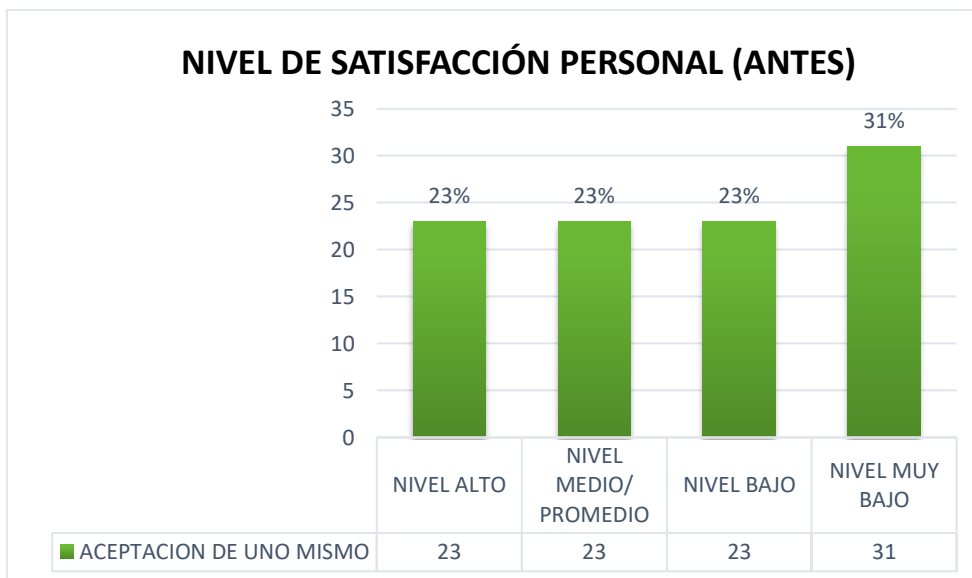
Los resultados de la dimensión confianza en si mismo, según la tabla 4, el 23 % se encuentra en el “nivel alto”, el 23% en el “nivel medio/promedio”, el 23% en el nivel “muy bajo”. Los estudiantes observan bajos niveles de confianza en si mismo.

**Tabla 5:** Nivel de satisfacción personal (antes)

SATISFACCIÓN PERSONAL		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	9	23
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	9	23
NIVEL BAJO	9	23
NIVEL MUY BAJO	12	31
TOTAL	39	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 8:** Nivel satisfacción personal (antes)



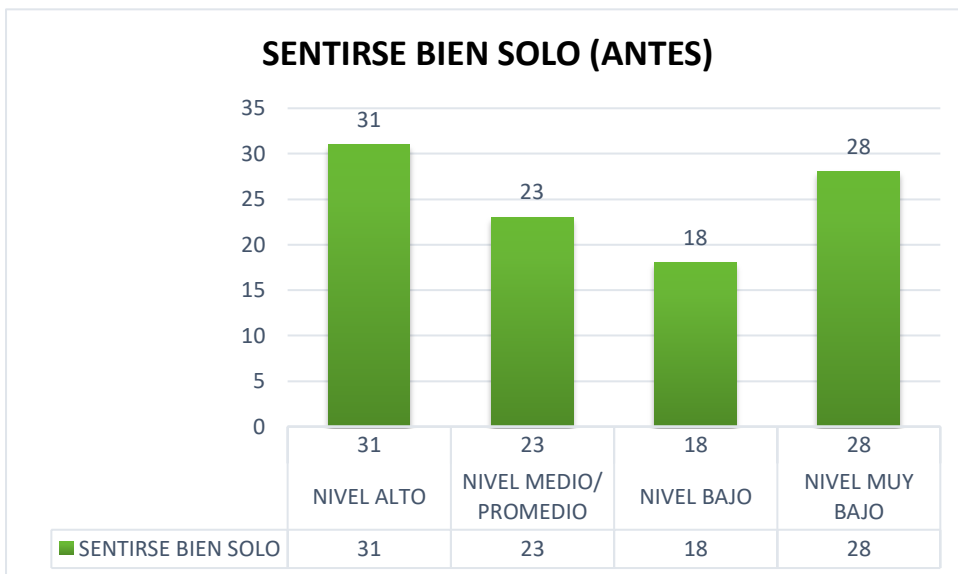
Los resultados de la dimensión satisfacción personal, según la tabla 5, el 23 % se encuentra en el “nivel alto”, el 23% en el nivel “medio/promedio” el otro 23% en el “nivel bajo” y el 31% en el nivel “muy bajo”. Se observa un bajo nivel de satisfacción personal

**Tabla 6:** Nivel de sentirse bien solo (antes)

SENTIRSE BIEN SOLO		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	12	31
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	9	23
NIVEL BAJO	7	18
NIVEL MUY BAJO	11	28
TOTAL	39	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 9:** Nivel sentirse bien solo (antes)



Los resultados de la dimensión sentirse bien solo, según la tabla 6, el 31 % se encuentra en el “nivel alto”, el 23% en el “nivel medio/promedio, el 18% en el “nivel bajo” y el 28% en el nivel “muy bajo”. Se observa un bajo nivel de desarrollo en la dimensión sentirse bien solo.

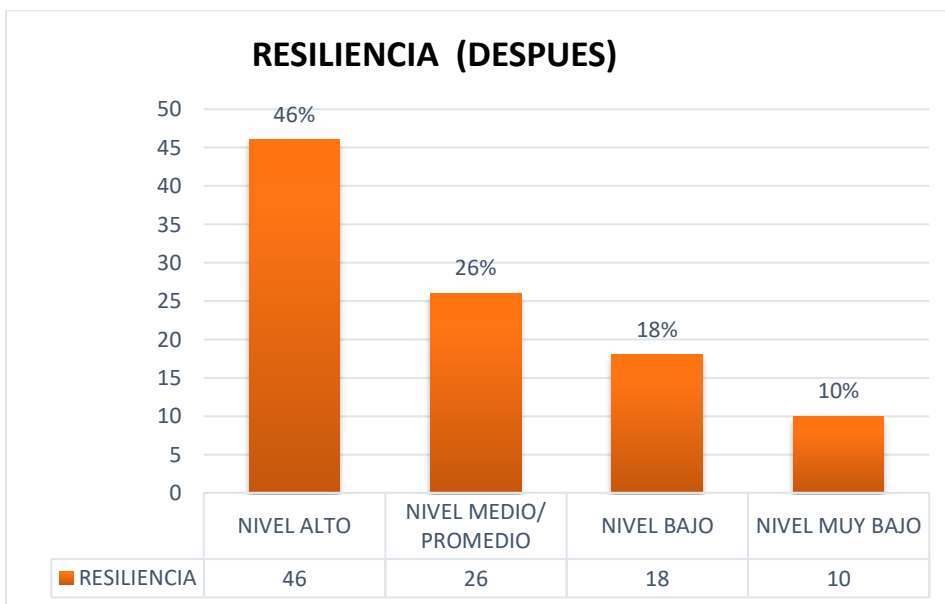
**B.- Resultados de la variable resiliencia y dimensiones – Después de la intervención con actividades preventivas promocionales**

**Tabla 7:** Resultados de la Variable Resiliencia (Después)

RESILIENCIA		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	18	46
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	10	26
NIVEL BAJO	7	18
NIVEL MUY BAJO	4	10
TOTAL	39	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 10:** Nivel de resiliencia después de la intervencion



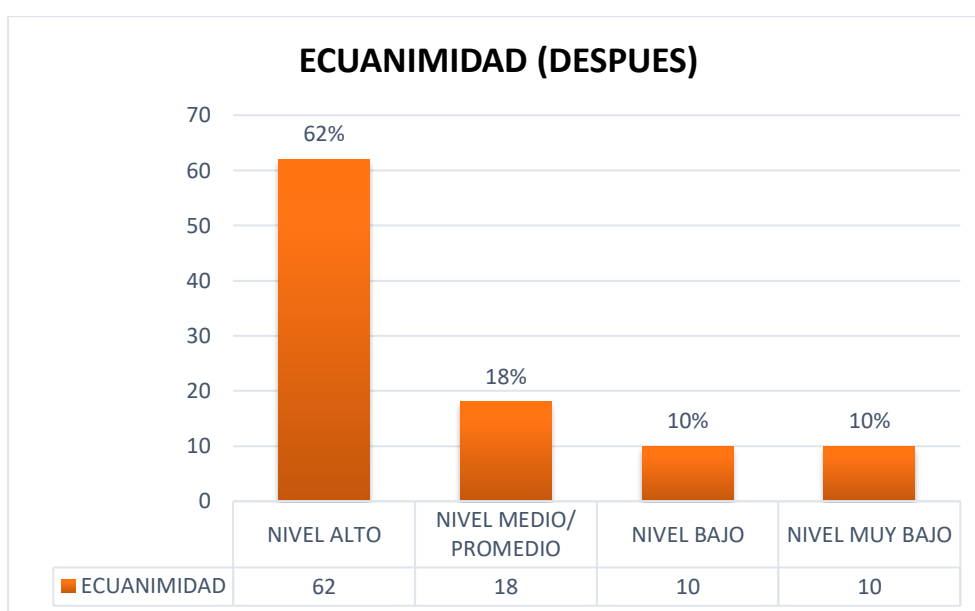
Los resultados de la variable resiliencia, según la tabla 7, el 46 % se encuentra en el “nivel alto”, el 26% en el nivel “medio/promedio” , el 18% en el “nivel bajo”, el 10% en el “nivel muy bajo”. Se observa a un gran porcentaje de los estudiantes con buenos niveles de resiliencia.

