

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO



TESIS

Talleres recreativos para fortalecer la capacidad de resiliencia de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. “Gregorio Odar More” – Caserío la Cría – distrito de Pátapo

Presentada para obtener el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia

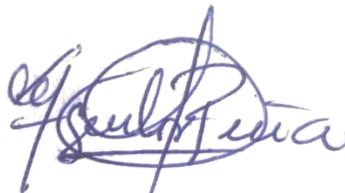
Investigador: Aguilar Peña, Monica Elena

Asesor: Sebastiani Elías Yvonne de Fátima

**Lambayeque- Perú
2021**

Talleres recreativos para fortalecer la capacidad de resiliencia de los estudiantes de 5to de grado de educación secundaria de la I.E. “Gregorio Odar More” – Caserío la Cría – distrito de Pátapo

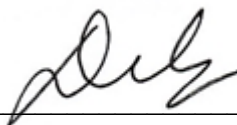
Tesis presentada para obtener el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia



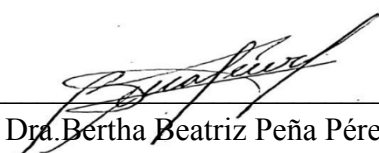
Mónica Elena Aguilar Peña
Investigador



Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez
Presidente



Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
Secretario



Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez
Vocal

Y. Sebastiani



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 0292-VIRTUAL

Siendo las 10:00 horas, del día viernes 29 de abril de 2021; se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/anc-defc-bjx>, los miembros del jurado designados mediante Resolución N° 0360-2022-V-D-NG-FACHSE, de fecha 11 de abril de 2022, integrado por:

X

Presidente : Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez.
Secretario : Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos.
Vocal : Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez.
Asesor Metodológico : Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías.
Asesor Científico :



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **"TALLERES RECREATIVOS PARA FORTALECER LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "GREGORIO ODAR MORE" - CASERÍO 'LA CRÍA' - DISTRITO DE PÁTAPO"**; presentada por la tesista **MONICA ELENA AGUILAR PEÑA** para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencia de la Educación mención de Investigación y Docencia. Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con los artículos 131 al 140 del Reglamento General del Vicerrectorado de Investigación (aprobado con Resolución N° 018-2020-CU de fecha 10 de febrero del 2020); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones a la sustentante, quien procedió 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 (18) (DIECIOCHO) en la escala vigesimal, que equivale a la mención de MUY BUENO

Siendo las 11:15 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. Rosa Elena Sánchez Ramírez
PRESIDENTE

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
SECRETARIA

Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez
VOCAL

OBSERVACIONES:



Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías

DNI 16522037

Asesora

Se adjunta:

*Resumen del Reporte automatizado de similitudes

*Recibo Digital

REPORTE DE SIMILITUD

Talleres recreativos para fortalecer la capacidad de resiliencia de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. "Gregorio Odar More" – Caserío la Cría – distrito de Pátapo

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	yiminshum.com Fuente de Internet	1%
3	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
4	docplayer.es Fuente de Internet	1%
5	erickclaudioblog.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	issuu.com Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	mujersincadenas.blogspot.mx Fuente de Internet	1%

14	fdocuments.ec Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
16	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	lamenteesmaravillosa.com Fuente de Internet	<1 %
18	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
19	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	<1 %

30 www.usil.edu.py <1 %
Fuente de Internet

31 documentop.com <1 %
Fuente de Internet

32 es.slideshare.net <1 %
Fuente de Internet

33 www.perueduca.pe <1 %
Fuente de Internet

34 the.redcicue.com <1 %
Fuente de Internet

35 dspace.uazuay.edu.ec <1 %
Fuente de Internet

36 ibdigital.uib.es <1 %
Fuente de Internet

37 www.taringa.net <1 %
Fuente de Internet

38 es.wikipedia.org <1 %
Fuente de Internet

39 repositorio.puce.edu.ec <1 %
Fuente de Internet

40 1library.org <1 %
Fuente de Internet

41 Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA <1 %
Trabajo del estudiante

42 Submitted to Escuela Nacional de Bellas Artes <1 %
Trabajo del estudiante

43 ri.uaemex.mx <1 %
Fuente de Internet

44 ri.ues.edu.sv <1 %
Fuente de Internet

45 carmengmiranda.blogspot.com <1 %
Fuente de Internet


Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías

DNI 16522037

Asesora

46	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
47	www.gestiopolis.com Fuente de Internet	<1 %
48	www.maestrosyprofesores.com Fuente de Internet	<1 %
49	Rivas Mamani, Miguel Angel. "El GeoGebra en el aprendizaje de la integral definida e indefinida en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas de la UNA Puno", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
50	cebrapositiva.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
51	archive.org Fuente de Internet	<1 %
52	kamicn.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
53	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
54	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	<1 %
55	Puma Coila, Olinda Pilar. "Factores personales y familiares relacionados con la resiliencia y agresividad en adolescentes de instituciones educativas públicas de la ciudad de Puno, 2018", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
56	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
57	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
 DNI 16522037
 Asesora

58 www.slideshare.net <1 %
Fuente de Internet

59 Submitted to MOODLE <1 %
Trabajo del estudiante

Soledad Atlántico Mediadas por Tecnología",
Universidad El Bosque (Colombia)
Publicación

72 eujournal.org <1 %
Fuente de Internet

73 matematicasinfinito.blogspot.com <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
DNI 16522037
Asesora

DEDICATORIA

A los hijos de la patria rural.

La autora

AGRADECIMIENTO

A Dios Todopoderoso, a mi grandiosa Patria, a mi alma mater Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, a mi familia y amigos, por haber sido el soporte espiritual, el ideario de libertad, de moral y de amistad, que fortalecieron mi vocación de servicio.

A la comunidad educativa de la I.E. “Gregorio Odar More”, por darme las facilidades para la realización de mi estudio, por contagiarme su espíritu bucólico, y renovarme la esperanza de un futuro mejor para nuestros jóvenes.

A mi asesora de tesis Dra. Yvonne Sebastiani Elías y a todos los catedráticos, que me guiaron en la cristalización del presente trabajo de investigación.

A todas las personas que contribuyeron con su solicitud, amabilidad y generosidad, en esta ardua tarea.

La autora

ÍNDICE

DEDICATORIA
AGRADECIMIENTO
ÍNDICE
RESUMEN
ABSTRACT
INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de estudio.....	10
1.2. Estado del arte	
1.3. Bases teórico científicas.....	16
1.4. Bases teórico conceptuales.....	22

CAPÍTULO II DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Enfoque y alcance de la investigación

2.2. Población y muestra

2.3. Diseño de investigación

iv

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
2.5. Métodos y procedimientos para la recolección de datos.....	32
2.6. Análisis estadístico de datos.....	33

CAPÍTULO III RESULTADOS

3.1. Resultados.....	34
3.1.1. Resultados de la aplicación del pre test a los estudiantes.....	34
3.1.2. Resultados de la aplicación del post test a los estudiantes.....	41

CAPÍTULO IV DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Discusión de los resultados.....	44
---------------------------------------	----

CAPÍTULO V PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Propuesta de intervención.....	53
-------------------------------------	----

CONCLUSIONES.....	101
--------------------------	------------

RECOMENDACIONES.....102
REFERENCIAS103
ANEXOS.....107

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado **“TALLERES RECREATIVOS PARA FORTALECER LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE 5^{TO} GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. “GREGORIO ODAR MORE” – CASERÍO ‘LA CRÍA’ – DISTRITO DE PÁTAPO”**, partió de las dificultades que presentaban los estudiantes para la superación de adversidades debido al escaso manejo de la autoestima, la autonomía, la confianza y la competencia social, lo que debilitaba el desarrollo de su capacidad de resiliencia. El objetivo planteado fue fortalecer la capacidad de resiliencia de los estudiantes de 5^{to} grado de educación secundaria, a través de talleres recreativos sustentados en la Teoría del desarrollo psicosocial o de las Verbalizaciones resilientes de Edith Grotberg. La hipótesis contrastada fue que “Si se diseñan y aplican talleres recreativos basados en la teoría del desarrollo psicosocial o de las verbalizaciones resilientes de Edith Grotberg, entonces se fortalecerá la capacidad de resiliencia de los estudiantes”. La investigación se enmarca en el paradigma cuantitativo, con diseño cuasi experimental porque luego de hacer el diagnóstico sobre resiliencia se diseñaron y aplicaron los talleres recreativos que permitieron fortalecer el nivel de resiliencia de los estudiantes.

Palabras claves: Resiliencia- Talleres- Recreativos

ABSTRACT

This research work entitled "RECREATIONAL WORKSHOPS TO STRENGTHEN THE RESILIENCE CAPACITY OF STUDENTS OF 5TH GRADE OF SECONDARY EDUCATION OF THE I.E. "GREGORIO ODAR MORE" – CASERÍO 'LA CRÍA' – DISTRICT OF PÁTAPO", started from the difficulties presented by the students in overcoming adversity due to poor management of self-esteem, autonomy, confidence and social competence, which weakened the development of their resilience capacity. The stated objective was to strengthen the resilience capacity of 5th grade secondary school students, through recreational workshops based on the Theory of Psychosocial Development or Edith Grotberg's Resilient Verbalizations. The contrasted hypothesis was that "If recreational workshops based on the theory of psychosocial development or Edith Grotberg's resilient verbalizations are designed and applied, then the resilience capacity of students will be strengthened." The research is part of the quantitative paradigm, with a quasi-experimental design because after making the diagnosis on resilience, recreational workshops were designed and applied that allowed strengthening the level of resilience of the students.

Keywords: Resilience- Workshops- Recreational

INTRODUCCIÓN

A lo largo de su historia evolutiva, el hombre ha tenido que afrontar adversidades naturales o producidas por él mismo, las que muchas veces, han colocado en riesgo su existencia como especie. Esto no se ha producido, aún, debido a que su instinto de supervivencia, le ha permitido desarrollar su capacidad para hacer frente, con éxito, a estos reveses propios de la dinámica de la vida.

Si bien este triunfo alcanzado, principalmente por su inventiva, plasmada en el desarrollo de la ciencia y la tecnología (sobre todo en los países del primer mundo), le ha servido para lidiar con el peligro como son terremotos, tsunamis, incendios forestales, inundaciones, sequías, contaminación ambiental, deforestación, guerras, terrorismo, entre otros aún no ha sido suficiente consciente o inconscientemente para hacerle frente a las consecuencias sociales que traen consigo marginación, pobreza, exclusión, etc. las que son en realidad, lo que lo mantienen en constante riesgo vital.

Este nuevo riesgo vital y sus consecuencias sociales, constituye para el hombre un desafío, que lo conduce a desarrollar y fortalecer su capacidad innata o adquirida para superar las adversidades, al punto de considerarlas como “el oro negro de la vida” (De La Torre, 1999, p1) dado su espíritu creador. Puesto que, gracias a éstas, él puede construir sus herramientas para hacerle frente, superarlas e incluso salir transformado de manera positiva por ellas. (Grotberg, 1996, p3). Este fenómeno de dinámica e interacción social recibe el nombre de resiliencia.

Sin embargo, no todos los individuos o grupos humanos, logran un desenlace positivo en su enfrentamiento con la adversidad. Muchos de ellos no logran sobrevivir, dado que sucumben en el intento o simplemente no lo intentan. Es decir, no logran explotar su potencial resiliente. Por esta razón, diversos investigadores han dedicado su esfuerzo, a estudiar los factores tanto internos cuanto externos, que diferencian a unos de otros.

Estas investigaciones, realizadas desde la perspectiva de la epidemiología social, principalmente en las últimas dos décadas, se han enfocado en analizar las características de quienes a pesar de ser sometidos a situaciones de peligro, sufrir algún tipo de padecimiento o deterioro de su salud, superaban estas situaciones y hasta emergían fortalecidos de éstas. (Melillo, et al. 2001)

La base teórica de estos estudios recientes, se sustenta en el enfoque humanista de la denominada Psicología Positiva, dado que ésta se centra más en estudiar y evidenciar las características positivas del ser humano (como la proactividad, la alegría, el optimismo, la creatividad, entre otras, -que lo hacen feliz-) y no en sus emociones negativas. Más en las conductas que no son observadas, pero que sin duda son las más positivas y proyectivas, que en las observadas y generalmente, negativas, estudiadas por la Psicología tradicional (basada en las conductas psicopatológicas). (Seligman, 2014)

Los estudios efectuados también dan valor al aporte de otras ciencias para la construcción del término resiliencia, principalmente de la Física y la Ingeniería de materiales. Señalaban, así como un objeto o sustancia es “capaz de retroceder o volver a un estado inicial tras doblarse, estirarse, o ser comprimido” (OED, 2009); así la persona es “capaz de resistir o recuperarse rápidamente de difíciles condiciones” (OED, 2009).

La resiliencia se comprende, entonces, como el conjunto de procesos sociales e individuales, los cuales al entrar en conflicto, producto de su interrelación dinámica natural, propician una respuesta positiva en el individuo, logrando su bienestar a pesar del contexto adverso en el que se encuentra.

En el plano factible perceptible, se observa en el proceso Enseñanza – Aprendizaje, escasa capacidad de resiliencia, en los estudiantes de 5^{to} grado ‘B’, la misma que se evidencia en su desvalorización, inadaptabilidad, intolerancia, apatía, indiferencia, desmotivación, pesimismo,

dependencia, amargura, arrogancia, egoísmo, desesperanza, lo que dificulta la superación de circunstancias adversas.

La contextualización de los factores de riesgo y de protección, en los que se forman y crecen los estudiantes, ayuda a entender su conducta mencionada anteriormente, en el proceso formativo escolar.

En el plano socioeconómico, se aprecia a escolares que provienen de familias pobres. Si bien sus padres, trabajan, principalmente los varones -dado que, las madres se dedican a las labores propias de una ama de casa-, los recursos económicos son insuficientes para cubrir la canasta básica familiar y otras necesidades importantes.

La actividad laboral en la agricultura, de forma dependiente o indirecta, en la Empresa Agroindustrial Pucalá o, en otros casos, en el comercio u otros oficios, como la de agente de seguridad, albañil o chofer, tampoco les generan mayores ingresos.

Esto puede ser un factor de riesgo, en cuanto a que las carencias pueden bajar su autoestima, al compararse con otros muchachos de su edad, que poseen cosas que ellos no tienen. El factor de protección surge cuando a pesar de eso, la familia en primer lugar, se convierte en estímulo para estos jóvenes, a través de su ejemplo, puesto que trabajan y con lo poco que ganan los envían a la escuela, para que éstos, mejoren su calidad de vida en el futuro.

Algunos de los escolares trabajan, esto puede ser un factor de riesgo, porque pueden alejarse de la escuela y dejar de estudiar. Sin embargo, puede constituirse en un factor de protección, porque el trabajo sin esclavitud, los dignifica, los hace madurar para afrontar con mayor aplomo la pobreza y otras vicisitudes de la vida. Pueden convertirse en ejemplo para otros jóvenes o sus hermanos.

Otro factor de protección importante es el alto grado de solidaridad de los pobladores, quienes son soporte de sus vecinos. Valor que han sabido transmitir a sus hijos, cuando por ejemplo, ante la llamada de auxilio de unos de ellos, por problemas de salud, se hacen colectas para apoyarlo. Se convierte en riesgo cuando se resignan a su estilo de vida y no se unen para lograr objetivos comunes, para mejorar sus condiciones de vida, por ejemplo, para gestionar una posta médica en la zona, reactivar su Biblioteca, o para contar con agua potable durante todo el día.

Esta situación negativa, está siendo cambiada gracias a la iniciativa de la institución educativa, la cual a través de la creación de un biohuerto, les permite conocer de primera mano, a los jóvenes cómo funciona el proceso de cultivo de árboles frutales y los incentiva para que en futuro cercano puedan vender sus frutos en los mercados de la zona; fomentando de esta manera, la cultura empresarial propia o en grupo.

Iniciativa que resulta un factor de riesgo, cuando en el dictado de clases, algunos profesores, no usan esta realidad agrícola, para contextualizar sus sesiones de aprendizaje, aprovechando el recurso in situ y considerando que los escolares, provienen en su mayoría, de familias dedicadas a la agricultura, la mayor parte del tiempo.

Contando con el apoyo, en ese sentido, los jóvenes podrían considerar, estudiar carreras afines, acordes a su realidad, como ingeniería agrícola o agropecuaria, por mencionar las más comunes. La adecuada orientación vocacional puede conducirlos por ese sendero, la misma que no solo debe ser fomentada por los docentes de CTA, sino también por los de diferentes áreas.

En el plano geográfico, el fenómeno de El Niño, la ceniza y humareda, producida por la quema de caña de azúcar de la fábrica, puede constituirse en otro factor de riesgo, dado que afecta la salud de los más vulnerables. Esta situación constante puede transformarse en un factor de

protección, cuando en la escuela o en casa, se les enseña a los jóvenes los riesgos de la contaminación ambiental, mediante charlas informativas con el uso de las TIC's, o a través de visitas guiadas a la empresa misma. En el caso del Fenómeno de El Niño, con información sobre el beneficio de este para la agricultura, cuando es aprovechado productivamente.

La idiosincrasia de un pueblo rural como La Cría, con cielo soleado, durante todo el año, con familias de fe, conservadoras, trabajadoras y cálidas, también es importante, para que sus miembros jóvenes, puedan superar las adversidades y salir fortalecidas de éstas. Sin embargo, esta actitud, puede ser un factor de riesgo, cuando toman con normalidad, el embarazo precoz de sus hijas, ya que a pesar de la información brindada, esto no puede evitarse. Aunque hay reconocer que estos casos son pocos en la institución.

El clima laboral del centro escolar es agradable, en general. Esto es un factor de protección, muy importante, a la hora de fomentar valores en los jóvenes, reflejado en su PEI. Este instrumento de gestión puede convertirse en uno de riesgo, cuando no refleja la realidad ni mucho menos la contextualiza.

Los estudiantes de 5° B, son respetuosos, inquietos pero no malcriados. Esta forma de ser, propia de las personas de zonas rurales, es un factor de protección valioso para su formación. Sin embargo, su timidez, su falta de confianza en sí mismos y en su entorno, su falta de autonomía en su toma de decisiones, sumado a su escaso conocimiento sobre técnicas para mejorar su autoestima, por ejemplo, constituye un factor de riesgo, que les impide desarrollar su capacidad de resiliencia. Los cursos de Persona, Familia y Relaciones Humanas y Tutoría, son elementos importantes para lograr este objetivo, en primera instancia.

Se observa en los estudiantes del 5^{to} grado de educación secundaria de la I.E “GREGORIO ODAR MORE” del caserío ‘La Cría’, del distrito de Pátapo, en el proceso de Enseñanza - Aprendizaje, escasa capacidad de resiliencia, evidenciándose en desvalorización, inadaptabilidad, intolerancia, apatía, indiferencia, desmotivación, pesimismo, dependencia, amargura, arrogancia, egoísmo, desesperanza, lo que dificulta la superación de circunstancias adversas.

Consideramos que las conductas intolerantes, apáticas, indiferentes, desmotivadas, pesimistas, dependientes, arrogantes; de amargura y desesperanza y de desvalorización de sí mismos, mostradas por los estudiantes a nivel individual y grupal (profundizadas por los contextos inadecuados, en los que se desenvuelven), demuestran la escasa capacidad de resiliencia que tienen, lo cual les augura, un futuro negativo, sin bienestar, poco saludable e infeliz, en los diversos aspectos de la vida.

En el presente trabajo de investigación se planteó como **objetivo general**: Fortalecer la capacidad de resiliencia de los estudiantes del 5^{to} grado de educación secundaria de la I.E “GREGORIO ODAR MORE” del caserío ‘La Cría’ del distrito de Pátapo, mediante la aplicación de Talleres Recreativos, y como **objetivos específicos**: Diagnosticar las características que manifiestan en resiliencia, los estudiantes objeto de estudio; Analizar los fundamentos teóricos de Edith Grotberg sobre resiliencia; Diseñar los Talleres Recreativos en base a la teoría seleccionada y, Establecer la relación entre los talleres recreativos y la capacidad de resiliencia de los estudiantes.

El objeto de estudio fue el proceso formativo de los estudiantes.

El Campo de Acción fueron los Talleres Recreativos para fortalecer la capacidad de resiliencia.

La **hipótesis** quedó planteada Si se diseñan y aplican Talleres recreativos basados en la teoría del desarrollo psicosocial o de las verbalizaciones resilientes de Edith Grotberg, entonces se fortalecerá la capacidad de resiliencia de los estudiantes de 5^{to} grado de educación secundaria de la I.E “GREGORIO ODAR MORE” del caserío ‘La Cría’ del distrito de Pátapo.

