

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**



**TESIS:**

**Propuesta de un programa de intervención en salud mental para  
reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una  
Institución Educativa de Ferreñafe -2017**

Tesis presentada para obtener el grado académico de maestra en  
Psicología con mención Psicología clínica

**AUTORA**

**Bach. Jurupe Primo Rosa Elvira**

**ASESOR**

**Dr. Rubén Gustavo Toro Reque**

**LAMBAYEQUE – PERÚ**

**2022**

Propuesta de un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe -2017

PRESENTADA POR:



---

**Bach. Jurupe Primo Rosa Elvira**

AUTOR



---

**Dr. Rubén Gustavo Toro Reque**

ASESOR

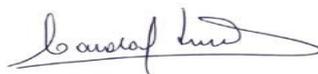
APROBADO POR:



---

**DRA. María Elena Segura Lozano**

PRESIDENTE DEL JURADO



---

**M.Sc. Carola Amparo Smith Maguiña**

SECRETARIO DEL JURADO



---

**M.Sc. Raquel Yovana Tello Flores**

VOCAL DEL JURADO

# ACTA DE SUSTENTACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

**N°467-VIRTUAL**

Siendo las **08:00 horas**, del día **jueves 27 de octubre de 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**: <https://meet.google.com/few-miat-zgo>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N°1287-2021-V--D-NG-FACHSE**, de fecha **20 de setiembre de 2021**, integrado por:

Presidente : **Dra. María Elena Segura Solano.**  
Secretario : **Mg. Carola Amparo Smith Maguiña.**  
Vocal : **Dra. Raquel Yovana Tello Flores.**  
Asesor Metodológico : **Dr. Rubén Gustavo Toro Reque.**  
Asesor Científico : **\_**



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **"PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA REDUCIR EL IMPACTO DE LOS SUCESOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE FERREÑAFE - 2017"**; presentada por la tesista **ROSA ELVIRA JURUPE PRIMO**, para obtener el **Grado Académico de Maestra en Psicología**, mención: **Psicología Clínica**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 620-2021-CU de fecha 30 de diciembre de 2021); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(15) (QUINCE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **REGULAR**. Siendo las 9 am horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

**Dra. María Elena Segura Solano**  
PRESIDENTE

**Mg. Carola Amparo Smith Maguiña**  
SECRETARIA

**Dra. Raquel Yovana Tello Flores**  
VOCAL

<<<<OBSERVACIONES:

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

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

# DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Jurupe Primo Rosa Elvira, investigadora principal, y Dr. Rubén Gustavo Toro Reque, asesor del trabajo de investigación “Propuesta de un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe - 2017” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, octubre de 2022



---

**Bach. Jurupe Primo Rosa Elvira**

AUTOR



---

**Mg. Rubén Gustavo Toro Reque**

ASESOR

## CONSTANCIA VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, **RUBÉN GUSTAVO TORO REQUE** Docente/Asesor de tesis/ Revisor del trabajo de investigación, del (los) estudiante(s):

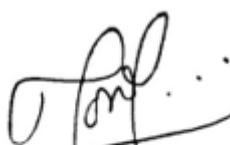
**JURUPE PRIMO ROSA ELVIRA**

Titulada:

**“Propuesta de un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe - 2017”**. Luego de la revisión exhaustiva del documento Constató que la misma tiene Un índice de similitud de **12%** Verificable En el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizo dicho reporte y concluyó que cada una de las Coincidencias detectadas no constituyen Plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecida por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, agosto del 2022



---

**Mg. Rubén Gustavo Toro Reque**

ASESOR

DNI: 16798556

# PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA REDUCIR EL IMPACTO DE LOS SUCESOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE FERREÑAFE -2017.

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>archive.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>spotidoc.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unprg.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Mg. Rubén Gustavo Toro Reque  
ASESOR

## **DEDICATORIA**

Al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado; por ello, con toda la humildad que de mi corazón puede emanar, dedico primeramente mi trabajo a Dios.

De igual forma, dedico esta tesis a mi madre que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

A mis hermanos que siempre han estado junto a mí y brindándome su apoyo, y fortaleza.

Al hombre que me dio la vida, el cual, a pesar de todas las dificultades presentadas siempre está allí cuidándome y guiándome por el buen camino.

A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

**Rosa Elvira Jurupe Primo**

# **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi madre, que con su demostración de una madre ejemplar me ha enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de esta Investigación.

**Rosa Elvira Jurupe Primo**

La Autora

# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	7
AGRADECIMIENTO .....	8
ÍNDICE.....	9
RESUMEN .....	10
SUMMARY.....	11
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPITULO I: .....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA .....	15
1.2 BASE TEÓRICA .....	17
1.3 Sucesos de vida .....	20
CAPITULO II: .....	29
MÉTODOS Y MATERIALES .....	29
2.1 Metodología.....	30
2.1.1 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	30
2.1.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	30
2.1.3 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	32
2.1.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS.....	33
CAPITULO III: .....	36
RESULTADOS.....	36
3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE O LOS INSTRUMENTO UTILIZADOS .....	37
3.2. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA .....	45
3.2.1 Concepción teórica de la propuesta. ....	45
3.2.1 Descripción de la propuesta.....	45
3.2.3 La documentación y flujos de los procesos en la propuesta. ....	47
CONCLUSIONES .....	95
RECOMENDACIONES.....	96
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	97
ANEXOS .....	103

## RESUMEN

La presente investigación presentó un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017, considerando muy importante la salud mental de los estudiantes adolescentes de la institución educativa "10103" - LA CAPILLA perteneciente al distrito de Ferreñafe.

A fin de responder al problema: ¿De qué manera una Propuesta sobre un programa de intervención en salud mental reduce el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017?, se aplicó un test psicométrico de autoanálisis de sucesos de vida en donde se determinaron baremos distribuidos en tres segmentos (categorías ordinales: Grado Alto, Grado Moderado y Grado Bajo). El test es válido y confiable referencial a escala piloto.

Los datos recolectados, se analizaron estadísticamente y se realizó la discusión respectiva, obteniendo que el impacto de sucesos de vida se encuentran los estudiantes en grado moderado, concluyéndose que se debe proponer un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017.

Palabras claves: programa, salud mental, sucesos de vida

## **SUMMARY**

The present research presented an intervention program in mental health to reduce the impact of life events in adolescents of an educational institution of Ferreñafe -2017, considering very important the mental health of adolescent students of the educational institution Perú "10103" – La Capilla belonging to the district of Ferreñafe.

To answer the problem posed as a question, in what way does a Proposal on a mental health intervention program reduce the impact of life events on adolescents of an educational institution of Ferreñafe -2017? a methodology was used in the application from a psychometric test of self-analysis of life events, scales were determined distributed in three segments (ordinal categories: High Degree, Moderate Degree and Low Degree). The test is valid and reliable referential on a pilot scale.

Once this process was accomplished, the results were submitted to a statistical analysis with their respective discussion, finding that the impact of life events is moderate to the students, concluding that a mental health intervention program should be proposed to reduce the impact of the life events in adolescents of an educational institution of Ferreñafe -2017.

Keywords: program, mental health, life events

# INTRODUCCIÓN

La presente investigación está dirigida a determinar cuáles son los problemas a nivel emocional en los adolescentes, considerados como “negativos”, tales como: las variaciones y cambios acelerados, las rupturas familiares, la autoimagen, violencia, etc. así mismo, es importante resaltar la falta de interés en temas relacionados a la salud mental dentro de las instituciones educativas, como son: las conductas autolesivas, violencia intrafamiliar y escolar o ingesta de drogas, teniendo en cuenta que son considerados factores de riesgo y pueden generar un incorrecto afrontamiento por parte de los jóvenes, a las diversas situaciones que pasan en su vida cotidiana.

**Gómez y Plascencia (2002) Citado por Bayona (2015)**, consideran al suicidio como uno de los problemas internacionales más importantes en torno a la salud mental, que afortunadamente poco a poco está recibiendo mayor atención para su prevención. En el desarrollo de los últimos años, se ha notado un aumento de la cantidad de suicidios en jóvenes, a tal nivel que se le ubica como la segunda causa de defunción de personas jóvenes en diversos países. Lo mencionado, indicaría que es un problema a nivel mundial, relacionado con salud pública (OMS, 1995). En base a su investigación los autores concluyen que son 3 áreas las que están mayormente perjudicadas en los evaluados: logros y fracasos, social y conductual. En las mujeres los niveles mal altos se obtuvieron en las áreas de fracasos y metas, así como salud y conducta,

**Jackson y Rodríguez (1993) citado por Rojas (2014)**, consideran que, en el transcurso de la adolescencia, se busca adquirir una mayor independencia, lo que se ve reflejado en el aumento de la vida social, así como el desligue de la relación con sus padres. Los amigos, tomarán un factor importante en diferentes áreas en la vida adolescente y se explorarán nuevos sucesos; esto se verá reflejado en que el tiempo dedicado a la familia, será más corto. Además, iniciará la etapa de motivación por las relaciones sexuales.

De acuerdo con lo anterior, la salud mental es relevante en el desarrollo de vínculos sociales, que se dan en el contexto de trabajo, estudio, familia, actividades de ocio, es decir, en la vida cotidiana. (Arito, 2001). Esto representa que el estado homeostático del ser humano con respecto a su normal desarrollo, estará influido por su salud mental.

En relación a lo planteado, se observó en el lugar de estudio una problemática social relativa respecto a la salud mental de los adolescentes en cuestión, resultando importante el desarrollo de un sondeo y diseño de programa, dada la escasez de investigación y trabajos realizados en

la población beneficiaria, resultando un riesgo el vago conocimiento que se tiene acerca de los sucesos estresantes en la vida de los adolescentes, considerando por sobre todo la etapa por la que están pasando en la cual necesitan mayor orientación.

**CAPITULO I:**  
**MARCO TEÓRICO**

## 1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En Ecuador, Sánchez (2017) en su investigación correlacional acerca de los sucesos de vida y personalidad, en la cual quiso conocer la relación entre variables, administrando el “Inventario de sucesos de vida” y la prueba “Frasas incompletas”, a 32 alumnos, obtuvo en sus resultados que en su mayoría se observaba un estrés positivo relacionado a: logros personales, escuela, relaciones, etc. Pudo concluir que existía una relación baja y positiva.

En Chiclayo, Guerrero y Pezo (2017), tesis de tipo correlacional, dirigida a conocer el comportamiento sexual y los sucesos de vida, utilizando los cuestionarios de “Comportamiento Sexual, Social y Corporal” y “Sucesos de Vida”, con una muestra de 325 adolescentes de sexo femenino. Observó en sus resultados que predominan los sucesos de tipo familiar y personal como mayormente influyentes. Se concluye que existe relación entre ambos constructos.

González (2017) en su tesis sobre la relación entre el consumo de alcohol, sucesos de vida y estrategias de afrontamiento; de tipo correlacional, transversal, con una muestra de 319 adolescentes a quienes aplicó las escalas correspondientes; pudo encontrar en sus resultados que el suceso de vida más relacionado con el consumo de alcohol, fue el de “complicaciones en alguna pelea”. Concluyendo que no se observó relación alguna entre los niveles de estrés y las variables mencionadas.

Sánchez (2017) planteó como finalidad de su investigación, conocer la relación existente entre los sucesos de vida estresantes y los conflictos emocionales, con un método descriptivo correlacional y una muestra de 31 adolescentes a quienes aplicó una encuesta sociodemográfica y los instrumentos que medirían ambas variables. Obtuvo como resultados que se observaba una correlación baja positiva no significativa, concluyendo que la variable uno no influye en la variable dos.

Cespedes y Clavo (2016) en su tesis correlacional, entre sucesos de vida y socialización en adolescentes, con una muestra de 225 personas a quienes aplicó los instrumentos para medir las variables en cuestión. Observó en sus resultados que el 58% presenta un nivel medio respecto a sucesos de vida negativos; concluyendo que existe relación positiva y débil entre las variables.

Méndez y Jaramillo (2016), se plantearon determinar los sucesos de vida estresantes en adolescentes del colegio Benigno Malo, para lo cual utilizó un enfoque de tipo cuantitativo – descriptivo y una muestra de 115 adolescentes a quienes evaluó con el cuestionario respecto a la variable en cuestión. Obtuvo como resultados que entre los sucesos de vida positivos estaban: mejorar mis relaciones interpersonales, conocer nuevas amistades, compartir con ellos; y en los negativos: depresión, no conseguir mis objetivos, desilusiones amorosas. Concluyó que los sucesos negativos influyen en la presencia de alteraciones emocionales.

Coppari (2016), en su investigación sobre sucesos de vida, su relación y comparación con el sexo y rango etario, tuvo como propósito detectar los sucesos de riesgo de estrés, para lo cual utilizó una metodología de tipo descriptiva correlacional, y 1334 estudiantes de educación básica regular y media, a quienes aplicó el instrumento de “Sucesos de vida”. Encontró que, de 16 a 18 años, son las edades más afectadas, siendo los hombres quienes presentaban mayor prevalencia.

Ducón y Gámez (2015), en su investigación desarrollada en Colombia, quisieron conocer los sucesos de vida en un I.E. con una muestra de 92 estudiantes a quienes se les evaluó con el instrumento “Sucesos de vida”, obteniendo en sus resultados que el área de mayor influencia fue la familiar y las de menos influencia, la social, salud y escolar.

Venegas (2014) en su tesis, se planteó la influencia de sucesos vitales estresantes en la depresión, con una metodología de tipo correlacional y utilizando el “Test DASS 21” y “SBQ – R”, con una muestra de 68 personas; encontró que para el género femenino, se identificaron sucesos de mayor influencia: vida parental, videojuegos; y al sexo masculino: edad, problemas emocionales, depresión.

Ordinola y Rodríguez (2012), quisieron conocer la relación entre los sucesos de vida estresantes y los niveles de bienestar psicológico, para la cual utilizó un método correlacional, con 416 alumnos de secundaria de una I.E. de Monsefú, a quienes aplicó los cuestionarios correspondientes a cada variable. Obtuvo como resultados que no se encontró relación entre las variables mencionadas, sin embargo, recomendó el diseño de programas que apoyen el desarrollo emocional adolescente.

Ferreira, et. al. (2012), en su estudio realizado, tuvieron como propósito conocer la relación entre sucesos de vida y su impacto en síntomas depresivos, para lo cual utilizaron una metodología correlacional de diseño transversal, con una muestra de 1061 adolescentes de ambos sexos. Concluyeron que los sucesos de vida positiva disminuyen los síntomas depresivos, por otro lado, los negativos aumentan el riesgo; siendo ellos vinculados a la salud, familia y estudios.

## **1.2 BASE TEÓRICA**

### **Programas de salud mental**

La Organización Mundial de la Salud (2004), afirma que la salud mental no recibe la importancia que debe, en comparativa con la gran cantidad de problemas o enfermedades que existen. Consideran que los programas de salud mental comúnmente están orientados a trastornos psiquiátricos, sin embargo, no se hace nada por la promoción y prevención de ellos.

Al no existir un programa debidamente diseñado y aprobado, resulta oportuno la inclusión de psicoeducación para la promoción de la importancia de la psicología, dirigiendo las acciones a obtener un mejor desarrollo vital, que signifique un equilibrio psicológico y social en las personas, influyendo de forma positiva en su día a día.

### **Teorías sobre salud mental**

El enfoque integrativo de la salud mental, incluye perspectivas filosóficas, antropológicas, educativas, sociológicas y por supuesto, psicológicas. En base a ello, podemos decir que a lo largo del tiempo han existido diferentes teorías que han intentado explicar la conducta.

Adoptar un enfoque integrativo permite a los pacientes encontrar un equilibrio emocional duradero y una paz interior. Cuidar la salud mental es una inversión vital para el bienestar general. Al integrar terapias complementarias, una dieta equilibrada, el ejercicio regular y prácticas de autocuidado en la vida diaria, se puede alcanzar un estado de bienestar óptimo, viviendo así una vida plena y significativa.

Algunas terapias complementarias son:

- Homeopatía: Los medicamentos homeopáticos, derivados de sustancias naturales como el *hypericum perforatum* (hierba de San Juan), han demostrado aliviar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Esta planta estabiliza

el estado de ánimo y reduce síntomas relacionados con la tristeza profunda y el desánimo, siendo un complemento valioso para los tratamientos convencionales.

- **Mindfulness y Meditación:** La práctica regular de mindfulness y meditación no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que también aumentará la autoconciencia y la resiliencia emocional, mejorando así el bienestar general y mental a largo plazo.
- **Acupuntura:** Esta práctica no solo trata los síntomas, sino que también aborda las raíces emocionales y energéticas de los problemas mentales, ofreciendo un enfoque integral y natural para mejorar el bienestar emocional.

### **Teorías del desarrollo de la personalidad**

Para **Kaplan (2001)**, la personalidad es un conjunto de rasgos, a nivel emocional y conductual que determinan el desarrollo de un sujeto en su vida, frente a condiciones normales. Por otro lado, **Eysenck**, afirma que se trata de una organización relativamente estable y que perdura en el tiempo, que ayuda a la persona a adaptarse a su contexto.

Existen ciertos elementos que conforman la personalidad, entre los cuales encontramos: el temperamento, referido a la herencia natural que existe al nacer y que se expresa mediante el comportamiento; el carácter, referido al producto de la influencia del contexto social y las experiencias; la conducta, la actitud, que es la tendencia continua a reaccionar positiva o negativamente y por último, la aptitud, que es la capacidad para hacer actividades específicas. (**Sosa, 2004**).

### **Teoría psicoanalítica**

El psicoanálisis se originó en la práctica clínica, teniendo como autor fundamental a Freud, quien creía que la mente era mucho más profunda que lo observable. Determinó tres aspectos que formaban parte de la conciencia: el nivel consciente, referido a la libre expresión de pensamientos y sentimientos; el preconscious, que incluye pensamientos y emociones de fácil acceso; y el inconsciente, referido a pensamientos, acciones, sentimientos, que al no ser cómodos para el ser humano, son incapaces de ser recordados.

### **Teoría del aprendizaje**

Describe que el desarrollo de la personalidad se da mediante mecanismos influyentes condicionales clásicos, operativos; los cuales eran respaldados por Watson y Skinner, quienes creían que los castigos y refuerzos a los que había sido sometida la persona, serían determinantes de la conducta, o sociales, representado por Bandura, quien afirmaba que la personalidad dependería de los procesos de imitación y el modelado de personas importantes para uno mismo.

### **Teoría conductista**

Surgió a mediados del siglo XX; teniendo como base al comportamiento observable de las personas, por medio del cual se pretendía controlar y predecir mediante estudios experimentales como es que las personas conducirían su actuar.

### **Teoría cognitiva**

Pretende explicar los procesos cognitivos de las personas, como medio de desarrollo de la personalidad, aducido a su capacidad de “pensar”. Piaget por su parte, esquematizó un proceso de desarrollo evolutivo del pensamiento determinado de forma innata, y haciendo responsable al ser humano del desarrollo del mismo.

### **Teoría humanista**

Plantea que el desarrollo del ser humano se explica en base a sus cualidades personales. Considera relevante la motivación intrínseca como influyente en su comportamiento y evolución; siendo entonces los procesos internos, los que adaptarán la personalidad del ser humano de forma positiva y beneficiaria. Algunos de los principales autores de este enfoque, fueron Maslow y Rogers.

### **Modelos de creencias en salud**

Rosenstock (1990) explicó que este modelo fue dado en 1950 por psicólogos pertenecientes al “Departamento de Salud Pública” de EE.UU. mismos que trataron de explicar el escaso involucramiento en la prevención y tratamiento de enfermedades.

Maiman y Becker modificaron el modelo de forma que puedan dar a conocer diferentes comportamientos (Cunill, 2009), incluyendo estructuras cognitivas, los costos y beneficios del mismo cambio de comportamiento percibido, y la amenaza percibida.

Este modelo considera que, para actuar preventivamente, la persona debe sentirse en una circunstancia de peligro asociada a la conducta de riesgo, a su vez, debe sentirse vulnerable por sufrir las consecuencias. Becker y Maiman (1975), explican que para que el sujeto actúe de esta forma debe considerar para sí mismos que es mejor prevenir a lidiar con las consecuencias las cuales podrían ser más graves.

Además de estos cuatro determinantes del comportamiento, también existen factores sociales, psicológico y personales que afectarán el comportamiento saludable. Se cree que estas variables afectan la motivación individual y la percepción subjetiva. Además, a nivel cognitivo, estos factores, consideran los estímulos externos como desencadenantes. Desde este enfoque, se ha reconocido y enfatizado la gran influencia del medio ambiente en la decisión de llevar un estilo de vida relacionado con la salud.