**Tabla 8:** Nivel de ecuanimidad (después)

ECUANIMIDAD		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	24	62
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	7	18
NIVEL BAJO	4	10
NIVEL MUY BAJO	4	10
TOTAL	39	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 11:** Nivel de ecuanimidad (después)



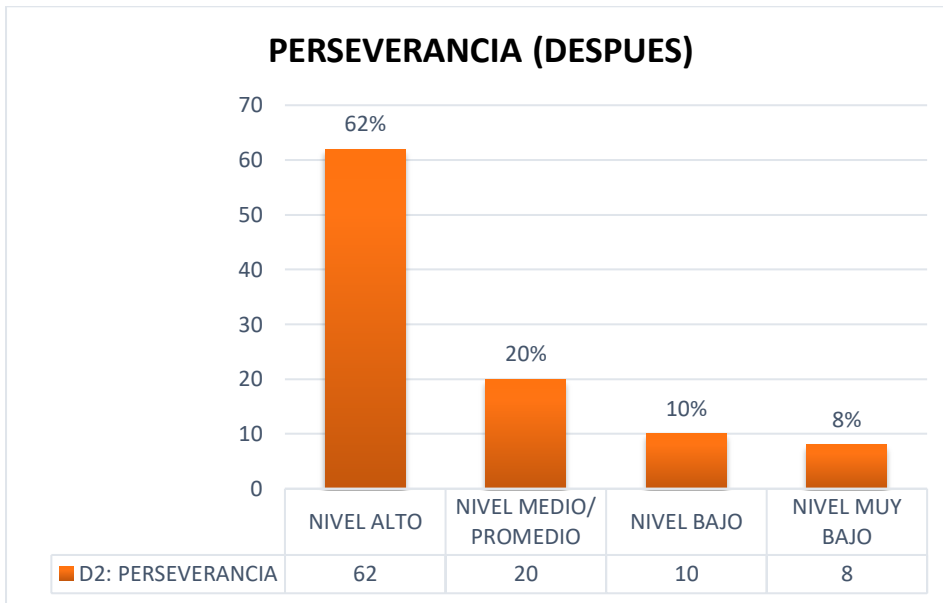
Los resultados de la dimensión ecuanimidad, según la tabla 8, el 62 % se encuentra en el “nivel alto”, el 18% en el nivel “medio/promedio”, el 10% en el “nivel bajo” y el otro 10% en el “nivel muy bajo”. Se observa a un buen sector de los estudiantes con niveles altos de desarrollo en la dimensión ecuanimidad.

**Tabla 9:** Nivel de perseverancia (después)

PERSEVERANCIA			
Categoría	f	%	
NIVEL ALTO	24	62	
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	8	20	
NIVEL BAJO	4	10	
NIVEL MUY BAJO	3	8	
TOTAL	39	100	

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 12:** Nivel de perseverancia (después)



Los resultados de la dimensión perseverancia, según la tabla 9, el 62 % se encuentra en el “nivel alto”, el 20% en el nivel “medio/promedio”, el 10% en el “nivel bajo” y el 8% en el “nivel muy bajo”. Se observa a un buen sector de los estudiantes con niveles altos de desarrollo en la dimensión perseverancia.

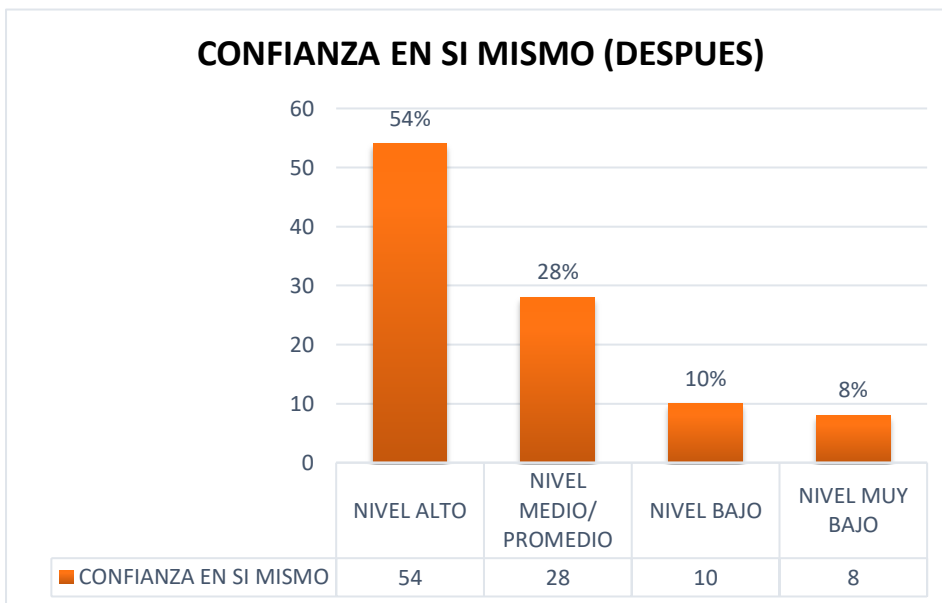


**Tabla 10:** Nivel confianza en si mismo (después)

CONFIANZA EN SI MISMO		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	21	54
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	11	28
NIVEL BAJO	4	10
NIVEL MUY BAJO	3	8
TOTAL	39	100

Fuente: Elaboración propia

**Figura 13:** Nivel confianza en si mismo (después)



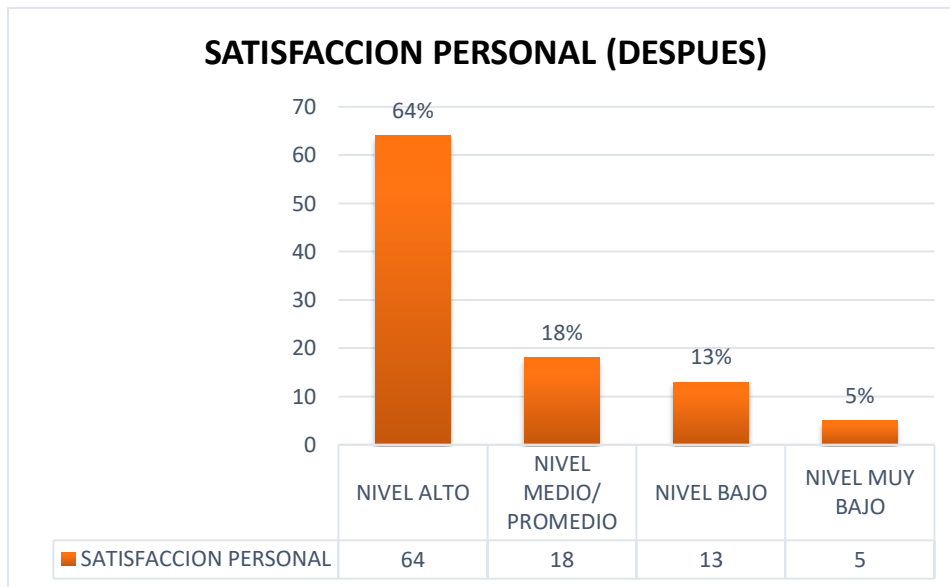
Los resultados de la dimensión confianza en si mismo, según la tabla 10, el 54 % se encuentra en el “nivel alto”, el 28% en el nivel “medio/promedio”, el 10% en el “nivel bajo”, y el 8% en el “nivel muy bajo”. Se observa a un gran porcentaje de los estudiantes con niveles altos de confianza en si mismos.