Por esta razón, el trabajo, a nivel teórico y práctico, contribuyó a revertir dicha situación. Puesto que, los Talleres Recreativos propuestos se sustentan en la propuesta sobre resiliencia de Edith Grotberg, por tanto, la aplicación del “Modelo de las verbalizaciones resilientes (Yo soy, Yo tengo, Yo estoy, Yo puedo)” llamado también Resiliencia en el desarrollo psicosocial, propuesto por dicha investigadora, fortaleció la capacidad de resiliencia de los estudiantes.

El trabajo se ha estructurado en cinco capítulos:

El CAPÍTULO I : DISEÑO TEÓRICO, contiene las bases teórico conceptuales que dan el sustento al trabajo. El CAPÍTULO II : DISEÑO METODOLÓGICO, da cuenta del tipo y diseño de investigación, la metodología utilizada y las técnicas e instrumentos de recolección de datos. El CAPÍTULO III : RESULTADOS se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos EL CAPÍTULO IV DISCUSIÓN DE RESULTADOS, se hace la discusión de resultados a la luz de las teorías y antecedentes de estudio. El CAPÍTULO V PROPUESTA DE INTERVENCIÓN, se hace la propuesta de talleres recreativos para fortalecer la resiliencia. Finalmente se presentan las Conclusiones, Recomendaciones, Referencias y Anexos.

CAPITULO I

DISEÑO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

Evolución histórica del concepto de resiliencia

Las investigaciones relacionadas con el origen y desarrollo del concepto de resiliencia no han seguido un proceso lineal ni uniforme, sino que han transitado por un recorrido dinámico, complejo y aún en construcción, en correspondencia con la propia naturaleza del interés humano por comprender los mecanismos de afrontamiento ante la adversidad. Con el propósito de facilitar su comprensión, diversos autores han sistematizado su evolución en generaciones teóricas.

Primera generación de estudios sobre resiliencia

La primera generación de investigaciones sobre resiliencia surge a finales de la década de 1970 y se extiende hasta finales de los años ochenta, principalmente desde el campo de las ciencias sociales. En esta etapa inicial, los estudios se apoyaron en la psicopatología del desarrollo humano, especialmente en aquellas investigaciones que sostenían que las carencias físicas, afectivas y emocionales durante la infancia determinaban la aparición de trastornos psicopatológicos en la adultez.

No obstante, investigadores como Norman Garnezy (1974), James Anthony (1974), Michael Rutter (1979) y Emily Werner (1982) comenzaron a cuestionar esta perspectiva determinista, al

centrar su atención en personas que, pese a haber vivido en contextos altamente adversos, lograban desarrollarse de manera adecuada. Si bien estos estudios no explicaban con claridad las razones de dicho fenómeno, marcaron un cambio significativo en el enfoque de análisis.

Garnezy, considerado el precursor de la teoría de la resiliencia, estudió a hijos de pacientes con esquizofrenia y observó que algunos de ellos no presentaban afectaciones físicas ni psicológicas, a pesar de crecer en contextos de alto riesgo, demostrando una notable capacidad de adaptación (Glantz, 2002). Esta capacidad llevó a Anthony a describirlos como “invulnerables” al estrés, mientras que Rutter señaló que las respuestas ante la adversidad varían según el individuo y el contexto, ya que no todos los niños reaccionan de la misma manera frente a situaciones extremas como el maltrato (Rutter, 1987, citado por Walsh).

Por su parte, Werner y Smith (1982) realizaron un estudio longitudinal con más de 500 niños que vivían en condiciones de pobreza extrema, comprobando, treinta años después, que mientras algunos desarrollaron psicopatologías, otros lograron una adaptación positiva, pese a sus condiciones iniciales adversas.

Aunque estos estudios mantenían una visión relativamente estática e individualista de la resiliencia, constituyeron un aporte fundamental para comprender los mecanismos de protección que permiten a las personas afrontar riesgos vitales y superar situaciones críticas mediante factores protectores personales.

Segunda generación de estudios sobre resiliencia

La segunda generación se desarrolla durante la década de 1990 y se caracteriza por un cambio conceptual sustancial: la resiliencia deja de entenderse como una cualidad individual para concebirse como un proceso dinámico y relacional, resultado de la interacción entre el individuo y su entorno (Rutter, 1982, citado por Vaqueró). Desde esta perspectiva, la resiliencia puede ser promovida y fortalecida a lo largo de la vida.

En este período emergen tres grandes escuelas teóricas: la angloamericana, la europea y la latinoamericana.

Escuela angloamericana

Autores como Michael Rutter, Ann Masten, Luthar y Edith Grotberg destacan el papel del contexto y la interacción social en la construcción de la resiliencia. Sostienen que los factores de riesgo y protección se activan en la relación entre el individuo y su entorno, y que la resiliencia puede aprenderse y desarrollarse mediante experiencias educativas significativas.

Luthar (2003) subraya la importancia de la escuela y las relaciones interpersonales como espacios privilegiados para fortalecer respuestas adaptativas positivas. Grotberg (2003), por su parte, define la resiliencia como una capacidad universal que permite a individuos y comunidades prevenir, reducir o superar los efectos negativos de la adversidad, a través de un proceso dinámico sustentado en factores protectores.

Escuela europea

Representada por Boris Cyrulnik y Stefan Vanistendael, esta corriente enfatiza el papel activo del sujeto en riesgo, quien, a través de la construcción de redes de apoyo y vínculos afectivos significativos, puede resignificar su experiencia y superar la adversidad. Vanistendael utiliza la metáfora de “la casita de la resiliencia” para explicar cómo los recursos personales y contextuales se articulan para generar procesos resilientes.

Cyrulnik (2005) sostiene que una infancia adversa no determina de manera irreversible el desarrollo futuro, ya que la resiliencia puede manifestarse en cualquier etapa de la vida, siempre que existan vínculos afectivos que activen los recursos internos del individuo.

Escuela latinoamericana

Autores como Melillo, Suárez Ojeda y Kotliarenco desarrollan una concepción comunitaria de la resiliencia, contextualizada en realidades marcadas por la pobreza y la desigualdad social. Desde esta perspectiva, la resiliencia no solo es un proceso individual, sino también colectivo, que puede ser promovido desde la comunidad y las políticas sociales y educativas (Kotliarenco, 1996).

Tercera generación de estudios sobre resiliencia

La tercera generación emerge en la primera década del siglo XXI y amplía el foco de análisis hacia los adultos mayores, las madres solteras, las familias y las organizaciones sociales. En este contexto surge el concepto de resiliencia familiar, que reconoce a la familia como un factor protector fundamental frente a situaciones estresantes (Walsh, 2003).

A diferencia de los enfoques iniciales que consideraban a la familia como un factor de riesgo, esta nueva perspectiva resalta sus fortalezas y capacidades para afrontar crisis, adaptarse y transformarse positivamente ante la adversidad.

La resiliencia en el contexto latinoamericano y nacional

En América Latina, la resiliencia adquiere un enfoque práctico y comunitario, orientado a enfrentar la pobreza y la exclusión social mediante la participación activa de la comunidad. Se habla así de comunidades resilientes, sustentadas en valores como la solidaridad, la identidad cultural, la autoestima colectiva y el humor social (Melillo y Ojeda, 2001).

En el contexto peruano, los efectos del terrorismo y la pobreza durante las décadas de 1980 y 1990 generaron profundas consecuencias psicosociales en las familias, especialmente en zonas rurales andinas (CVR, 2003). Frente a ello, se desarrollaron diversos programas e investigaciones orientados a promover la resiliencia infantil y comunitaria, destacando proyectos como *Por los caminos de la resiliencia*, *Resiliencia en el Ande* y la creación de la Sociedad Peruana de Resiliencia.

Consideración final

Si bien los estudios sobre resiliencia han contribuido significativamente al fortalecimiento del bienestar psicosocial, su impacto resulta limitado si no se articulan con políticas públicas integrales en los ámbitos educativo, social, económico y cultural. En este sentido, el Estado cumple un rol fundamental en la promoción de estrategias que potencien la resiliencia como recurso humano y social.

1.2. Estado del arte

La resiliencia ha sido abordada ampliamente en las ciencias sociales y educativas como una categoría clave para comprender la capacidad de los sujetos de enfrentar, superar y transformarse positivamente ante la adversidad. Los estudios pioneros de Garmezy, Werner y Rutter marcaron un giro epistemológico al desplazar el énfasis deficitario de la psicopatología hacia una mirada centrada en las fortalezas humanas, dando origen a la primera generación de investigaciones en resiliencia. Estos trabajos demostraron que no todos los individuos expuestos a contextos adversos desarrollan trastornos, evidenciando la existencia de factores protectores personales y contextuales.

Posteriormente, la segunda generación de estudios concibió la resiliencia como un proceso dinámico y relacional, construido en la interacción del individuo con su entorno. En este periodo destacan los aportes de Edith Grotberg, quien sistematizó el Modelo de las Verbalizaciones Resilientes (Yo soy, Yo tengo, Yo puedo y Yo estoy), ampliamente utilizado en el ámbito educativo por su carácter formativo y preventivo. Este enfoque sostiene que la resiliencia puede ser promovida mediante experiencias pedagógicas intencionadas, especialmente en contextos escolares vulnerables.

Desde la perspectiva europea, autores como Boris Cyrulnik y Stefan Vanistendael reforzaron la idea de que la resiliencia no es una cualidad innata ni un rasgo fijo, sino un proceso que requiere vínculos afectivos significativos y redes de apoyo. En América Latina, Melillo, Suárez Ojeda y Kotliarenco incorporaron una visión comunitaria de la resiliencia, subrayando el papel de la escuela y la comunidad como espacios privilegiados para su desarrollo, especialmente frente a fenómenos estructurales como la pobreza y la exclusión social.

En el ámbito educativo, investigaciones recientes coinciden en que las estrategias lúdicas, recreativas y participativas constituyen medios eficaces para fortalecer la resiliencia en

estudiantes de educación básica y secundaria. Los talleres recreativos, en particular, han mostrado efectos positivos en dimensiones como la autoestima, la autonomía, la confianza y la competencia social, elementos directamente vinculados con el desarrollo de conductas resilientes. En el contexto peruano, los estudios sobre resiliencia escolar evidencian una tendencia creciente a la implementación de programas de intervención pedagógica basados en enfoques humanistas y de psicología positiva, orientados a mejorar el bienestar socioemocional de los estudiantes. En este marco, la presente investigación se inscribe dentro de la línea de estudios aplicados que buscan validar estrategias educativas concretas —como los talleres recreativos— para fortalecer la resiliencia en estudiantes de educación secundaria de contextos rurales, aportando evidencia empírica relevante para la práctica pedagógica y la gestión educativa.

1.3. Bases teórico científicas

La presente investigación se sustenta en la teoría de las verbalizaciones resilientes o del desarrollo psicosocial, propuesta por Edith Grotberg, la cual explica la resiliencia como una capacidad que se construye a partir de la interacción entre los recursos personales del individuo y su entorno social.

1.3.1. Modelo de las verbalizaciones resilientes o del desarrollo psicosocial de Edith Grotberg

El modelo desarrollado por Edith Grotberg, expuesto en el Manual de identificación y promoción de la resiliencia (1998), plantea que la conducta resiliente se manifiesta a través de cuatro tipos de verbalizaciones internas que fortalecen la capacidad de afrontamiento ante la adversidad: “yo tengo”, “yo soy”, “yo puedo” y “yo estoy”. Estas expresiones permiten que la persona reconozca sus apoyos, fortalezas, habilidades y disposición personal para enfrentar situaciones difíciles.

a) Yo tengo (apoyo externo – factor social)

Esta verbalización hace referencia a los recursos de apoyo del entorno, especialmente aquellos proporcionados por la familia, la escuela y la comunidad. Incluye la presencia de personas significativas que brindan afecto incondicional, establecen límites adecuados, sirven como modelos de conducta positiva y fomentan la autonomía. Asimismo, contempla la existencia de figuras que ofrecen ayuda y protección en situaciones de riesgo, enfermedad o necesidad, fortaleciendo así la sensación de seguridad y confianza en el entorno.

b) Yo soy (fortalezas internas – recursos personales)

La expresión “yo soy” se relaciona con la autoimagen y la valoración personal. Comprende el reconocimiento de cualidades positivas, como el sentirse querido, respetado y capaz. Incluye actitudes como el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, la disposición para aprender, la satisfacción por hacer el bien y la capacidad de establecer relaciones afectivas positivas con el entorno cercano. Estas características fortalecen la autoestima y la identidad personal.

c) Yo puedo (capacidad resolutive e interpersonal – habilidades sociales)

Esta verbalización se vincula con las habilidades sociales y de afrontamiento, es decir, con lo que la persona es capaz de hacer ante las dificultades. Incluye la capacidad para expresar emociones, buscar soluciones a los problemas, controlar impulsos, comunicarse de manera oportuna, solicitar ayuda cuando es necesario y mantener vínculos afectivos aun cuando se cometen errores. Estas habilidades permiten una respuesta activa y adaptativa frente a las adversidades.

d) Yo estoy (disposición personal)

La expresión “yo estoy” hace referencia a la actitud y disposición emocional frente a las experiencias de vida. Implica asumir la responsabilidad por los propios actos, mantener una actitud de confianza y esperanza, reconocer y expresar emociones como la tristeza, y sentirse acompañado por un grupo social que brinda aceptación. Esta verbalización destaca el carácter activo del individuo frente a las situaciones adversas.

En conjunto, estas verbalizaciones promueven el fortalecimiento de la resiliencia, ya que favorecen la autoestima, la confianza personal y social, la autonomía y la competencia social. Si bien cada factor puede desarrollarse de manera independiente, ante situaciones de adversidad suelen interactuar de forma complementaria, activándose simultáneamente según las necesidades del contexto.

Grotberg (1996) sostiene que la resiliencia no depende de la presencia aislada de uno de estos factores, sino de su articulación dinámica, ya que ninguno por sí solo resulta suficiente. La resiliencia puede aprenderse a lo largo de toda la vida; sin embargo, su desarrollo varía según la etapa evolutiva y las experiencias personales, siendo la confianza en los demás un elemento clave, especialmente en niños y jóvenes.

1.3.2. Conceptualización de la resiliencia

Diversos autores han abordado la resiliencia desde distintas perspectivas teóricas. Para Rutter (1992), la resiliencia es un proceso dinámico que surge de la interacción entre factores individuales y contextuales, permitiendo un desarrollo saludable incluso en entornos adversos. En esta línea, no se concibe como un rasgo innato ni como una adquisición fija, sino como un proceso continuo de adaptación.

Por su parte, Suárez Ojeda (1995) define la resiliencia como la combinación de factores que posibilitan enfrentar, superar y aprender de las dificultades de la vida, construyendo nuevas oportunidades a partir de la adversidad.

Desde la perspectiva de Edith Grotberg (2003), la resiliencia es entendida como la capacidad humana para afrontar, superar y transformarse a partir de las dificultades inevitables de la vida, destacando su carácter formativo y fortalecedor.

Asimismo, Vanistendael (2011) concibe la resiliencia como una capacidad variable y no absoluta, que se construye a lo largo de la vida mediante la interacción constante con el entorno, pudiendo manifestarse de manera visible o latente.

Desde la visión europea, Cyrulnik (2014) enfatiza el carácter relacional de la resiliencia, señalando que esta surge de procesos biológicos, afectivos y socioculturales, y que solo es posible en presencia del otro, especialmente tras experiencias traumáticas.

Dado que no existe una definición única de resiliencia, se reconoce que este constructo puede ser entendido como capacidad, proceso o resultado. Sin embargo, todas las perspectivas coinciden en

resaltar la interacción social como elemento esencial. Para efectos de esta investigación, se adopta la definición de Edith Grotberg, debido a su enfoque pedagógico y formativo, que permite fortalecer la resiliencia a través de verbalizaciones conscientes.

1.3.3. Caracterización teórica de la resiliencia

La resiliencia se aborda desde una perspectiva psicopedagógica, integrando aportes de la psicología positiva, humanista y la pedagogía social, las cuales enfatizan el desarrollo de fortalezas personales, el bienestar emocional y la interacción social como elementos clave del desarrollo humano.

1.3.3.1. Aporte de Martín Seligman

Seligman, considerado el principal exponente de la psicología positiva, propone un enfoque centrado en el fortalecimiento de las virtudes y capacidades humanas, en contraposición al modelo tradicional orientado exclusivamente al tratamiento de patologías. Su enfoque salugénico destaca que el bienestar, el optimismo y la felicidad favorecen una mejor adaptación social y salud mental.

A través de la teoría de la indefensión aprendida, Seligman explica que las personas pueden llegar a creer que no tienen control sobre las situaciones adversas, reduciendo su capacidad de afrontamiento. No obstante, sostiene que estas creencias pueden modificarse mediante la enseñanza de actitudes positivas, promoviendo emociones saludables y conductas resilientes.

1.3.3.2. Aporte de Abraham Maslow

Desde la psicología humanista, Maslow plantea que el ser humano posee un potencial innato para desarrollarse plenamente, el cual depende del grado de satisfacción de sus necesidades. Su conocida jerarquía de necesidades describe un proceso ascendente que va desde las necesidades básicas hasta la autorrealización, siendo esta última la expresión máxima del desarrollo personal.

La satisfacción progresiva de estas necesidades fortalece la autoestima, la seguridad y la motivación, elementos fundamentales para el desarrollo de la resiliencia, ya que permiten a la persona enfrentar las dificultades con mayor equilibrio emocional.

1.3.3.3. Aporte de Daniel Goleman

Goleman, creador de la teoría de la inteligencia emocional, sostiene que las emociones influyen directamente en los procesos cognitivos, el aprendizaje y la toma de decisiones. El manejo adecuado de las emociones favorece el pensamiento creativo, la empatía y la interacción social positiva.

La inteligencia emocional, al integrar el autocontrol, la motivación y la empatía, contribuye significativamente al desarrollo de la resiliencia, especialmente cuando estas habilidades se fortalecen desde edades tempranas.

1.3.3.4. Aporte de Howard Gardner

Finalmente, Gardner, a través de la teoría de las inteligencias múltiples, reconoce la diversidad de capacidades humanas y promueve una educación personalizada. Al considerar las fortalezas individuales como inteligencias, resalta la importancia de valorar las potencialidades de cada persona para resolver problemas y enfrentar desafíos.

Este enfoque contribuye a la resiliencia al fomentar la confianza en las propias capacidades, la creatividad y la perseverancia, así como el apoyo mutuo para compensar debilidades

1.4. Bases teórico conceptuales

TALLER

Es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje que implica a los participantes del grupo y que tienen una finalidad concreta. Concebida como una técnica grupal consistente en reuniones de estudio práctico, donde todos los participantes deben tener en claro cuál es el objeto del taller reflexionar sobre el aprendizaje y sacar conclusiones de mejora.

RECREACIÓN

Es el desenvolvimiento placentero y espontaneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer ansias psico – espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Es también un fenómeno psicosocial que forman parte del proceso de producción – reproducción económica, política e ideológica durante el tiempo libre.

TALLERES RECREATIVOS

Es un conjunto de acciones creadas para complementar la formación cultural y humanística de la comunidad estudiantil están diseñadas y organizadas para favorecer la salud y el bienestar de los estudiantes, ampliar su capacidad de relación, desarrolle aptitudes y potenciales de si mismo y amplíe su capacidad de expresión a través de un proceso que le lleva a una creación producto de su esfuerzo y trabajo.

CAPACIDAD

Es el conjunto de elementos o recursos y habilidades propias, con el que cuenta una persona, y que le sirven como medio para desempeñarse óptimamente, en el desarrollo de una determinada tarea. En el plano educativo, estas aptitudes naturales pueden ser optimizadas, con la incorporación de nuevas herramientas, para que el estudiante logre desenvolverse en el mundo con éxito.

RESILIENCIA

La resiliencia se define como el conjunto de procesos inter e intrapersonales, los cuales al entrar en interacción con situaciones adversas, producen una respuesta psicofísica positiva en el individuo, la misma que fortalece su capacidad para lograr su bienestar, a pesar de la adversidad en la que se encuentra.

FACTORES DE LA RESILIENCIA

Factores de riesgo

Son cualquier variable que aumenta la probabilidad de ocasionar daño a un individuo o comunidad, en los diversos aspectos de su vida, ya sean psicofísicos, sociales, emocionales o espirituales.

Factores protectores

Son las variables que favorecen el desarrollo psicofísico de las personas o grupos, para prevenir, reducir los efectos de las desfavorables circunstancias que los hacen vulnerables a las adversidades.

Factores protectores externos

Son aquellas variables o elementos como la familia o adultos significativos, que contribuyen a fortalecer la capacidad de reducir los probables daños que ocasionan en las personas o grupos, las circunstancias adversas.

Factores protectores internos

Son variables atribuidas a la persona misma. Entre estos destacan: la autoestima, que implica la seguridad y confianza en sí mismos, la habilidad para comunicarse con otras personas, el autoconcepto, la empatía, etc.

