



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Psicología y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

PROGRAMA DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTERCULTURAL EN LA PROVINCIA
DE URUBAMBA

Tesis presentada por:

ESTEFANI MICHELLE CUYA CUBILLAS

CINTHYA MARGOT RODRIGUEZ VILA

Para obtener el Título Profesional de:
Licenciada en Psicología

Asesor

Dr. Mario Santiago Bulnes Bedón
ORCID: 0000 – 0001 - 7126 – 970X

Lima – Perú
2022

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

ESTEFANI MICHELLE CUYA CUBILLAS
CINTHYA MARGOT RODRIGUEZ VILA

Dr. Mario Santiago Bulnes Bedón, Asesor

Mg. Manuel Arboccó de los Heros, Miembro

Dr. Lisle Sobrino Chunga, Miembro

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Dr. Lisle Sobrino Chunga
Decano
Facultad de Psicología y Humanidades



RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal describir los efectos de un programa de resiliencia en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria, que pertenecen a una Institución Educativa Intercultural, ubicada en la provincia de Urubamba, Cusco. El estudio es de tipo cuasi-experimental de pre test y post test de un solo grupo. Para medir la eficacia del programa se utilizó el Inventario de resiliencia para niños de Cecilia Salgado. Los resultados obtenidos mostraron un incremento significativo de la resiliencia entre el pre test y post test. A su vez se hallaron diferencias significativas en los diferentes factores como autoestima, empatía, humor, creatividad y autonomía.

Palabras clave: *Resiliencia, autoestima, autonomía, humor, creatividad.*

ABSTRACT

The main objective of this research is to describe the effects of a resilience program in students of 4th, 5th and 6th grade of primary school, who belong to an Intercultural Educational Institution, located in the province of Urubamba, Cusco. The study is of a quasi-experimental type of pre-test and post-test of a single group. To measure the effectiveness of the program, Cecilia Salgado's Resilience Inventory for Children was used. The results obtained showed a significant increase in resilience between the pre-test and post-test. In turn, significant differences were found in the different factors such as self-esteem, empathy, humor, creativity and autonomy.

Keywords: *Resilience, self-esteem, autonomy, humor and creativity.*

RECONOCIMIENTOS / DEDICATORIA

Agradecemos y dedicamos nuestra tesis en primer lugar, a Dios padre celestial quien nos dio las fuerzas necesarias para seguir este largo camino.

Manifestamos nuestros agradecimientos a nuestros familiares. En especial, a mi hija Mia Isabella y a nuestros padres, quienes nos apoyaron y motivaron a seguir desarrollándonos en nuestra vida personal y profesional.

Asimismo, agradecemos a la Dra. Victoria Isabel García García y al Doctor Mario Bulnes Bedón por las asesorías brindadas en la presente investigación.

Por último, agradecemos al personal directivo y alumnos de la Institución Educativa colaboración y facilidades brindadas a lo largo del proyecto.



ÍNDICE

	Página
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES	14
1. Marco teórico conceptual	14
1.1. Resiliencia.....	14
1.2. Factores personales de la resiliencia	19
1.2.1. Autoestima	20
1.2.2. Empatía.....	20
1.2.3. Autonomía.....	21
1.2.4. Humor	21
1.2.5. Creatividad.....	23
1.3. Factores que promueven la resiliencia.....	25
1.4. Factores de riesgo y de protección	28
1.4.1. Los factores de riesgo.....	29
1.4.2. Factores de protección.....	31
1.5. Pilares de la resiliencia.....	33
1.6. Factores resilientes en niños y adolescentes.....	34
1.7. Educación y resiliencia.....	38
1.8. Interculturalidad.....	42
2. Revisión de la literatura.....	43
2.1. Investigaciones nacionales	43
2.2. Investigaciones internacionales.....	46
3. Planteamiento del problema.....	48
4. Objetivos	51