Es por esta razón que según el modelo explicado, la conducta y actitud de cada persona desde el nacimiento hasta la adolescencia en el entorno inmediato se considera un proceso, en el que el establecimiento de vínculos emocionales, valores personales y desarrollo de competencias, son un papel decisivo en el bienestar integral de la persona.

### **1.3 Sucesos de vida**

Samaniego (2005), los define como experiencias que interrumpen el normal desarrollo de la vida diaria de las personas. Estos sucesos, también se conocen como situaciones generadoras de estrés (Hernández y Romero, 2010). Algunas definiciones actuales, tales como la de Barceleta et. al. (2013), lo explican como aquellos eventos que al producirse generan estrés negativo en las personas, afectando su salud mental.

Para Turner y Wheaton (1995), los sucesos de la vida se desarrollan desde dos enfoques, presión y desarrollo. “El primer tipo trata los acontecimientos de la vida como un tipo específico de estresante. Estos pueden conducir a cambios importantes en la vida diaria”. Por el contrario, los factores estresantes mínimos como la incomodidad diaria, no generarían un impacto significativo (Kanner, 1981).

Desde un enfoque del desarrollo, estos sucesos serán “cambios” discontinuos en la vida de los seres humanos, siendo ellos conscientes de dichas transiciones ya que necesitan de una respuesta conductual. La duración de los cambios puede ser lenta y constante como en el caso de la pubertad o rápida y discreta.

Los acontecimientos vitales positivos mejorarán la felicidad de los sujetos y los acontecimientos vitales negativos reducirán su bienestar (Grob, 1995). Pese a ello, Grob afirma que “los individuos parecen ser capaces de manejar los eventos importantes de la vida, pero si tienen que lidiar con dos o más eventos importantes de la vida dentro de los cinco años, su felicidad se reducirá significativamente”

Los sucesos de la vida, ya sean positivos o negativos, influirán en el bienestar de las personas. Siendo importante lo recalcado por Headey y Wearing (1989), quienes observaron que el mismo tipo de eventos le ocurren a menudo al mismo tipo de personas, lo que en cierta medida indica que existe una “correlación entre la personalidad y las características de los eventos de la vida”

### **Teorías relacionadas a sucesos de vida del adolescente**

#### **Teoría basada en la respuesta**

Para Hans (1936), el estrés se da por activación a nivel fisiológico frente a las demandas contextuales, identificado por tres fases:

- Alarma: Estado de activación frente a una circunstancia.
- Resistencia: Adaptación del individuo, disminuyendo el estrés.
- Agotamiento: Los recursos se acaban sin poder restablecerse.

#### **Teoría de la interacción**

Consideran que el estrés es causado por la acción recíproca entre las demandas del medio y los recursos humanos. Para este enfoque, la evaluación que las personas realizan sobre un evento amenazante se considera más importante que las características objetivas de la situación.

#### **Eventos estresores de la vida juvenil**

Los estresores de los adolescentes son diferentes a los de los adultos; la mayoría de ellos debido a que están relacionados con sus familiares, estudios y economía (Ávila, 2006). Debido a diferentes factores, incluida la cultura, la presión que generan los acontecimientos de la vida tiene un mayor impacto en los jóvenes que

en los adultos, sobre todo por los roles que debe cumplir, haciéndolos más susceptibles.

Algunos eventos en la vida de los adolescentes pueden considerarse normativos, ya que son parte de su normal desarrollo. Dichas situaciones las enfrenta cualquier adolescente, referidos a género y cambios físicos, los estudios y la relación con sus padres, se consideran estresantes en un nivel promedio, por lo que son controlables. Sin embargo, existen situaciones atípicas que resultan significativos y de riesgo, que pueden no ser esperados en ningún momento, aumentando la posibilidad de desajustes. Como son: duelos, asaltados, bullying, malformaciones físicas, embarazos prematuros, divorcio, cambio de residencia, etc. (Ávila, et. al. 2006).

Sanchis (2008), opina que la adolescencia las estrategias de afronte, se dan como resultado de aprendizajes mediante la experiencia. En otras palabras, el adolescente, hace uso de diferentes estrategias aprendidas y colocadas en niveles jerárquicos para hacer frente a problemas específicos.

### **Características de los sucesos de vida**

Son generadores de estrés y en muchas ocasiones pueden dar inicio a una enfermedad, siendo estas dos de sus características principales según Askenazi (1991).

### **Estrategias de Afrontamiento:**

Referidas a las estrategias de las cuales hace uso una persona, cuando necesita manejar un evento estresante, con las respuestas comportamentales correctas:

- **Funciones:**
  - Problema; al centrarse en el problema la persona intentará resolver la situación.
  - Emoción: al centrarse en la emoción, la persona intentará regular sus respuestas impulsivas.
  
- **Eficacia:**
  - Adaptabilidad: Favorecen la salud y reducen el estrés, mediante la adaptación biológica, se busca el equilibrio interno y mediante la psicológica se busca estabilidad en la psique del sujeto.

- Inadaptables: reducen su estrés en poco tiempo, pero su salud se deteriora significativamente (alcoholismo, drogadicción, aislamiento social, prostitución, etc.)

La elección de estrategias de afrontamiento del estrés, sean estas adecuadas o no, estarán vinculadas a factores tanto internos como externos. Los recursos o factores internos de autorregulación y autoeficacia están relacionados con diferencias individuales vinculadas a la personalidad (Espinoza-Díaz, Tous-Pallarés, y Vigil-Colet, 2015) y por los acontecimientos vitales previos. Por ende, el repertorio de respuestas de afrontamiento suele ser amplio. Entre los factores externos, algunos autores destacan el clima psicosocial.

Según Hirsch et.al. (2015) si se produce una adaptación negativa causada por el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas, los seres humanos pueden no ser capaces de reevaluar la situación estresante. En este sentido, las medidas que se están utilizando, les impedirán hacer frente, en este caso, a su estrés académico. En el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento se analiza como un proceso dinámico, multidimensional y biopsicosocial mediante el cual los seres humanos tratan de paliar, resistir y/o vencer las consecuencias que genera una situación estresante, invirtiendo todos los esfuerzos cognitivos y conductuales necesarios, permitiéndoles restablecer el equilibrio y adaptarse a la situación.

Así, ante la presencia de sensaciones estresantes, el afrontamiento conlleva procesos de autorregulación que ayudan a contrarrestar las consecuencias. Por otra parte, la persona detecta las discrepancias entre las demandas de la situación y sus recursos psicológicos, biológicos o sociales (Rodríguez-Marín y Neipp-López, 2008; Vidal-Conti, Muntaner-Mas, y Palou, 2018) . Este proceso mental fue denominado evaluación cognitiva por Lazarus y Folkman (1986) y mediatiza la aparición del estrés y otras emociones. Durante la evaluación primaria, el ser humano identifica el problema y analiza sus repercusiones a nivel individual y durante la evaluación secundaria comprueba si dispone de los recursos necesarios para reducir las consecuencias de la situación. Esta valoración secundaria se corresponde con la capacidad de afrontamiento (“coping”), que hace referencia a la acción de afrontar un riesgo o peligro (Lazarus y Folkman, 1984).

Las estrategias de afrontamiento a las que recurre la población general pueden estar centradas tanto en la emoción como en la situación o problema. La gestión del estrés y la elección de la estrategia más adecuada para su afrontamiento dependen de la evaluación emocional y cognitiva de cada ser humano. No obstante, la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social son las estrategias más utilizadas (Ruano y Serra, 2000).

En este contexto, se han revisado las relaciones entre estrategias de afrontamiento del estrés con otras variables como el rendimiento académico, la disminución de la percepción de estímulos estresores, los perfiles de afrontamiento, el bienestar psicológico, la autoeficacia o si varían sus respuestas psicofisiológicas, con la finalidad de proponer programas tanto de intervención como preventivos, que amortigüen las consecuencias del estrés académico

### **Reacción ante los eventos vitales**

Según Askenazí (1991) la reacción ante los eventos vitales son los siguientes:

- Grado de adaptación personal ante la ocurrencia de un determinado evento
- La acumulación de sucesos vitales que requieren grados sustanciales de cambio, se considera más nociva, o más susceptible de provocar enfermedad, que la acumulación de sucesos que requieren poca adaptación personal.
- Grado en que el evento provoca angustia o es considerado dañino a nivel personal.

### **Enfoque Sistémico de la salud mental**

El Enfoque Sistémico, también conocido como ecológico o estructuralista pone el énfasis en las relaciones al interior de la familia en el presente, revaloriza el rol del "paciente designado", la utilidad, valor simbólico y ganancia secundaria del síntoma para el sistema familiar. También destaca como característica de este enfoque la contextualización en el sistema familiar de cualquier evento acción o juicio, considera que la mayoría de las cosas o eventos no tiene por si mismas un valor intrínseco, sino dependiendo de la función que cumple para el sistema.

Una característica resaltante de la terapia familiar viene a ser el papel del terapeuta, que trabaja "desde adentro", es decir el terapeuta establece alianzas con los

distintos miembros del sistema familiar utilizando para ello los códigos, canales y modismos propios del sistema.

En cierta medida se parece al quehacer del antropólogo que para estudiar un grupo humano trata de integrarse, de descubrir y manejar sus códigos, mimetizarse, parecer uno de ellos hasta entender y vivenciar su punto de vista, solo que no se desprende de su visión científica y misión terapéutica.

Además de las técnicas y recursos propios del enfoque, el terapeuta sistémico se sirve de abordajes, técnicas y usos propios del enfoque psicodinámico, de la terapia racional emotiva, la modificación de conducta y otros debido a la naturaleza integrativa del enfoque sistémico.

La terapia familiar sistémica, al igual que la teoría general de sistemas, perciben al saber, la ciencia y todo en la naturaleza como un todo integrado por conexiones sutiles y firmes, en donde la posición y movimiento repercute en los demás miembros del sistema.

## **Componentes**

### **Autoimagen**

Vernieri (2006) define que la autoimagen es la aceptación positiva, de lo que se refleja a otros, que está basada en la apariencia personal y el cuidado que se tiene de sí mismo, el adolescente tiene que estar firme en su autoimagen amarse, quererse

El adolescente tiene que tener una perspectiva clara objetiva de su imagen, para determinarse a sí mismo, como la representa ante las demás personas, la autoimagen está formada por sus cualidades internas como externas, debe de tener un equilibrio para fortalecer su imagen propia de adolescente. La base fundamental de la imagen del adolescente es tener confianza y seguridad, con otros elementos que van enlazados para tener éxito en la imagen, siempre va a tener una connotación con la familia para lograr un acuerdo con los pensamientos de los adolescentes, es difícil coincidir, pero los jóvenes, no deben de perder de vista mejorar sus relaciones interpersonales, para un mejor desempeño.

Hay varias técnicas que pueden mejorar la autoimagen para que tenga todas las herramientas necesarias para aprender cada día de su vida, es necesario que los adolescentes se esfuercen para tener una autoimagen, buena salud

emocional como física, para estar bien forjado en su identidad y saber qué hacer cuando se le presenten dificultades.

- Convertir lo negativo en positivo: Las personas mayores o los padres en su ambiente tienen una estructura rígida o de forma liberal para darle las reglas a los adolescentes a veces son inadecuadas porque le transmiten de forma negativa los pensamientos, hay que utilizar una herramienta que es poderosa que puede convertir todo a positivo sin importar que estructura tenga formada la familia, si no lo importante que los jóvenes tienen
- Centrarse en lo positivo: siempre tener presente que el adolescente tiene que estar en constante observación, que conozca sus características, cuáles son sus fortalezas las debilidades pase su evaluación tenga presente todos sus logros que se sienta orgulloso de esos beneficios que son de éxitos, para que todo el tiempo tenga que pensar positivamente.

### **Control emocional**

Consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos. A través del control de las emociones positivas y negativas podemos experimentarlas y expresarlas adecuadamente. Da igual la edad ya que es necesario en cualquier etapa de nuestra vida.

Como hemos mencionado anteriormente, para controlar las emociones necesitamos conocernos a nosotros mismos. Como dijo Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia emocional*: “La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial de la vida”.

Algunas técnicas de control emocional son:

- **Técnicas de respiración**

Es una de las alternativas más comunes para el control emocional. ¿Tu compañero de trabajo te saca de quicio? ¿Tu familia es un caos? Quiero que tomes aire profundamente por la nariz, y lo exhales lentamente por la boca. Repite el ejercicio cuantas veces puedas, hasta que te sientas mejor.

- **Técnicas cognitivas**

Otra manera eficaz de gestionar emociones adecuadamente es mediante la práctica de técnicas cognitivas de entrenamiento asertivo que realizamos los psicólogos, las cuales consisten en

identificar situaciones en las que deseamos ser más asertivos, describir el problema y plantear un comportamiento.

- **Visualizaciones positivas**

Otra manera prudente de gestionar emociones es utilizando vuestra imaginación: haz de cuenta que estás en ese escenario que te genera tanto conflicto, imagínate como alguien con la suficiente confianza y entereza para actuar de manera comedida. Hazlo con regularidad.

- **Pensar el problema desde diversos puntos de vista**

Nos dejamos llevar por las emociones cuando creemos que solo nuestro parecer es válido, ¿pero por qué mejor no hacemos el ejercicio de replantearnos el problema desde la otra persona? Tomar este tipo de actitudes nos hará ser más empáticos y comprensivos ante ciertas situaciones.

- **Escribir: una alternativa para gestionar las emociones**

La escritura es una de las vías más eficaces para descargar lo que sentimos. ¿Tienes algún problema? Deja que el papel sea tu paño de lágrimas. A veces redactar nuestras ideas y emociones nos hace mirar las cosas desde otro punto de vista, y por tanto; aliviar nuestros pesares. Inténtalo.

### **Tolerancia y cooperación**

Canto-Sperber (1996) señala que la tolerancia consiste en abstenerse de intervenir en las acciones y opiniones de otras personas cuando esas opiniones y acciones nos parecen desagradables o no concuerdan con nuestro punto de vista. Bajo la misma línea de pensamiento, Vogt (1997) define la tolerancia como el auto-control intencional ante algo con lo que no estamos de acuerdo, algo que nos resulte desagradable, amenazante, o ante el cual tengamos una actitud negativa. Esto con el objeto de mantener y promover la armonía en un grupo.

### **Toma de decisiones**

La decisión es el proceso por el cual se llega a una opción, pero una opción supuestamente aclarada, informada y motivada. Se trata de elegir entre varias formas posibles de actuar con miras a lograr una meta, en condiciones y circunstancias dadas. Este proceso implica una serie de actos parciales y secuenciales que conducirán al derisor desde la toma de conciencia de la

necesidad de elegir, hasta seleccionar una solución entre las más adecuadas, tomando en cuenta la situación, y pasando por la recolección y el procesamiento de toda la información necesaria.

**OBJETIVO GENERAL:**

Proponer un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Diagnosticar el nivel psicométrico de los sucesos de vida, en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Ferreñafe 2017.
- Diseñar un programa de intervención en salud mental que permita reducir el impacto de los sucesos de vida, de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo 2017.
- Validar la propuesta de un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017

**CAPITULO II:**  
**MÉTODOS Y MATERIALES**

## 2.1 Metodología.

### 2.1.1 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

**No Experimental:** Porque las variables obtenidas, no fueron manipuladas. (Hernández, et. al. 2010).

#### Tipo de Investigación

Propositiva y descriptiva.

**Propositiva**, porque se diseñó la Propuesta de un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017.

**Descriptiva**, porque se expondrán las características del fenómeno investigado.

### 2.1.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

**Población.** La conformaron los alumnos del nivel secundario de la I.E. "10103" - La Capilla de Ferreñafe que hacen un total de 190 alumnos

**Muestra.** - Se ha considerado la técnica de muestreo no probabilística del tipo intencional, teniendo en cuenta la disponibilidad de los estudiantes. Ósea 100 estudiantes tal como se muestra en la tabla:

Tabla 1: estudiantes del nivel secundario de la I.E "10103"- La Capilla de ferreñafe que representan a la muestra.

Año	frecuencia	Porcentaje
Cuarto	108	54%
Quinto	92	46%
Total	200	100%

*Fuente: Registro de Matricula 2017*

#### Técnica

La técnica bibliográfica fue la utilizada, ya que permitió recopilar datos acerca de la variable estudiada, a través de fichas de resumen, de forma que se pueda clasificar el material y trabajarlo (Gil y Alva, 2010). Esta técnica fue utilizada durante todo el proceso.

Sumado a ello, el cuestionario, ya que, por medio de ello, se conoció el punto de vista de la población beneficiaria, en base a la aplicación de preguntas, sobre el constructo analizado.

Para la realización de ambas técnicas fue necesario utilizar el método de análisis y síntesis, de forma que se examinó de forma detallada la información recopilada llegando así a una conclusión objetiva, construida por los elementos estudiados. (Bavaresco, 2005).

El análisis de contenido, permitió conocer las fuentes teóricas y establecer las categorías de análisis. Finalmente, la técnica de observación fue relevante para por conocer la realidad y verificar los datos obtenidos por medio de los instrumentos (Zelayaran, 2004).

### **Instrumento**

#### **Ficha técnica del instrumento de evaluación psicométrica (anexo 01):**

<b>Nombre Original</b>	: "Autoanálisis de sucesos de Vida"
<b>Autor</b>	: Martina Casullo
<b>Procedencia</b>	: Argentina
<b>Administración</b>	: Individual y Colectiva
<b>Duración</b>	: 30 minutos
<b>Tipificación</b>	: Baremos adolescentes
<b>Nº de Ítems</b>	: 49
<b>Modalidad de Respuesta</b>	: Asignación de valor entre 1 y 5 de acuerdo al grado de afectación emocional: 1 (nada), 2 (poco), 3 (algo), 4 (bastante), 5 (mucho).
<b>Objeto de Medición</b>	: Eventos Estresantes Vitales.

**Dimensiones:**

Dimensiones	Ítems
Familia	12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 25, 32 y 41.
Salud	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9,10,11, 26, 27, 28 y 39.
Trabajo	23, 31, 43 y 47
Problemas personales	6, 17, 29, 37, 38, 40, 46, 48, 49 y 50.
Escuela	33, 34, 44 y 45.
Afectos y pareja	20, 21, 22, 24, 30, 35 y 42.
Legal	36

**Puntuación:**

	Grado Bajo	Grado Moderado	Grado Alto
Familia	10 – 23	24 – 37	38 – 50
Salud	14 – 32	33 – 51	52 – 70
Trabajo	4 – 9	10 – 15	16 – 20
Problemas personales	10 – 23	24 – 37	38 – 50
Escuela	4 – 9	10 – 15	16 – 20
Afectos y pareja	7 – 16	17 – 26	27 – 35
Legal	1 – 2	3	4 – 5
Sucesos de Vida	50 – 116	117 – 183	184 – 250

Se aplicó el Alfa de Cronbach, para obtener la confiabilidad, siendo  $\alpha=0.886$ , el cual tiende a 1, por lo que se concluyó que el cuestionario es aceptable.

### 2.1.3 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

**Métodos**

**Observación:** Percibir las características de la población, por medio visual (Hernández et al. 2010).

**Análisis:** Proceso mediante el cual se desglosa un todo en partes (Hernández et al. 2010).

**Síntesis:** Suma de las partes, lo cual permite hacer un consolidado de

características del fenómeno estudiado. (Hernández et al., 2006, Tresierra, 2000).

**Abstracción:** Mediante la relación de la información encontrada se pretende descubrir el nexo importante del conocimiento empírico.

**Inductivo:** Se pasará de proposiciones singulares a conclusiones general, lo que ayudará a formular la hipótesis.

**Deducción:** Se realizan inferencias a partir de generalizaciones, las mismas que constituyen premisas lógicas (Hernández et al., 2006, Tresierra, 2000).

**Modelación:** Se diseña una propuesta concordante con el propósito de la investigación y basándose en el marco teórico asumido. (Hernández et al., 2006, Tresierra, 2000).

### **Procedimientos**

De principio se realizó la identificación de la problemática, luego se procedió a elaborar un programa, previa aceptación de las autoridades de la institución, para entrar en contacto con los alumnos seleccionados; mismos a quienes, se les explicó el objetivo de estudio. Luego de tener la seguridad de que hayan comprendido los fines de la investigación, se procedió a firmar el consentimiento informado. Posteriormente se acordó una cita con fecha y hora en común acuerdo para proceder a aplicar el cuestionario con una duración aproximadamente 30 min. Durante el desarrollo de la misma también se observaron las reacciones, gestos, situaciones de los encuestados. Terminada la entrevista se agradeció la participación y luego se procedió a leerlo, describirlos, registrarlos, clasificarlos, analizarlos e interpretarlos, finalmente se presenta el informe respectivo.