ADVERSIDAD

Es una situación de infortunio, traumática, y riesgosa, que amenaza el desarrollo de las personas y grupos sociales. Estos contextos adversos pueden observarse a nivel social, como vivir en la pobreza extrema y marginación y, a nivel individual, como la muerte de un ser querido, por considerar algunos ejemplos.

Según Edith Grotberg (2006), las adversidades pueden ser:

Adversidades experimentadas dentro de la familia

Muerte de uno de sus padres o abuelos; divorcio o separación, enfermedad de un padre o un hermano, la pobreza; mudarse, accidente y causar lesiones personales, el abuso, incluido el abuso sexual; abandono; suicidio; segundas nupcias; personas sin hogar; mal estado de salud y hospitalización; incendios que causan lesiones personales; repatriación de la familia forzada; familiar discapacitado; la pérdida de los padres de trabajo o ingresos”.

Adversidades experimentadas fuera de la familia

Robos; guerras, fuego, terremotos; inundaciones; accidentes automovilísticos; condiciones económicas adversas; la condición de refugiado ilegal; condición de migrantes; daños materiales debido a las tormentas, inundaciones, fríos; detención política; hambruna; abuso por parte de un no pariente; asesinatos en el barrio; gobierno inestables; sequía.”

CAPACIDAD DE RESILIENCIA

Es la capacidad humana universal de superar las adversidades e incluso salir transformados positivamente de éstas. La capacidad de resiliencia se evidencia, a través del fortalecimiento de los siguientes factores:

- La autoestima

Es la base de los demás factores de resiliencia.

Rodríguez (1988) afirma:

“La autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental” (Citado por Gonzáles, 2005)

Este autor propone seis pasos para conocer y desarrollar la autoestima en la denominada escalera de la autoestima: los peldaños inician con **el autoconocimiento** (madurez para conocerse y aceptarse con virtudes y defectos), sigue con **el autoconcepto** (idea basada en la percepción que se tiene de sí mismo), continúa con **la autoevaluación** (capacidad interna para evaluar lo que es positivo y negativo para sí mismo), el siguiente escalón es **la autoaceptación** (capacidad para admitirse y reconocerse a sí mismo), en segundo lugar, está **el autorrespeto** (es la capacidad para actuar por principios); finalmente en el primer nivel de la escalera, está **la autoestima**, el ansiado amor por uno mismo, base para la construcción de una personalidad con cualidades positivas y fortalecedora de conductas resilientes, que le van a permitir alcanzar el bienestar en los distintos aspectos de la vida.

La confianza

Es el factor de protección por excelencia. Derivada de la autoestima, la confianza es la certeza de que uno va a superar las adversidades, porque confía en sí mismo y en su entorno. En relación a los adolescentes, su maduración depende de la confianza en ellos mismos. Ésta se puede promover en la interacción con el tutor de resiliencia.

La autonomía

Es la capacidad de fijar y conservar los límites entre uno mismo y los problemas, en una especie de desapego emocional, para encontrar soluciones a los problemas de manera óptima. La falta de autonomía disminuye la confianza, especialmente en los adolescentes, ya que se sienten limitados para tomar sus propias decisiones y ejercer su deseo natural de ser independientes. La autonomía es importante para que el adolescente aprenda a responsabilizarse de sus propios actos.

La competencia social

Se refiere a la capacidad de las personas de establecer relaciones y vínculos interpersonales, de manera asertiva, lo que incrementa la posibilidad de obtener un desempeño óptimo en la sociedad. Una persona simpática y sociable, tendrá un mejor desenvolvimiento, que otra que sea huraña y esquiva.

ADOLESCENCIA

Esta etapa de la vida humana, hoy en día, comienza alrededor de los diez años y termina más allá de los veinte. En esta década de procesos en su crecimiento y maduración biopsicosocial, el

adolescente busca identidad, integridad, intimidad, independencia psicológica y física en relación de relación con sus pares, con los adultos y con el entorno.

El adolescente se encuentra en un proceso de crecimiento y maduración biopsicosocial. En este periodo debe aprender a desarrollar su capacidad de identidad, intimidad, integralidad, e independencia física y psicológica, con el fin de asumir óptimamente su rol de adulto en el futuro.

RESILIENCIA EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de cambios vertiginosos en los aspectos biopsicosocial, sexual y conductual, que por su simultaneidad, pueden producir estrés en los jóvenes.

Según Patterson & McCubbin (1987), señalan que es en esta etapa en donde los adolescentes van a aprender a desarrollar sus habilidades y competencias para afrontar las presiones tanto internas cuanto externas de la sociedad en la que se desenvuelven. Por ello, expresan que en este período de aprendizaje, su vulnerabilidad se hace evidente, lo que si no es bien orientado, puede conducirle a problemas de desarrollo en general. (Citado por Barcelata, 2015).

La adolescencia existe, y por lo tanto, no debe ser excluida del proceso de desarrollo humano, como usualmente, sucede. No es una mera transición, una etapa de rebeldía y de desadaptados, no todos los adolescentes son así. Estas ideas, producidas por estudios en adolescentes con problemas psicopatológicos y de ciertos sectores socioeconómicos, distorsionan el significado de la adolescencia.

Según Krauskopf, se entiende “la adolescencia como el período crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumen para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio”. (p. 23)

En ese sentido, los adolescentes necesitan de la tutela, el control y la orientación de sus padres o adultos significativos, para enfrentar con éxito, los potenciales peligros y los desafíos de la sociedad, en su transición a la vida adulta.

La capacidad de respuesta ante la adversidad, su capacidad de adaptación a estos desafíos, depende muchas veces del aporte de las personas alrededor cercano de los jóvenes. Su conducta resiliente dependerá de cómo se formó y orientó al adolescente.

La sobreprotección contribuye negativamente en el fortalecimiento de la capacidad de la resiliencia de los individuos en general. En el caso de los adolescentes y debido a la etapa que pasan, esta manera de educar, los vuelve más vulnerables a los riesgos y menos hábiles para responder a la adversidad, porque la idea no es evitarla, sino hacerles frente y crear otras adversidades porque esto genera nuevas oportunidades.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Enfoque y alcance de investigación

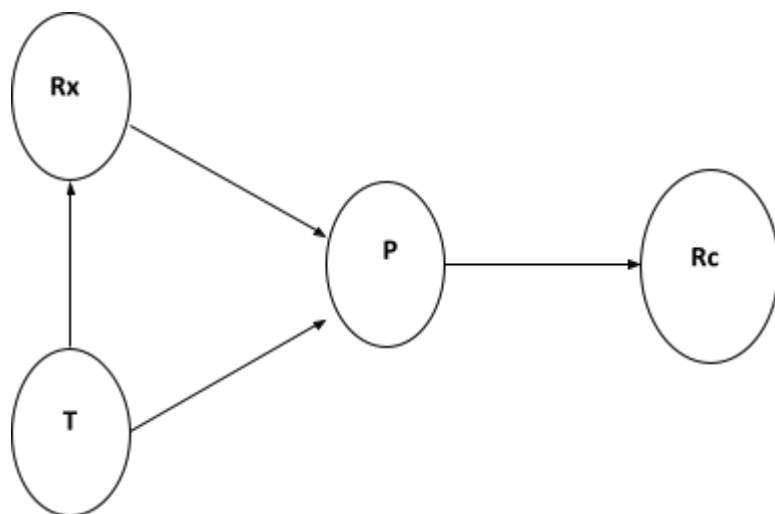
Por las características de la investigación, se enmarcó en el nivel de investigación socio crítica propositiva, con el enfoque cuantitativo que ha decir de Hernández et al.,(2014) “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.”(p.4)

2.2. Población y muestra

En la presente investigación, la población estuvo constituida por 42 estudiantes del quinto grado A,B la muestra estuvo constituido por 22 estudiantes que pertenecen a la sección “B”, por sus características peculiares serán tomadas como censo para el presente trabajo.

2.3. Diseño de investigación

El diseño de Investigación que se utilizó fue cuasiexperimental “ también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes ...En los diseños cuasiexperimentales, los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento: son grupos intactos “ (Hernández et al.,2014, pp.151) Se aplicó la ***Preprueba - postprueba con un solo grupo***, que consistió en administrar los Talleres Recreativos y después una medición en la variable independiente para determinar el nivel de significatividad que produjo el tratamiento a los estudiantes del 5^{to} grado de secundaria, de la I.E “GREGORIO ODAR MORE” del caserío “La Cría” del distrito de Pátapo, con un total de 42 estudiantes entre hombres y mujeres. El tamaño de la muestra se determinó al azar; dado que, todos los estudiantes están en las mismas condiciones.

**Leyenda:**

Rx : Diagnóstico de la realidad

T : Estudios teóricos o modelos teóricos

P : Propuesta

Rc : Realidad cambiada

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Test de resiliencia. Para medir las características resilientes de los estudiantes objeto de estudio.

Con este instrumento se buscó conocer la situación en la que se encontraban los pilares de la resiliencia que se consideró en la investigación: autoestima, confianza, autonomía y competencia social.

El instrumento utilizado para medir la resiliencia fue el de WAGNILD, G. & YOUNG H. (1993), de procedencia estadounidense, el cual tuvo una duración aproximada de treinta minutos. Este test consta de 25 afirmaciones, presentadas en una escala tipo Likert, puntuadas de 1 a 7. Para medir la resiliencia de los encuestados, se suman todos los valores y se dividen entre 25, el resultado, va a permitir determinar el nivel de resiliencia de los estudiantes, según la siguiente categorización:

Baja : de 1 a 2,59 puntos

Media : de 2,6 a 4,69 puntos

Media Alta : de 4,7 a 5,59 puntos

Alta : de 5,6 a 7 puntos

2.5. Métodos y procedimientos para la recolección de datos

Para ejecución de la tarea número uno de la presente investigación, se hizo uso del método histórico tendencial, el mismo que está vinculado al conocimiento de las distintas etapas del objeto de nuestra investigación.

Para desarrollar la segunda tarea, se hizo uso del método teórico, que sirvió para analizar los fundamentos de nuestra investigación.

Para la ejecución de la tercera tarea, se hizo uso del método empírico para poder recoger toda la información empírica respecto al manejo de información por las estudiantes. Se utilizó la técnica de la Encuesta o cuestionario .

La tarea cuatro se desarrolló utilizando el método inductivo – deductivo, porque lo que se hizo fue orientar a la estudiante hacia una conducta resiliente.

La tarea cinco, se utilizó usando el diseño de *Preprueba - postprueba con un solo grupo*, que consiste en administrar un tratamiento o estímulo a un grupo, pero aplicando una prueba previa a la administración del tratamiento o estímulo experimental y después aplicar una medición al final del tratamiento para determinar el nivel de significatividad que haya producido el mismo. Así mismo, se validó la aplicación del modelo teórico para poder socializar sus resultados a nivel local, regional y nacional.

2.6. Análisis estadístico de los datos Se realizó el análisis estadístico correspondiente para la pre prueba y post prueba, que se aplicaron respectivamente

.

Para analizar los datos seguiremos los siguientes pasos:

Seriación: se ordenan los instrumentos de recolección de datos.

Codificación. Se codifican de acuerdo al objeto de estudio. Se otorga un número a cada uno de los instrumentos.

Tabulación. Después de aplicar los instrumentos y recabar los datos, se procedió a realizar la tabulación, empleando la escala numeral. Se tabularon cada uno de los instrumentos aplicados por separados.

Elaboración de cuadros o tablas por cada uno de los instrumentos.

Los cuadros o tablas elaboradas permitió realizar un análisis de los datos recogidos, para comprobar la hipótesis de estudio planteada.

Entre los principales métodos, que se emplearon en el presente estudio, consideramos los siguientes:

- Analítico-sintético, al realizar, el estudio de contexto y recolección de datos estadísticos en relación a la formación de la capacidad de resiliencia.
- Inductivo, utilizado en la etapa de observación y registro de hechos, importante para la formulación de proposiciones, deducidas del proceso de estudio.
- Hipotético - deductivo, que nos permitió explicar el objeto de estudio, a través de la lógica.
- Abstracción, proceso que nos permitió comprender el objeto de estudio, más allá del conocimiento empírico.

CAPÍTULO III

3.1. RESULTADOS

Se presentan los resultados de los instrumentos aplicados que permitieron determinar las características de los estudiantes de 5^{to} grado de educación secundaria de la I.E. “Gregorio Odar More”, caserío “La Cría”, distrito de Pátapo: edad, género, y los niveles de resiliencia obtenidas

tanto en Pre y Post Test, utilizando en ambos casos el mismo test psicológico denominado “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young”, al total de 22 estudiantes, pertenecientes a la sección 5to.B.

3.1.1. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST A LOS ESTUDIANTES DE 5^{TO} GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. “GREGORIO ODAR MORE” – CASERÍO “LA CRÍA” – DISTRITO DE PÁTAPO

Tabla 1

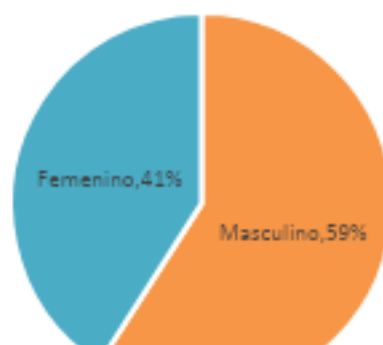
Género de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. “Gregorio Odar More” – Caserío La Cría – Distrito de Pátapo

	Género	N°	%	
aplicado a los 5to grado B (jun	Masculino	13	59%	Nota Test estudiantes de 2017)
En la	Femenino	9	41%	Tabla 1 se
puede	Total	22	100%	observar la
distribución				de los

estudiantes, según su género. Los datos indican que el 59% de los estudiantes corresponden al género masculino; mientras que el 41%, al femenino.

Gráfico 1

DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN GÉNERO



Fuente: Tabla 1

Tabla 2

Indicadores de las verbalizaciones resilientes según Edith Grover

ITEMS	SI	%	NO	%
¿Tienes personas alrededor en quienes confías y quienes te quieren incondicionalmente?	7	31.8%	15	68.2%
¿Tienes personas que te ponen límites para que aprendas a evitar peligros o problemas?	8	36.4%	14	63.6%
¿Tienes personas que te muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder?	6	27.3%	16	72.7%
¿Tienes personas que quieren que aprendas a desenvolverme solo?	7	31.8%	15	68.2%
¿Tienes personas que te ayudan cuando estás enfermo o en peligro o cuando necesitas aprender?	8	36.4%	14	63.6%
	5	22.7%	17	77.3%

¿Eres una persona por la que los otros sienten admiración y cariño?				
¿Eres feliz cuando haces algo bueno para los demás y les demuestras tu afecto?	6	27.3%	16	72.7%
¿Eres respetuoso de ti mismo y del prójimo?	8	36.4%	14	63.6%
¿Eres capaz de aprender lo que tus maestros te enseñan?	7	31.8%	15	68.2%
¿Eres agradable y comunicativo con tus familiares y vecinos?	6	27.3%	16	72.7%
¿Estás dispuesto a responsabilizarte de tus actos?	5	22.7%	17	77.3%
¿Estás seguro de que todo saldrá bien?	5	22.7%	17	77.3%
¿Estás triste, lo reconoces, y lo expresas con la seguridad de encontrar apoyo?	7	31.8%	15	68.2%
¿Estás rodeado de compañeros que te aprecian?	8	36.4%		63.6%
¿Puedes hablar sobre cosas que te asustan o te inquietan?	5	22.7%	17	77.3%
¿Puedes buscar la manera de resolver tus problemas?	5	22.7%	17	77.3%
¿Puedes controlarte cuando tienes ganas de hacer algo peligroso o que no está bien?	7	31.8%	15	68.2%
¿Puedes buscar el momento apropiado para	8	36.4%		63.6%

hablar con alguien o para actuar?	7	31.8%	15	68.2%
¿Puedes encontrar a alguien que te ayude cuando lo necesitas?	6	27.3%	16	72.7%
¿Puedes equivocarte y hacer travesuras sin perder el afecto de tus padres?	5	22.7%	17	77.3%
¿Puedes sentir afecto y expresarlo?				

Nota: Test aplicada a los niños (jun-2017)

Discusión

Goleman (2012) manifiesta “Resulta que cuando estamos enojados se debilita nuestra capacidad de procesar información, de pensar creativamente, retrocedemos a estados de conducta primitivos y nos hace disfuncionales. Pero si nos apasiona lo que hacemos y si estamos motivados y experimentando emociones positivas, pensamos con mucha claridad”.

En los resultados del test de resiliencia se puede apreciar en un mayor porcentaje que los estudiantes consideran que no tienen un modelo a seguir para proceder de manera correcta, que le enseñen a desenvolverse, o que lo ayuden cuando están en peligro como lo expresa el 68% de los estudiantes, así como un 77% manifiesta que tiene dificultades para sentir afecto y expresarlo.

Según la propuesta de Edith Grotberg y expuesto en el “Manual de identificación y promoción de la resiliencia” (1998), quien considera que son cuatro, las expresiones resilientes, que van a producir comportamientos resilientes. Estas son: “yo soy”, “yo tengo”, “yo puedo”, “yo estoy”.

al contrastarlo con las respuestas de los estudiantes encontramos que estas expresiones resilientes están muy limitadas lo que puede incidir en forma negativa en el desarrollo de los estudiantes.

Tabla 3

Nivel de resiliencia de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. "Gregorio Odar More" - Caserío "La Cría" - Distrito de Pátapo

NIVEL DE RESILIENCIA	N° ESTUDIANTES	Porcentaje
Alta	5	23%
Media Alta	0	0%
Media	7	32%
Baja	10	45%
Total	22	100%

Nota: Pre test aplicado a los estudiantes de 5^{to} grado B (Jun-2017)

Según **Grotberg (2003)**, “La resiliencia es la capacidad humana para hacer frente, superar, aprender, o incluso ser transformado por las inevitables adversidades de la vida" (p.1).

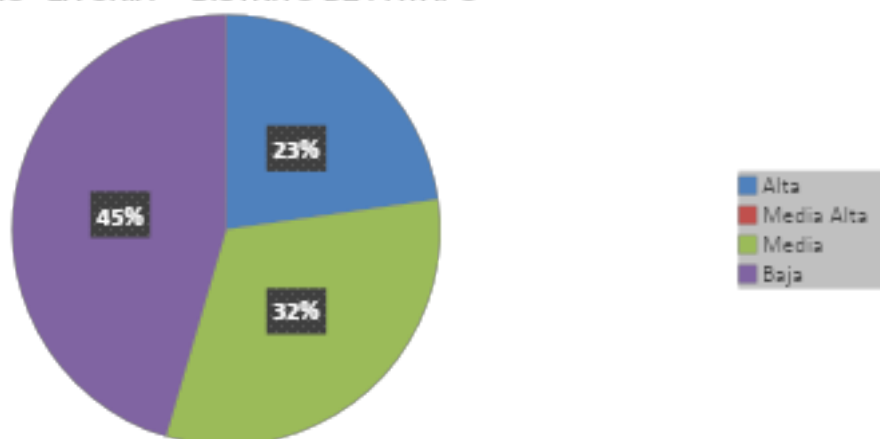
De los resultados del test se aprecia de manera general, el nivel de resiliencia de los estudiantes. 05 estudiantes que corresponde al 23% muestran resiliencia alta; 07 estudiantes que corresponde al 32% presentan un nivel de resiliencia media; y 10 estudiantes que representan el 45% presentan un nivel de resiliencia baja, como se aprecia en los resultados ningún estudiante muestra un nivel de resiliencia media alta.

Siendo la resiliencia una capacidad fundamental para hacer frente a las adversidades de la vida, sin embargo de acuerdo a los resultados, se observa que los estudiantes no la han desarrollado en un nivel óptimo.