	Página
4.1. Objetivo General	51
4.2. Objetivo Específico.....	51
5. Hipótesis	52
5.1. Hipótesis General.....	52
5.2. Hipótesis específicas.....	52
6. Definiciones operaciones de términos importantes	53
7. Importancia y limitaciones de la investigación.....	54
7.1. Importancia	54
7.2. Limitaciones	54
CAPÍTULO II: MÉTODO	56
2.1. Tipo y diseño de investigación	56
2.1.1. Tipo de investigación.....	56
2.1.2. Diseño de investigación	56
2.2. Participantes.....	56
2.3. Variables	61
2.3.1. Variable independiente:.....	61
2.3.2. Variable dependiente: Resiliencia	61
2.4. Materiales.....	61
2.4.1. Programa “Descubriéndome”.....	61
2.4.2. “Inventario de resiliencia para niños” de Salgado Lévano A. C. (2005)...	68
2.5. Procedimiento	70
CAPÍTULO III: RESULTADOS	73
3.1. Prueba de Hipótesis	73
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	79

	Página
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	87
a. Conclusiones.....	87
b. Recomendaciones	88
REFERENCIAS.....	89
APÉNDICES	96
ANEXO.....	102



LISTA DE TABLA

Tabla	Página
1. Distribución de la población de la IE. Intercultural en Urubamba por edad.....	59
2. Distribución de la población de la IE. Intercultural en Urubamba por lugar de procedencia.....	60
3. Programa “Descubriéndome” VARIABLE – AREA.....	64
4. Validez de contenido del inventario de factores personales de resiliencia.....	69
5. Puntuaciones Kolmogorov-Smirnov del nivel de resiliencia antes y después de la aplicación del programa para una muestra única.....	71
6. Comparación del resultado del pre test y post test.....	73
7. Comparación de los puntajes correspondientes a la primera hipótesis específica referida al factor de autoestima.....	74
8. Comparación de los puntajes correspondientes a la segunda hipótesis específica referida al factor de autonomía.....	75
9. Comparación de los puntajes correspondientes a la tercera hipótesis específica referida al factor de humor.....	76
10. Comparación de los puntajes correspondientes a la cuarta hipótesis específica referida al factor de creatividad.....	77
11. Criterio de jueces del programa basado en tiempo destinado.....	102
12. Criterio de jueces del programa basados en la relación del contenido y objetivo.....	104
13. Criterio de jueces del programa basados en los contenidos de las actividades.....	106

14 Criterio de jueces del programa según los recursos destinados..... 108



LISTA DE FIGURAS

Página

1. Factores de riesgo y protección de la resiliencia del Prado y Del
Águila..... 29



INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia el ser humano ha estado expuesto a diversas tragedias que ha tenido que enfrentar para poder sobrevivir. A partir de ello, investigadores afirman que estas afectan de manera negativa el desarrollo biopsicosocial del ser humano.

Actualmente, son muchas las personas que día a día se enfrentan a situaciones desfavorables. Personas que han logrado superar el fracaso y han conseguido transformarlas en situaciones prósperas, ya que, ven las tragedias como una oportunidad de desarrollo y superación personal, a esta característica se le conoce como resiliencia.

Es preciso mencionar que muchos seres humanos desarrollan la capacidad de ser resilientes y que otros necesitan descubrir dicha facultad. De igual manera, existen personas que son más vulnerables que otras y estas a su vez están relacionadas a distintos factores de riesgo, como: la pobreza extrema, falta de educación, familias disfuncionales, contextos peligrosos, entre otros.

La resiliencia es un tema que ha ido desarrollando mayor interés por muchos investigadores y profesionales que trabajan con niños y su desarrollo; ya que se considera que ellos son los más vulnerables y en su mayoría carecen de herramientas personales para hacer frente a situaciones desfavorables; es por ello la importancia de generar instrumentos, proyectos, programas, etc. para poder identificar, intervenir, prevenir y facilitar el desarrollo de la resiliencia durante esta etapa.