#### **2.1.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS.**

Para realizar de un modo adecuado análisis de la información, se realizó (Del Cid et al. 2007):

**Codificación:** Se refiere a la asignación previa o posterior de un número a las respuestas que se obtendrán, de forma que permita un análisis coherente y

sencillo.

**Vaciado de datos:** Referido al consolidado de respuestas codificadas de forma que se puedan analizar la moda, mediana y desviación estándar.

**Exposición de resultados:** La información recopilada y analizada, deberá ser divididos en categorías de forma que puedan elaborarse tablas o gráficos, donde se observen la información a modo de síntesis, ayudando al investigador en la explicación de sus hallazgos. (Del Cid et al., 2007)

Los datos obtenidos se analizaron de manera cuantitativa, verificando la normalidad con la prueba de Kolmogorov. Además, la tabulación se realizó mediante figuras y tablas. Utilizando SPSS v.22 y Excel 2016, para el proceso estadístico.

## **HIPÓTESIS**

### **Hipótesis de investigación**

La propuesta de un Programa de intervención de salud mental reduce el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de ferreñafe -2017.

## VARIABLES

Variables	Indicadores	Índices	Técnicas
V.I. Programa de intervención en salud mental	Información	Información sobre salud mental y sucesos de vida	Ficha de observación
	Toma de decisiones	<b>Desarrollo</b> de un pensamiento crítico. <b>Proceso</b> para tomar decisiones responsables. <b>Sesiones</b> centradas en la presión de los compañeros y la publicidad	
	Autoimagen y autosuperación	<b>Qué es la autoimagen</b> , cómo se forma, como se relaciona con la conducta y como puede mejorarse <b>Proyecto</b> de superación personal	
	Control emocional	Técnicas para el afrontamiento de los sucesos de vida	
	Tolerancia y cooperación	<b>Reconocer</b> y respetar el valor de las diferencias <b>Habilidades</b> para defender nuestros derechos. <b>Habilidades</b> para resistir la presión. <b>Experiencia</b> práctica sobre el valor de la cooperación	
	Actividades de ocio	Fomento de la búsqueda de un ocio saludable	
V.D. Sucesos de vida	Bajo grado de impacto emocional	Puntaje de: 50 a 116.	Cuestionario de evaluación psicométrica
	Moderado grado de impacto emocional)	Puntaje de: 117 a 183.	
	Alto grado de impacto emocional	Puntaje de: 184 a más.	

## **CAPITULO III: RESULTADOS**

### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE O LOS INSTRUMENTO UTILIZADOS

Tabla 3: Nivel psicométricos en la dimensión familia de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	34	34%
Grado Moderado	45	45%
Grado Alto	21	21%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

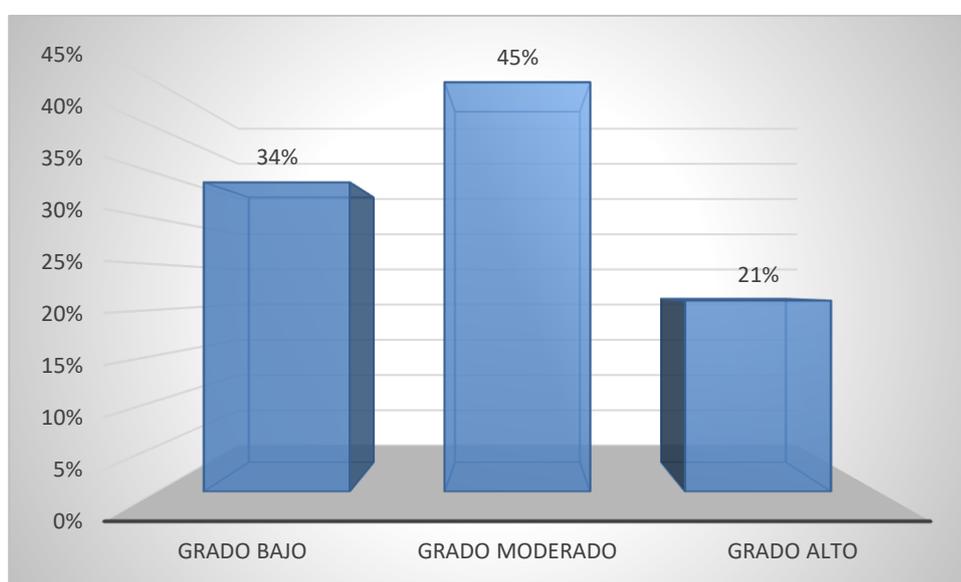


Figura 1: Nivel psicométricos en la dimensión familia de los sucesos de vida

En la tabla 3 y figura 1; el 45% de los adolescentes se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos en la dimensión familia de sus sucesos de vida, el 34% en un grado bajo y el 21% en un grado alto.

Tabla 4: Nivel psicométricos en la dimensión Salud de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	29	29%
Grado Moderado	46	46%
Grado Alto	25	25%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

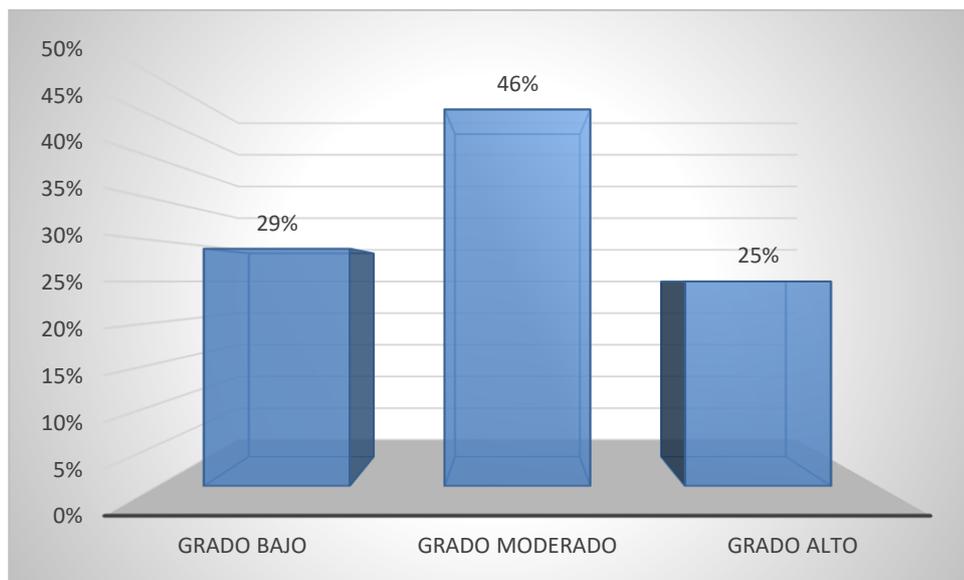


Figura 2: Nivel psicométricos en la dimensión Salud de los sucesos de vida

En la tabla 4 y figura 2; el 46% de los adolescentes se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos en la dimensión salud de sus sucesos de vida, el 29% en un grado bajo y el 25% en un grado alto.

Tabla 5: Nivel psicométricos en la dimensión Trabajo de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	42	42%
Grado Moderado	46	46%
Grado Alto	12	12%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

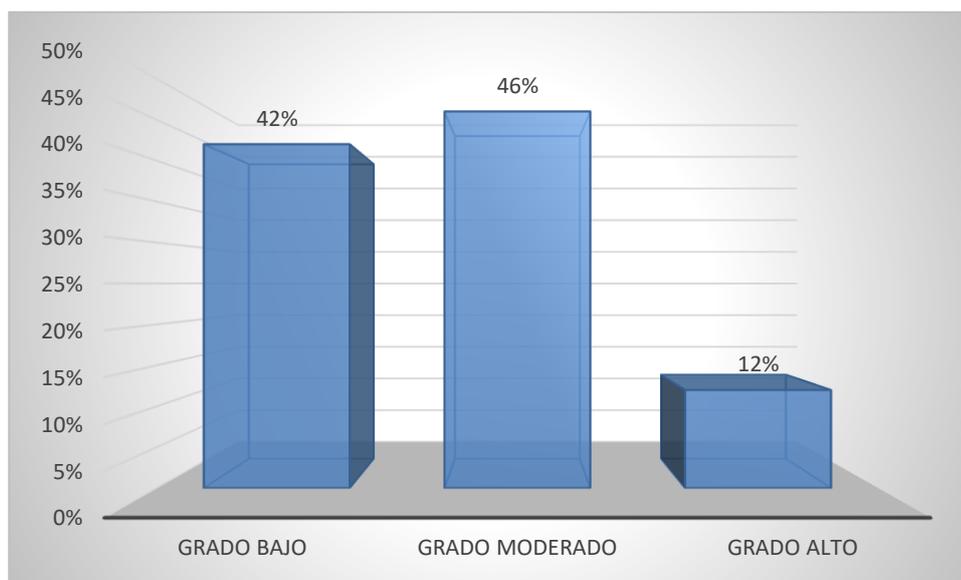


Figura 3: Nivel psicométricos en la dimensión Trabajo de los sucesos de vida

En la tabla 5 y figura 3; se observa que, el 46% de los se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos en la dimensión trabajo de sus sucesos de vida, el 42% en un grado bajo y el 12% en un grado alto.

Tabla 6: Nivel psicométricos en la dimensión Problemas personales de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	17	17%
Grado Moderado	53	53%
Grado Alto	30	30%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

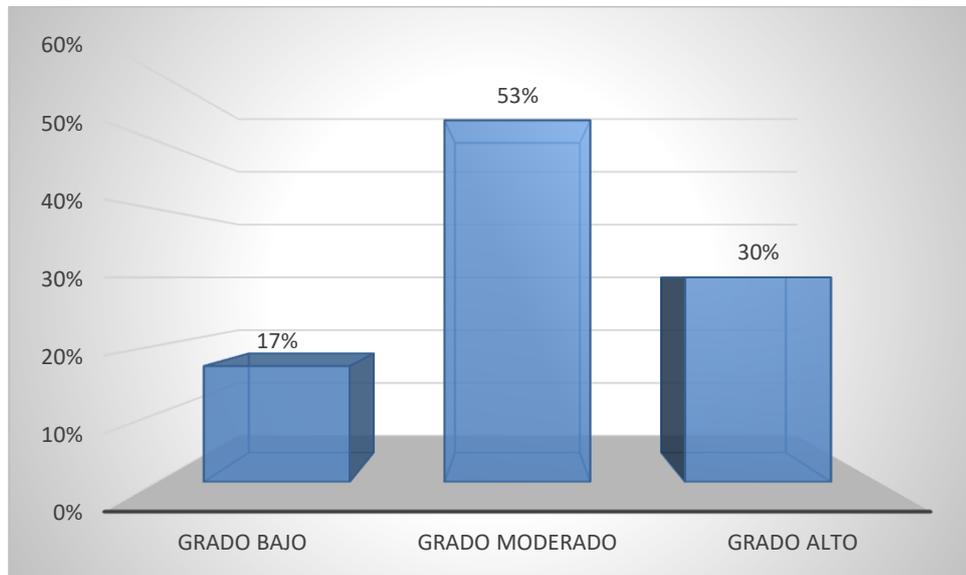


Figura 4: Nivel psicométricos en la dimensión Problemas personales de los sucesos de vida

En la tabla 6 y figura 4; se observa que, el 53% se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos en la dimensión problemas personales de sus sucesos de vida, el 17% en un grado bajo y el 30% en un grado alto.

Tabla 7: Nivel psicométricos en la dimensión Escuela de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	38	38%
Grado Moderado	49	49%
Grado Alto	13	13%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

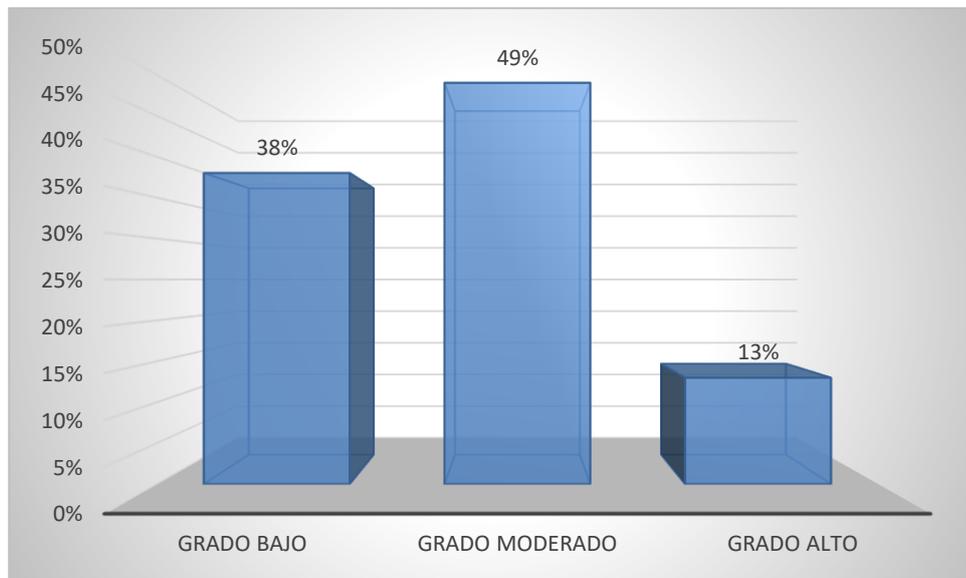


Figura 5: Nivel psicométricos en la dimensión Escuela de los sucesos de vida

En la tabla 7 y figura 5; se observa que, el 49% se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos en la dimensión Escuela de sus sucesos de vida, el 38% en un grado bajo y el 13% en un grado alto.

Tabla 8: Nivel psicométricos en la dimensión Afectos y pareja de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	17	17%
Grado Moderado	46	46%
Grado Alto	37	37%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

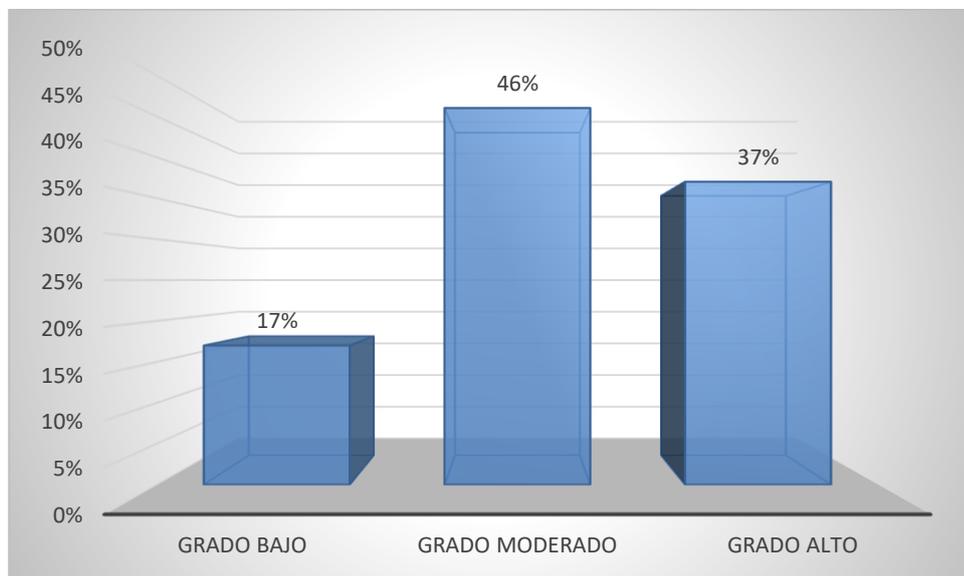


Figura 6: Nivel psicométricos en la dimensión Afectos y pareja de los sucesos de vida

En la tabla 8 y figura 6; se observa que, el 46% se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos en la dimensión Afectos y pareja de sus sucesos de vida, el 17% en un grado bajo y el 37% en un grado alto.

Tabla 9: Nivel psicométricos en la dimensión legal de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	40	40%
Grado Moderado	45	45%
Grado Alto	15	15%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

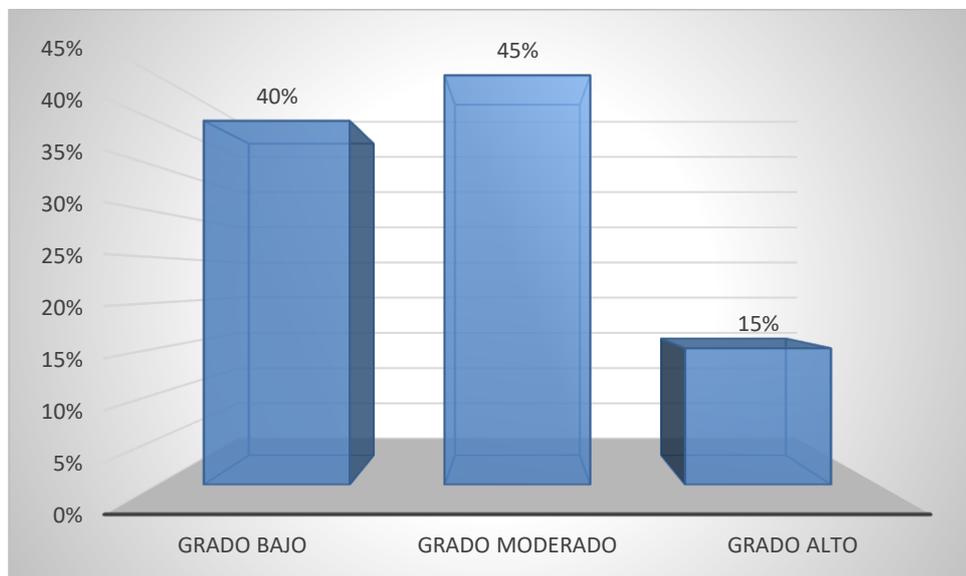


Figura 7: Nivel psicométricos en la dimensión legal de los sucesos de vida

En la tabla 9 y figura 7; se observa que, el 45% de los adolescentes se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos en la dimensión legal de sus sucesos de vida, el 40% en un grado bajo y el 15% en un grado alto.

Tabla 10: Nivel psicométricos de los sucesos de vida.

Nivel	frecuencia	Porcentaje
Grado Bajo	28	28%
Grado Moderado	47	47%
Grado Alto	25	25%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia

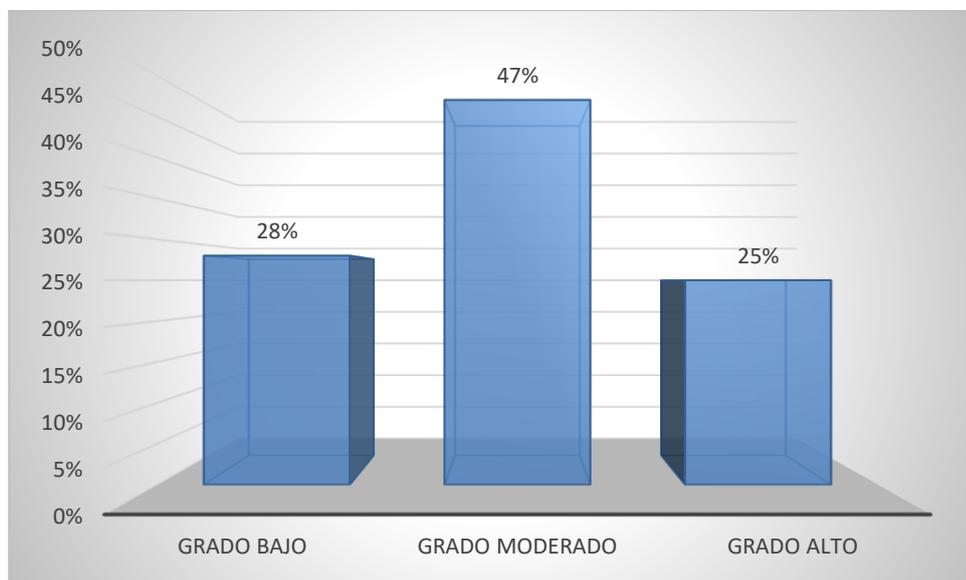


Figura 8: Nivel psicométricos de los sucesos de vida

En la tabla 3 y figura 1; se observa que, el 47% de los adolescentes se encuentran en un grado moderado del nivel psicométricos de sus sucesos de vida, el 28% en un grado bajo y el 25% en un grado alto.

## **3.2. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **3.2.1 Concepción teórica de la propuesta.**

#### **Teorías sobre salud mental**

El modelo general de salud mental incluye a la antropología, filosofía, educación, entre otros, incluyendo la clínica, salud y desarrollo. En este orden, se han propuesto muchas teorías para explicar los cambios en el comportamiento humano a lo largo del proceso de desarrollo.