Los resultados se podrán apreciar mejor en el siguiente gráfico:

Gráfico 2

NIVEL DE RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "GREGORIO ODAR MORE" - CASERÍO "LA CRÍA" - DISTRITO DE PÁTAPÓ -



Fuente: Tabla 3

Tabla 4

Nivel de resiliencia de los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de la I.E. "Gregorio Odar More" - Caserío "La Cría" - Distrito de Pátapo ", según su género

NIVEL DE RESILIENCIA	MASCULINO	FEMENINO	%MASCULINO	%FEMENINO
Alta	2	3	15%	33%

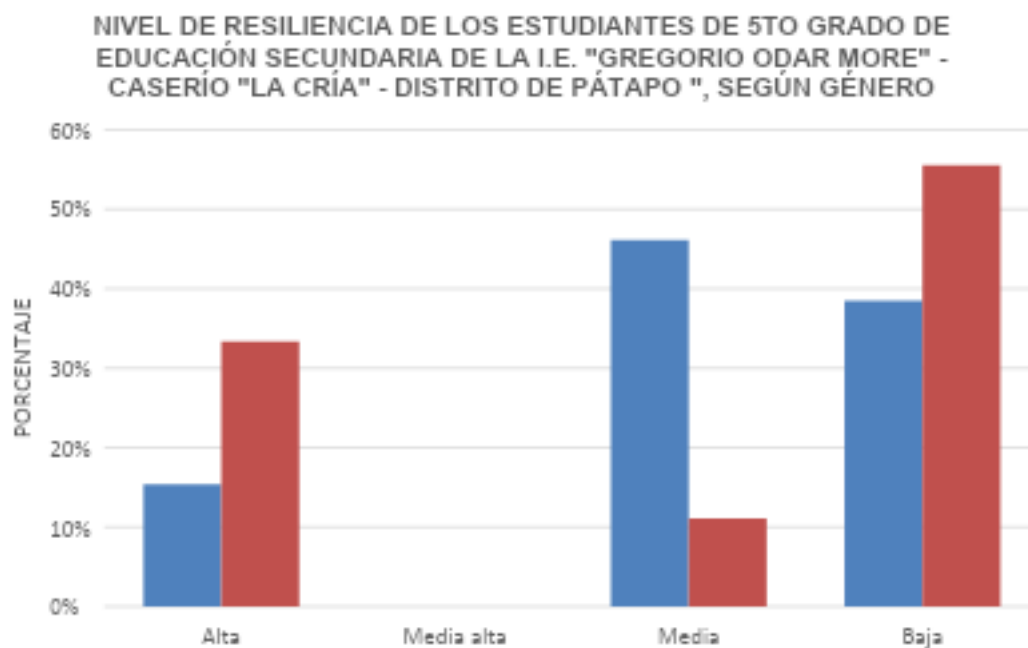
	Media alta	0	0	0%	0%
	Media	6	1	46%	11%
Nota	Baja	5	5	38%	56%
: Pre	Total	13	9	100%	100%

test aplicado a los estudiantes de 5^o grado B, (Jun 2017)

En la Tabla 4, se aprecia el nivel de resiliencia de los estudiantes, distribuidos según su género. De los 13 (100%) varones, 2 (15%) muestran resiliencia alta; 6 (46%), media; 5 (38%), baja; ninguno, resiliencia media alta. De las 9 (100%) mujeres, 3 (33%) muestran resiliencia alta; 1 (11%), media; 5 (56%), baja; ninguna, resiliencia media alta.

Los resultados se podrán apreciar mejor en el siguiente gráfico

Gráfico 3



Fuente: Tabla 4

3.1.2. RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL POST TEST A LOS ESTUDIANTES DE 5^{TO} GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. “GREGORIO ODAR MORE” – CASERÍO “LA CRÍA” – DISTRITO DE PÁTAPÓ

Prosiguiendo con la estructura de la investigación, se procedió a aplicar el Post -Test sobre la muestra, y de esta manera identificar la situación actual en relación al nivel de resiliencia de los estudiantes, después de aplicados los Talleres Recreativos.

Tabla 5

Nivel de resiliencia de los estudiantes de 5to de educación secundaria de la I.E. "Gregorio Odar More" - Caserío "La Cría" - Distrito de Pátapo "

		NIVEL DE RESILIENCIA	N° ESTUDIANTES	PORCENTAJE	
		Alta	5	23%	
		Media alta	3	13%	
		Media	7	32%	
Nota :		Baja	7	32%	Post
test		Total	22	100%	

aplicado a los estudiantes de 5^{to} grado B, (Jun 2017)

En la tabla 5, se aprecia de manera general, el nivel de resiliencia de los estudiantes. De los 22 (100%) escolares, 5 (23%) muestran resiliencia alta; 3 (13%), media alta; 7 (32%), media; 7 (32%), resiliencia baja.

Los resultados se podrán apreciar mejor en el siguiente gráfico:

Gráfico 4

Nivel de resiliencia de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. "Gregorio Odar More" - Caserío "La Cría" - Distrito de Pátapo"



Fuente: Tabla 5

Tabla 6

Nivel de resiliencia de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. "Gregorio Odar More" - Caserío "La Cría" - Distrito de Pátapo ", según género

NIVEL DE RESILIENCIA	MASCULINO	FEMENINO	%MASCULINO	%FEMENINO
Alta	2	3	15%	33%
Media alta	2	1	15%	11%
Media	5	2	38%	22%
Baja	4	3	31%	33%
Total	13	9	100%	100%

Nota :
aplicado

Post test
a los

estudiantes de 5^o grado B, (Jun 2017)

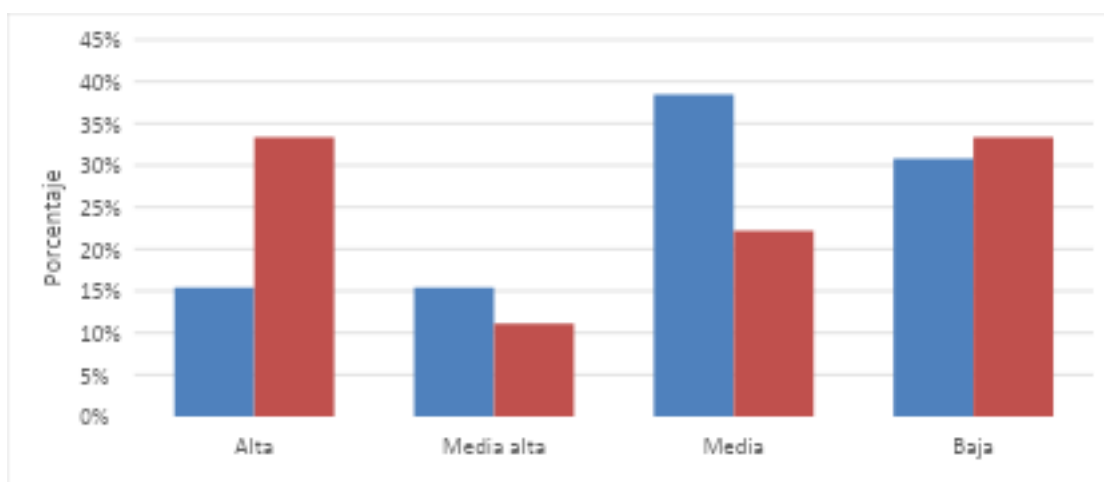
En la Tabla 6 se aprecia el nivel de resiliencia de los estudiantes, distribuidos según su género.

De los 13 (100%) varones, 2 (15%) muestran resiliencia alta; 2 (15%), media alta; 5 (38%),

media; 4 (31%), baja. De las 9 (100%) mujeres, 3 (33%) muestran resiliencia alta; 1 (11%), media alta; 2 (22%), media; 3 (33%), baja.

Gráfico 5

Nivel de resiliencia de los estudiantes de 5to grado de educación secundaria de la I.E. "Gregorio Odar More" - Caserío "La Cría" - Distrito de Pátapo ", según género



Fuente: Tabla 6

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla 7

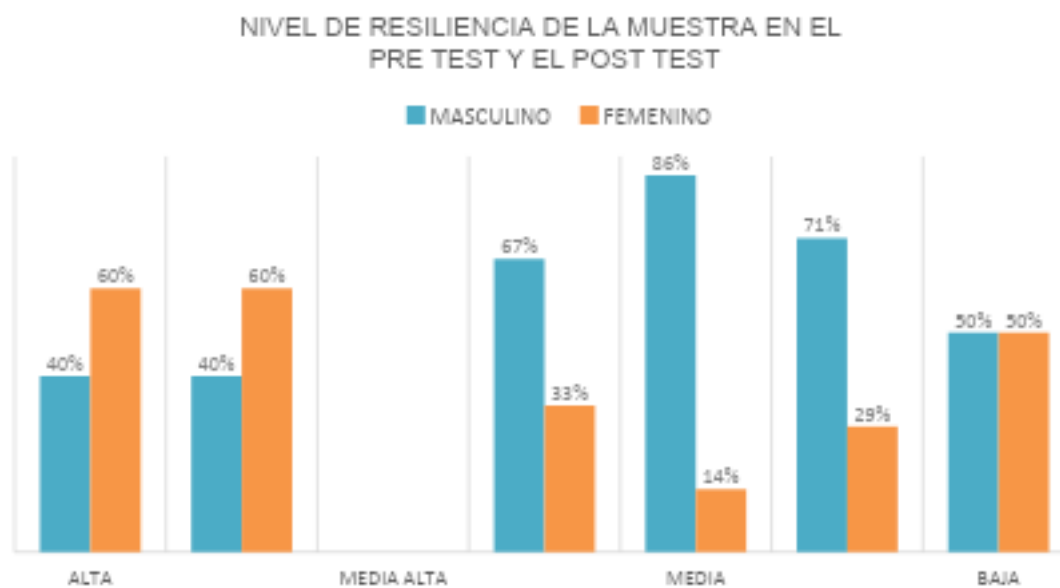
Nivel de resiliencia de la muestra en el pre test y el post test

	ALTA	MEDIA ALTA	MEDIA	BAJA

NIVEL								
GÉNERO	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST
MASCULINO								
O	2	2	0	2	6	5	5	4
FEMENINO	3	3	0	1	1	2	5	3
TOTAL	5	5	0	3	7	7	10	7

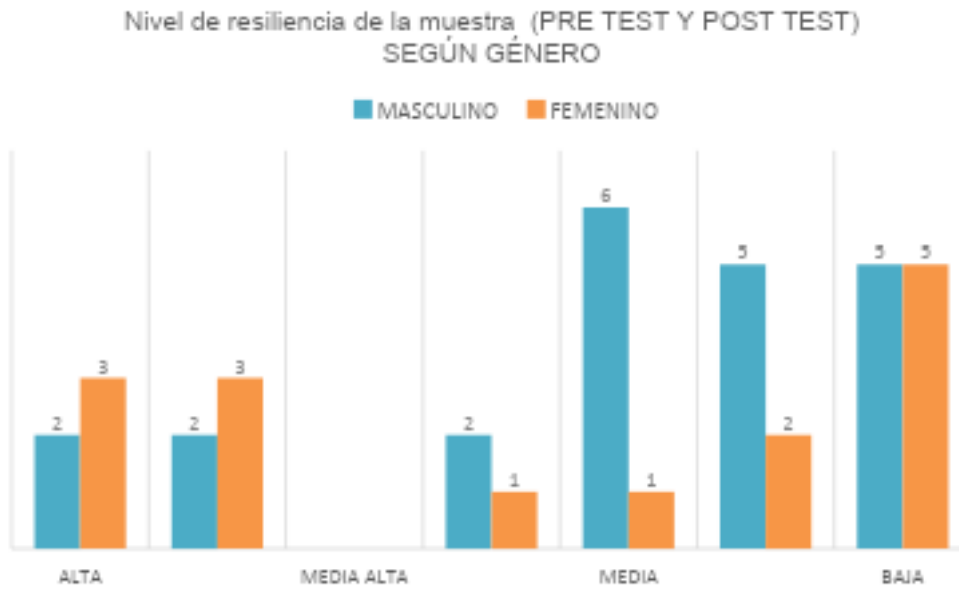
Nota : Pre y Post test aplicados a los estudiantes de 5^o grado B, (Jun 2017)

Gráfico 6



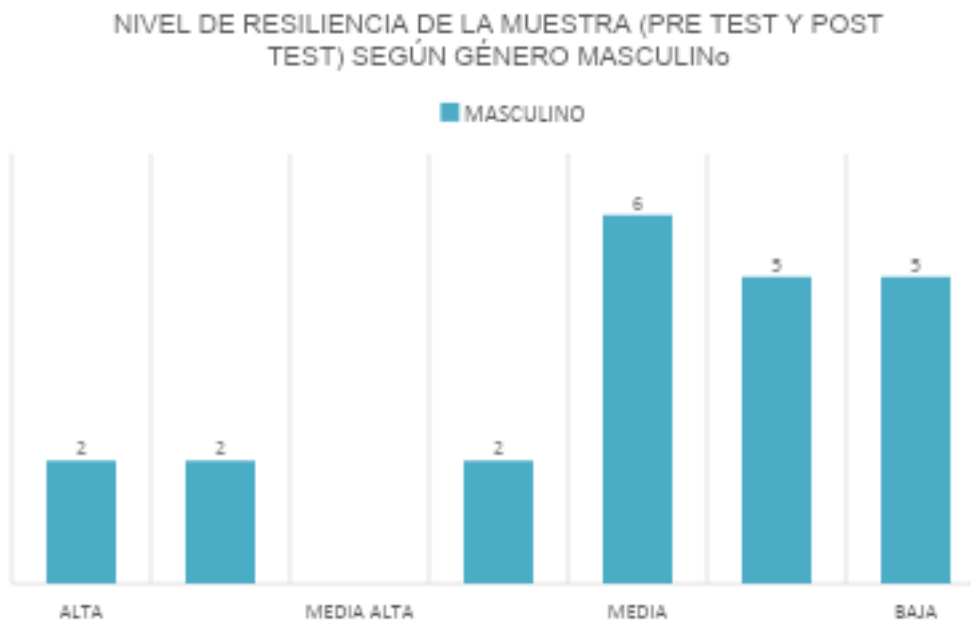
Fuente: Tabla 7

Gráfico 7



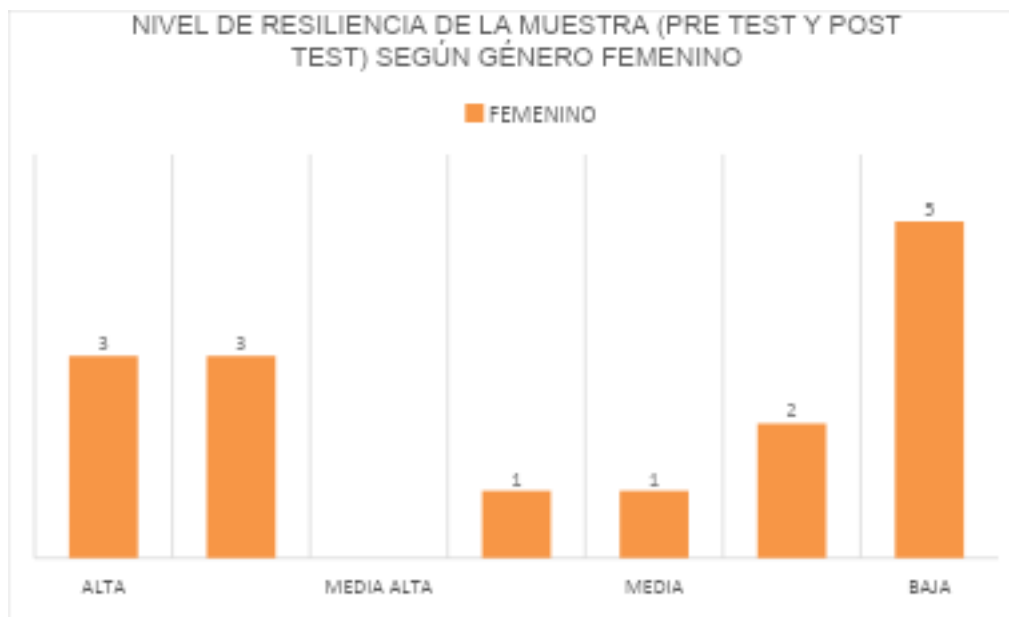
Fuente: Tabla N° 7

Gráfico 8



Fuente: Tabla 7

Gráfico 9



Fuente: Tabla 7

De la entrevista aplicada a los estudiantes el 100% manifiesta que ha nacido y vive en La Cría, lugar donde se desarrolla la investigación, todos viven con sus padres, siendo la labor fundamental de ellos las labores agrícolas, pero el nivel de instrucción de los padres en un 80% solo tienen primaria completa y solo 20% completó los estudios secundarios, en sus hogares tienen servicio eléctrico y agua potable, pero limitaciones en internet utilizando generalmente para las sesiones los teléfonos celulares, condiciones que inciden en el desarrollo de la capacidad de resiliencia muy limitada de los estudiantes

De los resultados mostrados en la tabla 7, correspondiente al consolidado de datos (Pre y Post Test) y apreciados en sus gráficos respectivos (para datos consolidados y desagregados), se concluye en lo siguiente:

Los dos estudiantes del género masculino, así como las tres, del femenino, que mostraron un nivel de resiliencia Alta en el Pre test, la mantuvieron en el Post test.

Dos estudiantes del género masculino y una del femenino, mostraron resiliencia Media alta, en el post test.

Uno de los seis estudiantes del género masculino, que mostraron nivel de resiliencia Media, en el pre test, la elevó a Media alta, en el post test.

Una estudiante pasó de tener resiliencia Baja en el pre test, a tenerla Media en el post test.

Una estudiante pasó de tener resiliencia Baja en el pre test, a tenerla Media alta en el post test.

Un estudiante del género masculino que tuvo resiliencia Media en el post test, la subió a Media alta en el post test.

Un estudiante del género masculino que tuvo resiliencia Baja en el pre test, la subió a Media alta en el post test.

A nivel general, se puede apreciar que después de la aplicación de los Talleres Recreativos, en los varones, el nivel de resiliencia se han mantenido casi invariable, siempre en el nivel medio. En el

caso de las jóvenes, se muestra que si han experimentado un incremento en su nivel de resiliencia, en algunos casos del nivel bajo a medio e inclusive del nivel medio al nivel medio alto.

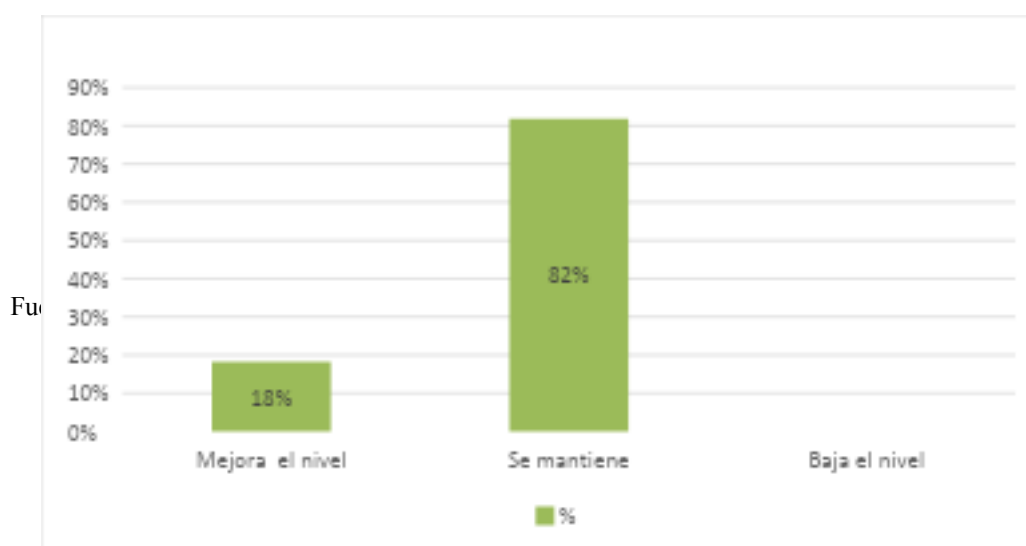
Tabla 8
Efectos de los talleres recreativos

Efecto	Cantidad global	%
Mejora el nivel	4	18%
Se mantiene	18	82%
Baja el nivel	0	0%
Total	22	100%

Nota: Tabla 7

En general, con la aplicación de los Talleres Recreativos, 4 estudiantes (18%), mejoraron su nivel de resiliencia y 18 (82%), la mantuvieron. Con los Talleres Recreativos, la capacidad de resiliencia fue fortalecida para todos. Los cambios fueron positivos.

Gráfico 10
Efecto de los talleres recreativos



Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la aplicación de talleres recreativos produjo un fortalecimiento significativo de la capacidad de resiliencia en los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la I.E. “Gregorio Odar More”. La comparación entre los resultados del pretest y el postest muestra una mejora sustantiva en las dimensiones evaluadas, confirmando la hipótesis planteada.

Estos hallazgos se explican a la luz del Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Edith Grotberg, el cual sostiene que la resiliencia se construye mediante la articulación de recursos internos, apoyo externo y habilidades sociales. Los talleres recreativos permitieron operacionalizar pedagógicamente las verbalizaciones “Yo soy”, “Yo tengo”, “Yo puedo” y “Yo estoy”, favoreciendo espacios de interacción, reflexión y vivencia emocional positiva. En concordancia con Grotberg, se evidenció que el fortalecimiento simultáneo de estas dimensiones resulta más eficaz que su promoción aislada.

Asimismo, los resultados se alinean con los postulados de la Psicología Positiva de Martin Seligman, quien afirma que el desarrollo de emociones positivas, el compromiso y las relaciones interpersonales significativas incrementan el bienestar y la capacidad de afrontamiento. Las actividades recreativas generaron experiencias de disfrute, cooperación y logro, contribuyendo a modificar percepciones negativas previas y a estimular una actitud más optimista frente a la adversidad.