Por lo que el objetivo de la presente investigación es desarrollar y describir los efectos de un programa de resiliencia en niños de 4°, 5° y 6° de

primaria de un Colegio Intercultural de la provincia de Urubamba, Cusco; quienes en su mayoría provienen de hogares disfuncionales, padres alcohólicos, abandono de uno o ambos padres, pobreza extrema, entre otras condiciones. También, conocer los efectos de dicho programa en estudiantes.



CAPÍTULO I: ANTECEDENTES

El presente capítulo se enfoca en la raíz de nuestra investigación tomando en cuenta el marco teórico conceptual, las diferentes definiciones y los estudios nacionales e internacionales basados en el término principal “resiliencia”.

Asimismo, se observa el motivo principal e importancia que llevó a realizar esta investigación, así como los objetivos e hipótesis planteadas.

1. Marco teórico conceptual

1.1. Resiliencia

El término resiliencia se utiliza en las ciencias físicas, la cual se refiere a “la capacidad que tienen los cuerpos para resistir ciertos impactos y recuperar su estado inicial” (García et al, 2016, p.59).

El origen etimológico proviene del vocablo latín “resilio” que significa volver atrás de un salto, resaltar o rebotar. Este término ha sido adoptado por las ciencias sociales para identificar a las personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones adversas, se forman psicológicamente sanas y exitosas. (Rutter, 1993). Es por ello que una situación adversa puede desencadenar distintas reacciones, ello depende de la perspectiva de la persona; por lo tanto, la resiliencia es una herramienta psicológica para trabajar.

Por otro lado, el término resiliencia en inglés “resilience” suele utilizarse para hacer referencia a la ingeniería civil, refiriéndose a la facultad que gozan ciertos elementos, que luego de haber pasado por una transformación de alta presión tienen la capacidad de recuperar su estado natural. (Pérez, 2015). Entonces, en los ámbitos de la psicología adopta una postura similar, se dice

que son resilientes aquellas personas que son capaces de sobreponerse a episodios difíciles o tormentosos de la vida.

El término resiliencia se ha utilizado en diversas materias; cada una de acuerdo a su carácter. Según Pinto (2014) en las ciencias sociales y sobre todo en la psicología, el término resiliencia suele estar influenciado por los contextos sociales y culturales; por lo tanto, se desarrollaría en tres ámbitos: familiar, comunitario y personal.

El entorno familiar puede brindarnos un soporte que nos sirva para hacer frente a las vicisitudes de la vida. Simon, Murphy y Smith (2015, citado en Pinto, 2014) afirman: “la resiliencia familiar se define como la capacidad de la familia para poder responder de forma positiva a una situación adversa, y salir fortalecida, inclusive, con mayores recursos y mayores niveles de confianza” (p. 20). La compañía de la familia aporta al ser, puntos de apoyo para afrontar las adversidades y brindar un mensaje de no estar solos ante los problemas.

En una comunidad, los individuos se relacionan entre sí de manera significativa, ya que comparten ideales, valores, principios, costumbres, etc. Estos factores en común pueden determinar el comportamiento de las personas ante situaciones desfavorables. Según Pfefferbaum et al (2005, citado en Pinto, 2014) “Es la habilidad de los miembros de una comunidad para tomar acciones significativas, deliberadas, y colectivas para resolver el impacto de un problema, incluyendo la capacidad de evaluar entorno, intervenir y seguir adelante” (p.20). Los pobladores de una comunidad logran desarrollar un vínculo que los fortalece y juntos combaten y llegan a superar las dificultades.

Las personas se desenvuelven en distintas áreas de la vida, entre ellas la fisiológica, emocional, psicológica, actitudinal, etc. En todos estos aspectos,

la resiliencia toma un rol importante, ya que una persona que desarrolla este factor, influye en todas las áreas de su vida. “La resiliencia individual se entiende como un proceso mediante el cual las personas se recuperan de la adversidad y pueden salir adelante en sus vidas.” Dyery y McGuinnes (1996, citado en Pinto, 2014, p. 20).