**Tabla 11:** Nivel satisfacción personal (después)

SATISFACCION PERSONAL		
Categoría	f	%
NIVEL ALTO	25	64
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	7	18
NIVEL BAJO	5	13
NIVEL MUY BAJO	2	5
TOTAL	39	100

Fuente: Elaboración propia

**Figura 14:** Nivel satisfacción personal (después)



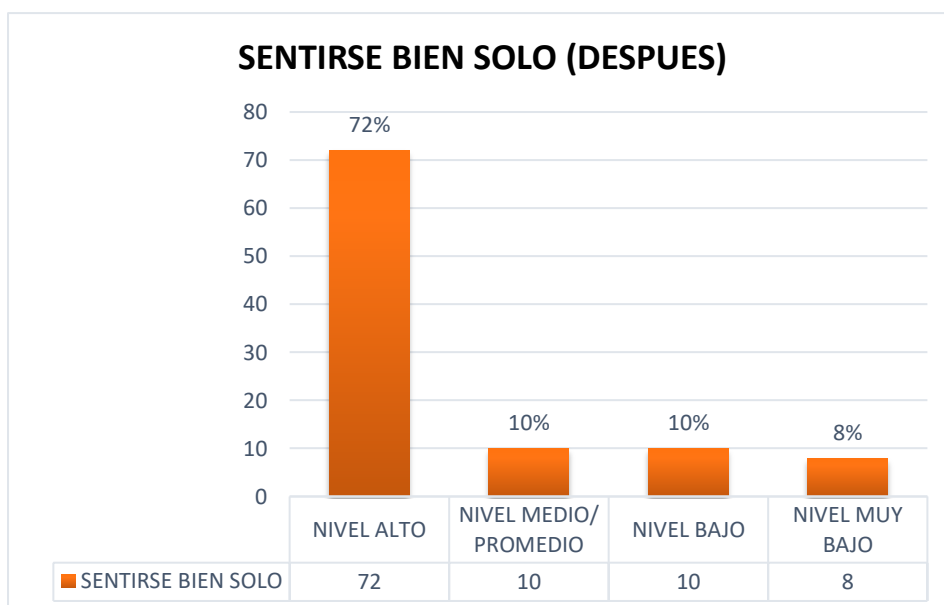
Según los resultados de la dimensión satisfacción personal, según la tabla 11, el 64 % se encuentra en el “nivel alto”, el 18% en el nivel “medio/promedio”, el 13% en el “nivel bajo” y el 5% en el “nivel muy bajo”. La mayoría de los estudiantes observan niveles altos de satisfacción personal.

**Tabla 12:** Nivel sentirse bien solo (después)

SENTIRSE BIEN SOLO			
Categoría	f	%	
NIVEL ALTO	28	72	
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	4	10	
NIVEL BAJO	4	10	
NIVEL MUY BAJO	3	8	
TOTAL	39	100	

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 15:** Nivel sentirse bien solo (después)



Según los resultados de la dimensión sentirse bien solo, según la tabla 13, el 72% se encuentra en el “nivel alto”, el 10% en el nivel “medio/promedio”, el 10% en el “nivel bajo” y el 8% en el nivel “muy bajo”. Se observa a la mayoría de los estudiantes con niveles altos de desarrollo en la dimensión sentirse bien solo.

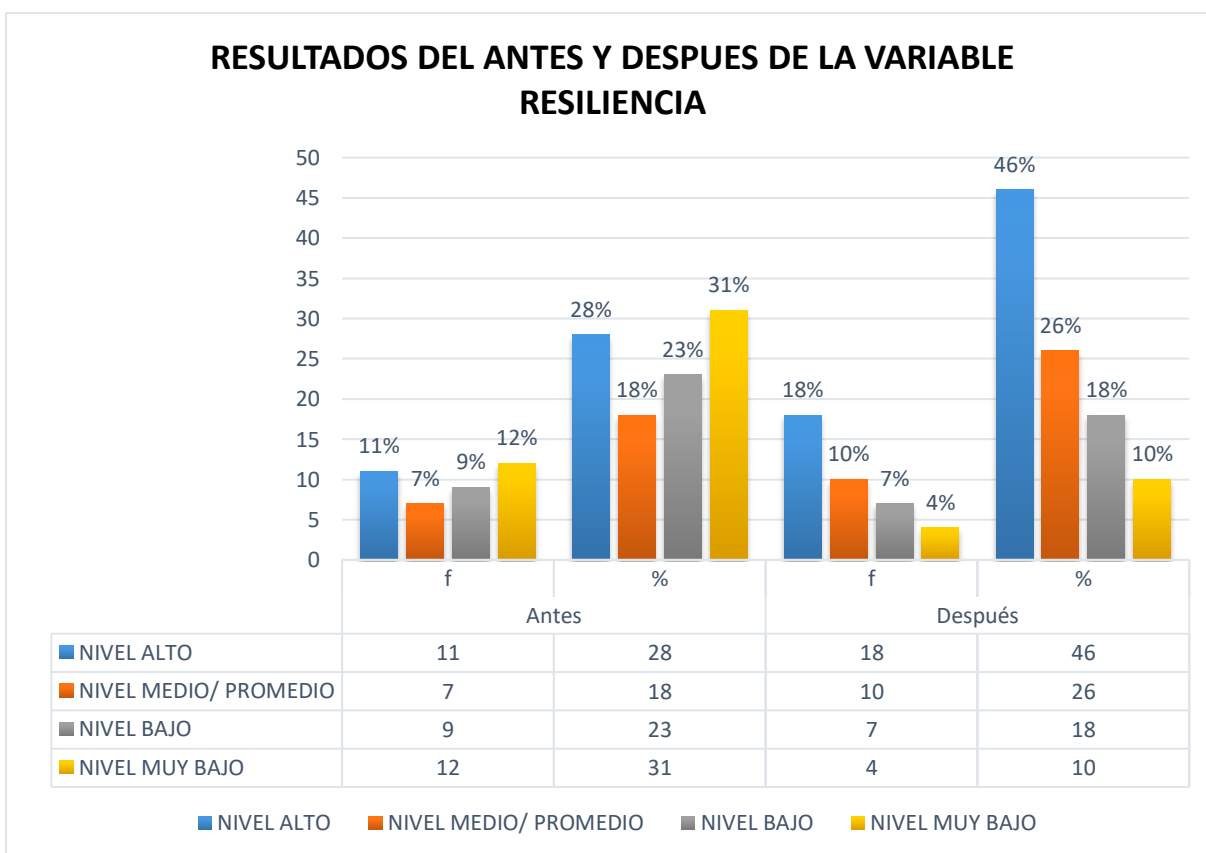
**C.- Resultados del antes y el después de la aplicación de las actividades preventivo promocionales de la variable resiliencia**

**Tabla 13:** Resultados del nivel de resiliencia antes y después de la aplicación de las actividades preventivo promocionales

Categorías	Antes		Después	
	f	%	f	%
NIVEL ALTO	11	28	18	46
NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	7	18	10	26
NIVEL BAJO	9	23	7	18
NIVEL MUY BAJO	12	31	4	10
<b>Total</b>	39	100	39	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 16:** Resultados del antes y el después de resiliencia



Los resultados de la tabla 13, muestran los resultados del nivel de resiliencia de los estudiantes antes de la aplicación de las actividades preventivo-promocionales en el que el 31% se ubican en el nivel “muy bajo” el 23% en el nivel “bajo”, el 18% en el nivel “medio/promedio” y el 28% en el nivel “alto”. Respecto a los resultados del nivel de resiliencia, después de la aplicación de las actividades preventivo-promocionales, se tiene al 46% de los estudiantes ubicados en el nivel “alto”, el 26% en el nivel “medio/promedio”, el 18% en el nivel “bajo” y el 10% en el nivel “muy bajo”. Se observa notable mejoría en el nivel de desarrollo de resiliencia de los estudiantes, luego de haber aplicado las actividades preventivo-promocionales.