Desde el enfoque humanista de Abraham Maslow, el fortalecimiento de la resiliencia observado puede interpretarse como el resultado de la satisfacción progresiva de necesidades de pertenencia, estima y autorrealización. Los talleres promovieron un clima de aceptación, reconocimiento y

participación activa, elementos que favorecieron la autoestima y la autoconfianza de los estudiantes, condiciones indispensables para el desarrollo resiliente.

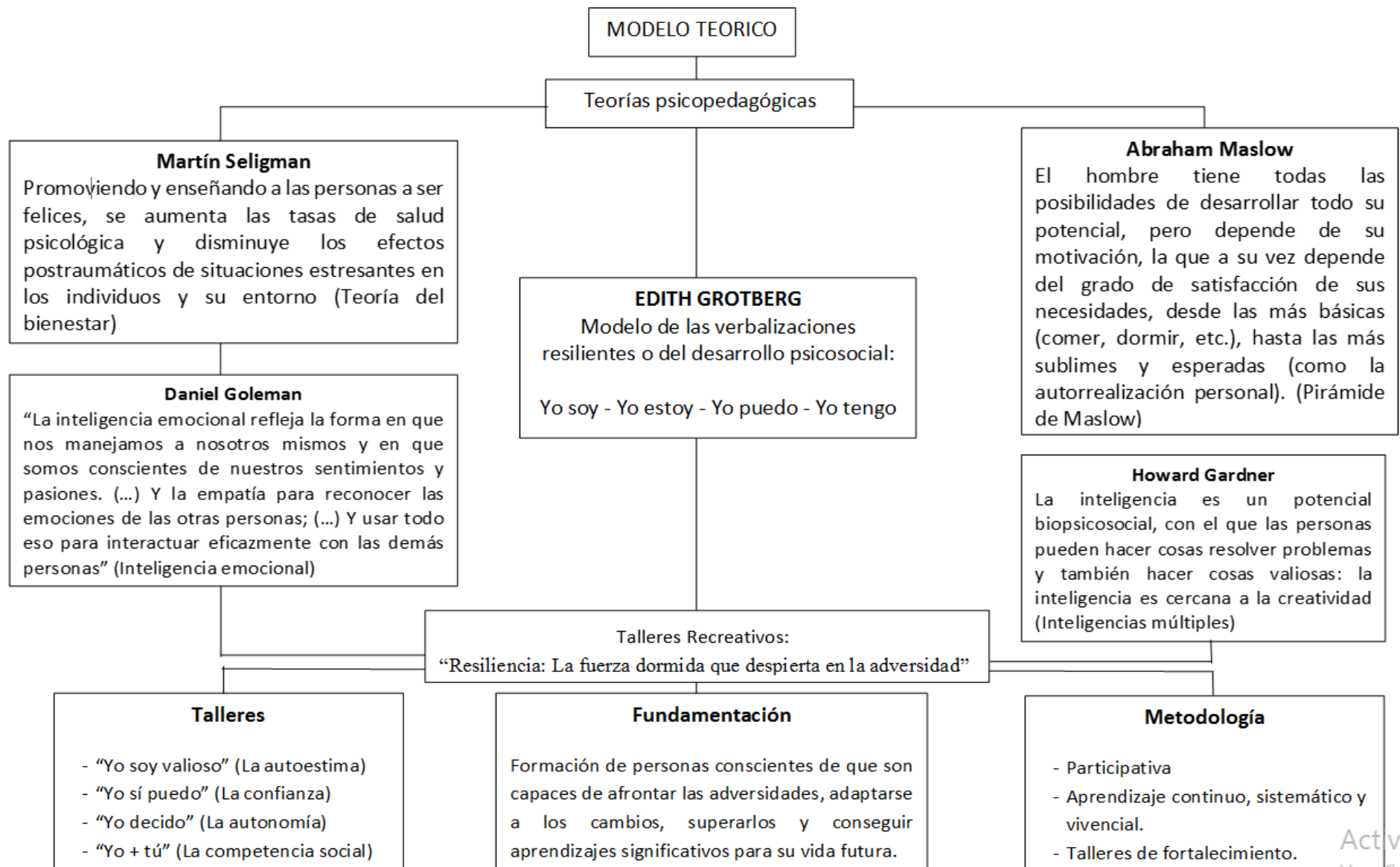
Del mismo modo, los resultados concuerdan con la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, en tanto las actividades recreativas facilitaron la identificación y regulación de emociones, la empatía y la interacción social positiva. Estas competencias socioemocionales permitieron a los estudiantes responder de manera más adaptativa ante situaciones de conflicto o frustración, reforzando su capacidad de resiliencia.

En relación con los antecedentes revisados, los hallazgos coinciden con estudios nacionales e internacionales que reportan efectos positivos de programas recreativos y socioemocionales en contextos educativos vulnerables. Al igual que en investigaciones previas, se constató que la escuela constituye un espacio privilegiado para la promoción de la resiliencia cuando se implementan estrategias pedagógicas contextualizadas y sistemáticas.

En síntesis, la discusión de los resultados permite afirmar que los talleres recreativos, sustentados en bases teóricas sólidas y aplicados de manera planificada, constituyen una estrategia pedagógica eficaz para fortalecer la resiliencia en estudiantes de educación secundaria. Estos resultados no solo validan el modelo teórico seleccionado, sino que también aportan evidencia relevante para el diseño de programas de intervención educativa orientados al desarrollo integral y al bienestar socioemocional de los estudiantes.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN



5.1. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

TALLERES RECREATIVOS PARA FORTALECER LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE 5^{TO} GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. “GREGORIO ODAR MORE” – CASERÍO “LA CRÍA” – DISTRITO DE PÁTAPO

Datos de los Talleres Recreativos

Denominación

“Resiliencia: La fuerza dormida que despierta en la adversidad”

Población

Los Talleres Recreativos están dirigidos a adolescentes entre 15-19 años de quinto de secundaria.

Fecha de ejecución

Inicio: 21 de junio de 2017

Final: 14 de julio de 2017

Lugar de ejecución

Instalaciones de la I.E. Gregorio Odar More (aula de 5^{to} “B”, laboratorio de cómputo y patio del colegio)

Responsable

Lic. Monica Elena Aguilar Peña

Síntesis descriptiva

Los Talleres Recreativos denominados “Resiliencia: La fuerza dormida que despierta en la adversidad”, consta de ocho de los mismos, aplicados durante cuatro semanas, a razón de dos veces por semana, con una duración de tres horas pedagógicas, cada sesión. Se realizaron en los cursos de: Persona, Familia y Relaciones humanas y en Tutoría.

En los talleres, el centro de atención y protagonista de los mismos, es el propio estudiante. Es éste, el que a través de ejemplos, derivados de su propia realidad, construirá su propio conocimiento, ayudado por una serie de técnicas y dinámicas de animación, enseñado por la tallerista maestrante, para cada una de las dimensiones de la resiliencia, consideradas en el informe.

Fundamentación y Justificación

Los Talleres Recreativos, tienen como objetivo general, fortalecer la capacidad de resiliencia de los estudiantes de quinto año de secundaria. Puesto que, se considera, de vital importancia, la formación de personas conscientes de que son capaces de afrontar las adversidades, adaptarse a los cambios, que éstas suponen, superarlas, salir con éxito de las mismas y conseguir un aprendizaje significativo para su vida futura.

Este aprendizaje les será útil, especialmente en este período de su vida, en la que son adolescentes prontos a salir de la educación básica regular, para iniciar una realidad diferente, más allá de las aulas escolares. Nueva etapa en la cual, su mundo se ampliará y en que tendrá que aprender a vivir relacionado con otros mundos, alejándose de su zona de confort.

En la adolescencia, el proceso de crecimiento y desarrollo, de por sí, acelerado, se ve alterado por las diversas situaciones que demanda el mundo actual, en la que se exige inmediatez en muchos

aspectos. Esto, sumado a lo natural, genera conflictos estresantes, en el adolescente, que se encuentra, aun buscando su identidad, tratando de adaptarse e incorporarse a la sociedad.

Las nuevas interacciones sociales, traerán nuevas enseñanzas, nuevas experiencias, nuevos riesgos, nuevas adversidades. Si bien, las situaciones estresantes en las que se encuentra el adolescente, pueden conducirlos a tener respuestas riesgosas, especialmente a aquellos jóvenes en situación de vulnerabilidad, y que carecen de conocimiento óptimo, sobre cómo manejarlas; puede, lograr que otros, las superen y salgan airosos de éstas. Es en estas situaciones adversas, en las que tendrá que aflorar lo que hayan aprendido y reforzado en estos Talleres Recreativos.

La aplicación del “Modelo de las verbalizaciones resilientes o del desarrollo psicosocial (Yo soy, Yo tengo, Yo estoy, Yo puedo)”, propuesto por Edith Grotberg, fortalecerá la capacidad de resiliencia de los escolares. Ya que, según su enfoque, la resiliencia como capacidad puede ser aprendida, a través del tiempo; puesto que, es un proceso diacrónico, dinámico y procesual, en el cual el contexto social es importante para desarrollar una conducta resiliente. Los aportes de reconocidos psicólogos y educadores, como Seligman, Maslow, Goleman y Gardner, enriquecen el enfoque positivista y humanista del programa.

Descripción del público objetivo

La ejecución de los Talleres Recreativos se realizará estudiantes del 5^{to} grado de educación secundaria de la I.E “Gregorio Odar More” del caserío “La Cría”, del distrito de Pátapo, Chiclayo en el proceso de Enseñanza – Aprendizaje, los cuales presentan escasa capacidad de resiliencia, observándose en ellos; desvalorización, inadaptabilidad, intolerancia, apatía, indiferencia,

desmotivación, pesimismo, dependencia, amargura, arrogancia, egoísmo, desesperanza, lo que dificulta la superación de circunstancias adversas.

Objetivos del Programa de Capacitación

Asumir un cambio de conducta resiliente en las diversas situaciones, a fin de que los participantes obtengan el fortalecimiento de su capacidad de resiliencia.

Resolver situaciones de conducta no resiliente, en función del fortalecimiento de los pilares de la resiliencia: autoestima, autonomía, confianza y competencia social.

Cronograma de sesiones

N° Orden	Denominación	Fecha	Responsable
1	Yo soy valioso (I)	21 de junio de 2017	Lic. Monica Aguilar Peña
2	Yo soy valioso (II)	23 de junio de 2017	
3	Yo sí puedo (I)	28 de junio de 2017	
4	Yo sí puedo (II)	30 de junio de 2017	
5	Yo decido (I)	05 de julio de 2017	
6	Yo decido (II)	07 de julio de 2017	
7	Tú + Yo = Yo (I)	12 de julio de 2017	
8	Tú+ Yo = Yo (II)	14 de julio de 2017	

Metodología

Metodología participativa, en donde el investigador y los participantes interactúan permanentemente en forma asertiva y proactiva.

Fomento de un aprendizaje continuo, sistemático y vivencial que posibilite y oriente la discusión hacia niveles de reflexión y de juicios críticos más elaborados.

Desarrollo de Talleres Recreativos para el fortalecimiento de la capacidad de resiliencia.

Medios y Materiales educativos

Los medios y materiales a utilizar en los Talleres Recreativos son los siguientes:

Medios:

Cañón multimedia

Laptop

Palabra escrita

Palabra hablada

USB

Dípticos

● **Materiales:**

- Plumones

- Cinta adhesiva

- Papel sábana

- Goma

- Pizarra

- Tijeras

- Cartulinas

- Papel bond (blanco y de colores)

Presupuesto

MATERIALES	CANTIDAD	PRECIO
Papel bond A4	50	5.00
Papel bond a colores	50	10.00
Plumones	24	9.00
Impresiones	100	100.00
Cartulinas	30	15.00
Fotocopias	100	100.00
Papeles sábana	25	12.50
Cinta embalaje	3	4.00
Refrigerio	25	45.00
Llaveros	25	103.00
Pasajes	6.00	60.00
T O T A L		s/463.50

Desarrollo de las sesiones

TALLER N° 01

La autoestima

ÁREA: Persona, Familia y Relaciones humanas**“YO SOY VALIOSO”****GRADO Y SECCIÓN:** 5^{to} “B”**DOCENTE:** Lic. Monica Aguilar Peña**TURNO:** Mañana**TIEMPO:** 150 minutos

(I)

OBJETIVO: “Que los estudiantes conozcan conceptos básicos e identifiquen características de su autoestima, con el fin de que tomen conciencia de la importancia de conocerse a sí mismos y de lograr una buena autoestima para su desarrollo y crecimiento personal”

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	Saludo y bienvenida a los estudiantes al taller Dinámica de animación: “Yo soy” Visualizan un video sobre dos personas resilientes (Tony Meléndez y Nick Vujicic) La profesora invita al diálogo y a la reflexión	Exposición Laptop Proyector multimedia Pizarra	Maestrante	50'
DURANTE	Luego, la profesora invita a los alumnos a dar sus propias definiciones sobre el tema. Con ellos, desarrolla los contenidos ¿Qué es la autoestima? ¿Cuáles son sus niveles? ¿Cuál es su importancia? Los estudiantes toman notas.	Laptop Proyector multimedia Pizarra Etiquetas de cartulina Televisor y DVD		50'
AL FINALIZAR	Los estudiantes, en equipo, consolidan su aprendizaje por medio de organizadores visuales, los cuáles expondrán. Dinámica de despedida: “El cofre mágico”. La profesora invita al diálogo y a la reflexión. Invitación al próximo taller. Traer fotografías personales en distintas actividades y material.	Papelotes Plumones Papel bond Dinámicas Caja de cartón Espejo Estéreo (música instrumental de fondo: “Color esperanza de Diego Torres”)		50'

Ficha informativa del Taller N° 1

¿Qué es la autoestima?

Es la percepción evaluativa de uno mismo.

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta.

Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

La autoestima es la fuerza interior que nos impulsa a cumplir con nuestras metas en la vida. La valoración, la aceptación, el cariño, el respeto y la confianza por uno mismo son, sin duda, los elementos necesarios para lograrlo. Éstos son aprendidos a lo largo de la existencia de las personas.

El amarse a uno mismo, permite que puedas sentir el mismo afecto por las demás personas, y esto permitirá que se tenga relaciones interpersonales sanas y productivas en la sociedad.

¿Cuáles son sus niveles?

Autoestima alta

Es el tipo de autoestima que tiende a dar mayor carácter a la persona, aumenta su valor y su capacidad de lograr cualquier propósito que establezca. Una autoestima positiva lleva a la persona a enfrentarse siempre de una forma positiva a cualquier reto que se le presente en la vida. Las personas con autoestima positiva se respetan, se valoran y se aman a sí mismo, a la vez no desarrollan una autocrítica cuando se enfrentan a otras personas con otros tipos de autoestimas. En este tipo de autoestima no importa lo acontecimientos o los sucesos ocurridos en la vida, el autoestima nunca baja en la persona, ya que tiene un buen concepto de sí mismo, que le ayuda a desenvolverse para defenderse por sí solo.

Autoestima media

También conocida como autoestima relativa. Este tipo de autoestima genera en el individuo cierto grado de confianza que puede ser aceptable para el mismo. Ahora bien al ser relativa esta confianza, puede disminuir en cualquier momento dado, principalmente cuando es un tema de opinión para las demás personas. Las personas con autoestima media a pesar de verse y demostrar su gran seguridad y personalidad, en su interior no lo son, ya que al momento de recibir una crítica bajan su estima considerablemente, y por consiguiente al momento de recibir comentarios positivos elevan su autoestima.

Autoestima baja

Este tipo de autoestima es la más preocupante para muchas personas, ya que refiere a una gran baja personalidad que en ocasiones puede causar grandes daños psíquicos y físicos en la persona. Las personas con baja autoestima se presentan como individuos incapaces de enfrentarse a ciertos retos, y a la vez se ven inseguros a la hora de realizar determinadas tareas. Son personas que no pueden recibir una crítica negativa, ya que pueden destruirlo completamente, y aun recibiendo críticas positivas, tienen el estima tan baja que la cuestionan, y sienten que no merece dichos comentarios. También las personas con baja autoestima siempre piensan en los inconvenientes que pueden generarse al enfrentar un obstáculo, y nunca piensan en las posibles soluciones.

¿Cuál es su importancia?

La autoestima es la clave del éxito o del fracaso. Es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

La autoestima positiva es el requisito fundamental para la vida plena.

Desarrollar la autoestima sirve para tener la convicción de que uno es competente para vivir y que merece ser feliz.

Actividades del Taller N° 1

Actividad 1

Dinámica de animación: "Yo soy"

Los estudiantes se ubican en círculo y la profesora le dará la siguiente consigna: Entregaré la pelotita a uno de ustedes preguntándole: ¿Quién eres tú? “Inmediatamente, quien la reciba contestará: ¡Yo soy...! Dirá su nombre y alguna característica, gusto o interés. Luego entregará la pelotita a otro compañero quien procederá de la misma manera”.

Al concluir el juego, los estudiantes vuelven a sus asientos. La profesora invita al diálogo con las siguientes preguntas: ¿Se conocen bien? ¿Saben cuáles son sus mejores capacidades? ¿Saben qué les facilita relacionarse con los demás? ¿Sabes cómo sentirte bien?.

Actividad 2

Visualización del video:

Tony Melendez y Nick Vujicic resilientes ejemplares

(https://www.youtube.com/watch?v=ghHnHzgl_OA)



Actividad 3

Dinámica de

despedida:

“El cofre

mágico”



. **La profesora pregunta al grupo:** “¿Quién es para ustedes la persona más especial en el mundo entero?”

. **Tras las respuestas del grupo, la profesora, continúa diciendo:**

“Yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual tendrán la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo”

Se pide a cada estudiante que se acerque y mire en 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).

. **Cuando todo el grupo ha mirado la caja, pregunta:**

¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?

. **Se pregunta al grupo:**

¿Cómo se siente cada uno de ellos al ver que son las personas más importantes?

TALLER N° 02

La autoestima

ÁREA: Tutoría**DOCENTE:** Lic. Monica Aguilar Peña**TIEMPO:** 150 minutos**OBJETIVO:** “Que los estudiantes conozcan conceptos básicos e identifiquen características de su autoestima, con el fin de que tomen conciencia de la importancia de conocerse a sí mismos y de lograr una buena autoestima para su desarrollo y crecimiento personal”**GRADO Y SECCIÓN:** 5^{to} “B”**TURNO:** Mañana

“YO SOY VALIOSO”

(II)

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	<p>Saludo a los estudiantes. Se hace un recuento del taller anterior y un pequeño conversatorio sobre lo aprendido. Se les reparte el resumen del cuento “Alienación” de Julio Ramón Ribeyro. Se invita a los estudiantes al diálogo: Si conocen al autor; si se sintieron identificados con el cuento; si esas situaciones pasan en la actualidad; como se manifiestan éstas; como adolescentes cómo podrían contribuir a solucionar esta problemática social.</p> <p>Qué características sobre la autoestima aprendida en el taller anterior, identifican en la lectura.</p> <p>. Se pregunta al grupo: . ¿Qué relación tiene la lectura con los conceptos autoestima, autoimagen positiva, introspección, autoconcepto y autoaceptación?</p>	<p>Exposición Ficha de lectura</p>	Maestrante	60'
DURANTE	<p>La profesora desarrolla con el apoyo de los estudiantes el tema: la escalera de la autoestima. Los estudiantes en la lectura identifican los peldaños de la escalera de la autoestima.</p>	<p>Laptop Proyector multimedia Etiquetas de cartulina Televisor y DVD</p>	Maestrante	40'
AL FINALIZAR	<p>Los estudiantes aprenden la técnica “Anuncio publicitario de uno mismo”, para autoconocerse y autorrevelarse a los demás. Reflexionarán sobre cómo fortalecer su autoestima. Traer narices rojas de claus para minitaller. Invitación al próximo taller.</p>	<p>Música clásica de fondo Papelotes Plumones Cartulina de colores Tijeras Goma Fotografías</p>		50'

Ficha informativa del Taller N° 2

Escalera de la autoestima

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre: lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPETO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÓN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÓN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONOCIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

Evalúa tu nivel de autoestima

Marca los recuadros que tú consideres:

- | | | | | |
|--------------------------|---|----|----|---|
| <input type="checkbox"/> | Te sientes a gusto contigo mismo | Sí | No | <input checked="" type="checkbox"/> A veces |
| <input type="checkbox"/> | Te sientes seguro de ti mismo | Sí | No | <input type="checkbox"/> Parcialmente |
| <input type="checkbox"/> | Te sientes atractivo | Sí | No | <input checked="" type="checkbox"/> En ocasiones |
| <input type="checkbox"/> | Te sientes capaz de lograr tus metas | Sí | No | <input type="checkbox"/> En ocasiones |
| <input type="checkbox"/> | Logras crear amistades sin dificultad | Sí | No | <input type="checkbox"/> A veces |
| <input type="checkbox"/> | Sientes que los demás te valoran | Sí | No | <input type="checkbox"/> Parcialmente |
| <input type="checkbox"/> | Sientes que mereces una vida feliz exitosa. | Sí | No | <input type="checkbox"/> En ocasiones |
| <input type="checkbox"/> | Sueles recibir elogios y reconocimiento trabajo, colegio, familia y amistades | Sí | No | <input type="checkbox"/> A veces |
| <input type="checkbox"/> | Sientes que tienes una autoestima fuerte | Sí | No | <input type="checkbox"/> En ocasiones |

Si tus respuestas en el test coinciden con que te sientes a gusto y seguro de ti mismo. Si te consideras atractivo y capaz de lograr tus metas tu autoestima es **FUERTE**.