De acuerdo a Badaracco (2015) un aspecto esencial para explicar la disposición de la estructura humana de sobreponerse al maltrato está contenido en el concepto de resiliencia, entendida como: individuos con entornos desfavorecidos que se esfuerzan y demuestran su capacidad para salir adelante y desarrollarse como persona.

Por lo mencionado anteriormente, destacamos que existen personas que han vivido experiencias desfavorecedoras en la vida, aunque desarrollan la capacidad para poder salir airosas de dichas situaciones, alcanzando en muchos casos, éxito personal.

Otra particularidad es que “La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano...” Rutter (1993, citado en Kotliarenco y Cáceres, 1997, p. 6). Es por ello que las características propias del niño y el ambiente que lo rodea, interactúan entre sí para dar origen a este atributo que es la resiliencia.

Asimismo, según Figueroa (2005) la resiliencia es la capacidad de superar la adversidad y salir fortalecido de ella. La cual, generalmente se observa en algunos niños que viven en situaciones precarias quienes son capaces de salir adelante a pesar de las desgracias que se presentan en la vida.

Por otro lado, según Wolin y Wolin (1993, citado en Lara et al., 2000) define a la resiliencia como la fuerza interna que tiene la persona para recobrase de la desgracia, fortalecida y dueña de mayores recursos, a través de un proceso de crecimiento y resistencia ante las presentes y futuras dificultades de la vida.

Según Panez, G. Silva y M. Silva (2000, citado en Badaracco, 2015) la resiliencia es la capacidad emocional, cognitiva y sociocultural de los seres humanos que logran reconocer, hacer frente y transformar situaciones dañinas a exitosas.

Kotliarenko y Cáceres (1997) realizan una recopilación de distintas definiciones sobre resiliencia hecha por diversos autores:

- “Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.” ICCB (1994, citado en Kotliarenko y Cáceres, 1997, p. 5).
- “Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores.” Luthar y Zingler (1991, citado en Kotliarenko y Cáceres, 1997, p.5).
- “Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos.” Lössel, Blienesser y Kofel (1989, citado en Kotliarenko y Cáceres, 1997, p.5).
- “Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte

del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez” Grotberg (1996, citado en Kotliarenco y Cáceres, 1997, p.5).

- “La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles.” Vanistendael (1994, citado en Kotliarenco y Cáceres, 1997, p.5)
- “La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de su proceso interactivo entre estos y su medio.” Rutter (1993, citado en Kotliarenco y Cáceres, 1997, p.5).
- “La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.” Suarez (1995, citado en Kotliarenco y Cáceres, 1997, p.5).
- “Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños.” Osborn (1993, citado en Kotliarenco y Cáceres, 1997, p.5).

De las diversas definiciones presentadas por Kotliarenco se puede deducir las características de una persona resiliente como: la adaptación al cambio, baja susceptibilidad a futuros estresores, enfrentamiento efectivo, temperamento adecuado y habilidades cognitivas. Además, es importante mencionar que según los autores se considera a la resiliencia como el resultado de una serie de procesos interactivos entre el individuo con su ambiente y/u otras personas.

Entendemos que la resiliencia se caracteriza por la capacidad que tiene toda persona para hacer frente a las complejidades de la vida y transformarlas en situaciones positivas; además es importante remarcar lo dicho por los autores anteriormente mencionados, que ésta es un atributo que se adquiere a través de la interacción entre las características propias del individuo y el contexto que lo rodea.

La resiliencia "... es como una luz de esperanza, que nos señala que aún en medio de las más terribles desgracias y miserias, el ser humano es capaz de salir adelante, sin graves patologías e incluso llegar a triunfar" (Salgado, 2005, p. 121).

Por último, Salgado (2005) también define que los rasgos resilientes de niños y niñas son características propias que ellos poseen. En base a estos cinco factores (Autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad) se desarrolla la presente investigación.

1.2. Factores personales de la resiliencia

A continuación, se presenta una fundamentación de cada uno de los Factores Personales de la resiliencia.

1.2.1. Autoestima

Entendemos que la autoestima es la manera en cómo una persona se percibe a sí misma, la cual abarca todos los aspectos de la vida. Esta percepción, se va formando desde una temprana edad.