**D. Cuadro comparativo de los resultados del antes y el después de la aplicación de las actividades preventivo promocionales de la variable resiliencia y sus dimensiones**

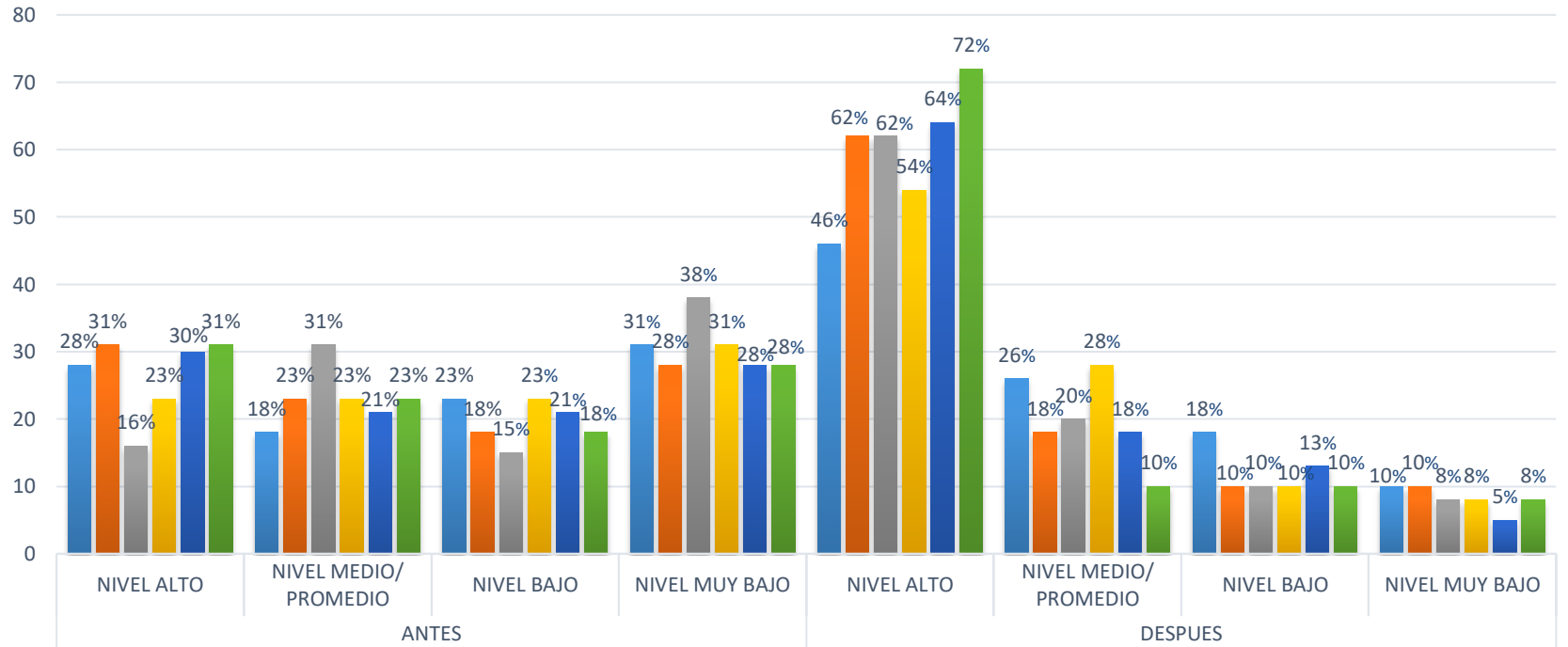
**Tabla 14:** Comparación de los resultados del nivel de resiliencia del antes y después de la aplicación de las actividades preventivo-promocionales

		CONFIANZA											
		RESILIENCIA		ECUANIMIDAD		PERSEVERANCIA		EN SI MISMO		SATISFACCION PERSONAL		SENTIRSE BIEN SOLO	
	Categoría	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>ANTES</b>	NIVEL ALTO	11	28	12	31	6	16	9	23	12	30	12	31
	NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	7	18	9	23	12	31	9	23	8	21	9	23
	NIVEL BAJO	9	23	7	18	6	15	9	23	8	21	7	18
	NIVEL MUY BAJO	12	31	11	28	15	38	12	31	11	28	11	28
	<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100</b>
	NIVEL ALTO	18	46	24	62	24	62	21	54	25	64	28	72
	NIVEL MEDIO/ PROMEDIO	10	26	7	18	8	20	11	28	7	18	4	10
NIVEL BAJO	7	18	4	10	4	10	4	10	5	13	4	10	
NIVEL MUY BAJO	4	10	4	10	3	8	3	8	2	5	3	8	
<b>DESPUES</b>	<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100.00</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100.00</b>	<b>39</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Elaboración propia

**Figura 17:** Resultados del antes y después de las actividades preventivo promocionales

**COMPARACIONES DEL NIVEL DE RESILIENCIA ANTES Y DESPUES DE LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS PROMOCIONALES**



RESILIENCIA	28	18	23	31	46	26	18	10
ECUANIMIDAD	31	23	18	28	62	18	10	10
PERSEVERANCIA	16	31	15	38	62	20	10	8
CONFIANZA EN SI MISMO	23	23	23	31	54	28	10	8
FATISFACCION PERSONAL	30	21	21	28	64	18	13	5
SENTIRSE BIEN SOLO	31	23	18	28	72	10	10	8

En los resultados de la tabla 14 y figura 17, se observa el antes y después de la aplicación de las actividades preventivo-promocionales a los estudiantes del primer grado “A” y “B” del colegio INA 67, utilizando para ello la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young adaptada por Castilla (2014) en el Perú. Se observa en el antes de la aplicación de las actividades preventivo promocionales, a un gran porcentaje de los estudiantes con un bajo nivel de resiliencia, denotándose cuando estos se sienten abrumados con facilidad, se estancan en los problemas y viven con angustia constantemente estos son refrendadas por los resultados de las dimensiones ecuanimidad, perseverancia, confianza en si mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo, en las cuales se describe bajos niveles de desarrollo , es importante prestar atención a estas cinco dimensiones porque cada una afecta a las demás. En relación al después de la aplicación de las actividades preventivo promocionales, se observa notable mejoría en el nivel de desarrollo de resiliencia alcanzado por los estudiantes, las mismas que son corroboradas por los resultados de las dimensiones en las cuales se observa un gran nivel de desarrollo en las dimensiones, antes descritas, sobre todo en las dimensiones satisfacción personal y sentirse bien solo, donde se alcanza niveles altos, los cuales les permiten hoy, actuar con mayor seguridad y convicción cuando se enfrentan a situaciones de diferente índole en la vida. Algunas personas son naturalmente más resilientes en una dimensión que en otra.



## **CAPITULO 4: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES**

Las instituciones educativas son el escenario actual, donde los espacios de aprendizaje adecuadamente integrales permiten a los estudiantes participar en el liderazgo educativo, incentivándolos a pensar y discutir los derechos de los demás. Así, las instituciones educativas pueden ser lugares donde los jóvenes aprendan los principios teóricos y la aplicación práctica de la toma de decisiones democráticas, participando activamente en aprender a comunicar, resolver conflictos, procesar y desarrollar competencias.

Construyendo resiliencia promoviendo la prevención en los estudiantes del colegio INA 67, se basa en redefinir la dinámica de la educación, permitiendo promover y analizar estrategias de resiliencia y habilidades sociales en el contexto de la educación de tal manera en este proceso, la convivencia puede tener un rol crítico y reflexivo, pues el problema observado y descrito en las instituciones es que se ignora el problema, lo que ha provocado la deserción de los estudiantes, la política educativa del Código de Conducta Estudiantil del Manual de Coexistencia, tiene un carácter punitivo.

La intervención se realizará **con** un enfoque cognitivo-psicológico; promover la autorregulación de los pensamientos, sentimientos y comportamientos de los estudiantes en una escala estable (adaptativa) de Wagnild y Young, una escala analógica ajustada por Castilla (2013), en el propósito de realizar una medición más precisa de la variable (resiliencia) puesta en estudio.

El objetivo es lograr la autorregulación y el autodescubrimiento de cada alumno en las lecciones previstas, en las que sea capaz de afrontar positiva y eficazmente el estrés y afrontar las adversidades.

Finalmente, este diseño de intervención permitirá que sirva de referencia para otros estudios y pueda ser utilizado de manera efectiva en diferentes escenarios educativos..

Se presenta las actividades preventivo-promocionales desarrollado a través de 14 sesiones con los estudiantes del Primer año de secundaria del colegio secundario INA 67.

### **4.1. Objetivos del programa**

Implementar un conjunto de actividades preventivo-promocionales, que permita desarrollar y mejorar las capacidades de resiliencia de los estudiantes del colegio secundario INA 67

#### **4.1.1. Objetivo general**

Mejorar la capacidad de resiliencia a través de actividades preventivo promocionales en los estudiantes del primer grado de educación secundaria del colegio INA 67 del distrito de Santa Ana, 2023.

#### **4.1.2. Objetivos específicos**

- Diagnosticar el nivel de capacidad de resiliencia de los estudiantes del primer grado de secundaria del colegio INA 67, del distrito de Santa Ana, 2023.
- Evaluar el nivel de resiliencia después de la implementación de las actividades preventivo-promocionales, en los estudiantes del primer grado de secundaria del colegio INA 67 del distrito de Santa Ana, 2023

#### **4.2. Población/ sector al que se atendio**

Dirigido a los alumnos del 1ro A y B de secundaria varones y mujeres entre las edades de 11 a 13 años en una Institución Educativa INA 67 JEC del distrito de Santa Ana.