### **3.2.1 Descripción de la propuesta.**

La salud mental es el recurso máspreciado de las personas y debe ser cuidado y protegido. Sin salud mental no hay satisfacción, con ella podemos afrontar con calma y eficacia la prueba o adversidad más severa que el destino nos ha preparado. El presente programa de salud mental es una oportunidad para fortalecer las habilidades y la autodirección de los jóvenes.

A su vez el programa está dirigido a desarrollar competencias emocionales, mediante procesos de prevención primaria que tengan como finalidad minimizar la vulnerabilidad de los adolescentes a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.), o prevenir su ocurrencia, es decir, anticiparse a la disfunción maximizando las tendencias constructivas y minimizando las destructivas.

A su vez, el programa tiene como objetivo desarrollar habilidades emocionales a través de la prevención, para disminuir la vulnerabilidad de los jóvenes a determinadas disfunciones, como son: estrés, depresión, agresión, etc., o bien minimizar que ocurran, es decir, el anticiparse a que lo experimenten a través de medidas constructivas.

### **Objetivo General**

Promover el desarrollo humano a través de competencias sociales y emocionales, que permitan a los adolescentes trazarse metas y gozar de una adecuada salud mental.

### **Objetivos Específicos**

- Desarrollar la habilidad de reconocimiento de su imagen personal y autosuperación.
- Desarrollar la capacidad de control emocional y manejo del mismo.
- Concientizar en la tolerancia y cooperación con sus relaciones interpersonales
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones acertadas en relación a la solución de problemas.

### **3.2.2 Componentes de la propuesta.**

Los componentes para desarrollar la propuesta son:

#### **Autoimagen y Auto superación.**

- Me conozco y me acepto
- Si se puede

#### **Control emocional**

- Siento, pienso y actuó
- Mi voz interior
- Reflexionando sobre mis reacciones

#### **Tolerancia y Cooperación**

- La empatía
- Sabemos escuchar
- Toma de decisiones

#### **Toma de Decisiones**

- Solución de problemas
- No hay problema
- Como dar y recibir críticas adecuadamente

### 3.2.3 La documentación y flujos de los procesos en la propuesta.

#### TEMA: AUTOIMAGEN Y AUTOSUPERACIÓN

#### SESIÓN 01

<b>SESIÓN 1°</b>	<b>ME CONOZCO Y ME ACEPTO</b>
<b>OBJETIVO</b>	Que los estudiantes reconozcan la importancia de la autoestima a partir de la identificación de sus debilidades y cualidades

<b>MOMENTOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>Bienvenida</b>	La facilitadora se dirige a los estudiantes saludando y dándoles la bienvenida, Inmediatamente después se les invita a los estudiantes a manifestar cuales serían los ingredientes para llevar a cabo nuestras sesiones casi perfectas durante el transcurso del programa, para ello se pide voluntarios que quisieran escribir, a éstos se les entregarán una hoja con plumón, En seguida se escucha las opiniones de los estudiantes y los voluntarios irán escribiéndolo y colocándolo en un lugar visible del aula las propuestas.		5'
<b>Construyendo</b>	Luego les solicita sentarse en círculo. Inicia preguntando: ¿Por qué es importante el reconocimiento de nuestras características que definen nuestra personalidad? ¿Qué nos permite auto conocernos?		5'
<b>Tema</b>	La facilitadora manifiesta a los estudiante que todos tenemos debilidades, fortalezas, fallas y limitaciones. Si en algún momento finjo ser quien no soy, distorsionará mi personalidad, en algunas situaciones provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se pueda, su autoestima mejoraría notablemente. Se pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que admite como cierto. Cada estudiante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva. Se les invita a formar equipos de 6 participantes y dirán su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy desordenada", etc. Luego de que cada estudiante menciona sus debilidades, de manera respetuosa sus demás compañeros del grupo les dirán cómo puede transformar esa debilidad en un logro, además fortaleciendo su autoestima con elogios y mensajes alentadores.		30'
<b>Soluciones y cierre</b>	Inmediatamente después a manera de sugerencia invitarles a que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo. Se guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. Inmediatamente después de la dinámica se les invitará a los estudiantes	Caja espejo	10'

	<p>a regresar a sus lugares. Posteriormente se pregunta al grupo:</p> <p>¿Quién es para ustedes la persona más especial en el mundo entero?</p> <p>Tras la respuestas del grupo, se continua diciendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Yo tengo una caja mágica (la caja contiene dentro un espejo), en el interior de la cual tienes la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo".</li> <li>- "Se pide a cada persona que se acerque y mire el interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo (nadie puede hablar después de mirar la caja)."</li> <li>- Cuando todo el grupo ha mirado la caja, se pregunta:</li> <li>- ¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?</li> <li>- Se pregunta al grupo:</li> <li>- ¿Cómo se siente cada uno de ellos al ver que son las personas más importantes?</li> </ul> <p>Finalmente se concluye que todos son importantes, se les invita a que piensen en todo momento que son personas importantes, valiosas y que son las únicas responsables de cuidarse.</p>		
--	---	--	--

## SESIÓN N° 02

<b>SESIÓN 02</b>	<b>¡SÍ SE PUEDE!</b>
<b>OBJETIVO</b>	Estudiantes identifiquen sus capacidades personales y piensen en estrategias para mejorar lo que quieren mejorar.

MOMENTOS	CONTENIDOS	DURACIÓN	RECURSOS
Inicio	<p>Esta vez vamos a: imaginarnos que hemos hecho un viaje de exploración al desierto y que, en una larga caminata, nos tropezamos con una lámpara mágica y de ella sale un genio que nos puede conceder tres deseos. El genio nos dice: "Escoge tres características propias que quisieras cambiar" ¿Qué cambiaríamos de nosotros mismos?, y nos preguntaremos ¿por qué?, seguido <b>invita a estudiantes que participen.</b></p> <p>Luego la facilitadora menciona: Es muy importante identificar algunas características personales que quisiéramos cambiar, ya sea que nos disgusten o que consideremos que no son buenas.</p> <p><b>Pregunta a los estudiantes</b> ¿Podemos cambiar realmente nuestras características personales o son deseos que no pueden hacerse realidad?</p> <p><b>Invita a estudiantes que participen y escucha sus respuestas.</b></p>	5 minutos	Música instrumental
Desarrollo	<p>El facilitador menciona hay algunas características que no están bajo nuestro control, que no podemos cambiar aunque lo deseemos; por lo tanto, debemos aprender a aceptarlas y convivir con ellas sanamente.</p> <p>¿Conocen "La oración de la serenidad"? Si alguien la conoce, puede compartirla con nosotros. Si nadie la conoce, vamos a conocer de qué se trata:</p> <p>Nos ponemos de pie, cogemos las manos y todos repiten conmigo:</p> <p style="text-align: center;"><b>Oración de la serenidad</b></p> <p>Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia.</p> <p>Ahora nos dividiremos en grupos de cinco y escribiremos la oración en un lenguaje diferente, pensando qué signos o dibujos podemos utilizar para expresarla, utilicen su creatividad. En un papelógrafo, vamos a desarrollar nuestra oración y luego brindas un minuto para que compartan. (dales 7 minutos)</p> <p>Luego la facilitadora introduce la siguiente reflexión: Vamos a pensar en las diferencias entre nuestras</p>	40 minutos	<p>Música instrumental</p> <p>Papeógrafos</p> <p>Plumones</p> <p>Cinta maskenteing</p>

	<p>características personales y nuestras capacidades, y cuáles de ellas se pueden mejorar o cambiar. Vamos a explorar qué podríamos cambiar de nosotros mismos. Yo les voy a decir algunas características o capacidades y ustedes me dirán si es característica o capacidad y si se puede cambiar o no: (anexos hoja de características y capacidades)</p> <p>La facilitadora menciona: algunas características físicas normalmente no se pueden cambiar, son nuestro sello personal, y es importante reconocerlas y aceptarlas para poder sentirnos más satisfechos con nuestra apariencia. Pero hay capacidades personales que sí podemos mejorar y fortalecer aunque puede resultar un poco difícil cambiarlas.</p> <p>¿Qué es una capacidad personal? Se refiere a los aspectos de nuestra forma de ser que podemos mejorar. Por ejemplo, una persona puede ser tímida, y eso es difícil de cambiar, pero a pesar de su timidez puede desarrollar la capacidad de expresar su opinión, o de hacer buenos amigos, o de defenderse cuando alguien la agrede y esas capacidades le darán más seguridad en sí misma y enriquecerán su vida.</p> <p>Seguidamente se les entregara la hoja de trabajo "¿Fácil o difícil?", vamos a pensar en cinco capacidades personales que quisiéramos mejorar. Vamos a explorar si estas capacidades son fáciles o difíciles de mejorar. Seguidamente realizaran una lluvia de ideas sobre las capacidades personales que nos resultan difíciles de mejorar.</p>		
	<p>Para finalizar, escojamos una capacidad personal que queremos mejorar pero sienten que es la más difícil, y desarrollemos algunos pasos para lograr esta mejoría (plan de acción).</p> <p><i>Después de que los estudiantes terminen de desarrollar la segunda parte de la hoja de trabajo, solicite a cinco voluntarios que expresen cómo se sintieron y que compartan sus respuestas.</i></p>		
Cierre	<p>Para cerrar la facilitadora plantea las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo me doy cuenta qué es lo que quiero mejorar de mí?</li> <li>- ¿Por qué necesito mejorar algunas de mis capacidades personales?</li> <li>- ¿Qué necesito para implementar mi plan de acción orientado a mejorar?</li> <li>- ¿Es sencillo reconocer que hay cosas que no puedo cambiar en mí? ¿Por qué?</li> </ul>	15 minutos	Copias

	Finalmente se le hace entrega de la pregunta: ¿Qué aprendiste a partir de esta sesión?, la facilitadora recoge y agradece su participación de todos los estudiantes.		
--	--	--	--

## ANEXOS

**EL COLOR DE MI PELO**

**MI ESTATURA**

**MI PESO**

**MI VOZ**

**CÓMO TRATO A MIS PAPÁS**

**CÓMO TRATO A MIS AMIGOS**

**CUÁNTO ESFUERZO PONGO EN  
MIS ESTUDIOS**

**CUÁNTO ME INFORMO SOBRE  
LO QUE SUCEDE EN EL PAÍS**

**CÓMO CONTROLLO MI CÓLERA**

**QUÉ TANTO ESCUCHO**

**QUÉ TANTO HABLO**

**QUÉ TAN PERSUASIVO SOY  
PARA CONVENCER A OTROS  
DE ALGO**

**CARACTERÍSTICAS**

**CAPACIDADES**

### ¿Fácil o difícil?

Escribe cinco capacidades personales que te gustaría mejorar. Luego piensa si sería fácil o difícil hacerlo y marca con una "X" en la tabla según corresponda.

Capacidades personales que me gustaría mejorar	¿Fácil?	¿Difícil?

Una capacidad personal que quiero mejorar o cambiar es:

---

---

---

Mi plan de acción es:

---

---

---

---

## PARA LA FACILITADORA

### Respuestas sugeridas

#### **¿Es posible cambiar aquello que nos disgusta de nosotros mismos?**

Las personas estamos en continua construcción y revisión de quiénes somos y tenemos la capacidad para establecer ajustes o mejoras en algunas características personales. Pero es importante reconocer que, antes de decidir qué es lo que queremos cambiar, es necesario reflexionar acerca de quiénes somos e identificar que las mejoras que deseamos responden a nuestra reflexión personal y al desarrollo de buenas relaciones con los demás, y no a una exigencia del entorno que prioriza un modelo único de ser y no abraza la diversidad.

#### **¿Es posible desarrollar y mejorar todas las capacidades que quisiéramos?**

Podemos fortalecer aquellas capacidades menos desarrolladas, pero es importante reconocer que mis capacidades responden a mi desarrollo personal y a mis cualidades. Cuando descubro algunas capacidades que no poseo, puedo encontrar maneras de desarrollarlas y buscar un equilibrio entre lo que puedo y no puedo hacer.

#### **Consejos prácticos para docentes y padres:**

- Es muy importante acompañar a los estudiantes a reconocer que no es posible cambiar muchas de nuestras características personales. Hay cosas que rechazamos de nosotros mismos, pero si no las integramos a lo que somos, establecemos un conflicto interno y nos peleamos con nosotros mismos, lo cual puede llevarnos a la depresión.
- El reconocimiento de las propias capacidades involucra un acercamiento a las creencias sobre uno mismo. Es muy importante acompañar a los estudiantes y motivar el ejercicio auto-reflexivo para hacer un análisis más profundo de los recursos de los que disponen para lograr sus metas, es decir: sus capacidades.
- Esta sesión puede permitirnos profundizar en la aceptación y reconocimiento de nuestra imagen personal a partir de la autoeficacia. Los cambios propios de la adolescencia y la influencia de ciertos patrones sociales hacen que los estudiantes se exijan entrar dentro de una imagen ideal establecida socialmente. Es necesario sensibilizarnos a reconocer y aceptar las diferencias, y a no establecer un modelo o ideal de cómo debemos ser físicamente.

TEMA: CONTROL EMOCIONAL.

SESIÓN N° 03

MOMENTOS	CONTENIDOS	DURACIÓN	RECURSOS
Inicio	<p>La facilitadora da la bienvenida e inicia fomentando esta pregunta: ¿Les pasa que tienen pensamientos que les hacen sentir emociones? <b>Invite a los estudiantes a participar y escuche algunas de sus respuestas</b></p> <p>Aunque, muchas veces, no nos demos cuenta, nuestros pensamientos no solo se quedan en la mente, sino que, además, nos producen emociones particulares y nos llevan a actuar de una determinada manera. Por ejemplo, si siempre pensamos cosas negativas, vamos a estar tristes, coléricos y probablemente seremos agresivos. Cuando nos estamos enamorando, en cambio, pensamos cosas buenas, nos sentimos alegres y podemos ser más amables de lo que somos habitualmente.</p>	5 minutos	Música instrumental
Desarrollo	<p><b>Emociones y reacciones físicas</b> Desarrollemos la primera hoja de trabajo "Emociones y reacciones físicas" para determinar qué sentimos.</p> <p><i>Una vez que todos sus estudiantes hayan identificado las reacciones físicas asociadas a cada emoción, permita que tres voluntarios compartan. Haga notar al grupo que algunas emociones pueden compartir las mismas reacciones físicas y que eso puede variar según la persona.</i></p> <p><b>Pensamientos, emociones y acciones</b> Ahora observemos la tabla de la segunda hoja de trabajo: En la primera columna se presentan distintos pensamientos. ¿Qué emociones provocan dichos pensamientos?, ¿y qué acciones desencadenan dichos pensamientos y emociones?</p>		
	<p>Puede desarrollar en la pizarra el ejemplo que aparece en la hoja de trabajo para orientar mejor a sus estudiantes. Cuando todos hayan terminado escuche una o dos respuestas por cada pensamiento.</p>		
Cierre	<p>¿Por qué es importante identificar los pensamientos que podemos tener, las emociones que provocan estos pensamientos y a qué acciones o comportamientos nos predisponen? Respuesta sugerida: Porque esto nos puede ayudar a cambiar los pensamientos que son negativos para nosotros y que nos predisponen a acciones destructivas hacia nosotros mismos, hacia otros o hacia nuestras relaciones; porque nos ayuda a identificar los pensamientos que son más constructivos para</p>		

	<p>nosotros y que nos llevan a sentir emociones agradables y a realizar acciones positivas; entre otros.</p> <p>¿Por qué es importante darnos cuenta de las reacciones físicas que se desprenden de nuestras emociones? Respuesta sugerida: las emociones pueden desencadenar sensaciones físicas muy intensas. Tomar conciencia de esas sensaciones nos ayudará muchísimo a reconocer y a manejar nuestras emociones. Si sabemos qué pasa en nuestros cuerpos, por ejemplo, sentir latidos acelerados en nuestro corazón, podemos pensar en cómo calmarnos, por ejemplo, respirar profundamente, cerrar los ojos y tratar de despejar nuestra mente.</p>	
--	---	--

**ANEXO:**

**EMOCIONES Y REACCIONES FÍSICAS**

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que se asocien con tus emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

EMOCIONES	REACCIONES
<b>Cólera</b>	Vellos erizados (piel de gallina) Respiración entrecortada Enrojecimiento de la cara
<b>Miedo</b>	Temblor Sudor en las manos u otras partes del cuerpo Pulso rápido
<b>Vergüenza</b>	Latidos del corazón rápidos Escalofríos Dolor de cabeza
<b>Entusiasmo</b>	Dolor de estómago Falta de energía, inactividad

EMOCIONES	REACCIONES
<b>Tristeza</b>	Cosquilleo en el estómago Sensación de falta de aire Ganas de huir Llanto Sonrisas Tensión, agitación Irritabilidad

### PENSAMIENTOS - EMOCIONES - ACCIONES

En la primera columna de la tabla que se halla a continuación, se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna, tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamiento	Emociones	Acción
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	Tristeza	Retraerme, excluirme, encapsularme.
"Seguro que cometo errores... Seguro que me equivocaré, que haré lo que no se debe..."		
"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico".		
"Todos me van a criticar, se burlarán, me pondrán en vergüenza, me veré ridículo".		

<p>“Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos. Siento su amistad y solidaridad...”</p>		
<p>“Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno...”</p>		
<p>“Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me interesa, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda y me sentiré bien conmigo”</p>		

### SESIÓN 04

<b>SESIÓN 04</b>	<b>"MI VOZ INTERIOR"</b>
<b>OBJETIVO</b>	Manejo mis emociones utilizando mi voz interior.

4

MOMENTOS	CONTENIDOS	DURACIÓN	RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con ayuda de diapositivas se muestran imágenes sobre las emociones.</li> <li>• No es sencillo identificar y manejar nuestras emociones. Muchas veces, intentamos ocultar lo que sentimos, pero nuestras emociones se viven en el cuerpo, mente y acciones; por ello, no podemos esconderlas, pero sí tenemos la capacidad de aprender a regularlas para sentirnos bien y relacionarnos bien con los demás.</li> <li>• En la sesión pasada, exploramos el lugar de nuestras emociones en nuestra vida.</li> <li>• Hoy aprenderemos cómo podemos manejar lo que sentimos.</li> </ul>	10 minutos	Diapositivas
DESARROLLO	<p><b>Escuchando mi voz interior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Ustedes conversan con ustedes mismos? ¿Sobre qué? ¿Lo hacen en silencio o en voz alta?</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Invite a los estudiantes a participar y escuche algunas de sus respuestas.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojo, está bien si lo hacen en voz alta, ¡cada uno tiene un estilo diferente de pensar, reflexionar y dialogar consigo mismo! En este momento van a practicar hablando con ustedes mismos en voz alta. ¿Sobre qué tema? ¡El que ustedes prefieran!</li> <li>• Vamos a darnos un minuto para hablar con nosotros mismos en voz alta. Yo también haré el ejercicio. ¿Qué tal el ejercicio? ¿Les gustó?</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Permita que los estudiantes participen.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos tenemos una "voz interior" que nos guía, como pensamientos, y puede ayudarnos a manejar nuestras emociones cuando sea necesario.</li> <li>• Cualquier emoción puede llegar a un nivel de intensidad muy alto que necesitamos manejar. Por ejemplo, cuando te empiezas a reír tan fuerte que te duele el estómago y necesitas calmarte. Hay pensamientos o frases que podemos decirnos a nosotros mismos para lidiar mejor con nuestras emociones. Si alguien está muy nervioso, puede decirse a sí mismo: "No te preocupes, todo va a salir bien; no te preocupes, todo va a salir bien; no te preocupes, todo va a salir bien..."</li> <li>• Ahora van a realizar la actividad propuesta en su cuadernillo (ver Material para el estudiante) para reforzar el uso de pensamientos y frases que pueden ayudarlos a manejar sus emociones.</li> </ul>	40 minutos	Plumones Fichas impresas

	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>Una vez que los estudiantes hayan terminado, solicite cuatro voluntarios – uno para cada situación - para que compartan sus hojas de trabajo.</p> </div>		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué fue lo que más les gustó de esta sesión? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Por qué es importante tener una voz interior propia que nos ayude a manejar nuestras emociones?</li> <li>• ¿En qué situaciones crees que tendrás que usar tu voz interior?</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>Oriente la reflexión enfatizando en que nuestra voz interior nos puede ayudar a generar pensamientos que medien entre las emociones que nos generan diversas situaciones y las acciones que podríamos realizar de manera impulsiva. Nuestra voz interior “retarda” esas acciones y ayuda a que podamos parar, entender mejor la situación y, por lo tanto, tener reacciones más reguladas y saludables.</p> </div>	10 minutos	Copias

#### PARA LA FACILITADORA PREGUNTAS FRECUENTES

• **¿Es posible aprender a controlar las manifestaciones de nuestras emociones?**

Es posible escucharnos y comprender lo que sentimos, así como reflexionar sobre nuestras acciones y reconocer las consecuencias de las mismas. Aprender a regular nuestras emociones, no significa dejar de sentir, pero sí modularlas para que se expresen en armonía con nosotros mismos y con los demás. Manejar nuestras emociones implica reconocer el antes, durante y después de una situación para poder ajustar nuestras reacciones.