De acuerdo a Panez, et al. (2000) la autoestima es la valoración que el niño tiene sobre sí mismo, las cuales se van formando de las ideas, sentimientos, emociones, etc. Estas proceden de su propio autoconocimiento, asimismo; de las influencias y mensajes que recibe del resto y de su medio socio cultural.

Una persona con una adecuada autoestima, es consciente tanto de sus habilidades como de sus limitaciones. La autoestima es la variable central de la resiliencia; ya que “una autoestima adecuada permite afrontar y recuperarse de las dificultades, debido a que la noción clara y consistente de la propia valía permite clarificar la dolorosa confusión que suelen generar las situaciones de fracaso u otras situaciones” (Panez et al., 2000, p. 23).

1.2.2. Empatía

“No es otra cosa sino la habilidad que posee un individuo de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura” Gandhi (2015, citado en Chata y Chillpa, 2016, p.42).

Es importante mencionar que el estado emocional de una persona ocupa un papel muy importante en el perfeccionamiento de la empatía; ya que una persona alegre, tiende a ser más empática; por ende, presenta motivaciones altruistas; mientras que las personas depresivas se centran en sus propias necesidades de un modo defensivo (Pinto et al., 2008).

1.2.3. Autonomía

“La autonomía es definida como la capacidad del niño de decidir y realizar independientemente acciones que guarden consonancia con sus intereses y posibilidades de acuerdo a su momento de desarrollo” Díaz y Cols (2015, citado en Chata y Chillpa, 2016, p.42).

Conforme el niño se va desarrollando e interactuando con el medio ambiente, éste debe hacer uso de sus recursos y construir pautas que solo él, sin la ayuda de otro, puede usar para tomar decisiones y solucionar problemas; es así como se va convirtiendo en un niño autónomo. Entonces, la autonomía se considera “una variable psicológica intrapsíquica impulsora de la misma, puesto que supone la existencia y uso de recursos propios para afrontar y resolver las situaciones adversas sin el requerimiento de un otro mediador.” (Panez et al., 2000, p. 28).

Otra definición citada por Salgado (2005), nos hace referencia la habilidad de la persona de separarse de una familia disfuncional y ponerse psicológicamente lejos de los padres enfermos por alcoholismo o enfermedad mental.

1.2.4. Humor

El humor para Matalinares, et al. (2011) es la capacidad que tiene la persona para jugar, reír, gozar de las emociones positivas y de disfrutar de todas sus experiencias.

Según Quezada y Gianino, (2015) se considera a una persona con sentido del humor, como aquella que es capaz de tener una visión positiva respecto a lo que sucede a su alrededor, logrando ver el lado cómico de la

situación, teniendo la capacidad de reírse de sí mismos y mostrándose auténticos.

Asimismo, Wolin y Wolin (1993, citado en Lara et al., 2000) quienes se enfocan en la alegría como la disposición del espíritu que te permite liberarte de la tensión y enfocarte en lo positivo y el lado divertido de la situación.

Por otro lado, Vanistendael y Gaberan (2013) afirmaron que la resiliencia es como una fuente de inspiración para una esperanza objetiva. Además, refieren que tanto la resiliencia como el humor son aliados naturales.

Lo mencionado anteriormente acerca del humor, se relaciona estrechamente con lo dicho a continuación:

El sentido del humor es una forma de ver el mundo, un estilo de vida y una manera de autoprotección, vale decir, un mecanismo para afrontar los problemas cotidianos y las dificultades situacionales. Algunos de los elementos que constituyen el repertorio personal del sentido del humor son el reconocimiento de uno mismo como una persona humorística, el reconocimiento del humor de otros, la capacidad para apreciar el humor, la capacidad para apreciar el absurdo, y la capacidad de reírse frente a los problemas. (Omar et al., 2011, p. 273).