#### **4.3. Tiempo de desarrollo del programa**

**Duración de sesión:** 01 Hora

#### **Método de intervención:**

El programa de intervención se desarrolla en 14 sesiones 08 presenciales y 06 virtuales de una hora.

#### **• Responsables del programa de intervención:**

- CARLA ROMINA Mejía Catalan
- Coordinador de Tutoría
- Docentes

A

#### 4.4. Desarrollo del programa de intervención.

##### “Fortaleciendo mi Resiliencia”

##### Sesión 1: “Conociendo la resiliencia”

**Objetivo:** Aprende sobre resiliencia a través de técnicas de entrenamiento asertivo

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Felicitemos y damos la bienvenida a los participantes.	Promover la importancia del programa	Poner las insigneas a los participantes (Anexo 1) Recibir y dar a conocer el programa.	9 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dinámica “Somos Somos, ...”	Propiciar interacción entre estudiantes	Todos los estudiantes se pusieron de pie, se cubrieron los ojos con pañuelos y acercaron la cara de otro participante para poder tocar sus facciones. Se trata de adivinar de quién es la cara. En términos de estilo, no vale la pena tocar otras partes del cuerpo, prácticamente solo partes pequeñas del cuerpo: cara, manos, piernas o cabello.	21 mints	Pañoletas
Damos a conocer el tema: “Resiliencia”	La importancia de fortalecer los programas	Una explicación de los temas de resiliencia, qué temas se desarrollarán en el plan y su importancia para cada tema, una explicación de las dimensiones, algunas situaciones y consecuencias que se promoverán.	9 mints	
Usando la estrategia de "entrenamiento de confianza"	Promover la participación de los estudiantes	La participación de cada estudiante informa su perspectiva sobre el programa flexible mientras mantiene un lenguaje asertivo y respeto por los pensamientos e ideas de sus colegas.	16 mints	
Resumen	Fortalecimiento de la sesión	Resumen de la reunión. Gracias por participar.	6 mints	

**Sesión 2: “Me identifico”**

**Objetivo: A través de la introspección, evaluamos nuestro autoconocimiento.**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida	Comprender la importancia del tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
La dinámica "¿Me conozco a mí mismo?"	Reconoce cualidades en ti mismo y en los demás. Repita los aspectos positivos de cada uno.	Reparte una carta y le pondrán tres adjetivos Defíne, tu nombre y apellido. Un estudiante Distribuye tarjetas, las asignan al azar y les dan a los estudiantes unos minutos para completar los adjetivos que afectan a sus compañeros.  (Anexo 2)	19 mints	Boletines Boligrafo
Explicación del tema “Autoconocimiento”	La importancia de desarrollar la confianza en uno mismo	Esto explicará: – Definición, propiedades y significado - Tenemos miedo de lo que los demás piensen de nosotros.	9 mints	
Uso de tecnología de "introspección"	Analiza quién eres hoy.	Pida a los alumnos que se paren frente a un espejo, pídale que se observen a los ojos y comience con las siguientes preguntas: ¿Cómo defines a la persona en el espejo? ¿Qué tiene de bueno él? ¿Cuáles son tus debilidades? ¿Crees que has sufrido en tu vida? ¿Es un buen tipo? ¿Tienes buenas intenciones? – ¿Cambiarías algo de esta persona? Por fin entiendes la importancia de conocerte a ti mismo, todos tenemos cualidades diferentes pero igualmente especiales.	21 mints	un gran espejo en el aula
Feedback	Tema de refuerzo	Resumen de la reunión.	6 mints	

**Sesión 3:** "Puedo estar solo"

**Objetivo:** Usar técnicas de pensamiento realista para apreciar los momentos de soledad

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiemp	Recursos
Esperar y recibir	Comprender la importancia del tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
"Claves" cinéticas	atraer estudiantes	Se formarán dos grupos, a uno se le pedirá que salga del aula y al otro se le entregará un texto en el que algunas palabras son palabras clave para ser reemplazadas por acciones. Es importante que no hagas ningún movimiento ni reacciones a los comentarios de tus compañeros.	14 mints	
Interpretación del tema "Soledad".	Enfatice la importancia de estar solo.	Las diapositivas se proyectarán: - El concepto y significado de la soledad.	9 mints	
Aplicación de técnicas de "pensamiento realista"	Generar herramientas con ideas realistas que lo hagan posible solitario	El facilitador dio las siguientes instrucciones a los participantes: "Imaginen que están abandonados en la Tierra" Recuerda que tu objetivo es sentirse comodo y disfrutar de la soledad; Para ello, envió a cada participante una hoja de papel y otra a lápiz, invitándolos a responder las siguientes preguntas:  ¿Cuáles fueron tus primeros pensamientos y miedos? ¿Cómo planificas tus actividades diarias? ¿Qué quieres hacer para sentirte bien? ¿Qué actividades has dejado de hacer para sentirte mejor? ¿Qué otras actividades nuevas te gustaría aprender para sentirte bien? (Anexo 3)  En última instancia, reflexiona, depende de nosotros sentirnos bien con la soledad y cómo lo disfrutamos.	24 mints	Papel boom Pluma y Goma de borrar
Feedback	Tema de refuerzo	Resumen de la reunión. Gracias por participar.	6 mints	

#### Sesión 4: "Creo que confían en mí"

**Objetivo:** Genere confianza a través de técnicas de juego de roles.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir y esperar	Comprender la importancia del tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insignias
Dinámica "Ovejas y Lobos"	integrar a los estudiantes	Divídanse en dos grupos, con un grupo jugando el papel de ovejas y el otro jugando el papel de lobos. Las ovejas se reunirán en círculo y el lobo se encargará de separarlas, no es la oveja la que se puede separar, sino el lobo. hasta que se deshaga el círculo.	14 mints	
Explicación del tema "Confianza"	Enfatice la importancia de la autoconciencia.	Explicar mediante diapositivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto y significado de la confianza.</li> <li>- Particularidad de la confianza.</li> </ul>	6 mints	Cinematografico
Juego de aplicación de tecnología. role"	Construye lazos de confianza contigo mismo y con los demás.	Se juntaron y dijeron que para comenzar a usar la tecnología, necesitan saber que su pareja confía lo suficiente en ellos y viceversa que les permitirán comunicarse de forma no verbal (se explicará que no pueden hablar). En él, tienes los ojos vendados y luego cambias de roles. Así que piensa en algunas preguntas: ¿Me cuesta mucho confiar en esta persona? ¿Lo dejaré ir? ¿Tengo normalmente el control? ¿En qué posición me siento más cómodo cuando me conducen o conducen?	29 mints	Rotación
restaurar	Aprendizaje conversacional intensivo	Resumen de la reunión. Averigüe cómo se sintieron durante la reunión. Gracias por participar. para decir adiós	6 mints	

**Sesión 5:** "autocontrol"

**Objetivo:** Maneja tus emociones a través de técnicas de práctica espiritual.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Esperar y recibir	Comprender la importancia del tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dinámica "respiración profunda"	deja que los estudiantes se relajen	Inhala profundamente por la nariz mientras observas cómo tus brazos se elevan por encima de tu estómago. Haga una breve pausa, luego exhale lentamente por la boca. Repita esta secuencia durante al menos 10 minutos.	14 mints	
Explicar el tema "Control Emocional"	Enfatice la importancia de controlar sus emociones.	La explicación es la siguiente: - Significado y características de la gestión emocional. - Reconocer las emociones positivas y negativas.	6 mints	
Usando la técnica del "ensayo mental"	Crear herramientas para gestionar nuestras emociones	Imagina que estás en una situación difícil, por ejemplo: estás hablando con tus padres sobre algo que te molesta desde hace mucho tiempo, pero no puedes hablar porque el tema está muy apegado a muchas emociones. No pienses que en realidad estás haciendo esto, que eres el director de tu propia película además del personaje principal. Tiene los detalles más pequeños. Cuando esté satisfecho, imagínese haciéndolo, esta vez como actor. Si algo no se siente bien, regrese a la silla del director hasta que se haga la película perfecta.	29 mints	Tapizado
Resumen	Aprendizaje conversacional intensivo	Resumen de la reunión. Gracias por participar. para decir adiós	6 mints	