• **¿Qué pasa con aquellas emociones que no puedo controlar?**

Hay algunas emociones que son más intensas en cada uno, así como hay temas o situaciones que nos afectan más que a otros. Por ello, es posible que, en algunos momentos, sintamos que no podemos controlarlos. Si logramos identificar cómo nos sentimos y comprender qué hechos nos afectan más, podremos aceptarnos y reconocer que hay situaciones en las que necesitaremos de estrategias específicas o, incluso, de ayuda para sentirnos mejor.

**ANEXO:**

**MI MEJOR ALIADA: MI VOZ INTERIOR**

Imagínate que necesitas manejar cada una de las emociones abajo descritas y, para ello, escribe frases que te puedes decir a ti mismo. Guíate del siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho miedo de reprobado un examen. Se dice a sí mismo: Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Eres inteligente, lo puedes hacer. No te preocupes, no te preocupes, no te preocupes.

**1. Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan enojado que quieres pegarle.**

---

---

**2. Estás triste porque no te invitaron a una fiesta.**

---

---

**3. Estás ansioso porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.**

---

---

**4. Tienes que ir a clases, pero, simplemente, no tienes ganas.**

---

---



## CONCEPTOS CLAVE

**Autorregulación:** Capacidad para manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para relacionarnos con otros, aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio. La autorregulación comprende tres habilidades específicas: manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración.

**Emociones:** Reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, bienestar, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.

**Manejo de emociones:** Capacidad para reconocer nuestras emociones en el momento en que estas se presentan, modularlas y actuar sin dejarnos dominar por ellas.

**Pensamiento:** Capacidad mental propia de los seres humanos. Nos permite ordenar, dar sentido y significado e interpretar la información disponible en el cerebro. A la vez, es todo producto de la actividad mental traído a nuestra realidad.

**Estrategias:** Conjunto de acciones que son planificadas de manera tal que contribuyen a lograr un fin u objetivo que nos hemos propuesto previamente.

**Alegría:** Emoción que se genera cuando sentimos bienestar. Físicamente, nuestros niveles de energía aumentan y se expresa a través de nuestra apariencia, lenguaje, decisiones y actos. La alegría es adaptativa, pues refuerza nuestro sentido de bienestar y nos permite establecer relaciones interpersonales más positivas.

**Orgullo:** Emoción que podemos definir como la promoción y afianzamiento de nuestra identidad a través de la valía que experimentamos cuando logramos un objetivo o una meta propuesta. Nos sentimos contentos, satisfechos, realizados.

Físicamente, nuestra respiración se hace más profunda, podemos sentirnos ligeramente agitados o sentir un cosquilleo que recorre nuestro cuerpo.

**Cólera:** Reacción de irritabilidad y enojo que puede expresarse de un modo agresivo y que aparece cuando nos sentimos atacados y sentimos que nuestros deseos y necesidades no se cumplen. Físicamente, cuando sentimos cólera, el cuerpo se tensa. Sentir cólera es adaptativo cuando nos ayuda a cuidarnos y hacer respetar nuestros derechos.

**Vergüenza:** Emoción que resulta de la evaluación negativa de uno mismo al no alcanzar ciertas metas o expectativas. Es pública, ya que surge de la posible desaprobación de los demás. Cuando la vergüenza aparece, queremos escondernos y hacernos invisibles. Físicamente, el cuerpo se encoge. Sentir vergüenza es adaptativo cuando nos alerta de algún error y, a partir de ello, se reestructura la acción.

**Culpa:** Emoción que surge de una evaluación negativa de uno mismo, pero más específica, ya que está relacionada a una acción concreta. Cuando sentimos culpa, experimentamos dolor por el daño o acción que se ha hecho. Es más privada e interna que la vergüenza, ya que surge de un conflicto moral. Físicamente, el cuerpo se contrae. La culpa tiene un lado adaptativo, ya que nos ayuda a reconocer errores y repararlos.

**Tristeza:** Emoción que se caracteriza por sentimientos de pena y melancolía que generan un estado de decaimiento general y de disminución de la actividad en una persona. Surge de la sensación de pérdida o daño intenso. La tristeza se expresa, muchas veces, a través del llanto y, físicamente, el cuerpo se encoge. El aspecto adaptativo de la tristeza es que nos lleva a contactarnos con lo que nos afecta y genera dolor, permitiéndonos aumentar nuestra capacidad de autocuidado, así como valorar lo que es importante para nosotros.

**Miedo:** Emoción caracterizada por una intensa sensación provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto; presente, futuro o incluso pasado. Se expresa físicamente en la aceleración de nuestro pulso, nuestros latidos del corazón. La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El aspecto adaptativo del miedo es que nos ayuda a cuidarnos y tomar distancia de ciertas situaciones, o incluso personas, que podemos identificar como peligrosas.

**Ansiedad:** Emoción que surge al identificar sucesos nuevos o complicados de enfrentar. Física y emocionalmente, nos mantiene en alerta, y puede generar malestar, preocupación, inseguridad. Sin embargo, la ansiedad es adaptativa cuando estas expresiones físicas y

emocionales tienen una aparición corta, pues funciona como trampolín para enfrentar la situación y superarla. La ansiedad nos permite actuar.

**Entusiasmo:** Emoción que mueve a realizar una acción, favorecer una causa o desarrollar un proyecto. Físicamente, sonreímos, tenemos un lenguaje corporal animado, nos brillan los ojos. Como emoción adaptativa, nos ayuda a mantener una actitud positiva frente a un objetivo por cumplir, que conlleva tener una recompensa, de la índole que fuese.

**Tranquilidad:** Emoción agradable derivada de una ausencia momentánea de dificultades. Físicamente, nuestro cuerpo se relaja. Como emoción adaptativa, nos indica que existen situaciones y personas que podemos asociar a la aparición de ese sentimiento y podemos identificar como tranquilizadoras.

### SESIÓN 05

<b>SESIÓN 05</b>	<b>Reflexionando sobre mis reacciones</b>
<b>OBJETIVO</b>	Manejo mis emociones utilizando mi voz interior.

MOMENTOS	CONTENIDO	DURACIÓN	RECURSOS
Entrada Motivacional	<p><b>Dinámica: "Conejo, muro, pistola"</b></p> <p>Se divide al grupo en dos columnas de tal forma que quede con igual número de participantes, los cuales deberán ser ubicados en dos hileras, un grupo frente al otro.</p> <p>Cada grupo, realizará un movimiento de los tres propuestos, para ello se reunirán en equipos en círculo sin permitir que el otro equipo los vea en su elección. Cada grupo deberá realizar todo el movimiento de igual forma a la señal del facilitador quien puede decir "yankempo" y todos los integrantes voltean haciendo el gesto: Conejo colocando las manos en la cabeza, para escenificar el muro se extienden los brazos y se abren las manos y para la pistola se hace el gesto con ambos brazos y dedos.</p> <p>Los facilitadores designaran al ganador de cada ronda se juegan varias veces para definir un ganador. Los puntajes se asignan de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El conejo le gana al muro puesto que lo puede saltar.</li> <li>• La pistola mata al conejo, pero no le gana a la pared.</li> </ul> <p>Reflexión: ¿Cómo se han sentido en el juego? ¿Qué tiene que ver esto con sus vidas? Es necesario conocer cómo reaccionamos a las diversas situaciones de la vida diaria: Ante el estrés, ante la presión de grupo, qué emoción genera en mí el trabajo grupal, analizar y sobretodo conocer nuestras reacciones, hará de nosotros escoger mejores respuestas en otras circunstancias y ser más eficaces y felices en nuestras interacciones con los demás.</p>	15 minutos	
Recojo de saberes previos	<p>Se les invita a en un pequeño diálogo interno que responda a cuestiones como éstas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cómo me siento (ej: enfadada)</li> <li>- ¿Por qué me siento así? (ej: No quiero comer)</li> <li>- ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? (ej: intento masticar a fuerza).</li> <li>- Esta emoción ¿me ayuda en el momento actual?, ¿cómo puedo mantenerla o cómo puedo cambiarla? (ej: No, porque si sigo enojada no conseguiré comer)</li> </ul>	10 minutos	Hojas y lapiceros  Plumones de pizarra

	Se le pide que participen y compartan su dialogo interno, así mismo con sus propias palabras expliquen cómo afrontar los retos de la vida.		
Presentación de Contenidos	<p>La regulación emocional son competencias emocionales básicas para afrontar los retos de la vida y constituyen un factor protector ante conductas de riesgo como la violencia. Ya vimos que las emociones podían ser agradables y desagradables. Cuando sentimos una emoción desagradable, el primer paso es tener conciencia de ella y aceptarla; el segundo es regular adecuadamente la emoción para sentirnos mejor. Todas las emociones son legítimas (incluso el enfado), pero a veces nos llevan a comportamientos inadecuados (pegar).</p> <p>La autorregulación emocional persigue desarrollar habilidades para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenuar el malestar asociado a sentimientos desagradables (tristeza o miedo)</li> <li>• Tolerar la frustración (aprender a aceptar tanto el éxito como de fracaso)</li> <li>• Manejar el enfado (identificar situaciones de enfado: me enfado con los demás cuando..., cuando me enfado noto que mi cuerpo)</li> <li>• Retrasar la gratificación (aprender a esperar; los menores no saben esperar porque no tienen desarrollado el concepto de tiempo cuando son muy pequeños o porque les concedemos todo lo que quieren de forma inmediata)</li> <li>• Desarrollo de la empatía (pensar y tener en cuenta las necesidades y deseos de los demás)</li> </ul> <p>Y para convertirnos en seres humanos eficientes en la enseñanza de habilidades emocionales, debemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicar con el ejemplo</li> <li>• Ser capaces de tomar conciencia y regular nuestras emociones</li> <li>• Favorecer momentos de comunicación con nuestra familia</li> <li>• Aprender a escuchar los comentarios y opiniones con tolerancia, sin juzgar y respetando nuestros sentimientos</li> <li>• Aceptar a nuestra familia, amigos y personas tal y como son</li> <li>• Dar cariño y afecto a través del tacto, las caricias y los besos; usando el lenguaje corporal en la expresión de los afectos</li> <li>• Educarnos en la cultura del esfuerzo</li> <li>• Tener MUCHA PACIENCIA y darnos tiempo para aprender</li> </ul>	10 minutos	Diapositivas

<p>Teoría a la práctica</p>	<p><b>Actividad 1 : Inventario de la Vida</b></p> <p>Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante. Cada uno debe escribir tantas respuestas a las 8 preguntas como se les ocurran, rápidamente y sin darse a la reflexión. Se comparan las respuestas individuales con las del grupo. Se puede consultar con los participantes para profundizar más en el "inventario de la vida". Se comenta el ejercicio y las experiencias vividas.</p> <p><b>Actividad 2: Mis reacciones</b></p> <p>Se les pide que ese día traigan su hoja de autorregistro emocional y se fijen en la columna de reacción de cada uno de los acontecimientos que anotó. Partiendo de las diferentes reacciones que tuvo, conteste las siguientes preguntas:</p> <table border="1" data-bbox="418 716 1068 1087"> <tr><td>Primera reacción</td></tr> <tr><td>¿Está satisfecho/a con esa reacción?</td></tr> <tr><td>¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?</td></tr> <tr><td>La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?</td></tr> <tr><td>¿Qué ha conseguido con esa reacción?</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="456 1125 1078 1423"> <tr><td>Segunda reacción</td></tr> <tr><td>¿Está satisfecho/a con esa reacción?</td></tr> <tr><td>¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?</td></tr> <tr><td>La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?</td></tr> <tr><td>¿Qué ha conseguido con esa reacción?</td></tr> </table> <p>Vuelva a anotar las reacciones que no le hayan gustado y sustitúyalas por otras más adecuadas teniendo en cuenta los pensamientos positivos, relajación, respiración, distracción...).</p> <table border="1" data-bbox="435 1671 1052 1854"> <thead> <tr> <th data-bbox="435 1671 751 1749">Reacciones que no me ha gustado</th> <th data-bbox="751 1671 1052 1749">Reacciones más adecuadas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="435 1749 751 1854"></td> <td data-bbox="751 1749 1052 1854"></td> </tr> </tbody> </table>	Primera reacción	¿Está satisfecho/a con esa reacción?	¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?	La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?	¿Qué ha conseguido con esa reacción?	Segunda reacción	¿Está satisfecho/a con esa reacción?	¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?	La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?	¿Qué ha conseguido con esa reacción?	Reacciones que no me ha gustado	Reacciones más adecuadas			<p>60 minutos</p>	<p>- Hojas con las 8 preguntas para cada participante.</p> <p>- Lápices</p>
Primera reacción																	
¿Está satisfecho/a con esa reacción?																	
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?																	
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?																	
¿Qué ha conseguido con esa reacción?																	
Segunda reacción																	
¿Está satisfecho/a con esa reacción?																	
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?																	
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?																	
¿Qué ha conseguido con esa reacción?																	
Reacciones que no me ha gustado	Reacciones más adecuadas																

Cierre y despedida	El grupo formará un círculo, se solicitará voluntarios para expresar cómo se han sentido y que han aprendido.	5 minutos	
--------------------	---	-----------	--

**Anexo:**

**EL INVENTARIO DE LA VIDA**



1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?  
¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?

2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?  
¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿He descartado algunos sueños por no ser realistas y que quizás deba reconsiderar?
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? (estos recursos pueden ser cosas materiales, talentos personales o amistades)
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos en los tres próximos meses?, ¿y para el próximo año?

**a) Guía de preguntas:**

A continuación se presentan algunas preguntas que tienen relación con las habilidades generales de las competencias socioemocionales

1. Normalmente me doy ánimos para dar lo mejor.
2. Cuando necesito concentrarme, me alejo de las emociones que pueden perjudicarme.
3. Concluyo la mayor parte de las cosas que empiezo.
4. Doy lo mejor de mí para alcanzar los objetivos que me propuse.
5. De una forma general, acostumbro establecer objetivos para mí.
6. En mis tareas académicas y en mis prácticas me mueve la curiosidad de saber cada vez más.

7. Me ilusiona aprender cosas nuevas.
8. Me gusta darle sentido a todo lo que hago.
9. Me resulta fácil motivarme.
10. Me gusta implicarme y responsabilizarme en mis tareas.

**TEMA: TOLERANCIA Y COOPERACION**

<b>SESION 6: La Empatía</b>			
<p><b>Objetivo:</b> Se trata de que los estudiantes se den cuenta de los sentimientos, necesidades y opiniones de nuestros interlocutores, haciendo positiva nuestra aceptación completa de las personas, mostrando sintonía con ellas.</p> <p>Recuerda: Sin embargo, el ser empático no implica que hagamos de nosotros, es decir, que coincidamos y estemos de acuerdo con la posición, la conducta o la opinión de las personas con las que entablamos conversación.</p>			
<b>Etapas</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Entrada Motivacional	<p><b>Dinámica el Reloj: conociéndonos Virtudes y defectos</b></p> <p>Cada participante tiene una hoja de papel en la que, dibuja un reloj a todo lo largo de la página, indicando solamente las horas, mas no las agujas.</p> <p>Se indica que deberán establecer citas con los demás participantes en determinadas horas, para cada cita le corresponde solo una hora. Ya dibujado el reloj, se indica a los participantes establezcan citas en su reloj, deberán llenar todas las horas con citas (nombres de la persona con quien se van a reunir).</p> <p>Ya establecidas las citas, se indica, por ejemplo, "asistir a la cita de las cinco", todos se reúnen, de acuerdo a la cita indicada en su reloj, a las cinco.</p> <p>Ya reunidas las parejas se les pide que en cinco minutos dialoguen sobre los siguientes puntos: o Presentación: nombres, lugar de procedencia, lugar de nacimiento. O La experiencia más feliz. O La experiencia más triste. O Virtud más importante. - A continuación, todos los participantes se ubican en círculo, por parejas exponen la experiencia realizada, teniendo en cuenta que el uno presenta al otro, ejemplo: "Juan comenta que la experiencia más..."</p> <p>El facilitador anota en pizarra las participaciones dividiéndolas por columnas de acuerdo al tipo de experiencia.</p>	15 minutos	Hoja bond  Colores
Recojo de saberes previos	<p>Se les presenta las siguientes situaciones y se les invita participar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me siento triste al ver a una niña que no encuentra a nadie con quien jugar.</li> <li>- Me gusta mucho ver a la gente cuando abre los regalos, incluso cuando yo no recibo.</li> <li>- Me resulta difícil comprender por qué otra persona se enoja.</li> <li>- Me preocupo poco por los demás.</li> </ul>	10 minutos	Plumones  Papelotes

	<p>- Los adultos a veces lloran incluso cuando no tienen motivo para sentirse mal.</p> <p>- No me molesto cuando veo a un compañero de clase castigado por no obedecer las reglas de la escuela.</p> <p>Se escucha las participaciones y pregunta de que se han podido dar cuenta y de que tema creen que hablaremos el día de hoy.</p>		
<p>Presentación de Contenidos</p>	<p>El facilitador mediante el uso de diapositivas explicara los conceptos relacionados con la Empatía: ¿Cuántas veces te has sentido incomprendido por alguien? ¿Cuántas veces te hubiera gustado poder entender el comportamiento de alguien a quien aprecias, y no lo has conseguido? Si eres consciente del valor que tiene entender y ser entendido, seguro que estás abierto a entrenarte en esta habilidad. En ese caso, enhorabuena, porque desde luego que la empatía <b>se puede aprender</b>. Es cierto que hay personas que tienen mayor facilidad para mostrarse empáticos con los demás, pero como otras habilidades es algo que se puede adquirir a base de ejercitarse diariamente en ello.</p> <p>Ahora bien, conviene hacer una aclaración para no dar lugar a malentendidos. Mostrarse empático con alguien es una destreza básica de la <u>comunicación interpersonal</u>, que <b>no tiene que ver con estar de acuerdo</b> con la otra persona, aprobar sus comportamientos o compartir sus valores.</p> <p>Hay quien tiene miedo de ser empático, porque piensa que, si consigue "entender" a la otra persona, y calzarse sus zapatos durante unos momentos, tendrá que darle la razón o compartir lo que el otro está pensando o sintiendo, y esto no es así.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Diapositivas</p>
	<p>No temas, puedes tener <b>empatía</b>, capacidad para comprender por qué otra persona piensa de una determinada manera, <b>sin que necesariamente lo apruebes</b> o <u>simpatices</u> con ello. Es una habilidad que te acerca al universo emocional del otro, pero no te obliga a identificarte con él.</p> <p>Dicho esto, quizá ahora te sientas más predispuesto a desarrollar tu empatía. Aquí van algunas <b>propuestas para mejorarla</b>:</p> <p><b>1. Escucha sin emitir juicios de valor.</b></p> <p>Por supuesto que puedes dar tu opinión cuando alguien te expresa un contenido personal, especialmente si te la pide, pero esto no está reñido con que te muestres empático e intentes hacer una <u>escucha activa</u>. Si quieres entender verdaderamente a la otra persona, escúchala <b>sin interrumpirla</b>, pospón tu opinión hasta que hayas</p>		