Si por el contrario tus respuestas son vacilantes y has escogido las opciones: a veces, en algunas ocasiones y parcialmente, **hay fisuras** que valorar en tu autoestima.

Si tus respuestas coinciden con que te sientes no valorado por los demás, se te dificulta hacer amigos, sientes que sueles decepcionar a los demás y te sientes inconforme contigo mismo e incapaz de lograr existen problemas de autoestima importantes.

Este test solo es un referente. En cualquiera de los casos busca siempre apoyo, consejo de tu familia, tus amigos, de alguien importante para ti y si de un profesional.

¿Cómo puedes reforzar tu autoestima?

Haz una lista de las cosas que haces bien. Puede ser cualquiera, desde dibujar o cantar hasta practicar un deporte o contar un chiste bueno. Si tienes problemas con la lista, pide ayuda a tu mamá o a tu papá. Luego agrega algunas cosas a la lista que te gustaría hacer muy bien. Tu mamá o tu papá pueden ayudarte a planificar un modo de desarrollar esas habilidades o esos talentos.

Hazte tres elogios todos los días. No digas solamente, "Soy tan fabuloso". Sé específico respecto de algo bueno sobre ti, como, "Hoy fui un buen amigo de Juan" o "Me fue mejor en ese examen de lo que había pensado". Mientras lo haces, antes de irte a la cama cada noche, enumera tres cosas de tu día que realmente te dieron alegría o por las cuales te sientes agradecido.

Recuerda que tu cuerpo te pertenece, sin importar su forma, talle o color. Si te preocupa tu peso o tu talle, puedes consultar a tu médico para asegurarte de estar sano. Respecto de tu cuerpo, piensa en las cosas buenas, por ejemplo, "Tengo piernas fuertes y puedo patinar realmente bien".

Recuerda que hay cosas tuyas que no puedes cambiar. Debes aceptarlas y quererlas, como el color de la piel y el número que calzas, porque son parte tuya.

Cuando escuches comentarios negativos en tu cabeza, dite a ti mismo que debes detenerte. Piensa en las cosas que haces bien y, si nada se te ocurre, pregúntale a alguien más. Además, puedes aprender una nueva destreza (por ejemplo, practicar karate, bailar, tocar un instrumento musical) y sentirte bien al respecto.

Actividades del Taller N° 2

Actividad 1: Leer, comprender y reflexionar el cuento Alienación

Alienación

Julio Ramón Ribeyro

(Resumen)

“Por conseguir el amor de una joven llamada Queca, Roberto López, un zambo, que cada vez quería parecerse a un rubio de Filadelfia y no un blanquito peruano más, ser un gringo era estar por encima de todos. Todo comenzó así, Eran épocas de vacaciones y todos los blanquitos nos reuníamos en la plaza de Bolognesi, en realidad todos íbamos a ver a Queca, todos estábamos enamorados de ella y ahí también estaba Roberto López, y muchos otros mozos habían venido de san Isidro, Barranco pero ninguno habíamos podido conquistar a Queca. Una Vez Peluca Rodríguez se lanzó de una rama más alta de un ficus, Lucas de Tramontana vino en una moto nueva, el chancho Gómez le rompió la nariz a uno por haberla silbado. Pero Queca no hacía caso a nadie, con todos conversaba y se reía, y le gustaba jugar vóley.

Fue un día en que Queca jugaba, pues alguien lanzo la pelota, y Queca no alcanzo, y la pelota fue ahí donde siempre había estado sentado en una banca Roberto López, quien reaccionó salvando la pelota de que un carro lo atropellara, pero Queca en el momento que estiraba las manos, observo algo que nunca había visto, a un ser retaco, oscuro. Aterrorizada corrió y mientras lo hacía pronunció “Yo no fuego con Zambos”. A partir de ahí Roberto andaba con una mirada perdida.

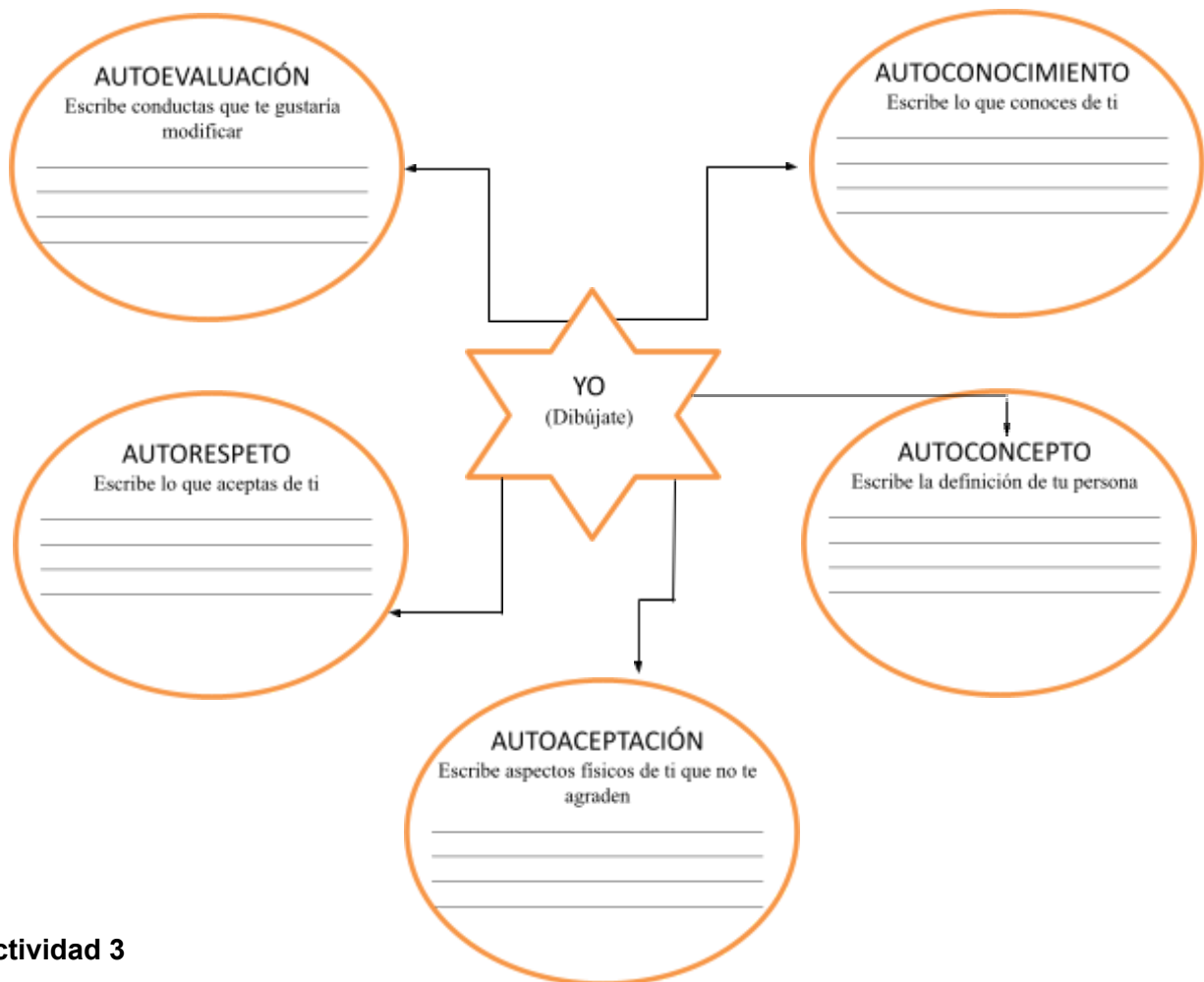
Cuando Queca Creció, descartó a los trigueños y se inclinó por Chalo Sander, el chico que tenía el pelo más claro, todos estábamos tristes pero ya no teníamos nada que hacer. El la llevo como pareja en la fiesta de Promoción. Cuando terminamos el colegio, ya casi nadie iba a la plaza, ahora estaban preparándose para el ingreso a la universidad, solo Roberto recalaba en el anochecer en la plaza y de reojo veía la casa de Queca, y ahí comprobó que Chalo Sander ya no estaba con Queca sino Billy Mulligan, hijo de un funcionario del consulado de los Estados unidos.

Es así como Roberto se da cuenta, que a los Gringos no se les niega nada, no basta con ser un blanquito más, ejemplo estaba en los otros que quisieron conquistar a Queca, y así empieza la historia de Roberto, se tiñe el pelo y se lo hace planchar, experimenta con polvos para hacer su piel más pálida, aprende inglés y se viste como norteamericano, imitando magistralmente sus modales. Él y su amigo José María convierten su departamento en un pequeño oasis norteamericano, Además cambia su nombre por el de Bobby. Pero con el tiempo en su documentación solo figuraba Bob. Ambos amigos logran reunir dinero para efectuar su ambicioso viaje a estados unidos, pero allí son solo dos emigrantes más entre los miles venidos de todas partes del mundo con la esperanza de enriquecerse.

Se verán obligados a tomar una radicada decisión: Enlistarse en el ejército norteamericano que se debate en guerra contra corea. Al cuento se le añade un Colofón que cuenta la vida de Queca en los estados unidos como esposa de Billy Mulligan, así como su distanciamiento por diferencias de formación cultural. Esto ha sido un breve resumen del cuento alienación”(Julio Ramón Ribeyro)

Actividad 2

Trabajan en los peldaños de la autoestima



Actividad 3

Elaborar un anuncio publicitario sobre sí mismos.

“Anuncio publicitario de uno mismo”

Materiales:
 Papelotes
 Plumones
 Cartulina de colores
 Tijeras

Goma
Fotografías

Descripción:

Escribir y diseñar a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

Instrucciones:

Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor	Sensibilidad	Capacidad de
disfrute		
Fiable	Sentido del humor	Comprensivo
Comunicativo	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo	Animoso
Organizado	Buena voz	Concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generoso
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico	Honesto	Abierto
Afectuoso	Trabajador	Persistente
Independiente	Creativo	Original
Solidario	Marcar un gol	Conseguir citas
Mantener un secreto	Hablar en público	Escribir sin fallas
Leer bien	Resolver un problema	Aprender una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Encestar	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fe	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar	Escribir poesías	... y todo lo que se te ocurra!

A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza

TALLER N° 03
La confianza

ÁREA: Persona, Familia y Relaciones humanas

DOCENTE: Lic. Monica Aguilar Peña

TIEMPO: 150 minutos

OBJETIVO: “Que los estudiantes conozcan conceptos básicos e identifiquen características de la confianza, con el fin de que tomen conciencia de la importancia de confiar en sí mismos y en los demás, para el logro de sus propósitos.

GRADO Y SECCIÓN: 5^{to} “B”

TURNO: Mañana

“YO SÍ PUEDO”
(I)

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	Saludo a los estudiantes. Dinámica motivacional de introducción al tema: “La pelota de voley” .Pregunta al grupo: ¿Cómo se siente cada uno de ellos con esta experiencia? ¿Por qué se atrevieron a hacerlo? ¿Creyeron que serían capaces de hacerlo? ¿Creyeron que tendrían ésta habilidad? ¿Confiraron en sus compañeros?	Exposición Dinámica Diálogo Estéreo (música de fondo: Rocky)	Maestrante	40'
DURANTE	Luego, la profesora invita a los alumnos a dar sus propias definiciones sobre el tema. Con ellos, desarrolla los contenidos ¿Qué es la confianza? ¿Cómo se clasifica la confianza? ¿Cómo se relacionan la autoestima y la confianza? Los estudiantes toman notas.	Laptop Proyector multimedia Televisor y DVD Pizarra		50'
AL FINALIZAR	Los estudiantes participarán en el Mini taller de risoterapia y clauun motivacional: “Se murió Chicho” Invitación al próximo taller.	Narices rojas		60'

Ficha informativa del Taller N° 3

¿Qué es la confianza?

Es una cualidad propia de los seres vivos. La confianza es la seguridad que alguien tiene en otra persona o en algo. Al ser algo que se hace consciente y voluntariamente, supone trabajo y esfuerzo conseguirla. A pesar de que sea costoso llegar a ella, se caracteriza por ser una emoción positiva. La confianza, por tanto, simplifica las relaciones personales y ayuda a entenderlas.

Para la psicología social y la sociología, el término confianza consiste en la idea que se forja una persona sobre las conductas que realizan los de su alrededor. Es el pensamiento con el cual una persona cree que será capaz de actuar de una cierta manera frente a una determinada situación.

¿Cómo se clasifica la confianza?

La confianza en uno mismo

La confianza en un individuo hace que esa persona llegue más fácilmente a sus propósitos, siempre dependiendo de sus experiencias, de su personalidad y del ambiente que le rodea.

La confianza en los demás

La confianza mutua con los compañeros ayuda a generar una convivencia adecuada para el entorno de cada persona.

¿Cómo se relacionan la autoestima y la confianza?

Construir la confianza y autoestima es un proceso que conlleva esfuerzo, coraje y mucha paciencia. La confianza se basa en la autoestima, la dignidad y la creencia de que podemos enfrentar cualquier reto o dilema de nuestra vida. La autoestima es la forma en que nos hablamos de nosotros mismos.

Las personas con confianza y autoestima:

Creen en sus habilidades, reconocen sus puntos débiles, aceptan críticas y corrigen errores. Resuelven sus problemas y son capaces de tomar sus propias decisiones con responsabilidad. Enfrentan y eliminan sus miedos, los aceptan, los enfrentan y los eliminan.

Tienen habilidad para calcular riesgos.

Se aman y se respetan.

Entre mejores niveles de autoestima y confianza tengamos, mayor facilidad tendremos para alcanzar nuestros objetivos.

Actividades del Taller N°3

Actividad 1:

Dinámica de motivacional de introducción al tema: "La pelota de voley"

Los estudiantes se agrupan en número de siete; seis de ellos forman un círculo, mientras que uno de ellos se coloca en el centro del círculo.

La persona en el centro, con los pies juntos, cruza los brazos (en forma de X), cierra sus ojos y luego se deja caer de espaldas en uno de sus compañeros, éste a su vez, lo empujará hacia otro de sus compañeros, como si estuviera pasando una pelota.

Luego del ejercicio, la profesora preguntará:

¿Cómo se siente cada uno de ellos con esta experiencia?

¿Por qué se atrevieron a hacerlo?

¿Creyeron que serían capaces de hacerlo?

¿Creyeron que tendrían ésta habilidad?

¿Confiraron en sus compañeros?

Esta técnica permite generar confianza en la misma persona y en sus compañeros.

Actividad 2:

Mini taller de risoterapia y claun motivacional

Primero: Reirán, harán gestos, crearán historias. Caminarán, rodarán, se acostarán, moverán todo su cuerpo y gesticularán, se harán cosquillas, etc.

Con este ejercicio, los adolescentes mejorarán su estado de ánimo, se sentirán alegres y con paz interior, disminuirán su estrés y estarán más saludables, disminuirán la ansiedad, la ira, y alejarán la tristeza.

Segundo: Realizarán la dinámica: "Se murió Chicho" (con diferentes estados de ánimo)

TALLER N° 04
La confianza

ÁREA: Tutoría

DOCENTE: Lic. Monica Aguilar Peña

TIEMPO: 150 minutos

OBJETIVO: “Que los estudiantes conozcan conceptos básicos e identifiquen características de la confianza, con el fin de que tomen conciencia de la importancia de confiar en sí mismos y en los demás, para el logro de sus propósitos.

“YO SÍ PUEDO”
(II)

GRADO Y SECCIÓN: 5^{to} “B”

TURNO: Mañana

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	Saludo a los estudiantes. Se hace un recuento del taller anterior y un pequeño conversatorio sobre lo aprendido. Dinámica motivacional de introducción al tema: “La estrella de rock” . Pregunta al grupo: ¿Cómo se siente cada uno de ellos con esta experiencia? ¿Por qué se atrevieron a hacerlo? ¿Creyeron que serían capaces de hacerlo? ¿Creyeron que tendrían ésta habilidad? ¿Confieron en sus compañeros?	Exposición Dinámica Diálogo	Maestrante	40'
DURANTE	Se les enseña a hacer un análisis FODA personal. Los estudiantes voluntariamente lo compartirán con sus compañeros.	Laptop Proyector multimedia Televisor y DVD		60'
AL FINALIZAR	La profesora invita a reflexionar sobre la actividad. Los estudiantes organizarán un panel fórum sobre la importancia de la confianza en los adolescentes de zonas rurales hoy. -Video de despedida: El poder de la confianza Invitación al próximo taller.	Papelotes y Plumones Laptop Proyector multimedia Televisor y DVD		50'

Ficha informativa del Taller N° 4

¿Qué es la matriz de FODA?

Es una matriz que permite a la empresas analizar su situación interna y externa, para obtener una mejor visión y así poder crear y enfocar estrategias empresariales para optimizar y potencializar los procesos internos, pero la matriz no es solamente para uso empresarial también sirve el análisis de personal para alcanzar sus objetivos propuestos y posicionar su propia marca personal.

¿Cómo está dividida una matriz FODA?

Está dividido en 4 secciones: Debilidades, Fortalezas, Amenazas y Oportunidades. Las cuáles se clasifican en 2 análisis:

Análisis Interno: En este análisis se trata de conocernos a nosotros y reconocer nuestras debilidades siendo sinceros con nosotros, sacando nuestras Debilidades y Fortalezas y así crear estrategias que nos ayuden a minimizar y maximizar respectivamente.

Análisis Externo: Éste análisis se trata de reconocer nuestro entorno y describir las Amenazas y Oportunidades.

Al momento de realizar el análisis puedes realizar preguntas como:

Debilidades - Análisis Interno

¿Qué características son las que me alejan de mis objetivos?

¿Tengo la suficiente experiencia en ese campo?

¿Qué aspecto debería mejorar?

¿Tengo las cualidades necesarias para ese campo?

Fortalezas - Análisis Interno

¿Cuáles son mis habilidades?

¿Cuál es mi mayor virtud?

¿Qué campo me apasiona?

¿Qué hago mejor que los demás?

Amenazas - Análisis Externo

¿Qué aspectos externos me dificultan llegar a mi meta personal?

¿Hay mucha competencia en el campo que quiero laborar?

Oportunidades - Análisis Externo

¿Qué aspectos externos me ayudan a impulsarme a conseguir mis objetivos?

¿Puedo ofrecer servicios únicos en el sector?

¿Qué recursos tengo actualmente para conseguir mi meta?

Te recomiendo que a la hora de realizar la matriz FODA, toma todo el tiempo que necesites, no necesitas hacerlo a la carrera y llena toda la información ya que la idea principal es conocernos y mejorar nuestras debilidades.

Actividades del Taller N° 4**Actividad 1:****Dinámica motivacional de introducción al tema: "La estrella de rock"**

Los estudiantes se agrupan en número de siete; seis de ellos tomado de los brazos, forman un especie de colchón, mientras que uno de ellos se coloca en uno de los puntas de éste, pero subido en una silla y de espaldas.

La persona voluntaria, con los pies juntos, cruza los brazos (en forma de X), cierra sus ojos y luego se deja caer de espaldas en sus compañeros, los cuáles la harán avanzar hasta el lado opuesto.

Luego del ejercicio, la profesora preguntará:

¿Cómo se siente cada uno de ellos con esta experiencia?

¿Por qué se atrevieron a hacerlo?

¿Creieron que serían capaces de hacerlo?

¿Creieron que tendrían ésta habilidad?

¿Confiraron en sus compañeros?

Esta técnica permite generar confianza en la misma persona y en sus compañeros.

Actividad 2: Construcción de Matriz FODA

¿Cómo se construye?

MATRIZ FODA	
FACTORES INTERNOS	FACTORES EXTERNOS
DEBILIDADES	AMENAZAS
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES

Ejemplo:

En el caso de Alejandra podemos analizar estos aspectos de la siguiente manera:

Fortalezas: Alejandra es una adolescente tranquila, inteligente y pacífica, le va muy bien en la escuela y tiene una buena relación con su familia.

Oportunidades: Cuando conoció a Alicia, a Alejandra se le presentó una oportunidad excelente, que es la de superar sus debilidades y desarrollar una bonita amistad. Cuando surgió el problema, también se le presentó la oportunidad de hablar con Alicia, acerca de lo que la incomodaba, y hacer su amistad más fuerte.