**Sesión 6:** “¿Tomé la mejor decisión?”

**Objetivo:** Toma las mejores decisiones con tecnología que busca alternativas de solución.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Esperar y recibir	Comprender la importancia del tamaño.	Saludos y resúmenes de la sesión anterior y descripción de los temas sugeridos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dinámica " Elijo mis sentimientos"	Favorecer la integración grupal compartiendo sentimientos	Se presentan varias imágenes y se pide a los estudiantes que seleccionen cada imagen. Cada uno de ellos describirá la naturaleza de la imagen, el estado de ánimo que transmite y por qué la eligieron.. (Anexo 4)	14 mints	Imágenes
Descripción del tema "Toma de decisiones".	Enfatice la importancia de tomar las mejores decisiones.	Explique lo siguiente con diapositivas. - El concepto de toma de decisiones. Qué importante es la capacidad de tomar las decisiones correctas. - Significa responsabilidad en la toma de decisiones.	6 mints	Proyector
Utilice la técnica de "Buscar soluciones alternativas".	Evaluar soluciones alternativas para tomar decisiones adecuadas	Divida a los estudiantes en grupos de 4 y lea el problema, luego: - Identificar el problema de lectura del personaje principal. - proponer diferentes soluciones. - Elegir la más adecuada de todas las soluciones. Al final de la dinámica, afirma que todas las soluciones funcionaron, y si ninguna funciona, prueba con otra opción.	29 mints	
Resumen	Aprendizaje conversacional intensivo	Resumen de la reunión. Gracias por participar. Trabajo desde casa: "Mi diario", escribe en un diario sobre situaciones estresantes, las emociones que sintieron y cómo las enfrentaron. para decir adiós.	6 mints	Cuaderno tamaño A2



**Sesión 7:** "¿Sé lo que estoy haciendo?"

“Ecuanimidad”

**Objetivo:** Analizar nuestro comportamiento mediante técnicas de autoobservación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar y dar la bienvenida	Comprender la importancia del tamaño.	Felicita y repasa la última sesión, expresa cooperación con el diario	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dinámica “Acomodarse”	Fomentar la integración y cooperación de los estudiantes	Se pueden colocar sillas en círculo al frente (un número par de personas), se toca música, y cuando la música se detiene, todos se sientan y se retiran las sillas en la siguiente ronda, pero la dificultad es que no hay alumnos de pie. . , por lo que cuantas más sillas se eliminen, más difícil será encontrar una solución.	14 mints	Butaca Radiodifusion
Presentación del tema "Saber comportarse"	Esto refuerza la importancia de nuestro comportamiento.	Explique con diapositivas: - El concepto de conducta. - Lo importante que es actuar con honestidad y justicia	6 mints	Reflector
Utiliza la técnica de la "autoobservación"	Evaluar el comportamiento en diferentes situaciones.	Elegirían la situación más difícil de su "diario": Determinar lo que hizo (comportamiento), lo que pasó antes (causa) y lo que pasó después (efecto) (Anexo 5) Es importante considerar nuestros pensamientos y sentimientos para que podamos entender cómo nos comportamos. Finalmente, señalamos que podemos usar este ejercicio en otra situación y saber con seguridad si se hizo correctamente, para que podamos mejorar situaciones similares	29 mints	Agenda Papel bond estampado
Feedback	Aprendizaje conversacional intensivo	Resumen de la reunión. Próxima sección: Traiga una foto de su hijo. Gracias por participar. para decir adiós	6 mints	

**Sesión 8:** "Saca a relucir tu niño interior" "Acéptate a ti mismo"

**Objetivo:** Mejora tu autoconfianza y autoaceptación con la técnica de trabajar con tu niño interior.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir y esperar	Comprender la importancia del tamaño.	Dé la bienvenida y repase la sesión anterior, indicando que trabajarán a partir de las imágenes que trajeron.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
"Creación de grupos" dinámicos	Animar a los estudiantes a integrar	Crearán una historia en grupo y tendrán que dramatizar los hechos. Toda la sala está involucrada.		
Parfraseando del tema "Mi autoestima".	La importancia de construir la autoestima.	Explicar el concepto y la importancia de la autoestima. ¿Qué aprendieron del tema? ¿Cómo te sientes acerca de la autoestima?	6 mints	Reflector
Utilizando la técnica "Trabajando con mi niño interior".	Conoce a tu niño interior y sana emocionalmente	Los alumnos se sientan en colchonetas, miran sus dibujos, cierran los ojos, imaginan que son niños, solos en su habitación, retroceden en el tiempo y recuerdan cada detalle. Ahora te imaginarán entrando en la habitación tal como están ahora, y verás a un bebé inseguro con la cabeza gacha. Ese niño es cuando eras niño. Acércate y pregúntale qué le pasa. Ahora puedes entenderlo, abrazarlo, protegerlo, apoyarlo, amarlo. Dale amor y comprensión, mantenlo cerca, dile que lo cuidará bien en el futuro y acepta lo que se merece. Vamos, imagina lo que se siente extrañarte. Ahora puedes dárselo. Así que tómallo con cuidado y di adiós.	29 mints	Imagen Colchon
Resumen	sesión de curado	Resumen de la reunión. Nos superponemos con mensajes positivos. (Anexo 6). Despedida	6 mints	Superposición con información positiva.

**Sesión 9:** “¿Cómo me siento?” "Aceptate a ti mismo"

**Objetivo:** Identifique las emociones negativas con la tecnología de captura automática de pensamientos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir y esperar	Comprender la importancia del tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dinámica “Quiero creer”	Generar confianza en el equipo	Los alumnos se pararon en un pequeño círculo y uno cayó con los ojos cerrados en el medio y todos los alumnos hicieron lo mismo. Luego se preguntó qué tan difícil sería para ellos confiar en el grupo.	14 mints	
Presentación del tema: "Emociones negativas"	Enfatice la importancia de reconocer las emociones negativas.	Explique con presentaciones de power point: - particularidades de las emociones negativas. - La importancia de percibir las emociones negativas.	6 mints	Reflector
Uso de tecnología de "registro automático de pensamientos"	participación activa de los participantes	Lleva un diario de situaciones difíciles que hayan surgido durante el año: primero la situación, luego las emociones que sentiste y finalmente los pensamientos inconscientes. Finalmente, discuta si la idea es adecuada. Anímelos a llevar este diario, ya que les ayudará a reconocer sentimientos negativos y analizar situaciones con una nueva forma de pensar.	29 mints	Papel bond
Resumen	Mejore el aprendizaje de las	Resumen de la reunión. Gracias por participar. para decir adiós	6 mints	

**Sesión 10:** "¿Cuánto valgo?" "Identidad propia"

**Objetivo:** Reconociendo tu valor a través de técnicas de realización.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir y esperar	Comprender la importancia de l tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dinámico "frito"	Promover la integración de l grupo	¡Siéntense en un círculo y el corredor se sienta en el medio y señala a los estudiantes y dice manzanas! ¡Si hablas mandarín, responderás con el nombre de tu pareja a la izquierda! , que significa la palabra de la derecha. Si falla o supera los 3 segundos, pasa el balón al centro y el árbitro ocupa su lugar. Cuando se escribe frito! Todos intercambiaron asientos y encontraron el asiento del medio para sentarse.	14 mints	Tabula
Análisis del tema: "Mi valor"	Explique la importancia del valor.	Explicar el concepto, significado y signos de los números. Ver Video de Valor: "Joyas Preciosas y Únicas" ¿Qué aprendiste al respecto?	6 mints	Reflector
Uso de tecnología a de "mensajería"	Animar a los estudiantes a darse cuenta de su valor.	Mostró un billete de cincuenta soles. Primero preguntó quién quería un boleto y todos levantaron la mano. Sigán sellando boletos, pregunten quién más quiere boletos y volverán a levantar la mano. Finalmente rompió el billete y volvió a preguntar. Finalmente, escuche las conclusiones de los estudiantes y piense qué tan dañado está el billete, qué aspecto tiene, lo quiere porque no ha perdido su valor. Todos somos iguales, no importa cómo nos veamos, no importa cómo intenten destruirnos, nunca perdemos nuestro valor.	29 mints	Moneda de 60 soles
Recopilacion	Mejorar el aprendizaje.	Resumen de la reunión. Gracias por participar. para decir adiós	6 mimts	

**Sesión 11:** "¿Qué tan persistente soy?" "aguante"

**Objetivo:** Reducir el pensamiento derrotista y "llegar allí" con habilidades de debate racional.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir y esperar	Comprender la importancia del tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dinámico "ordena tú mismo"	Promover la integración del grupo	A todos se les dijo que no hablaran todo el tiempo y tenían que hacer fila por cumpleaños del mayor al menor para que solo pudieran hacer pantomima.	14 mints	
Interpretación del tema "pensamiento derrotista".	Explicar las características del pensamiento derrotista.	Explique con diapositivas: - el concepto de fe. - Caracterizado por el derrotismo y el pensamiento irracional. - Un ejemplo de pensamiento derrotista.	6 mints	Reflector
Usa la técnica del "argumento razonable"	Reducir los pensamientos con traproducentes para lograr los objetivos.	Divida a los estudiantes en grupos de 4, distribuya la historia "Mi sueño se está haciendo realidad" con una hoja de preguntas y finalmente comparta la visión de cada grupo sobre los personajes de la historia. (Anexo VII) Dependiendo de la respuesta, se debe enfatizar la importancia de la persistencia para lograr una meta.	29 mints	Banco de preguntas
Resumen	Aprendizaje conversacional intensivo	Resumen de la reunión. Gracias por participar. para decir adiós	6 mints	