	<p>conseguido ver lo que te cuenta desde su mirada, su forma de pensar, sus costumbres, sus valores, y sus creencias.</p> <p>Se trata de ver la película desde los ojos de uno de los implicados, <b>no de juzgar</b> a uno de los personajes. Si directamente le juzgas, negándole el derecho a sentir o pensar así, es muy probable que la otra persona se sienta incomprendida, molesta y a la defensiva.</p> <p><b>2. Acepta y tolera las diferencias.</b>  Para ser empático hace falta tomar conciencia de que <b>tu visión del mundo no es la única</b>, de que tu manera de ser y comportarte no es una verdad absoluta y universal. Cuando te relaciones con los demás, se consciente de que <b>somos seres únicos, diferentes</b> y que respondemos a los estímulos de forma distinta según nuestros valores, educación, patrones de pensamiento, experiencias vividas, predisposición biológica, aprendizajes anteriores, etc.</p> <p>Tener esto en mente, te ayudará a saber <b>leer desde otra perspectiva el discurso</b> de los que se comunican contigo. Acepta que hay otra manera de ver las cosas, e intérsate por conocerla desde la honestidad, no necesitas compartirla o estar de acuerdo para ello.</p> <p><b>3. Da feedback o señal al otro de que le entiendes.</b>  Aunque es importante escuchar, no es el único elemento para transmitir empatía. Si quieres mostrarte empático, es necesario que <b>le hagas saber a la otra persona que le entiendes</b>, que eres capaz de imaginar lo que puede estar describiendo, sintiendo o pensando.</p>		
	<p>Para ello, puedes ayudarte de la <b>técnica de parafrasear</b>: decir una frase corta que refleje lo que la otra persona ha dicho. "<i>Decir lo mismo con diferentes palabras</i>".</p> <p>Algunos ejemplos de frases que puedes utilizar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensas que...</li> <li>• Quieres decir que...</li> <li>• Es decir, que piensas que...</li> <li>• Bajo tu punto de vista ...</li> <li>• Comprendo lo que te pasa, es que...</li> <li>• Por lo que te estoy entendiendo, quieres decir que...</li> <li>• Por lo que me parece comprender tienes...</li> </ul> <p><b>4. Sal de ti mismo y del egocentrismo.</b>  Alguien constantemente preocupado por sus necesidades y sus intereses, <b>sin tener en cuenta cómo pueden ser las necesidades</b></p>		

	<p><b>de los que le rodean</b>, o ignorando cómo puede estar sintiéndose el que tiene al lado, está demostrando una falta de empatía más que notable.</p> <p>Esta carencia no sólo puede mostrarse en su comportamiento, sino también en determinados <b>comentarios egocéntricos</b> en las conversaciones, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acabar siempre con <b>referencias propias</b> cuando el interlocutor intenta expresar su vivencia: "peor fue lo mío que..."; "a mí me pasó una vez que..."; "como a mí que..."; "si te cuento yo lo mío..."; "lo que sí fue llamativo fue mi caso que..."</li> <li>• <b>Interrumpir constantemente</b> al otro para hablar de sí mismo: "Hombre yo..."; "Yo lo que tengo claro es que..."</li> </ul> <p>De ahí que una pauta indispensable a incorporar, si quieres aumentar tu empatía, sea comenzar por pensar un poco más en los demás, <b>alejándote del pensamiento egocéntrico</b>, teniendo en cuenta que el resto también tiene <u>derechos</u>, emociones, circunstancias que les afectan, y quieren sentirse valorados y escuchados.</p> <p>Empieza por observar a las personas que tienes más cerca de ti: tus allegados, familiares, amigos, compañeros. <b>Imagina cómo pueden estar sintiéndose</b>, cómo les afecta algo en particular, cómo pueden estar interpretando un acontecimiento desde su propia individualidad.</p>		
Teoría a la práctica	<p><b>"El Trasplante de corazón":</b></p> <p>Instrucciones específicas: Informar a los participantes que se trabajará sobre las técnicas de parafraseo y de reflejo de la escucha activa.</p> <p>Se solicita a 10 voluntarios/as que van a estar al centro del aula; nueve se van a entrenar en estas técnicas y la décima actuará en calidad de árbitro. El resto observará.</p> <p>Las nueve personas tendrán la oportunidad de expresar sus ideas sobre el tema que se van a plantear para llegar a un acuerdo, con la condición de que antes de hablar deben parafrasear y reflejar las ideas y sentimientos de la persona que hablo previamente.</p> <p>El árbitro debe asegurarse que nadie hable sin haber parafraseado o reflejado a la persona anterior. En caso de que no se cumplan las normas debe pararse el juego y pedir que se respeten las normas.</p> <p>Los observadores toman notas sobre las intervenciones que hacen las personas del círculo.</p> <p>Se distribuyen las copias del documento "El Trasplante de corazón".</p> <p>El formador lee el documento en alto para que los observadores sepan el tema sobre el que gira la discusión.</p>	40 minutos	Tarjeta con el tipo de paciente

	Se solicita que los nueve participantes lean, tomen una decisión y la defiendan en el debate siguiendo las instrucciones. El juego se interrumpe a los 15 minutos aunque los participantes no hayan llegado a ningún acuerdo. El árbitro debe animar a que hablen cada una de las nueve personas del grupo.		
Cierre y despedida	Finalmente se les pregunta que hemos sentido ahora, para que nos ha servido esta sesión y que hemos aprendido personalmente y como grupo.  "La forma en que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos, en última instancia, determina la calidad de nuestras vidas" (Anthony Robbins)	10 minutos	

**Anexo:**

## EJERCICIO

Eres un cirujano de un gran hospital. Pertenece a una comisión que debe tomar una importante decisión. Tienes siete pacientes en espera urgente de un trasplante de corazón. Ahora mismo sólo tienes un donante. Todos los pacientes podrían recibir el corazón. ¿Qué pacientes consideras que debería recibir el corazón?, ¿por qué? La comisión tiene que llegar a un acuerdo antes de 15 minutos.

### Pacientes:

1. Una famosa neurocirujana en la cima de carrera de 31 años. No tiene hijos.
2. Una niña de 12 años. Estudia música.
3. Un profesor de 40 años. Tiene dos hijos.
4. Una chica joven de 15 años embarazada. Soltera y sin hijos.
5. Un sacerdote de 35 años.
6. Un joven de 17 años. Es camarero y mantiene a sus padres con sus ingresos.
7. Una mujer científica a punto de descubrir la vacuna del sida. No tiene hijos y es lesbiana.

## HOJA PARA EL INSTRUCTOR



### Observadores

¿Pueden dar algunos ejemplos de las frases que han salido?

¿Consideran que han parafraseado y reflejado correctamente?

### Participantes

¿Te has sentido comprendido por las demás en tu postura?

¿Te ha gustado que te reflejaran y te parafrasearan?

¿Cómo te sentías cuando lo hacías tú con otra persona?

### Todo el grupo

¿Parafrasear y reflejar ha ayudado o ha entorpecido la discusión?

¿Qué es lo que más te gusta parafrasear y reflejar?

**SESION 7: ¿Sabemos escuchar?****Objetivo: Que los estudiantes evalúen la capacidad de escucha.**

<b>Etapas</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Entrada Motivacional	<b>Dinámica “Quítame la cola”</b> Todos los participantes se colocan un pañuelo en la parte posterior del cinturón, sin anudarlo; luego pasan su brazo izquierdo por detrás de la cintura, se lo amarran con la cuerda al codo del brazo derecho (De esta manera se reduce considerablemente la capacidad de movimiento del brazo derecho). Una vez que están todos listos se da la señal de inicio del juego y todos deben tratar de quitar los pañuelos de los demás participantes. Aquel que logre quitar la mayor cantidad de pañuelos sin perder el suyo es el ganador. Una vez que a uno le hayan quitado el pañuelo o que se suelte el brazo izquierdo para atrapar un pañuelo, queda fuera del juego.	10 minutos	Pañuelo verde
Recojo de saberes previos	Por afinidad se formaran 5 grupos de trabajo, para que respondan las preguntas y luego las expongan: - ¿Qué entiendes por escucha activa? - ¿Cómo sabes si alguien te escucha? - ¿Qué entiendes por actitud positiva? - ¿Menciona 2 ejemplos en los que escuchas de forma activa? - ¿Menciona 2 ejemplos en los que tienes actitud positiva?	15 minutos	
Presentación de Contenidos	El facilitador mediante el uso de diapositivas explicara los conceptos relacionados con Escucha activa.  Es una de las estrategias comunicativas que más aceptación demuestra a la persona con la que se habla. Escuchar activamente es una actitud y un arte. Requiere de práctica aunque en ocasiones escuchamos así sin ser conscientes.  Permite que el hablante se sienta escuchado realmente y que pueda expresarse sin miedo a la crítica, al juicio y a la evaluación. Permite el crecimiento de quien es escuchado así.  La comunicación es: <ul style="list-style-type: none"><li>• Un proceso de “ida y vuelta”: COMPRENDER Y HACERSE COMPRENDER.</li><li>• Saber escuchar, prestar atención, mirar a los ojos</li><li>• Asegurarse de entender bien lo que otra persona quiere decir.</li><li>• Entender a la persona, antes de pensar en lo que hay que decir.</li><li>• No Interrumpir cuando alguien está hablando</li><li>• Ser preciso cuando se quiere decir algo.</li><li>• Asegurarse que la otra persona ha entendido lo que se ha tratado de decirle</li></ul> Importancia de la comunicación para regular las relaciones interpersonales <ul style="list-style-type: none"><li>• Pone en práctica o manifiesta conocimientos, valores.</li><li>• Afectos.</li><li>• Refuerza las funciones de liderazgo</li></ul>	15 minutos	Diapositivas

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da oportunidad para manifestarse en lo que respecta a los intereses propios</li> <li>• Contribuye a la solución de conflictos</li> <li>• Genera y refuerza vínculos afectivos, familia y amigos.</li> </ul>		
Teoría a la práctica	<p><b>Actividad 1:</b> Juego de roles "Saber comprender, saber escuchar"</p> <p>Se forman parejas, para ello se "numeran" previamente a todos los participantes solo con "1" y "2". Todos los "1" se quedan en el salón, y todos los "2" salen.</p> <p>Se plantean las siguientes consignas, por separado:</p> <p><b>Grupo 1:</b> preparar un tema de análisis para conversar, puede ser por ejemplo: "como contribuyen los jóvenes al desarrollo de la comunidad".</p> <p><b>Grupo 2:</b> prepararse para dialogar sobre "la importancia del deporte para la salud del joven"</p> <p>Los integrantes de cada grupo deben procurar convencer al interlocutor. No deben de permitir ser convencidos.</p> <p>Tienen 5 minutos para prepararse</p> <p>Posteriormente todos ingresan al salón y se ubicaran con sus respectivas parejas, para realizar el dialogo durante 5 minutos.</p> <p>Seguidamente, se ubican en círculo y se les piden expresen sus experiencias respecto a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si han entendido a su interlocutor fácilmente.</li> <li>- Si han podido hacerse comprender por su interlocutor.</li> <li>- Que dificultades han encontrado.</li> <li>- Que sentimientos han experimentado.</li> <li>- Como se puede mejorar el dialogo en contextos semejantes.</li> <li>- Como ayudar a que el interlocutor se exprese con mayor confianza.</li> </ul> <p><b>Actividad 2: NO IMPORTA CUAL ES EL ORDEN DE LAS LETRAS.</b></p> <p>Énfasis: Escucha activa.</p> <p>Se reparte del siguiente texto y pido a alguien que lo lea con rapidez.</p> <p>SEGÚN LSA IVNESTGICIANOES NO IPOMRTA CAUL ES EL ODREN DE LAS LERTAS DE UNA PALABRA, MINETRAS QUE LA PRIERMA Y LA UTLIMA ETESN EN EL LUAGR CORRECTO, ESTO SE DBEE A QUE LA METNE HUNAMA NO LEE CDAA LERTA POR SI MSIMA SI NO LA PALBARA CMOO UN TDOO</p> <p>Reflexión: Cuando vemos, escuchamos o leemos algo lo vamos adaptando a nuestros esquemas mentales e ideas previas.</p>	<p>30 minutos</p> <p>10 minutos</p>	



Cierre y despedida	<p>Escribe tres cosas que te hayan resultado nuevas o interesantes en esta sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>Escribe tres cosas que te hayan resultado nuevas o interesantes en esta sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	10 minutos	
--------------------	---	------------	--

Anexo:

## ESCUCHA ACTIVA Y ACTITUD POSITIVA



**REGLAS**

- Encontrar áreas de interés
- Evaluar el contenido
- Dominar los sentimientos
- Escuchar ideas
- Tomar notas
- Escuchar activamente
- Evitar distracciones
- Ejercitar la mente
- Mantener la mente abierta
- Aprovechar la diferencia Entre la velocidad del Pensamiento y la expresión oral

### ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es comprender lo que la otra persona está diciendo. Es poner atención, interés y motivación.



**a) Guía de preguntas:**

Algunas preguntas que miden la habilidad de conciencia social son las siguientes:

1. ¿Me gusta escuchar cuando alguien está hablando?
2. ¿Acostumbro animar a los demás para que hablen?
3. ¿Trato de escuchar aunque no me caiga bien la persona que está hablando?
4. ¿Escucho con la misma atención si el que habla es hombre o mujer, joven o viejo?
5. ¿Escucho con la misma o parecida atención si el que habla es mi amigo, mi conocido o si es desconocido?
6. ¿Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando te hablo?
7. ¿Miro a la persona con la que estoy hablando?
8. ¿Me concentro en lo que estoy oyendo, ignorando las distintas reacciones que ocurren a mí alrededor?
9. ¿Sonrío o demuestro que estoy de acuerdo con lo que dicen?
10. ¿Animo a la persona que está hablando?
11. ¿Pienso en lo que la otra persona me está diciendo?
12. ¿Trato de comprender lo que me dicen?
13. ¿Trato de investigar por qué lo dicen?
14. ¿Dejo terminar de hablar a quien toma la palabra sin interrumpir?
15. ¿Cuándo alguien que está hablando duda en decir algo lo animo para que siga adelante?
16. ¿Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron y pregunto si fue eso realmente lo que quisieron comunicar?
17. ¿Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta que hayan terminado de exponerlas?
18. ¿Sé escuchar a mi interlocutor sin dejarme influir demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocación, gestos o apariencia física, vocabulario?
19. ¿Escucho aunque pueda anticipar lo que se va a decir?
20. ¿Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor?
21. ¿Pido, en caso necesario, que el otro explique en qué sentido está usando tal o cual palabra?

**TEMA: TOMA DE DECISIONES**

<b>Sesión 8: Toma de decisiones</b>			
<b>Propósito:</b> Lograr que los estudiantes tomen sus propias decisiones de manera óptima sin influencia de otras personas.			
<b>Etapas</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Entrada Motivacional	<p>Iniciamos preguntando a los y las estudiantes si alguna vez han tenido dificultades para tomar decisiones, y pedimos voluntarios para que cuenten algunas situaciones.</p> <p>Comentamos que una de las situaciones más complicadas que las personas enfrentamos a diario es la toma de decisiones que nos hagan sentir bien con nosotros mismos y con los demás.</p> <p>Proponemos conversar al respecto, y leemos el siguiente caso:</p> <p style="text-align: center;"><b>ALBERTO</b></p> <p>Alberto es un estudiante con rendimiento regular. A pesar de que se esfuerza por sacar buenas notas en matemática, practicando los ejercicios y memorizando los aspectos teóricos del curso, solo logra obtener trece como mayor nota, calificación que baja considerablemente su promedio general.</p> <p>Durante el examen final de matemática se da con la sorpresa de encontrar tres ejercicios muy parecidos a los que el profesor realizó durante la última clase y que, casualmente, son los que llevan el mejor puntaje. Durante el examen, ve a su profesor distraído revisando unas prácticas y él se pregunta si es o no correcto mirar su cuaderno para chequear, y así asegurar una nota superior a su conocido trece. Alberto piensa que es mucha la dedicación que le ha dado al curso, y corroborar sus respuestas le ayudaría a tener seguridad, pues no estaría copiando, solo asegurándose de resolver adecuadamente el ejercicio.</p>	10' minutos	
Recojo de saberes previos	<p>Planteamos al grupo preguntas para la reflexión: ¿Cómo imaginan a Alberto? ¿Cómo creen que es en su rol de estudiante? ¿Qué decisión piensas que finalmente tomará frente a la disyuntiva planteada? ¿Qué otras cosas debe tomar en cuenta Alberto antes de decidir?</p> <p>Solicitamos que se organicen en grupos y las distribuimos la cartilla.</p> <p>Recomendaciones para la toma de decisiones, para que la lean y traten de aplicarla para tomar una decisión en el caso planteado.</p> <p>En plenaria, los grupos exponer las decisiones tomadas considerando la cartilla.</p>	10 minutos	

Presentación de Contenidos	<b>TOMA DE DECISIONES</b>	10 minutos	
<p><b>Las tres R que dificultan tomar decisiones</b></p>			
<p><b>Riesgo:</b> Cuando se toma una decisión aunque se hayan estudiado cuidadosamente todas las alternativas, el riesgo de equivocarse en la elección, no se elimina totalmente.</p>			
<p><b>Renuncia:</b> Cuando se toma una decisión automáticamente se está renunciando a las ventajas que pueden ofrecer las otras alternativas de opción.</p>			
<p><b>Responsabilidad:</b> Quien toma una decisión debe aceptar la responsabilidad de sus consecuencias. Si no compartimos la toma de decisiones, tampoco se comparte la responsabilidad.</p>			
			
<p>Importancia de la toma de decisiones o Posibilidad de aprovechar oportuna y adecuadamente las diferentes circunstancias que se presenten como oportunidades de superación y desarrollo personal.</p>			
<p>Para la toma de decisiones se debe:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los pasos o procedimientos adecuados.</li> <li>• Contar con objetivos precisos.</li> <li>• Contar con criterios o referentes para la toma de decisiones.</li> <li>• Contar con estrategias para informarse adecuadamente.</li> <li>• Contar con la información precisa del tema.</li> <li>• Tener en cuenta los riesgos en la toma de decisiones.</li> <li>• Tener en cuenta los principales errores en la toma de decisiones.</li> <li>• Contar con una lista de prioridades personales.</li> <li>• Tener en cuenta posibilidades y opciones provenientes de otras fuentes.</li> </ul>			

Teoría a la práctica	<p>Descripción Instrucciones que el facilitador proporciona:</p> <p>A) Se imaginan que tienen siete años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así. Llenar la hoja "Entrevista conmigo mismo dentro de siete años".</p> <p>B) Volviendo a su edad actual, contestan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué puede hacer cada uno ahora para influir en su propia vida dentro de 10 años?</li> <li>- ¿Cuándo dejamos de luchar por conseguir nuestras metas?</li> <li>- ¿Qué recursos y limitaciones tenemos para conseguir nuestras metas?</li> </ul>	40 minutos	Una hoja "Entrevista conmigo mismo dentro de siete años" para cada adolescente.
Cierre y despedida	Finalmente se les pregunta que hemos sentido ahora, para que nos ha servido esta sesión y que hemos aprendido personalmente y como grupo.	10 minutos	

#### Anexo:

#### HOJA DE "ENTREVISTA CONMIGO MISMO DENTRO DE SIETE AÑOS"

Muchos viven sus vidas dependiendo más de lo que les va sucediendo que de sus propias metas. Estas personas tienen un gran riesgo de no realizar sus expectativas y sufrir un alto nivel de insatisfacción. Para evitar esto, es bueno plantearse metas a largo plazo, por ejemplo, para siete años, tiempo suficientemente largo como para planteamos hacer cualquier cosa.

A) Pensamos cómo nos gustaría ser o estar dentro de siete años en las siguientes áreas:

- Estudios / trabajo.
- Relaciones afectivo.
- Amistades.
- Relaciones con familia.
- Salud.
- Felicidad.

B) Pensamos cómo lograr estas metas.

C) Nos imaginamos que tenemos siete años más y nos entrevistamos unos a otros, contestando a preguntas sobre nuestras vidas como:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Estudias? ¿Qué estudias?
- ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
- ¿Tienes novia/a? ¿Te has casado?
- ¿Tienes hijos?
- ¿Vives independiente o con tus padres?
- ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cómo te llevas con tus padres? ¿Y con tus hermanos?
- ¿Tienes buena salud?
- ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos siete años?

**Sesión 9: Solución de Problemas**

**Objetivo:** Otorgar herramientas a nuestros estudiantes para que se enfrenten a sus problemas de manera objetiva y encuentre la solución más conveniente.