Debilidades: A Alejandra se le dificulta comunicar sus emociones y por lo tanto no es muy sociable. El conocer a alguien y que la rechace le provoca terror y por lo tanto prefiere no acercarse a las personas desconocidas y así no se da la oportunidad de tener amigos.

Amenazas

Pandillaje, drogadicción cerca a la escuela y vecindario de Alejandra.

Si Alejandra analizara estos aspectos se daría cuenta de las oportunidades que tiene para ayudar a corregir sus debilidades y podría ver las cosas desde otra perspectiva, siguiendo este ejemplo podemos darnos cuenta de la importancia y utilidad que tiene el "FODA" en nuestras vidas.

Actividad 3: Panel Forum "Importancia del fomento de la confianza en adolescentes de zonas rurales hoy"

Actividad 3:

Visualización del video "El poder de la confianza"

<https://www.youtube.com/watch?v=78hpiqFuZz8>

TALLER N° 05
La autonomía

**“YO DECIDO
(I)”**

GRADO Y SECCIÓN: 5^{to} “B”
TURNO: Mañana

ÁREA: Persona, Familia y Relaciones humanas

DOCENTE: Lic. Monica Aguilar Peña

TIEMPO: 150 minutos

OBJETIVO: “Fortalecer sus habilidades para tomar decisiones con autonomía y responsabilidad en situaciones problemáticas que ponen en riesgo su salud y desarrollo”.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	Saludo a los estudiantes. Los estudiantes participan en la dinámica de introducción al tema: “Yo decido” Se invita al diálogo: ¿Cuáles fueron las propuestas más fáciles de contestar? ¿por qué? ¿Cuáles fueron las más difíciles? ¿por qué? Luego, la profesora reflexiona junto a los estudiantes sobre las situaciones sencillas o complejas en las que tendremos todos que tomar decisiones.	Exposición Dinámica	Maestrante	40'
DURANTE	La docente invita a los estudiantes a observar unas imágenes sobre personas que están pensando. Luego les pregunta: ¿Qué están pensando estas personas? ¿Es importante tomar decisiones oportunamente? ¿De qué dependerá que tomen una buena decisión? ¿Estás en una situación parecida a la de los personajes? La profesora junto con los estudiantes desarrollan el tema: ¿Qué es la autonomía? Tipos de autonomía ¿Por qué es importante? ¿Qué es la toma de decisiones? ¿Cómo se relacionan la autonomía y la toma de decisiones?	Laptop Proyector multimedia Papelotes Pizarra Televisor y DVD		50'
AL FINALIZAR	Los estudiantes en equipo, analizan el caso: “El dilema de Elena”. Luego exponen sus trabajos en el plenario. Luego Invitación al próximo taller.	Papelotes Plumones Música de fondo		60'

Ficha informativa del Taller N° 5

¿Qué es la autonomía?

Es la capacidad de pensar y actuar con criterios propios, de autodirigirse de manera responsable en la vida. Implica ser auténtico y seguir nuestras convicciones, respetando a los que nos rodean y midiendo la consecuencia de nuestros actos.

Tipos de autonomía

La autonomía emocional

Le llamamos a ese aspecto de la independencia que se relaciona con los cambios en las relaciones íntimas de las personas, especialmente con sus padres.

La autonomía conductual

Es tener la capacidad de tomar decisiones independientes y sostenerlas.

Autonomía de valores

Que no es la sencillamente la capacidad de resistir presiones ante las demandas de los demás; significa tener un conjunto de principios acerca del bien y del mal, acerca de lo que es importantes y de lo que no lo es.

¿Por qué es importante la autonomía?

Autonomía-seguridad: conquistando la autonomía conseguimos seguridad. Las personas autónomas son personas seguras.

Autonomía-responsabilidad:

"El ser humano aprende a responsabilizarse, o a no hacerlo, desde la primera etapa de su vida".

Autonomía-atención:

Si asumen la responsabilidad de realizar sus actividades cotidianas, aprenden a concentrarse. Esto repercutirá después en sus estudios y aprendizajes.

Autonomía- inteligencia:

Se desarrolla su capacidad de pensar y razonar. Razonar para resolver situaciones cotidianas.

Autonomía -fuerza de voluntad:

También se desarrolla la fuerza de voluntad en la infancia.

Autonomía- disciplina, obediencia:

La autonomía permite que se desarrolle la disciplina interna y la obediencia externa.

¿Qué es la toma de decisiones?

Es usual que los humanos busquemos aprobación y apoyo en otros, por necesidad real o aprendizaje sociocultural. Lo que debe evitarse es el apego, la dependencia, que limita el desarrollo de una personalidad sana y madura, donde lo normal es la autonomía, es decir, pensar, elegir y decidir por uno mismo.

La toma de decisiones es optar por dos o más alternativas frente a una situación de la vida cotidiana y un problema que necesita solución.

En la vida cotidiana y de manera permanente estamos tomando decisiones sobre situaciones sencillas como por ejemplo qué ropa ponerse, qué fruta consumir, qué película ver, etc. Otras en cambio pueden ser situaciones más complejas como qué carrera seguir, contraer matrimonio, iniciar un emprendimiento, etc.

Tomar decisiones adecuadas es una habilidad que se aprende con la práctica poniendo en juego sus capacidades cognitivas, psicológicas y sociales.

Los adolescentes están expuestos permanentemente a situaciones de riesgo en las que tendrán que tomar decisiones autónomas y responsables para no comprometer su normal desarrollo tales como el consumo de drogas, las pandillas, los embarazos precoces, las infecciones de transmisión sexual, etc.

Actividades del Taller N° 5

Actividad 1:

Dinámica de animación: “Yo decido”

Los estudiantes se ubican en círculo y deben responder rápidamente a las situaciones que la profesora les mencionará. Por ejemplo, la profesora dirá: “Si te ofrecen un helado... el estudiante debe contestar: yo decido tomarlo”. Las propuestas de la profesora deben ser lo más creativas posibles para que la dinámica sea divertida, unas serán sencillas y otras complejas.

Pueden ser por ejemplo: si te ofrecen un ceviche... una novia... un paseo por la playa... etc.

Después de unos minutos de juego, la profesora anima la conversación preguntando a los estudiantes: ¿Cuáles fueron las propuestas más fáciles para contestar? ¿Por qué? ¿Cuáles fueron las más difíciles? ¿Por qué?

Luego de las respuestas de los estudiantes, la profesora comentará que en la vida cotidiana se nos presentan situaciones sencillas o complejas en las que tendremos que tomar decisiones. Y para que todo nos salga bien, debemos prepararnos para dar la respuesta más adecuada.

Actividad 2

Reconocemos la necesidad de tomar decisiones en la vida cotidiana



La docente invita a los estudiantes a observar unas imágenes sobre personas que están pensando. Luego les pregunta: ¿Qué están pensando estas personas? ¿Es importante tomar decisiones oportunamente? ¿De qué dependerá que tomen una buena decisión? ¿Estás en una situación parecida a la de los personajes?

Actividad 3

Identificamos los pasos seguros para tomar decisiones autónomas y responsables en situaciones problemáticas y de riesgo

El dilema de Elena

Elena está en una situación de alto riesgo. Varios compañeros de su aula forman parte de una pandilla. Una de ellas que ha sido amiga suya desde muy pequeña, la ha invitado a sumarse a la pandilla. Le ha contado que en la pandilla "Las panteras", se pasa chévere, te protege de las agresiones de otras chicas que siempre andan molestando, te enseña a defenderte y a golpear cuando llega el momento de enfrentar a los enemigos. Como estos y otros argumentos no convencen a Elena ahora ha pasado a las amenazas. ¿Cuál es el dilema de Elena y qué debe hacer?

Ayuda a Elena a seguir los pasos para tomar una decisión correcta:



¿Qué alternativas tengo? Aceptar o Rechazar

¿Cuál es mi problema? Mi amiga quiere que me sume a la pandilla

¿Qué alternativas escojo? Con las que más gano y pierdo menos

Tomo la decisión
Ejecuto las actividades necesarias

En grupo, siguiendo el siguiente esquema describe cada uno de los pasos que debe seguir Elena para tomar una buena decisión.

PASOS	DESCRIPCIÓN
Definición del problema	Elena está siendo presionada por su mejor amiga para integrarse a una pandilla. Tiene que tomar una decisión.
¿Qué alternativas tiene?	_____ _____
Evalúa las alternativas	Qué gana y qué pierde si acepta: _____ _____ Qué gana y qué pierde si rechaza: _____ _____
Examina que alternativa es la mejor	Con cuál alternativa gana más y pierde menos _____ _____
¿Qué decisión toma?	_____
¿Qué actividades debe ejecutar una vez tomada la decisión?	Para aplicar su decisión, deberá: _____ _____

Compara tus respuestas con las de tus compañeras y aclaren las dudas con la profesora

TALLER N° 06

La autonomía

**“YO DECIDO
(II)”****GRADO Y SECCIÓN:** 5^{to} “B”**TURNO:** Mañana**ÁREA:** Tutoría**DOCENTE:** Lic. Monica Aguilar Peña**TIEMPO:** 150 minutos**OBJETIVO:** “Fortalecer sus habilidades para tomar decisiones con autonomía y responsabilidad en situaciones problemáticas que ponen en riesgo su salud y desarrollo”.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	Saludo a los estudiantes. Se hace un recuento del taller anterior y un pequeño conversatorio sobre lo aprendido. Visualizan un video sobre embarazo adolescente La profesora invita al diálogo y a la reflexión Se les pregunta a los estudiantes qué características de lo aprendido en el taller anterior observan en el video presentado.	Exposición Diálogo Laptop Proyector multimedia Televisor y DVD	Maestrante	40'
DURANTE	Reflexiona sobre ¿Cómo se relacionan la autonomía y la toma de decisiones? ¿Cuáles son las diferencias entre autonomía, independencia y libertad? Con sus estudiantes desarrollan los conceptos.	Pizarra Plumones Papelotes, Plumones		50'
AL FINALIZAR	Se les enseña a reconocerse en cuatro estilos personales para tomar decisiones: Impulsivo, rígido, indeciso, prudente; mediante una dramatización por equipo.	Música de fondo Dramatización		60'

Ficha informativa del Taller N° 6

¿Cómo se relacionan la autonomía y la toma de decisiones?

- **Toma autónoma de decisiones:** la persona aprende a pensar por sí mismo, a ser crítica y a analizar la realidad de forma racional.
- **Toma responsable de decisiones:** La persona es consciente de la decisión tomada y acepta sus consecuencias.

Para una situación concreta, tomar decisiones de modo autónomo y responsable es sopesar los pros y los contras de las distintas alternativas posibles en una situación y aceptar las consecuencias de la elección. Así pues, cuando hay que tomar una decisión se debe valorar las posibles consecuencias que se pueden derivar de ella y, si esas consecuencias pueden ser importantes es recomendable no hacer lo primero que se nos ocurra o dejarse llevar por lo que hace "todo el mundo". Cuando nos enfrentamos a un problema o a una decisión que puede tener consecuencias importantes es necesario pensar detenidamente qué es lo que se puede hacer y valorar cada alternativa.

¿Cuáles son las diferencias entre autonomía, independencia y libertad?

La libertad es cuando uno como persona es capaz de tomar decisiones basándose en su voluntad y sin ser obligada, por sus características la libertad conlleva responsabilidades que es necesario afrontar pues no se puede olvidar que "la libertad de uno termina cuando empieza la de los demás". La autonomía es el complemento de la libertad pues es la capacidad para darse normas a uno mismo sin influencia de presiones externas, es más un proceso que cada uno de nosotros debe de vivir, y por último la independencia es actuar de acuerdo a nuestras propias convicciones sin tener la necesidad de recibir la aprobación de otras personas.

Qué tipo de personalidad tienes según tu toma de decisiones

De una forma general, es posible establecer cuatro estilos personales:

El impulsivo

Primero actúa y luego reflexiona... y se lleva las manos a la cabeza, porque las consecuencias son a menudo negativas, o se contraponen unas a otras.

El indeciso

Al contrario que el impulsivo, este hijo reflexiona todo antes de decidir. Tiene tanta aversión al riesgo que puede perder la oportunidad de tomar una decisión.

El rígido

Esta persona no se plantea siquiera la necesidad de tomar decisiones, ya que hace siempre las cosas del mismo modo, "porque siempre las he hecho así".

El prudente

Esta persona está mejor preparada para tomar decisiones, ya que sabe lo que quiere y cómo lograrlo, arriesgando únicamente lo necesario. Es lento en la reflexión y rápido en la ejecución.

Actividades del Taller N° 6

Actividad 1

Visualización del video "Prevención, embarazo adolescente"

<https://www.youtube.com/watch?v=uuEY-K3GZ0A>

Actividad 2

Dramatización del estilo de personalidad según tu toma de decisiones:

Impulsivo

Indeciso

Rígido

Prudente

| TALLER N° 07
La competencia social

“YO + TÚ = YO”
(I)

ÁREA: Persona, Familia y Relaciones humanas

DOCENTE: Lic. Monica Aguilar Peña

TIEMPO: 150 minutos

GRADO Y SECCIÓN: 5^{to} “B”

TURNO: Mañana

OBJETIVO: Reconoce y valora su capacidad para establecer relaciones y vínculos con otras personas.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	Saludo a los estudiantes. Imagen y dinámica de introducción al tema: “El número es ¿9 ó 6?” La profesora invita a la reflexión y al diálogo: Todos tenemos posiciones diferentes sobre algo. Lo que se busca es la verdad. La profesora introduce el tema de la competencia social: ¿Qué es la competencia social? ¿Qué implica la competencia social? ¿Cuáles son los pilares de la competencia social? Los estudiantes toman notas	Exposición Dinámica Televisor y DVD Pliegos de Cartulina	Maestrante	40'
DURANTE	Los estudiantes leen un caso sobre la asertividad y lo analizan. La profesora y los estudiantes aprenden sobre el tema de la asertividad: definición y estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Conocen las características del comportamiento humano y con éstas desarrollan la actividad: “Me comporto...”	Laptop Proyector multimedia Televisor y DVD Papelotes Plumones		50'
AL FINALIZAR	Desarrollan la actividad final y la escenifican “Aprender a decir ‘No con claridad y buenas formas’” Invitación al último taller.	Papel bond		60

Ficha informativa del Taller N° 7

¿Qué es la competencia social?

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.

¿Qué implica la competencia social?

Dominar las habilidades sociales básicas:

Saber escuchar, saber agradecer, pedir por favor, pedir disculpas, etc.

Respeto por los demás

Aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales con tolerancia.

Practicar la comunicación asertiva

Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad

Practicar la comunicación empática

Es la habilidad para reconocer los estados anímicos ajenos. Gracias a la empatía nos adentramos en la realidad personal de los demás.

Compartir emociones

Implica reciprocidad o simetría en la relación.

Comportamiento prosocial y cooperación

Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.

Prevención y solución de conflictos

Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.

Capacidad para gestionar situaciones emocionales.- Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales.

¿Cuáles son los pilares de la competencia social?

La empatía: Ponerse en el lugar de otro.

La asertividad: Estar en equilibrio, entre la pasividad y la agresividad

La comunicación: Habilidad para la comunicación verbal y no verbal.

La autoestima. El quererse uno mismo.

El desarrollo moral

¿Qué es la asertividad?

La **asertividad** es la habilidad personal que nos permite expresar directamente los propios sentimientos, opiniones y pensamientos y defender nuestros derechos, en el momento oportuno, de la forma adecuada sin negar ni desconsiderar los sentimientos, opiniones, pensamientos y derechos de los demás.

Estilos de comunicación

Pasivo

La persona no sabe expresar sus sentimientos y no defiende sus derechos. Se relaciona con la inseguridad y el sentirse poco valorizados; generalmente espera a que otro tomen las decisiones.

Agresiva

La persona expresa sus sentimientos, creencias u opiniones atacando la autoestima, la dignidad y la sensibilidad de otros. Frecuentemente provoca a los demás usando la fuerza o la violencia. La agresividad se relaciona estrechamente con la ira y la humillación. La persona agresiva tiende a ridiculizar a una persona delante de los demás.

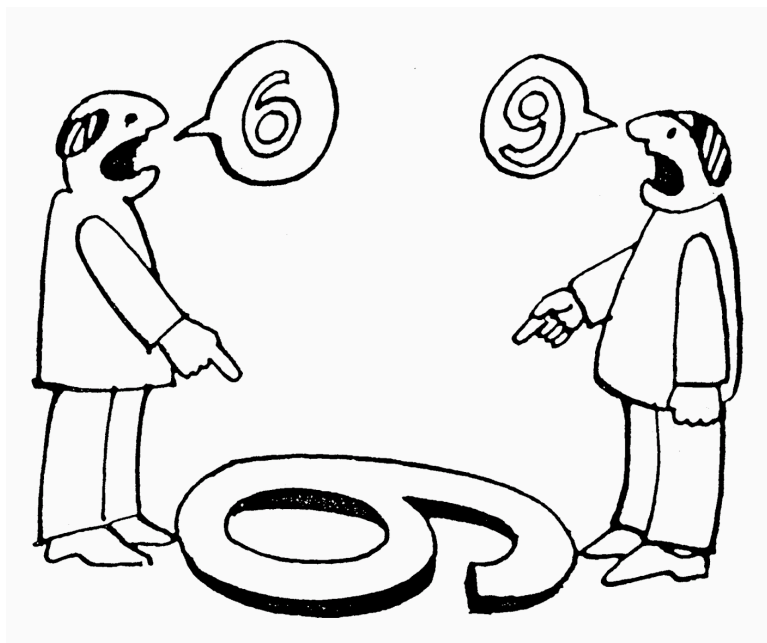
Asertiva

La persona expresa libre y respetuosamente sus sentimientos, evitando reprimirlos o manifestarlos agresivamente. Actúa de acuerdo a lo que piensa, siente y quiere.

Actividades del Taller N° 7

Actividad 1

Imagen y dinámica motivadora:



La profesora invita a la reflexión y al diálogo: Todos tenemos posiciones diferentes sobre algo. Lo que se busca es la verdad.

Actividad 2

Los estudiantes realizan el estudio de un caso y a partir de ahí lo relacionan con su vida.

Adriana es una joven de 16 años, magnífica estudiante de secundaria. Se caracteriza por ser una gran amiga. Ella es muy agradable con sus compañeros y frecuentemente le solicitan ayuda para estudiar matemática; sin embargo, se siente muy presionada con las actividades escolares e incluso así no se atreve a negar la ayuda.

Esto la hace sentir incómoda, pero no lo puede decir y cuando llega a casa, ante cualquier comentario de su mamá, Adriana explotaba y responde agresivamente sin motivo aparente.

Del caso anterior, reflexiona:

¿Qué motivó el enojo de Adriana?

¿En cuántas ocasiones has sentido y actuado del mismo modo que Adriana?

En su lugar, ¿Cómo resolverías esta situación?

Actividad 3

Tipos de comportamiento

Pasivo (Yo debajo del otro)	Asertivo (Yo con el otro)	Agresivo (Yo por encima del otro)
Complaciente: primero los demás y luego yo.	Realista: primero yo y luego los demás.	Imponente: primero yo y siempre yo.
Sobrevalora a los demás.	Valora al otro como su igual.	Desvaloriza a los demás.
Acepta la opinión de los otros y omite la propia.	Considera la opinión de los otros y expone la suya.	Descarta la opinión de los otros e impone la suya.
Vive allá y entonces (pasado-futuro).	Vive aquí y ahora (presente).	Vive allá y entonces (pasado-futuro).
Incongruente.	Congruente.	Incongruente.
Expresa emociones no auténticas (falsa alegría, falso afecto, falsa tristeza).	Expresa sus emociones auténticas (miedo, rabia, tristeza, amor, alegría).	Expresa emociones no auténticas (falsa rabia, celos, resentimientos, rivalidad).
Formula continuamente halagos y comentarios positivos exagerados.	Realiza críticas constructivas (<i>feedback</i>).	Realiza críticas negativas y destructivas.
Se muestra incapaz.	Se valora a sí mismo, al otro y a las circunstancias. Asume las consecuencias de sus actos responsablemente.	Se muestra autoritario, irónico y descalificador.
Se hiere a sí mismo.	No se hiere ni hiere a los demás.	Hiere a los demás.
Se siente culpable por sus actos.	Centrado en sí mismo, en el otro y en el contexto.	Hace sentir culpable a los demás por sus actos.
Yo soy... (determinista y casual).	Yo estoy... (acepta el cambio y lo relativo).	Tú eres... (determinista y casual).
Centrado en el otro y en el contexto.	Centrado en sí mismo, en el otro y en contexto.	Centrado sólo en el contexto.

"ME COMPORTO..."

Del cuadro anterior:

1. Circula en el recuadro de cada uno de los enunciados la característica con la que te identificas.
2. Escribe en las siguientes líneas la tendencia de tu comportamiento.