**Sesión 12:** "Cumplir mi promesa" "Persistencia"

**Objetivo:** Desarrollar resiliencia a través de habilidades de planificación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir y esperar	Comprender la importancia del tamaño.	Felicitaciones y reseñas de proyecciones anteriores, así como explicaciones de temas, indican que estaremos viendo por nosotros mismos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
Dejar de reír	Involucrar a los estudiantes en el aula	Las clases se dividen en dos grupos. Se instalarán secuencialmente. En el medio, el asesor arroja la nota retirada. Cuantos más participantes ganen.	14 mints	Zapatilla
Análisis del tema: "Persistencia"	Corra la voz sobre la importancia de la grava	Análisis del tema: concepto, significado de persistencia. Proyección de video: Emocionado <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZDxJ6x4W3cw">https://www.youtube.com/watch?v=ZDxJ6x4W3cw</a> ¿Qué aprendieron? ¿Cuál es el propósito de continuar	6 mints	Reflector
Uso de tecnología de "planificación"	Enfatice la importancia de tener objetivos claros para planificar adecuadamente	Formar 4 grupos, indicando que habrá 3 indicaciones en un momento dado: Primer héroe: construye una torre con los materiales proporcionados (espera a que se agoten) Segunda señal: construye la torre más alta ahora (espera a que terminen) La tercera señal: la torre debe estar por encima de la madera contrachapada. Finalmente, discuta la importancia de la planificación.	29 mints	Vaso desechable Cinta adhesiva para pezones Hoja adhesiva
Feedback	Comentarios sobre el tema.	Resumen de la reunión. Gracias por participar. En casa: Escriba mis metas, los obstáculos que enfrenté y mis soluciones.	6 mints	Gráfico de bonos con gráfico de objetivos

### Sesión 13: "Proyéctate" "Resiliencia"

**Objetivo:** Establecer mis objetivos y alcanzarlos utilizando técnicas de autoafirmación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir y esperar	Comprender la importancia del tamaño.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior, descripción de los temas propuestos.	6 mints	Tablero Rotulador Insigneas
La dinámica "¿Quién soy yo y ¿quiero ser? "	Identifica tu experiencia y establece tus objetivos en base a eso.	Dibuja una línea horizontal en el post-it con un marcador rojo. Esta línea representa tu vida: todo lo que has hecho y harás. El siguiente paso es hacer una lista cronológica de todas las experiencias más importantes de tu vida. También agrega errores de vez en cuando. Porque tal como estamos ahora, hay resultados muy exitosos y fracasos en el camino. Cuando estés en la mitad de tu turno, escribe tu futuro. Una vez completado, podrá obtener una descripción completa de su vida pasada, presente y futura en el sitio.	14 mints	mesa de bonos bolígrafo rojo lápiz y borrador
Interpretación del tema "objetivo".	Destacar la importancia del objetivo.	Usando diapositivas, explique el concepto, el significado y las características de las metas	6 mints	
Usando la técnica de "autoprueba"	El objetivo de estimulación se ha logrado.	Explicar el concepto de autoafirmación y lo que significa. Luego forma grupos de 4 personas y haz una lista de autoafirmaciones que te motivarán a lograr tus metas. Finalmente, cada grupo explicará por qué eligió estas palabras y/o frases.	29 mints	Papelotes Marcadores
Resumen	Aprendizaje conversacional intensivo	Resumen de la reunión. Gracias por participar. para decir adiós	6 mints	

**Sesión 14:** "Evaluación de programas de flexibilidad"

**Objetivo:** Prueba de ER después de la prueba de aplicación - Wagnild y Young (adaptación de Castilla, 2014)

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Felicitemos y damos la bienvenida a los participantes.	Importancia del programa	Saludo y bienvenida.	6 mints	Rotulador
Cerrar el programa	Conocer el punto de vista de los estudiantes	Intercambiar puntos de vista sobre todo lo que sucede durante las sesiones del taller.	43mints	
Aplicar post test	Evaluanos y importancia y el impacto de la resiliencia	Complete la encuesta de satisfacción "Soy Resiliente" para compartir con los estudiantes.	21 mints	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (adaptación de Castilla, 2014)



## CONCLUSIONES

Se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Se logró mejorar la capacidad de resiliencia a través de actividades preventivo-promocionales en los estudiantes del primer grado de educación secundaria del colegio INA 67 del distrito de Santa Ana, 2023. Se fortaleció la actitud de apertura y escucha con la familia para establecer lazos de confianza y compromiso conjunto y así asegurar las mejores condiciones, en casa y en la Institución Educativa. Se mejoró y fortalecieron los niveles de resiliencia de los estudiantes.
2. En el diagnóstico del nivel de desarrollo de la resiliencia en los estudiantes del primer grado, se observó dificultades para enfrentar la adversidad. La mayoría de los adolescentes son poco comunicativos, muestran un bajo factor de fortaleza y confianza en sí mismo, baja capacidad de resolución de conflictos, bajo rendimiento académico, se dejan influenciar por la presión de grupos, haciendo uso incorrecto de su tiempo libre. Por lo tanto, demuestran ciertos comportamientos que no contribuyen al adecuado desarrollo de sus habilidades en situaciones adversas.
3. El desarrollo de la resiliencia mediante la promoción de medidas preventivas en los jóvenes estudiantes del colegio INA 67, se basó en redefinir la dinámica de la educación, permitiendo promover y analizar estrategias de resiliencia y habilidades sociales en el contexto de la educación de tal manera en este proceso, la convivencia tuvo un rol crítico y reflexivo, pues el problema observado y descrito en la institución educativa, fue superado y mejorado. La intervención se realizó desde un enfoque psicocognitivo; promoviendo la autorregulación de los pensamientos, sentimientos y comportamientos en los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

1. A los directivos del colegio INA 67 , incorporar de manera institucional, la implementación de las actividades preventivo promocionales, en aras de lograr mejorar los niveles de resiliencia en los estudiantes.
2. Los maestros observan constantemente las actitudes, pensamientos y sentimientos de los estudiantes, así como también cómo responden con resiliencia a la adversidad. Porque una persona resiliente se cuida todos los días para neutralizar los efectos de la adversidad. Porque a lo largo de nuestra vida, todos damos muestras de fortaleza ante los acontecimientos que afrontamos.
3. A los padres de familia, fomentar con mayor incidencia el diálogo coloquial y permanente con sus hijos a fin de poder fortalecer la autoestima de los mismos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Betina, A. (2018). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. Universidad Nacional de San Luis  
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Castilla, H., Caycho T., Shimabukuro J., Valdivia, A. & Torres, M. (2013). Análisis exploratorio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Arequipa* 4(1).  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Codيفا, M. (2002). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. Universidad Ricardo Palma. :  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gil, S. (2010). *Características de personalidad, estrategias de afrontamiento y calidad de vida en patología dual*. Universidad de Barcelona.  
[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400879/SFM\\_TESIS.pdf?sequence=3](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400879/SFM_TESIS.pdf?sequence=3)
- Gómez, J. (2010). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. *Revista de Psicodidáctica*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Gómez, L. (2019). *Camino a la resiliencia. Advancing psychology to benefit society and improve lives*  
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Guevara, N. (2016). *Apróximación teórica al constructo resiliencia*. Universidad de Carabobo Venezuela: <https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>
- Kotliarenco, C. (1997). *Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana*. Periódico electrónico en psicología

- [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272005000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100006)
- Ojeda, G. (2001). *Resiliencia para reducir la vulnerabilidad a los riesgos de la vivienda pobre urbana*. Universidad de Granada.  
<https://www.redalyc.org/pdf/171/17117027010.pdf>
- Parra, M. (2010). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. Universidad Ricardo Palma :  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young>
- Plata, M.F. (2023). Que es la resiliencia y como fomentarla. *Revista Mentas Abiertas Psicología*  
<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/equipo/equipo/maria-fernanda-plata-guerra>
- Polk, M. (2000). *Apróximación teórica al constructo resiliencia*. Universidad de Carabobo.  
[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-32932016000200012](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932016000200012)
- Quispe, F. (2019). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista iberoamericana de diagnostico y evaluacion*:  
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Salgado, M. (2004). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*  
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>
- Sanchez, M. (2015). *Los cuatro tipos de resiliencia para ser un buen líder en medio de esta crisis social*. Universidad Externado  
<https://www.larepublica.co/economia/los-cuatro-tipos-de-resiliencia-para-ser-un-buen-lider-en-medio-de-esta-crisis-social-2986413>
- Sarkar, F. (2013). Resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. *Revistas de ciencias en el deportes*  
<https://www.redalyc.org/pdf/865/86548813001.pdf>