<b>Etapas</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Entrada Motivacional	<p><b>Dinámica "Jugando con las sillas":</b></p> <p>La dinámica consiste en que todos los participantes están alrededor de las sillas las cuales están ordenadas en una fila.</p> <p>Los participantes se ponen alrededor de la silla caminando o bailando al son de la música.</p> <p>Cuando el facilitador detiene la música, los participantes tienen que sentarse en las sillas correspondientes (solo se presentan un número reducido de sillas las cuales se irán retirando de acuerdo a la cantidad de veces en que se pare la música), en donde debe ver la mejor forma en que todos los integrantes del grupo estén sentados y no haya ninguno que este parado.</p> <p>El juego consiste en ver como las personas trabajan en equipo y ver la mejor forma de solucionar el problemas que se presenta, trabajando en equipo</p> <p>Todo el grupo pierde cuando uno o más de los integrantes no están sentados.</p>	10 minutos	Radio
Exploración	<p>El facilitador explica que se trata de encontrar con una solución creativa de un problema a través del consenso. Todos deben prestar mucha atención al proceso de discusión, pues al final tendrá que ser analizado en grupo.</p> <p>A continuación, expone el problema que los subgrupos deberán solucionar en unos diez minutos:</p> <p><b>LECTURA</b></p> <p>"Hace años un comerciante londinense era deudor de una gran cantidad de dinero a una persona que le había hecho un préstamo. Este último se enamoró de la joven y bella hija del comerciante, y le propuso un acuerdo: le cancelaría la deuda si llegaba a casarse con su hija. Tanto el comerciante como su hija quedaron espantados pues no lo querían. El prestamista propuso que dejaran la solución en manos de la Providencia. Sugirió que pusieran una piedra blanca y otra negra dentro de una bolsa de dinero vacía; la joven debería sacar una de las dos piedras de la bolsa. Si sacaba la piedra negra se convertía sin más en su esposa y quedaba cancelada la deuda del padre. Si sacaba la blanca, se quedaba con su padre y también quedaba cancelada la deuda. Si no aceptaba este juego providencial, el padre iría a la cárcel y la hija moriría de hambre. Aunque obligados por la situación, el comerciante y su hija aceptaron. Salieron a un camino del jardín que estaba lleno de piedras. El prestamista se agachó para coger las dos piedras y con habilidad logró meter dos piedras negras en la</p>	15 minutos	- Tarjetas meta plan - Plumones -Cinta masking

Anexo:

## SOLUCION DE PROBLEMAS

### **ESTABLECE EL TIEMPO OPORTUNO**

**Es difícil escucharse con los ánimos perturbados. Fija un momento para hablar cuando estén más calmados**

"Necesito hablar contigo. ¿Cuándo tendrás diez minuto para mí?..."

### **COMIENZA ESCUCHANDO**

**Cuando este método para solucionar problemas no funciona, casi siempre es porque se salta esta etapa que es la más importante. Comienza escuchando. Pregunta. Resiste la tentación de discutir. Anima al otro a decir más. Verifica si has entendido**

"Dime tú primero como lo ves... Aja... ¿Podrás decirme algo más acerca de esto?... Ya veo... Me pregunto por qué dices esto... "Dime Necesito hablar contigo. ¿Cuándo tendrás diez minuto para mí?..."

### **DI LO QUE PIENSAS Y SIENTES**

**Tú también tienes tu propio punto de vista. Es importante que digas lo que piensas y sientes**

"Necesito hablar contigo. ¿Cuándo tendrás diez minuto para mí?..."

### **PIENSA EN LAS SOLUCIONES POSIBLES**

**Es difícil escucharse con los ánimos perturbados. Fija un momento para hablar cuando estén más calmados**

"Necesito hablar contigo. ¿Cuándo tendrás diez minuto para mí?..."

### **FIJATE EN LO PRO Y EN LOS CONTRA**

**Es difícil escucharse con los ánimos perturbados. Fija un momento para hablar cuando estén más calmados**

"Necesito hablar contigo. ¿Cuándo tendrás diez minuto para mí?..."

### **TOMAR LA DECISIÓN**

**En la decisión acordada por ambos, ninguno de los dos conseguirá exactamente lo quería. Tienes que ser concreto (quien, cuando, donde, por cuanto tiempo). Conviene escribir lo que se decide para evitar discusiones más tarde. Fijar un tiempo para revisar las decisiones a ver si funcionan.**

## PRACTICA DE RESOLUCION DE PROBLEMAS:

Desarrolle un plan para usar los cinco pasos de resolución de problemas y escriba los detalles de su plan en el siguiente espacio:

1.Describa el problema en detalle. Sea específico

---

---

2.Piense en las opciones

---

---

3.Elija una opción. ¿Es probable que funcione? ¿Es capaz de hacerlo?

---

---

4.Hacer un plan de acción positivo.

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Esto es lo primero que haré: \_\_\_\_\_

Obstáculos que podrían surgir: \_\_\_\_\_

Los manejaré de esta manera: \_\_\_\_\_

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso: \_\_\_\_\_

¿De qué manera pueden ayudarme alcanzar mis metas el facilitador y mis compañeros?

5.Inténtelo!!!

**b) Guía de preguntas**

**Instrumento o Técnica: DAFO para el análisis de viabilidad de los objetivos**

En la toma de decisiones una vez establecido el objetivo mediante el cual se pretende alcanzar la meta deseada deberán de analizar las siguientes cuestiones tanto internas como externas para poder alcanzar los objetivos.

	P Puntos fuertes	P Puntos débiles
A Análisis interno	F FORTALEZAS	DEBILIDADES
Análisis externo	OPORTUNIDADES	AMENAZAS

**Debilidades:** son aquellas características de la persona que pueden frenar, dificultar a nivel individual, la consecución de las metas u objetivos en la toma de decisiones.

**Amenazas:** son aquellas situaciones de índole social y económica que pueden afectar negativamente el logro de los resultados.

**Fortalezas:** son los puntos fuertes y características propias que favorecen la consecución de los objetivos.

**Oportunidades:** son aquellas situaciones que se dan en el entorno y que pueden facilitar el logro de los objetivos.

<b>SESION N°10: NO HAY PROBLEMA</b>			
<b>Objetivo:</b> Promover la práctica de expresar nuestro acuerdo o desacuerdos.			
<b>Momentos</b>	<b>Actividad/ estrategias</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
<b>Motivación:</b> Dinámica de relajación "El divorcio"	Haciendo uso de música de moda realizaremos la dinámica "El Divorcio" con la finalidad de que los estudiantes rompan el hielo.	20'	- Radio - Cd
<b>Exploración:</b> Lluvia de ideas	- Con la finalidad de obtener saberes previos cada participante expresara cómo reaccionan ante situaciones y personas conflictivas. - Seguidamente las plasmarán en una tarjeta meta plan y las pegarán en la pizarra.	30'	Tarjetas meta plan
<b>Análisis:</b> "Organizador Visual"	- El facilitador haciendo uso de un organizador visual impreso explicará la importancia de cómo decir un "NO", de forma asertiva y empática como forma de expresar sus pensamientos y emociones.	30'	Organizador Visual impreso
<b>Finalización:</b> Lectura reflexiva "El puerco espín"	Para finalizar el presente taller se hará una lectura titulada "El puerco espín", con la finalidad de reflexionar sobre la importancia de conservar nuestras amistades.	20'	Recursos humanos

## DINÁMICA DE ANIMACIÓN

### “EL DIVORCIO”

- Se necesita un número impar de participantes
- Se forman parejas. Seguidamente, el facilitador indica la orden que las parejas deberán cumplir. Por ejemplo. Saltar espalda con espalda, bailar vals, caminar con una pierna entrelazada.
- Luego de unos instantes, cuando se está ejecutando la orden, dice: divorcio. En este momento deben cambiar de pareja. El que guiaba debe apurarse a conseguir pareja.
- El que se queda solo debe dar la siguiente indicación.

#### **1ra Etapa: Un “NO” RAZONABLE**

- ❖ **Di “NO” amable y firmemente (controla tu no verbal)**

*No, no quiero otra gaseosa porque... Prefiero no salir contigo, gracias...*

- ❖ **Di él PORQUE: los verdaderos motivos, no excusas**

*Podría causarme una gastritis ...porque no quiero comprometerme con nadie por ahora...*

- ❖ **No rechaces a la PERSONA y mantente abierto a otras alternativas.**

*...Prefiero un jugo pero me gustan los amigos como tú*

#### **2da Etapa: Un “NO” que “SUPERA LA MARCA”**

- ❖ **Sigue REPITIENDO tú... No,**

*No quiero otra bebida... No, No quiero salir contigo...  
gracias, no quiero otro. Te quiero pero no quiero salir contigo.*

- ❖ **Sigue ESCUCHANDO y sé CORTÉS**

*(mirada firme, voz serena, actitud amistosa)*

*Sí, te estoy escuchando, Ya sé que a ti te cuesta aceptarlo, pero  
Pero no quiero otra gaseosa... yo no quiero salir contigo ...  
Ya sé que te molestas, Te parecerá que soy una sobrada,  
Pero no quiero otro... pero no quiero salir contigo...*

- ❖ **No dar más EXPLICACIONES, solo repetir la MISMA FRASE.**

*Parece que no escuchas: Gracias por pedírmelo, pero no quiero  
Ya te he dicho que no quiero salir contigo.  
Otro trago.*

## EL PUERCO ESPÍN

Durante la era glacial, muchos animales morían por causa del frío. Los puercos espines, percibiendo esta situación, acordaron vivir en grupos, así se daban abrigo y se protegían mutuamente.



Pero las espinas de cada uno herían a los vecinos más próximos, justamente a aquellos que le brindaban calor. Y, por eso, se separaban unos de otros. Nueva vez volvieron a sentir frío y tuvieron que tomar una decisión: o desaparecían de la faz de la tierra o aceptaban las espinas de sus vecinos. Con sabiduría, decidieron volver y vivir juntos. Aprendieron así a vivir con la pequeñas heridas que una relación muy cercana les podía ocasionar, porque lo que realmente era

importante era el calor del otro. Sobrevivieron. La mejor relación no es aquella que une personas perfectas, es aquella donde cada uno acepta los defectos del otro y consigue perdón por los suyos propios.

## SESIÓN 11: "COMO DAR Y RECIBIR CRÍTICAS ADECUADAMENTE"

<b>Objetivo:</b> Lograr que los jóvenes aprendan a dar y recibir críticas adecuadamente y modificar conductas en aras un cambio positivo.			
Momentos	Actividad/ estrategias	Tiempo	Materiales
<b>Motivación:</b> Historia "Como hacemos sentir a las personas"	A cada participante se le entregara una historia para que lo analice y de esa manera dar introducción al tema a tratarse el día de hoy.	20'	Lectura
<b>Exploración:</b> "Simulacro de dar y recibir críticas"	- Cada uno de los participantes se agruparan en parejas para que interpreten una situación donde ambos/as reciban y expresen críticas. - Al final cada uno de los participantes expresara como se sintieron.	30'	- Recursos Humanos - Cámara fotográfica
<b>Análisis:</b> Critizando y construyendo	El facilitador haciendo uso de un proyector multimedia explicara la importancia de dar y recibir críticas, así mismo les enseñara pautas para poder expresarlas de forma adecuada.	30'	Proyector Multimedia
<b>Finalización:</b> Dinámica " Te gustan tus vecinos"	Se desarrollará la dinámica "Te gustan tus vecinos" con la finalidad de finalizar este taller.	20'	Recursos humanos

### COMO HACEMOS SENTIR A LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN?



El 14 de octubre de 1998, en un vuelo trasatlántico de la línea aérea British Airways tuvo lugar el siguiente suceso: A una dama la sentaron en el avión al lado de un hombre de raza negra. La mujer pidió a la azafata que la cambiara de sitio, porque no podía sentarse al lado de una persona tan desagradable. La azafata argumentó que el vuelo estaba muy lleno, pero que iría a revisar a primera clase a ver por si acaso podría encontrar algún lugar libre.

Todos los demás pasajeros observaron la escena con disgusto, no sólo por el hecho en sí, sino por la posibilidad de que hubiera un sitio para la mujer en primera clase.

La señora se sentía feliz y hasta triunfadora porque la iban a quitar de ese sitio y ya no estaría cerca de aquella persona.

Minutos más tarde regresó la azafata y le informó a la señora:

"Discúlpeme señora, efectivamente todo el vuelo está lleno... pero afortunadamente encontré un lugar vacío en primera clase".

Sin embargo, para poder hacer este tipo de cambios le tuve que pedir autorización al capitán.

Él me indicó que no se podía obligar a nadie a viajar al lado de una persona tan desagradable.

"La señora con cara de triunfo, intentó salir de su asiento, pero la azafata en ese momento se voltea y le dice al hombre de raza negra:"

¿Señor, sería usted tan amable de acompañarme a su nuevo asiento?

"Todos los pasajeros del avión se pararon y ovacionaron la acción de la azafata.

Ese año, la azafata y el capitán fueron premiados y gracias a esa actitud, la empresa British Airways se dio cuenta que no le había dado demasiada importancia a la capacitación de su personal en el área de atención al cliente, la empresa hizo cambios de inmediato; desde ese momento en todas las oficinas de British Airways se lee el siguiente mensaje:

"Las personas pueden olvidar lo que les dijiste, las personas pueden olvidar lo que les hiciste, pero nunca olvidarán cómo los hiciste sentir".

"Está bien, ya veo lo que usted dice, no me había dado cuenta"

#### **4. Habla acerca de los cambios**

"Me pregunto que podría ayudar"... ¿Qué podemos hacer para que esto no se repita?

### **SEGUNDA ETAPA: "CUANDO LA CRÍTICA NO ES VERDADERA"**

#### **1. Recházala en forma clara y directa**

"He pensado en lo que usted me dijo y creo que ha sido injusto conmigo he hecho lo mejor que he podido"

### **TERCERA ETAPA: NO TE RESPETAN**

Cuando alguien no te respeta o es abusivo contigo, te puede entrar la tentación de discutir o ponerte a la ofensiva. En lugar de reaccionar así; tomate la libertad de emplear alguna de las siguientes maneras de proceder o una mezcla de ellas, según te parezca mejor en esa circunstancia concreta, aunque a veces lo mejor es simplemente ignorar la situación o tomarla a risa y con cierto humor.

Recuerda que no se trata de ganar sino tan solo de conservar su dignidad y hacer reflexionar al que está acusando

#### **PREGUNTAR:**

¿Por qué dices esto?

¿Te parece justo?

¿Cómo crees que me siento ahora?

no soy un tonto

#### **Habla en 1º persona**

Esta observación me hiere

No me gusta que me tengan fichado

Estoy haciendo lo mejor que puedo,

### **SUPERA LA MARCA**

Yo no lo encuentro divertido...

Si, puedo entender

Porque lo has dicho

Pero yo no lo encuentro divertido...

### **Desaparecer en la niebla**

Mmmm, tal vez.....

Quizás tengas razón

Tendré que pensarlo...

Que gracioso

## **DINÁMICA DE ANIMACIÓN**

### **“TE GUSTAN TUS VECINOS”**

El facilitador indica el proceso de la dinámica:

- Todos los participantes forman un círculo, en donde uno de integrantes (elegido por el facilitador), empieza a preguntar a la persona que está a su derecha, diciendo: ¿Te gustan tus vecinos?, en caso de que la respuesta sea “NO” todos los participantes cambian de lugar.
- Nuevamente, otra persona le hace la misma pregunta a otro integrante que se encuentra a su lado, diciendo: ¿Te gustan tus vecinos? Si esta persona contesta que “SI” él le vuelve a preguntar, diciendo: ¿Cuáles?, entonces tendrá que responder “La personas que tengan la chompa azul” (o si no puede ser cualquier otra característica en común de la vestimenta que tengan todos los integrantes), una vez indicado esto, todas las personas que tengan chompa azul pasarán al centro del círculo.
- La dinámica termina, hasta que la gran mayoría de los participantes haya preguntado.

### **Aspectos Metodológicos del Programa:**

Para el logro de los objetivos del Programa aplicaremos estrategias metodológicas en cada uno de las sesiones, ya que estos componentes buscan el desarrollo personal de los estudiantes y mejorar su calidad de vida frente a situaciones adversas que pueden enfrentar, logrando:

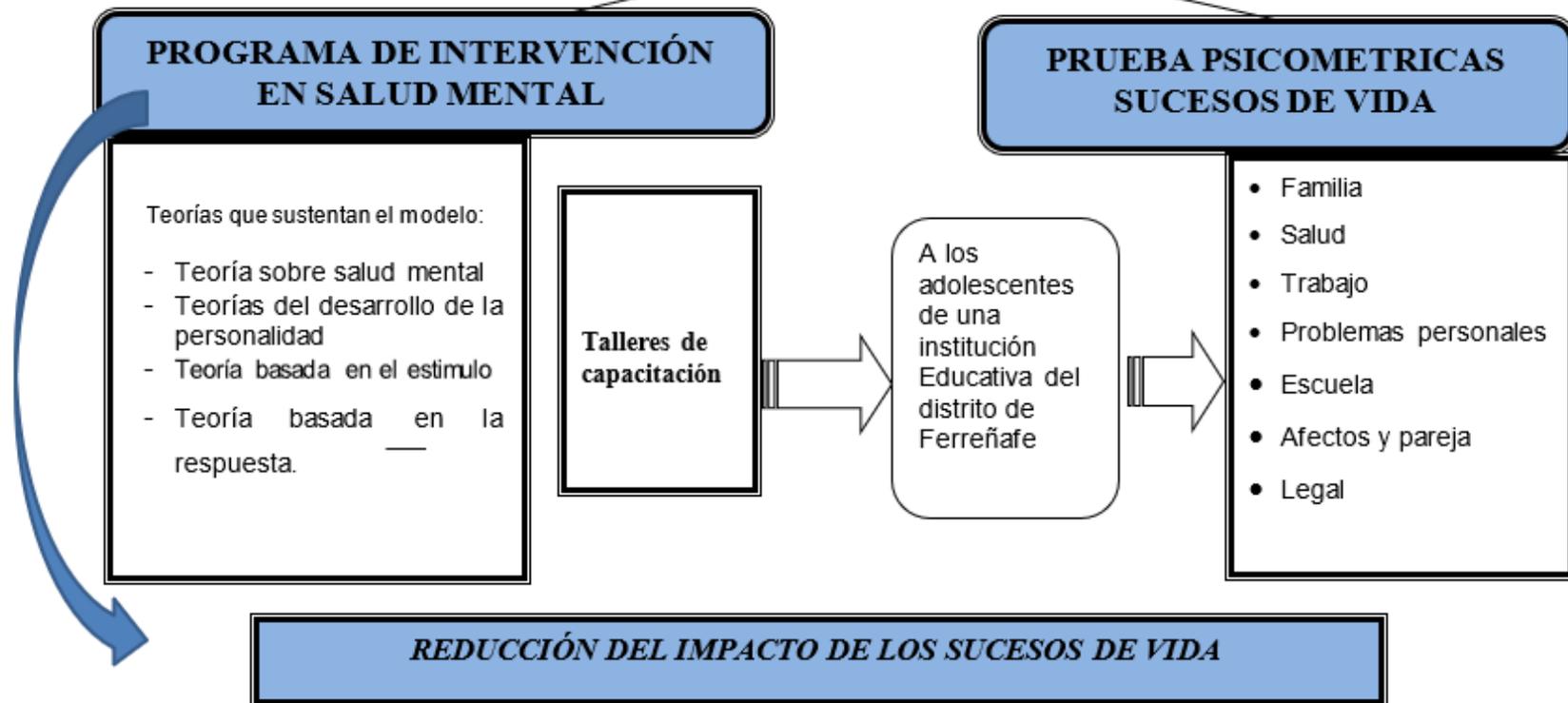
- El trabajo respetuoso.
- Propiciar la comunicación horizontal.
- La búsqueda de una mejor convivencia.
- La integridad de cada persona.
- Mejorar el nivel de habilidades socioemocionales y el Desarrollo Personal.
- Individuos críticos, reflexivos y creativos, capaces de luchar y transformar positivamente el medio que los rodea, dando respuestas asertivas y oportunas, tomando decisiones claras y precisas frente a la diversa problemática.

Las estrategias consideradas por el Programa proponen una Metodología Activa y Productiva en:

- Trabajo en equipo
- Trabajos individuales
- Dramatizaciones.
- Elaboración de diversas fichas gráficas
- Compromisos y otras

## DIAGRAMA DEL MODELO TEORICO

### PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA REDUCIR EL IMPACTO DE LOS SUCESOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE FERREÑAFE -2017.



### Validez de contenido

Tabla 11

Validación de contenido de la dimensión familia de los sucesos de vida.

CATEGORÍA	P12	P13	P14	P15	P16	P18	P19	P25	P32	P41
<b>Esencial</b>	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
<b>Útil pero no Esen</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>No importante</b>	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
<b>CVR</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>CVR'</b>	1.00	1.00	0.67	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	1.00
<b>ICV</b>										

Fuente: P=Pregunta; CVR=Razón de validez de contenido; ICV= Índice de validez de contenido;  
Fecha = 25/02/2016

Se observa en la tabla 11, que existe validez de contenido respecto a la dimensión familia, siendo 0.70.

Tabla 12

Validación de contenido de la dimensión salud de los sucesos de vida.