3. Identifica en qué situaciones de tu vida se presenta con mayor frecuencia alguno de estos comportamientos. Anótalos en las líneas.

Desarrollan esta actividad adaptándola a sus vivencias personales.

¿Cómo les dices a tus padres que no quieres trabajar en el campo?

¿Cómo le dices a tu papá que no llegue ebrio a casa?

¿Cómo le dices a tus padres que vayan a las reuniones del colegio?

Actividad 4

Decir No con claridad y buenas formas

Materiales

Texto escrito

Descripción

Tras leer la teoría de la hoja "Decir no con claridad y buenas formas", realizan por parejas ensayos conductuales en los que practican decir no de forma sencilla y directa a las peticiones del compañero.

Se termina compartiendo entre todos cómo se han sentido pidiendo y diciendo no, y cómo pueden usar lo aprendido en la vida real.

“Decir No con claridad y buenas formas”

“Queriendo decir no, se diga sí o se diga no, parece que uno se encuentra mal de todas maneras. El problema está en el coste emocional y en el temor a deteriorar la relación.

Sin embargo, es necesario que cada uno ponga límites en todas las relaciones con los otros; si no lo hacemos, estamos perdidos.

Decir no a una petición, crítica, acusación o queja de forma asertiva implica expresar nuestro desacuerdo, sin tratar de herir a los demás pero sin sentirnos avasallados.

Cuando somos capaces de decir no, somos más libres, pues llevamos el control de nuestras cosas, tiempo, cuerpo y decisiones. Decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.”

A) Pasos a seguir:

1. Escucho activamente a la otra persona.
2. Empatizo de forma verbal (me pongo en el lugar del otro y expreso como creo que se siente).
3. Expreso mi objetivo en términos de derechos personales, sin justificarme (si nos justificamos, el otro puede darnos la vuelta a la justificación y dejarnos sin argumentos), mediante la técnica del disco rayado: repetir nuestra negativa una y otra vez, con tranquilidad, sin caer en las provocaciones que pueda hacer la otra persona (“Te repito que no...”).Y paso rápidamente al paso 4.
4. Dar alternativas cuanto más y más concretas, mejor.
5. No ceder ante los chantajes emocionales que el otro intentará hacernos ante las distintas alternativas.

B) Por parejas, sentados cara a cara, uno pide algo a otro durante cuatro minutos utilizando todas las estrategias que se le ocurran (amenazas, chantaje afectivo, manipulación, asertividad,...).

El otro dice no aplicando el método aprendido. A los cuatro minutos, se cambian los papeles.

C) Comentamos entre todos cómo nos hemos sentido pidiendo y diciendo no, y cómo podemos usar lo aprendido en la vida real.

TALLER N° 08**La competencia social****ÁREA:** Tutoría**DOCENTE:** Lic. Monica Aguilar Peña**TIEMPO:** 150 minutos**OBJETIVO:** Reconoce y valora su capacidad para establecer relaciones y vínculos con otras personas.**“YO + TÚ = YO”
(II)****GRADO Y SECCIÓN:** 5^{to} “B”**TURNO:** Mañana

MOMENTOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS/ MATERIALES DIDÁCTICOS	RESPONSABLE	TIEMPO
AL INICIO	Saludo a los estudiantes. Dinámica de animación: “El barco se hunde y Relajación mutua”. Luego la profesora fomenta el diálogo y la reflexión. Visualizan el video de introducción al tema de la empatía: “Comprender mejor a los demás” La profesora invita a la reflexión y al diálogo.	Exposición Dinámicas Laptop Proyector multimedia	Maestrante	40’
DURANTE	La profesora con los estudiantes desarrollan el tema de la Empatía. La profesora les enseña técnicas para fortalecer su empatía.	Laptop Proyector multimedia Papeles bond		50’
AL FINALIZAR	Los estudiantes en equipo consolidan su aprendizaje por medio del “Juego de roles”. Visualizan el video: REFLEXION DE VIDA "Un simple acto de caridad, crea un espiral sin fin" Agradecimiento por participación en los talleres. Entrega de diplomas a los estudiantes por su participación en el taller.	Dramatización Laptop Proyector multimedia Certificados Música de fondo “We are the champions”		60’

Ficha informativa del Taller N° 8

¿Qué es la empatía?

La **empatía** es una capacidad que nos ayuda a entender las necesidades, comprender los sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales, facilitando también la comprensión de los motivos de su comportamiento, y así prevenir importantes conflictos. Sin embargo, muchas personas presentan unos niveles excesivamente bajos (en casos patológicos pueden llegar a ser inexistentes) de esta habilidad.

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas con una mayor capacidad de empatía son las que mejor saben "leer" a los demás. Son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y en base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo. Además, dado que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

Según Gardner es un tipo de inteligencia múltiple, del rubro interpersonal. Cuando una persona no tiene empatía, su comportamiento es egoísta, porque es incapaz de entender las emociones y problemas de los demás. Este hecho dificulta la asunción de normas y el respeto de las mismas, además de acarrear importantes problemas a nivel social, laboral, de pareja, etcétera.

Para Goleman, la empatía la igual que las habilidades sociales, son competencias que determinan la manera en que nos relacionamos con los demás. Ésta inteligencia es una aptitud social.

7. ¿Cómo se adquiere la empatía?

Se adquiere desde aproximadamente los tres meses de edad y se desarrolla gracias a la interacción con los adultos.

Biológicamente, nuestro cerebro a través de las neuronas espejos, nos permiten la captación e imitación de los estados emocionales de nuestros semejantes.

Cuando somos bebés y lloramos y nuestros padres nos prestan atención, dándonos el alimento, o cambiándonos de pañal, esto nos permite aprender a escuchar nuestras propias emociones y la de los otros, abriendo paso a los primeros pasos del desarrollo de la empatía.

8. ¿Cómo se desarrolla la empatía?

La empatía se desarrolla siendo conscientes de que los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también diferentes.

Prestando atención. Por ejemplo, en la vida cotidiana: En general, es fácil para la mayoría de las personas tener una respuesta empática ante un daño físico ocurrido a otra persona. Por ejemplo, todos sabemos lo que se siente ante un golpe en la espinilla, porque todos sentimos lo mismo y es fácil sentir el dolor de la persona que vemos recibir el golpe. No obstante, para evitar el malestar que se siente, muchas personas reaccionan riéndose. De este modo, se libran del dolor, aunque también se alejan de una respuesta empática.

Cuando no se trata de dolor físico, sino emocional, puede ser más difícil saber lo que la otra persona está sintiendo y requiere un grado de atención y de conciencia de la otra persona más elevado.

La empatía se desarrolla también, cuando por ejemplo, una hija pequeña le enseña con entusiasmo su último dibujo, y no es ignorada por los padres. Cuando el esposo llega a casa cansado del trabajo y ayuda a su esposa, quien también llega cansada del trabajo, a hacer la cena y atender a los niños. O Cuando no arrojas basura para no contaminar el ambiente.

9. Cuadro resumen de la empatía

Competencia	Habilidad	Características
La empatía	Comprender a los demás	Percibir los sentimientos y perspectivas ajenas e interesarse activamente en sus preocupaciones.
	Ayudar a los demás a desarrollarse	Percibir las necesidades de desarrollo de los demás y fomentar sus aptitudes.
	Orientación hacia el servicio	Prever, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente.
	Aprovechar la diversidad	Cultivar las oportunidades a través de diferentes tipos de personas.
	Conciencia política	Interpretar las corrientes emocionales de un grupo y sus relaciones de poder.

Actividades del Taller N° 8

Actividad 1

Dinámicas “El barco se hunde y Relajación mutua”

Materiales

Sillas

Descripción

Los estudiantes en círculo, siguen las indicaciones de la profesora. Se sientan en sus sillas, luego se van moviendo según se indica, a la derecha, a la izquierda para evitar que el barco se hunda. Algunos estudiantes se quedarán sin silla.

En seguida, inician la relajación de sus cuerpos, de manera mutua, por pareja. Primero, uno hace masajes en los hombros a su compañero y luego cambian de turno.

Actividad 2

Visualización del video sobre empatía: “Comprender mejor a los demás”

<https://www.youtube.com/watch?v=nkuF1ldWXTM>

Actividad 3

Técnica “Lo importante de ponerse en el lugar del otro”

Materiales

Juego de hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” y bolígrafo para cada participante.

Descripción

De forma individual rellenan las hojas "Lo importante de ponerse en el lugar del otro" (completan las caras y las frases, siendo lo más descriptivos posible).

Por parejas, eligen distintas situaciones de las hipotéticas presentadas en las hojas, así como las dos reales del final, y las representan. Al final, cada uno de los actores dirá cómo cree se debe haber sentido la otra persona.

Lo importante de ponerse en el lugar del otro

Situación 1: Tú insultas a otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 5: Dices algunas tonterías para hacerte el gracioso en la mesa y molestan a tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 6: Tu madre dice algunas tonterías para hacerse la graciosa en la mesa y te molestan



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 7: Estás molestando con empujones a tu compañero



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 8: Tu compañero te está molestando con empujones



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 9: Te has burlado del novio de tu hermana porque se ha caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 10: El novio de tu hermana se burla de ti porque te has caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 11: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 12: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 14: Un compañero te amenaza con "ajustar cuentas" a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 15: Cuentas a la vecina un secreto de tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 16: Tu madre ha contado a tu mejor amiga un secreto tuyo



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 17: Desobedeces a tu padre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 18: Tu padre no te hace caso



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Y ahora piensa en situaciones reales que te hayan sucedido:

Situación en la que tu haces algo a alguien:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación en la que alguien te hace algo:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Actividad 4

Visualización de videos de despedida:

"REFLEXION DE VIDA "Un simple acto de caridad, crea un espiral sin fin"

<https://www.youtube.com/watch?v=EeTusSIAMdg>

"Resiliencia"

<https://www.youtube.com/watch?v=QQPWB6tvqD8>

CONCLUSIONES

Los Talleres Recreativos denominados “La fuerza dormida que despierta en la adversidad”, basado en la Teoría de las verbalizaciones resilientes de Edith Grotberg: Yo soy - Yo estoy - Yo tengo - Yo puedo; y, bajo el enfoque de la Psicología Positiva, fortaleció la capacidad de resiliencia de los estudiantes de 5^{to} grado B, lo que se puso en evidencia en los resultados obtenidos al final del mismo.

Las estrategias de los Talleres Recreativos, permitieron fortalecer los pilares de la resiliencia: autoestima, confianza, autonomía y competencia social de los estudiantes para una apropiada afirmación resiliente.

El cuestionario sobre niveles de resiliencia que abarca diversos pilares de resiliencia, entre los que destacan los considerados para este estudio y su correspondiente escala, desarrollados por WAGNILD, G. & YOUNG H resultaron pertinentes para medir el efecto de los Talleres Recreativos.

La secuencia metodológica de los Talleres Recreativos, basada en la teoría de las verbalizaciones resilientes de Edith Grotberg, es una herramienta valiosa porque determina un sistema lógico y psicopedagógico de enseñanza - aprendizaje, que promueve positivamente el fortalecimiento de la capacidad de resiliencia de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Que los docentes reciban capacitación, no solo en el conocimiento de técnicas para fortalecer los pilares de la resiliencia, sino como como Coaching o entrenadores personales, porque se ha comprobado con los Talleres Recreativos, que la forma en cómo se aplica el mismo, la motivación sincera y ejemplar, sobre hechos concretos, produce resultados positivos y esperanzadores para los estudiantes.

Que la institución, continúe durante todo el año lectivo, promoviendo proyectos que involucren el trabajo considerando el contexto de los jóvenes y el deporte. Así como, la proyección social. Esto, último, de manera directa, desde la idea. Estas labores, los harán sentirse útiles e importantes para sí mismos y la sociedad. Con esto, su capacidad de resiliencia se verá fortalecida, y redundará en jóvenes más positivos y felices. Mantenerlos activos es vital para su desarrollo psicosocial.

Que con el aporte del presente informe, se creen Talleres recreativos para fortalecer la capacidad de resiliencia, para cada una de las verbalizaciones resilientes de Edith Grotbetg; así como, para cada una de las dimensiones de la resiliencia promovidas en este trabajo y en otros; apoyados en la escala de resiliencia aplicada en la presente investigación, profundizando en su análisis según sus niveles (Alta, Media alta, Media y Baja) y su interrelación con otros indicadores como edad, sexo, etc.

REFERENCIAS

Barcelata, B.(2015) *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia*, Editorial Emanuel moderno, S.A de C.V.

Cyrulnik, B.(20025)*Los patitos feos. La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida.*, GEDISA.

De La Torre De La Torre S. (1999). Las múltiples caras de la adversidad y la crisis, Artículo científico. Universidad de Barcelona

Faur, P. (2014, Junio). Dr. Boris Cyrulnik RESILIENCIA [https://www.youtube.com/watch?v=xbm-5gyVGrS] de: www.youtube.com

Flores M. (2008). Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la Ugel 03. Tesis de Maestría de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Perú.

Glantz M. y otros.(2002) *Resilience and development. Positive life adaptations*, Kluwer academic Publishers.

González, R. (2005)*Guía para la formación y crecimiento personal del joven*, Universidad de Colima.

Grotberg, E.dith.(1996)*Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano*. Fundación Bernard Van Leer.

Grotberg, E.(2003)*Resiliencia, Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.

Grotberg, E.(2006). *La Resiliencia En El Mundo De Hoy: Como Superar La Adversidad*. GEDISA.

Huaire .E. (2014). Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar en estudiantes de Instituciones Educativas de Ate Vitarte, Artículo científico. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. .

INSTITUCION EDUCATIVA GREGORIO ODAR MORE (2015) Proyecto Educativo Institucional. La Cría.

Inteligencia Social y Liderazgo Daniel Goleman en Empoderando (Setiembre, 2012)
https://www.youtube.com/watch?v=nY4tmuudw_M .de: www.youtube.com

Krauskopf, D. (2007)*Adolescencia y educación*. EUNED.

Kotliarenco, M. y Otros.(1998) *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Fundación W.K. Kellogg.

Kotliarenco, M. A.; Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de Arte en Resiliencia*. Ceanim.

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Ediciones De Santos.

Melillo, A.. (2001)*Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós,

OED (2009). *The Oxford English Dictionary*. J. Simpson, Ed. 2nd ed.

Redes (Nº 114) - De las inteligencias múltiples a la educación personalizada (Diciembre, 2012)

<https://www.youtube.com/watch?v=DUJL1V0ki38>. www.youtube.com

Redes 130: Aprender a gestionar las emociones – emociones (noviembre, 2012)

<https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>. de www.youtube.com

Rodríguez , S. (2013). Programa “Yo quiero, yo puedo” en la resiliencia de los estudiantes de tercer grado de educación primaria Otuzco, 2013. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo.

Seligman, M. (2014). *La nueva Psicología Positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.

Silva . R. (2012). Resiliencia en estudiantes del V ciclo de Educación primaria de una Institución Educativa del Callao. Tesis de Maestría. Universidad San Ignacio de Loyola.

Universidad del Sinú (2015, Febrero). Presentación Martin Seligman

<https://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog>. www.youtube.com

Vaquero, E. (2013). Estudio sobre la resiliencia y las competencias digitales de los jóvenes adolescentes en situación de riesgo de exclusión social. Tesis de Doctorado. Universitat de Lleida,

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO SOBRE NIVELES DE RESILIENCIA

(PRE Y POST TEST)

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: F / M

Querido estudiante:

Por favor lea las declaraciones siguientes. Usted encontrará 7 números que van desde "1" (Totalmente en desacuerdo) a "7" (totalmente de acuerdo). Marque el número que mejor indica sus sentimientos sobre esa declaración. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una declaración marque "1". Si usted es neutral, marque "4", y si usted está de acuerdo fuertemente marque "7". No existen respuestas buenas o malas.

DECLARACIONES	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Cuando hago planes persisto en ellos.	1	2	3	4	5	6	7
Normalmente enfrento los problemas de una u otra forma.	1	2	3	4	5	6	7
Soy capaz de depender de mí mismo más que otros.	1	2	3	4	5	6	7
Mantener el interés en las cosas importantes para mí.	1	2	3	4	5	6	7
Puedo estar solo si es necesario.	1	2	3	4	5	6	7
Siento orgullo por haber obtenido cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
Normalmente consigo las cosas sin mucha preocupación.	1	2	3	4	5	6	7
Me quiero a mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7

Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
Soy decidido en las cosas que hago en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
Rara vez pienso sobre por qué suceden las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
Hago las cosas de una, cada día.	1	2	3	4	5	6	7
Puedo superar momentos difíciles porque ya he pasado por dificultades anteriores.	1	2	3	4	5	6	7
Soy disciplinado en las cosas que hago.	1	2	3	4	5	6	7
Mantengo el interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
Normalmente puedo encontrar un motivo para reír.	1	2	3	4	5	6	7
Creer en mí mismo me hace superar momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
En una emergencia, las personas pueden contar conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
A veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera hacerlas.	1	2	3	4	5	6	7
Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar.	1	2	3	4	5	6	7
Cuando estoy en una situación difícil normalmente encuentro salida.	1	2	3	4	5	6	7
Tengo energía suficiente para lo que necesito hacer.	1	2	3	4	5	6	7
Es normal que existan personas a las que no les caigo bien.	1	2	3	4	5	6	7

Nota: Test escala Wagnild & Young

ANEXO 3**Test de resiliencia**

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: F / M

1¿Tienes personas alrededor en quienes confías y quienes te quieren incondicionalmente?

2¿Tienes personas que te ponen límites para que aprendas a evitar peligros o problemas?

3¿Tienes personas que te muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder?

4¿Tienes personas que quieren que aprendas a desenvolverme solo?

5¿Tienes personas que te ayudan cuando estás enfermo o en peligro o cuando necesitas aprender?

6¿Eres una persona por la que los otros sienten admiración y cariño?

7¿Eres feliz cuando haces algo bueno para los demás y les demuestras tu afecto?

8¿Eres respetuoso de ti mismo y del prójimo?

9¿Eres capaz de aprender lo que tus maestros te enseñan?

10¿Eres agradable y comunicativo con tus familiares y vecinos?

11¿Estás dispuesto a responsabilizarte de tus actos?

12¿Estás seguro de que todo saldrá bien?

13¿Estás triste, lo reconoces, y lo expresas con la seguridad de encontrar apoyo?

14¿Estás rodeado de compañeros que te aprecian?

15¿Puedes hablar sobre cosas que te asustan o te inquietan?

16¿Puedes buscar la manera de resolver tus problemas?

17¿Puedes controlarte cuando tienes ganas de hacer algo peligroso o que no está bien?

18¿Puedes buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar?

19¿Puedes encontrar a alguien que te ayude cuando lo necesitas?

20¿Puedes equivocarte y hacer travesuras sin perder el afecto de tus padres?

¿Puedes sentir afecto y expresarlo?

ANEXO 4



La fuerza dormida que
despierta en la adversidad

La Cría, 14 de Julio de 2016

TALLERES RECREATIVOS EN



orga el presente diploma de

RECONOCIMIENTO

a:

*Por su dinámica participación, deseo de
superación y alegría mostrada en los
presentes talleres.*

Los límites están
en la mente...



(nombre del estudiante):
ve por tus sueños!



La fuerza dormida que
despierta en la adversidad

¿Qué es la resiliencia?

Es “la capacidad que tiene el ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida y salir de ellas fortalecido o transformado”.

Edith Grotberg

¿Cómo está tu coeficiente de Adversidad?

Frente a la adversidad eres:

¿Desertor?... ¿Sales huyendo?

¿Conformista?... ¿aceptas los cambios tal y como vienen?

O eres ¿Escalador? ...¿Te creces frente a un problema u obstáculo?

Si contestaste el último, ¡Enhorabuena, eres Resiliente!

“Una persona resiliente es, entre otras cosas: optimista, flexible, perseverante; tiene confianza, sentido del humor y autocontrol”

Soy resiliente cuando...

... sufro una derrota, examino mi aporte al problema y también mis limitaciones.

... tengo un problema serio y lucho por su solución.

... me va bien y comparto los méritos con todos los que colaboraron conmigo.

... vienen cambios y los defino como desafíos.

... enfrento desafíos nuevos y espero el mejor momento para actuar.

... estoy en dificultades y mi fortaleza es mi recurso interno y mi experiencia.

... puedo enfrentar un problema y me aproximo paso a paso.

... resuelvo el problema, rescato mi experiencia y la guardo.

... me piden ayuda porque saben que cuentan conmigo.

... me encuentro optimista.

... actúo de acuerdo a mis metas.

... pienso y siento que la vida tiene sentido

... la mayor parte del tiempo tengo control de lo que pasa en mi vida.



ANEXO 5

EVIDENCIAS DE LOS TALLERES

Los estudiantes desarrollando las prácticas escritas



Los estudiantes participando de los
Talleres Recreativos