# **ANEXOS**

## ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG, adaptado por Castilla (2014) en el Perú

### INSTRUCCIONES

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

Totalmente en desacuerdo ( 1 ) Desacuerdo (2) Algo en desacuerdo (3)

Ni en desacuerdo ni de acuerdo (4 )

Algo de acuerdo (5) Acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7)

	ITEMS	En desacuerdo			De acuerdo			
		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando planeo algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7
2	Frente a un problema generalmente me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
5	Puede estar solo si tengo que hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
8	Soy amigo de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
9	Siento que pueda manejar varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas una por una	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo autodisciplina	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro algo de que reírme	1	2	3	4	5	6	7
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
18	Es una emergencia soy una persona en quien puedo confiar	1	2	3	4	5	6	7
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	1	2	3	4	5	6	7

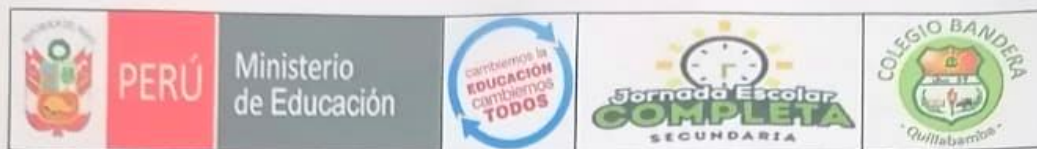
20	Algunas veces me obligo hacer cosas, aunque no quiera	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	1	2	3	4	5	6	7

**Tabla de Distribución modificada y actualizada de Factores de Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en la versión Estandarizada.**

	<b>Factor I: Competencia Personal</b>	<b>Factor II: Aceptación de uno mismo</b>
Ecuanimidad	8, 11	7, 12
Perseverancia	1, 4, 14,15, 23	2, 20
Confianza en sí mismo	9, 10, 17, 24	13, 18
Satisfacción Personal	16, 25	6,22
Sentirse Bien Solo	3, 5	19,21



## ANEXO 1. Permiso para ejecución de trabajo



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES “

“Año del fortalecimiento de la soberanía Nacional “

“Cusco Capital Histórico del Perú “

Quillabamba, 20 de diciembre del 2022

### CARTA N° 086-I.E. “INA 67”-Q-2022

SEÑORA : BACH. PSICOL. CARLA ROMINA MEJIA CATALAN

### CIUDAD:

De mi mayor consideración

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar nuestro cordial saludo, manifestarle que de acuerdo a la solicitud presentada por mesa de partes con expediente N° 1317 y 1318, donde solicita permiso para utilizar el nombre de la I.E y ejecutar el trabajo de Suficiencia Profesional en Psicología, por el cual se le autoriza para la ejecución de su trabajo titulado **“PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN ALUMNOS DE PRIMERO DE SECUNDARIA I.E INA 67, LA CONVECCION -CUSCO “.**

Sin otro particular, hago propicio la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración.

Atentamente.

 MINISTERIO DE EDUCACION  
DIRECCION DE GESTION EDUCATIVA RECALIFICACION  
INSTITUCION EDUCATIVA INA 67  
Richard Peralta Oviedo  
DIRECTOR (F)

## ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCION

### ANEXO 2 .Solaperas (Sesión 1)



### ANEXO 3. TARJETA IMPRESA (Sesión 2)

Nombres y Apellidos.....

1 er. Adjetivo
2do. Adjetivo
3ro. Adjetivo

Vuelta de la Tarjeta

1 er. Adjetivo
2do. Adjetivo
3ro. Adjetivo

## ANEXO 4. HOJA DE PREGUNTA (Sesión 3)

### HOJA DE PREGUNTAS

1. ¿Qué son tus primeros pensamientos y preocupaciones?

.....  
.....  
.....

2. ¿Cómo planificas tus actividades cotidianas?

.....  
.....  
.....

3. ¿Qué actividades te gustaría hacer para sentirte bien?

.....  
.....  
.....

4. ¿Qué actividades dejas de hacer para sentirte bien?

.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....

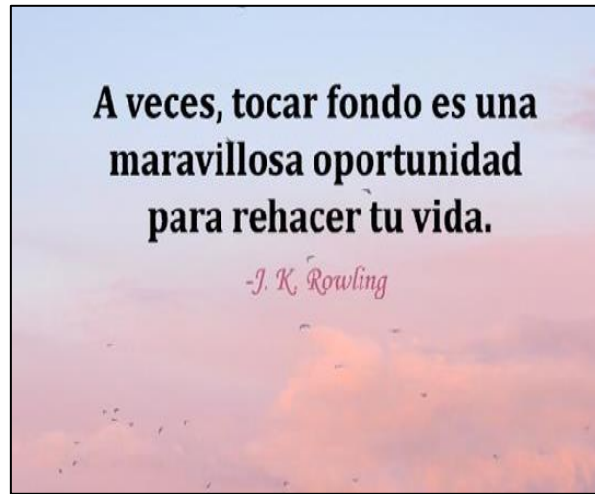
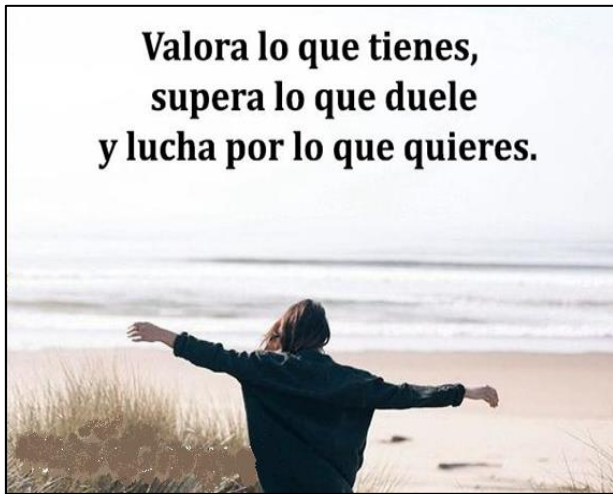
## ANEXO 5. IMÁGENES DE EMOCIONES (Sesión 6)



**ANEXO 6. MI COMPORTAMIENTO (Sesión 7)**

<b>ANTECEDENTE</b>	<b>CAUSA</b>	<b>CONSECUENCIA</b>

**ANEXO 7: SOLAPEROS CON FRASES MOTIVADORAS (Sesión 8)**



## ANEXO 8. HISTORIA (Sesión 11)

“ ALCANZANDO MIS SUEÑOS “
Ponte en el lugar de Claudia y cuáles sería sus sugerencias para que ingrese al programa “ Alcanzando mis Sueños “
<p>Claudia, una adolescente de 15 años con un solo hermano mayor, vive con su madre porque nunca conoció a su padre. Ella quiere ser ingeniera de sistemas, está bastante segura de lo que quiere porque su mamá gana muy poco, por lo que rara vez trabaja horas extras. Recientemente vio un programa de televisión sobre una competencia internacional y desea solicitar una beca completa para cualquier profesión en los EE. UU. Primero tiene que pasar una entrevista, pero para participar tiene que pagar una tasa de entrevista (s/ 500 soles) y tiene una relación laboral de dos meses, lo que lo desmotiva. Pero está bastante segura de que ganará porque cumple todos los requisitos.</p> <p>Su madre la apoya en todo, pero no tiene garantía de que le llegue el dinero porque ella misma paga el alquiler.</p> <p>Claudia inicia en conseguir todos los papeles que le pedían y prepararse para la entrevista.</p>

### A la vuelta

HOJA DE PREGUNTAS :
1.- ¿Cuáles son las principales dificultades que se le presentaron a Claudia?
.....
.....
2.- Qué podría hacer María para solucionar esas dificultades?
.....
.....
3. ¿Cuáles serían los pasos que debe dar María perseverando para conseguir su objetivo?
.....

## PANEL DE FOTOS



*Desarrollando actividades preventivo promocionales  
con los estudiantes de la institución*



*Desarrollando actividades preventivo promocionales con  
la presencia de los padres de familia de los estudiantes*





*Responsable de Tutoría de la institución, coordinando actividades conjuntas con un representante de la UGEL - La Convención*



*Estudiantes presentando trabajos realizados en las actividades preventivo promocionales*