CATEGORÍA	Dimensión salud										
	P1	P2	P3	P5	P7	P8	P9	P10	P11	P26	P27
<b>Esencial</b>	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
<b>Útil pero no Esen</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>No importante</b>	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
<b>CVR</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>CVR'</b>	1.00	1.00	0.67	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	1.00	1.00
<b>ICV</b>	0.8900										

Fuente: P=Pregunta; CVR=Razón de validez de contenido; ICV= Índice de validez de contenido;  
Fecha = 25/02/2016

CATEGORÍA	P28	P29
Esencial	2	3
Útil pero no Esen	0	0
No importante	1	0
<b>CVR</b>	<b>0.67</b>	<b>1</b>
<b>CVR´</b>	1.00	1.00

Se observa en la tabla 12, que existe validez de contenido respecto a la dimensión salud, siendo 0.70.

Tabla 13

Validación de contenido de la dimensión trabajo de los sucesos de vida .

CATEGORÍA	P23	P31	P43	P44
Esencial	3	3	2	2
Útil pero no Esen	0	0	0	0
No importante	0	0	1	1
<b>CVR</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
<b>CVR´</b>	1.00	1.00	0.67	0.67
<b>ICV</b>	0.8500			

Fuente: P=Pregunta; CVR=Razón de validez de contenido; ICV= Índice de validez de contenido;  
Fecha = 25/02/2016

Se observa en la tabla 13, que existe validez de contenido respecto a la dimensión trabajo siendo 0.70.

Tabla 14

Validación de contenido de la dimensión Problemas personales de los sucesos de vida.

CATEGORÍA	P6	P17	P29	P37	P38	P40	P46	P48	P49	P50
<b>Esencial</b>	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
<b>Útil pero no Esen</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>No importante</b>	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<b>CVR</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>
<b>CVR´</b>	1.00	1.00	0.67	0.67	1.00	1.00	0.67	1.00	1.00	1.00
<b>ICV</b>										

Fuente: P=Pregunta; CVR=Razón de validez de contenido; ICV= Índice de validez de contenido;  
Fecha = 25/02/2016

Se observa en la tabla 14, que existe validez de contenido respecto a la dimensión problemas personales, siendo 0.70.

Tabla 15

Validación de contenido de la dimensión Escuela de los sucesos de vida.

CATEGORÍA	P23	P31	P43	P44
<b>Esencial</b>	3	2	2	3
<b>Útil pero no Esen</b>	0	0	0	0
<b>No importante</b>	0	1	1	0
<b>CVR</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>
<b>CVR´</b>	1.00	1.00	0.67	0.67
<b>ICV</b>	0.8500			

Fuente: P=Pregunta; CVR=Razón de validez de contenido; ICV= Índice de validez de contenido;  
Fecha = 25/02/2016

Se observa en la tabla 15, que existe validez de contenido respecto a la dimensión escuela, siendo 0.70.

Tabla 16

Validación de contenido de la dimensión Afectos y pareja de los sucesos de vida.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>P20</b>	<b>P21</b>	<b>P22</b>	<b>P24</b>	<b>P30</b>	<b>P35</b>	<b>P42</b>
<b>Esencial</b>	1	3	3	3	3	3	3
<b>Útil pero no Esen</b>	0	0	0	0	0	0	0
<b>No importante</b>	1	0	0	0	0	0	0
<b>CVR</b>	<b>1</b>						
<b>CVR´</b>	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
<b>ICV</b>	1.0000						

Fuente: P=Pregunta; CVR=Razón de validez de contenido; ICV= Índice de validez de contenido;  
Fecha = 25/02/2016

Se observa en la tabla 16, que existe validez de contenido respecto a la dimensión afectos y pareja, siendo 0.70.

## CONCLUSIONES

- Se Propuso un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017.
- El nivel psicométrico de los sucesos de vida, que más predominó fue el de grado moderado, siendo la dimensión más afectada la de Problemas Personales, y las menos afectadas la Dimensión Legal y Familia.
- Se diseñó un programa de intervención en salud mental que permita reducir el impacto de los sucesos de vida, de una institución educativa de la ciudad de ferreñafe 2017, como son en: familia, trabajo, problemas personales, colegio, afectos y pareja, legal.
- Se Validó la propuesta de un programa de intervención en salud mental para reducir el impacto de los sucesos de vida en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe -2017 mediante jueces expertos. 3

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda entregar la propuesta planteada, a las autoridades de la institución educativa “La Capilla” Ferreñafe y a las autoridades de la UGEL de Ferreñafe
- Se recomienda aplicar el programa propuesto a los adolescentes objeto de estudio.
- Contratar profesionales en salud mental que puedan realizar capacitaciones respecto a la problemática hallada en los alumnos de la institución educativa “La Capilla” Ferreñafe.
- Se recomienda, hacer parte de la prevención a los padres de familia, instruyéndolos a través de escuelas de padres.
- Se recomienda a los padres de familia, no descuidar la salud mental de sus hijos sobre todo en la etapa que están viviendo que es la adolescencia. Llevándolos ante cualquier percance ante un especialista que lo pueda ayudar y orientar a afrontar los diferentes problemas que se le presenten.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso Castillo, Bertha Alicia et al. (2008). Situaciones de la vida estresantes, uso y abuso de alcohol y drogas en adultos mayores de Monterrey, México. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. Print version ISSN 0104-1169. p2.
- Ander-Egg, E. (2005). *Introducción a las Técnicas de Investigación Social*. Argentina: Humanitas; 2003.
- Armendáriz García, et al. (2012). Eventos estresantes y su relación con el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Investig. Enferm. Imagen Desarr.* 14 (2): 97-112, julio-diciembre. p.6
- Ávila Chávez, María del Rocío et al. (2006). Confiabilidad interna y estabilidad temporal del cuestionario de sucesos de vida para adolescentes en estudiantes mexicanos. *Enseñanza E Investigación En Psicología* Vol. 11, Num. 1: 97-113 Enero-Junio, p.4.
- Barcelata Eguiarte, Blanca Estela, Granados Maguey, David Arturo y Armenta Vázquez, José Rodrigo. (2013). Adolescentes en riesgo psicosocial: análisis de los sucesos vitales en función del sexo. *Eureka*. Asunción (Paraguay) 10(2):147–163, p.4.
- Bavaresco, A. (2005). *Las Técnicas de Investigación*. Venezuela: South Western Publishing.
- BAYONA (2011), Propiedades Psicométricas de la Escala de Sucesos de Vida de Casullo en Estudiantes de Cuatro Universidades de la Ciudad de Pereira, 2011”
- Cano, et al. (2009) Tendencia a la Violencia e Ideación Suicida en Adolescentes Escolares en una Ciudad de la Amazonía. *Revista peruana de Medicina Experimental Salud Pública*, 26(2), 175-81.
- Clavo, A., & Céspedes, L. (2016). Sucesos de vida y Socialización en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal del distrito Jose Leonardo Ortiz. Chiclayo: Universidad Señor de Sipan. Obtenido de

<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3220/CESPEDES%20MEJORA%20LEYDI%20HERLITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cook, J., Fontaine K. (1998). *Enfermería Psiquiátrica*. España: McGraw Hill – Interamericana.

Cook, T. y Campbell, D. (1986). *The causal assumptions of quasiexperimental practice*. *Synthese*, 68, 141-180. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D.%20cuasi%20y%20longitudinales.pdf>.

Del Cid, A., Mendez, R., y Sandoval, F. (2007). *Investigación Fundamentos y Metodología*. México: Pearson Educación.

Ducón, M., & Gámez, Y. (2015). sucesos de vida de escolares entre los 13 y 18 años de edad, de las instituciones educativas braulio gonzález sede campestre e hispano ingles del municipio de yopal casanare. yopal: universidad nacional abierta y a distancia.

Enciclopedia de la psicología, Volumen II. (2001) Editorial Océano de Venezuela S.A.

Enciclopedia de la psicología, Volumen II. (2001). Editorial Océano de Venezuela S.A.

García y Quiroz (2004). *Relación entre inteligencia emocional y personalidad en alumnos del quinto año de secundaria de los colegios nacionales del distrito de Florencia de Mora*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad César Vallejo. Trujillo Perú.

Gil, G. y Alva, D. (2010). *Metodología de la Investigación*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo

González, R. (2017). *Relación entre consumo de alcohol con sucesos de vida estresantes y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad de Cuenca, 2015 – 2016*. (Tesis de maestría) Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27841/1/TESIS.pdf>

Guadarrama Guadarrama, Rosalinda et al. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 15, (4), Pág.3

- Guerrero, F., & Pezo, J. (2017). Comportamiento sexual y sucesos de vida en mujeres adolescentes. Pimentel: Universidad Señor de Sipán.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4610/Guerrero%20Romero%20-%20Pezo%20Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hawton, K. y Van Heeringen, K. (2009) Suicide. *The Lancet*, 373 (9672), pp. 1372-1381.
- Heredia-Ancona, María Cristina, LUCIO- GÓMEZ MAQUEO, Emilia y SUÁREZ-DE LA CRUZ, Luz Elena. Depresión y sucesos de vida estresantes en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual* Vol 1 Num 2 22011 / 7-2011
- Hernández, Zoila E. y Romero, Enrique. (2010). Estrés en Personas Mayores y Estudiantes Universitarios: Un Estudio Comparativo. *Psicología Iberoamericana*. Vol. 18, No.1, Enero-Junio9. p.57.
- Hernández, Fernández y Baptista (2005). *Fundamentos de Metodología de la investigación*. Ed. Mc Graw Hill Interamericana.
- Hernández, R. H., Collado, C. F., y Lucio, P. B. (2006). *Metodología de la investigación*. Cuarta Edición. México: McGraw-Hill Interamericana.  
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/5617/3622071B361.pdf?sequence=1>
- <http://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/2646/1/63438249.pdf>
- Kaplan, H. y Sadock, B. (2000). *Sinopsis de Psiquiatría*. 8va edición. Tomo II. Barcelona, España: Salvat.
- Leza, J.C. (2005). Mecanismos de daño cerebral inducido por estrés. *Ansiedad y Estrés*. Vol. 11 (2-3), 123- 140. p.125
- Liebert y Sloiger (1997) *Personalidad, estrategias y temas*. Octava edición. Editores Thomson. México, 1997. pág. 2007-210
- López Humada, Heidi. (2008). Adolescente Escolarizado de Clase Alta. *Eureka*. Asunción (Paraguay) 5(1): 77-95,

- Lorence B., Jiménez, L. y Sánchez, J. (2009). Un análisis de los sucesos vitales estresantes experimentados por adolescentes que crecen en familias usuarias de los servicios sociales comunitarios. *Portularia*, IX (1), p.116
- Lucio, Emilia et al. (2004). Sucesos de Vida Estresantes: Un estudio transcultural de adolescentes venezolanos y mexicanos. *RIDEP*. Vol. 17, N°1. p. 3.
- Martínez J. (2006). Factores asociados a los intentos de suicidio en pacientes atendidos en hospital Roberto Calderón. Managua. enero 2004 - diciembre 2005. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua Centro de Investigaciones y estudios de la Salud. Maestría en Salud Pública 2004-2006.
- Niméus, Alsén, y Bendz (2001). Escala de Evaluación del Suicidio: Un instrumento que evalúa el riesgo de suicidio de personas que han intentado quitarse la vida. Hospital Universitario, Departamento Psiquiatría Ed. Esp. (2001); 8: 54-62
- OMS (2007). Prevención del suicidio. *Recuperado de:* <http://www.suicidologia.org.ar/?programa-nacional-de-prevencion-del-suicidio,34>
- OMS (2010). Prevención del suicidio. *Recuperado de:* [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/index.html](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/index.html)
- OMS, (2000). Prevención del suicidio. *Recuperado de:* [http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO\\_MNH\\_MBD\\_00.3\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_MNH_MBD_00.3_spa.pdf)
- Orellano (2005). Trabajo desocupación y suicidio. Efectos Psicosociales del desempleo. Argentina: Lumen
- Paramo, D. y A. Chávez (2007), "Maltrato y suicidio infantil en el Estado de Guanajuato", *salud mental*, vol. 30, num. 3, pp. 59-67.
- Pérez, S y García J. (2008) El Suicidio: Manual para la familia y glosario de términos suicidológicos Querétaro. Universidad autónoma de Querétaro México, Septiembre de 2008.
- Quintanilla et al (2004) Tipos de personalidad y conducta suicida, *Investigación en Salud*, vol. VI número 002 - Universidad de Guadalajara, México pp. 1008-113.

- Robledo, P. (2007). Suicidio en adolescentes: lo que el equipo de salud debe saber. *Revista Peruana. Pediátrica* Recuperado de: <http://revistas.concytec.gob.pe>
- Rojas (2014),” Sucesos de vida de jóvenes adolescentes entre los 13 y los 18 años de edad de los municipios de Yopal, Aguazul Y Orocué del departamento del Casanare”
- Rosello y Berrios (2004) Ideación suicida, depresión, actitudes disfuncionales, eventos de vida estresantes y autoestima es una muestra de adolescentes puertorriqueños/as. *Revista Interamericana de Psicología* - 2004, Vol. 38, Numero 2. pp. 295-302. Recuperado de <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03831.pdf>
- Samaniego, Virginia Corina. *Problemas Comportamentales y Sucesos de Vida en Niños de 6 a 11 Años de Edad*. PSYKHE. Vol.14,2005. p.2
- Sánchez, H. (2017). Sucesos de vida estresantes y su relación con los conflictos emocionales en adolescentes de la fundación proyecto don bosco. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Ambato. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1855/1/76358.pdf>
- Sanchis Cordellat, Francisco. (2008). *Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes*. Universitat Ramon Llull. FPCEEB – Psicología. p.83.
- Sosa, E. (2004). *Módulo de Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría*. Trabajo no publicado. Universidad de los Andes. Facultad de Medicina. Escuela de Enfermería. Programa de Profesionalización. Mérida. Venezuela.
- Tresierra, A. (2000). *Metodología de la investigación científica*. Trujillo: Biociencia.
- Velasco, Lucio, León, Durán, y Bravo, (2001) Los sucesos de vida en dos grupos de adolescentes de diferente nivel socioeconómico *Salud Mental* Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=58252404>

Venegas, A. (2014). Influencia de los sucesos vitales estresantes en la depresión en adolescentes de la upao. PERÚ. 2013 –2014. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO.

Zelayaran, M. (2004). Metodología de la Investigación Jurídica. Perú: Ediciones Jurídicas.

## **ANEXOS**

**Anexo N° 01**

### **Autoanálisis de Sucesos de Vida**

**M.M. Casullo**

A continuación, te presentamos una lista con experiencias de vida importantes. Si algunas de ellas te han pasado, por favor, señalas tratando de asignarles un valor entre 1 y 5, teniendo en cuenta cuanto consideras que te afecto. Cada una de dichas experiencias puede producir diferentes grados de tensión emocional. Para consignar tu respuesta, tienes cinco opciones: NADA (escribir 1), POCO (escribir 2), ALGO (escribir 3), BASTANTE (escribir 4), MUCHO (escribir 5). Solamente tienes que tener en cuenta los acontecimientos que te hayan ocurrido.

N°	SUCESO	1	2	3	4	5
1	Enfermedad física propia, seria. Importante					
2	Enfermedad física seria de algún hermano/a					
3	Enfermedad física seria del padre					
4	Enfermedad física seria de la madre					
5	Enfermedad física seria de algún amigo/a					
6	Problemas psicológicos personales importantes					
7	Enfermedad psicológica de algún hermano/a					
8	Enfermedad psicológica del padre					
9	Enfermedad psicológica de la madre					
10	Enfermedad psicológica de algún pariente					
11	Enfermedad psicológica de algún amigo/a					
12	Muerte del padre					
13	Muerte de la madre					

14	Muerte de algún hermano/a					
15	Muerte de algún abuelo/a					
16	Desaparición de algún familiar (no saber dónde está)					
17	Desaparición de algún amigo/a (no saber dónde está)					
18	Divorcio o separación de los padres					
19	Divorcio o separación de algún hermano/a					
20	Embarazo no deseado					
21	Aborto					
22	Violación					
23	Algunos de los padres despedido o sin empleo					
24	Alguna experiencia sexual desagradable, traumática					
25	Mudanzas					
26	Abuso de alcohol y drogas de algún hermano/a					
27	Abuso de alcohol y drogas de alguno de los padres					
28	Problemas personales en relación con alcohol o drogas					
29	Estar separado/a de un ser querido					
30	Muerte de algún amigo/a					
31	Serios problemas económicos familiares					
32	Graves problemas familiares					
33	Problemas personales con algún docente					
34	Problemas para aprender en la escuela					
35	Ruptura de noviazgo o pareja					

## VALIDEZ Y CONFIABILIDAD TEST DE AUTOANALISIS DE SUCESOS DE VIDA

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,942	50

	Dimensiones	Correlación total de elementos	Alfa de Cronbach
P12		,475	,941
P13		,914	,940
P14		,473	,941
P15		,306	,942
P16		,484	,941
P18	Familia	,501	,941
P19		,545	,941
P25		,391	,942
P32		,585	,941
P41		,371	,943
P1		,453	,941
P2		,491	,941
P3		,523	,941
P4		,448	,941
P5		,482	,941
P7		,470	,941
P8		,914	,940
P9	Salud	,490	,941
P10		,491	,941
P11		,414	,942
P26		,329	,942
P27		,489	,941
P28		,497	,941
P39		,384	,942
P23		,317	,943
P31		,489	,941
P43	Trabajo	,604	,940
P47		,451	,941

P37		,620	,940
P38		,466	,941
P40		,419	,942
P46		,683	,940
P48		,566	,941
P49		,469	,941
P50		,678	,940
P33		,559	,941
P34	Escuela	,525	,941
P44		,537	,941
P45		,427	,942
P20		,464	,941
P21		,914	,940
P22		,396	,942
P24	Afectos y pareja	,634	,940
P30		,517	,941
P35		,609	,940
P42		,478	,941
P36	Legal	-,021	,944

#### ANOVA

		Suma de		Media		
		cuadrados	gl	cuadrática	F	Sig
Inter sujetos		248,691	10	24,869		
Intra sujetos	Entre elementos	114,589	49	2,339	1,629	,006
	Residuo	703,491	490	1,436		
	Total	818,080	539	1,518		
Total		1066,771	549	1,943		

El Test de Autoanálisis de Sucesos de Vida es confiable (alfa de cronbach es mayor a 0.70) y es válido (coeficientes de correlación mayor a 0.30)

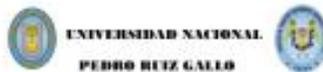


## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Rosa Jurupe Primo  
Título del ejercicio: Turnitin  
Título de la entrega: PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SALUD...  
Nombre del archivo: TESIS\_ROSA\_JURUPE\_Turnitin.docx  
Tamaño del archivo: 8.22M  
Total páginas: 85  
Total de palabras: 7,140  
Total de caracteres: 37,776  
Fecha de entrega: 05-ene.-2022 07:01p. m. (UTC-0800)  
Identificador de la entre... 1737971051



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE POSTGRADO - UNIDAD DE MAESTRÍA

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA  
REDUCIR EL IMPACTO DE LOS SUCEOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE  
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE PERÚ (MAGRE) 2017

TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORA  
MAG. JURUPE PRIMO ROSA ELVIRA

LAMBAYEQUE - PERÚ  
2017

Mg. Rubén Gustavo Toro Reque  
ASESOR

# PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA REDUCIR EL IMPACTO DE LOS SUCEOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE FERREÑAFE -2017.

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="http://renati.sunedu.gob.pe">renati.sunedu.gob.pe</a> Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
4	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://spotidoc.com">spotidoc.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe:8080">repositorio.unprg.edu.pe:8080</a> Fuente de Internet	1%

  
Mg. Rubén Gustavo Toro Reque  
ASESOR

9	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org">pesquisa.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1 %
10	<a href="http://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="http://repositorio.upci.edu.pe">repositorio.upci.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://misaportaciones-majusa.blogspot.com">misaportaciones-majusa.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://repositorio.unp.edu.pe">repositorio.unp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://www.issup.net">www.issup.net</a> Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
18	<a href="http://repositorio.cuc.edu.co">repositorio.cuc.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://repositorio.uarm.edu.pe">repositorio.uarm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://www.amsterdamgroup.org">www.amsterdamgroup.org</a> Fuente de Internet	<1 %

21	<a href="http://www.mercanet.cnp.go.cr">www.mercanet.cnp.go.cr</a> Fuente de Internet	<1 %
22	<a href="http://uvadoc.uva.es">uvadoc.uva.es</a> Fuente de Internet	<1 %
23	<a href="http://www.poderjudicial.gob.hn">www.poderjudicial.gob.hn</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe">repositorio.unprg.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://vdc.webcindario.com">vdc.webcindario.com</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://www.infopsiquiatria.com">www.infopsiquiatria.com</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas      Apagado  
Excluir bibliografía      Apagado

Excluir coincidencias      Apagado

  
Mg. Rubén Gustavo Toro Reque  
ASESOR