Entonces, entendemos que el humor es encontrar el lado positivo a las situaciones caóticas o de tragedia; y es de esta manera que se evitan las emociones negativas, dando lugar a componentes del sentido del humor. “La ternura por lo imperfecto, la aceptación madura de los fracasos, la confianza cuando las cosas salen mal, todo lo cual permite reconocer el dolor y el sufrimiento y, convertir la situación adversa en algo más posible y positivo” Vanistendael (1994, citado en Panez et al., 2000, p.34).

1.2.5. Creatividad

Según Panez, et al. (2000) la creatividad se define como la facultad de modificar o formar acciones, palabras, objetos en algo completamente nuevo en relación con los patrones de referencia de su grupo.

Para Quiñones (2006), la creatividad es la “capacidad de los seres humanos posibilita la creación y el replanteamiento constante de situaciones problemáticas” (p.191). Asimismo, se relaciona con el pensamiento analógico y metafórico; las personas generan posibilidades para construir otras opciones, de ampliar el espectro de percepciones del mundo, de hacer evidente lo oculto, lo inexplorado, lo aparentemente inexistente. Uniendo creatividad y resiliencia, las personas en el redimensionamiento de los hechos que afrontan determinados por la adversidad, logran un nuevo sentido y significado de su vida.

De la misma manera tenemos otros autores que hacen referencia a la creatividad entre ellos tenemos a:

Maslow (1989, citado en Quiñones, 2006) quien ve la creatividad como una herramienta innata en el ser humano, somos seres creativos por naturaleza señala que “La creatividad es una característica potencial con la que todos los humanos nacen” (p.6). Es importante mencionar que la creatividad es un factor importante que en compañía de otros desencadenan la capacidad de hacer frente a la adversidad; la resiliencia.

A lo largo de la historia se ha visto cómo el hombre ha ido evolucionando y generando un mayor desarrollo a su alrededor, producto de la capacidad creadora por facilitar las formas de vida. Gracias a esta facultad es que se

observa a lo largo de la historia de la humanidad los distintos avances creados por el hombre con la intención de buscar la solución a algún problema.

Si la actividad del hombre se limitara a la reproducción de lo viejo, sería un ser volcado sólo al pasado y sabría adaptarse al futuro únicamente en la medida en que reprodujera ese pasado. Es precisamente la actividad creadora del hombre la que hace de él un ser proyectado hacia el futuro, un ser que crea y transforma su presente. Vigotsky (2000, citado en Quiñones, 2006, p. 16).

Torre (2003, citado por Quiñones, 2006) menciona que “Todo acto creativo es una transacción entre la persona y el medio. Percibimos el mundo exterior a través de estímulos sensoriales, los elaboramos imaginativa y mentalmente y los reorganizamos para dar respuestas a problemas o proyectos” (p. 16).

De acuerdo con Quiñones (2006) “El caos, la incertidumbre y la complejidad, pueden ser factores detonadores de procesos creativos... del desorden encuentran alternativas para construir otras formas y estrategias de transformación de su mundo”. Igualmente refiere que es indispensable para promover la creatividad el evitar la “...rutinización y los esquemas rígidos que unifican las mentes y los comportamientos de los individuos es condición” (p.16).

Tomando en cuenta a otros autores, la creatividad es la capacidad que tiene el cerebro humano para tener ideas únicas y resolver problemas de una forma particular (Vera, 2016). Además puede ser potencializada por cualquier persona y mejorar el estilo de vida de la misma.

“La creatividad puede ser desarrollada y fomentada en todos los campos de la vida y puede ser considerada también como otro de los recursos de las personas para afrontar circunstancias adversas.” (Vera, 2016, p.7).

Es por ello que existe una estrecha relación entre creatividad y resiliencia, ya que la primera permite que la persona se enfoque en buscar soluciones creativas a cualquier situación usando sus propios recursos.

Ante una situación adversa, puede enfrentarse desde un enfoque convencional con posibilidades de soluciones restringidas y, usando su creatividad permitiéndole diversas y novedosas soluciones a una determinada situación (Panez et al, 2000).

1.3. Factores que promueven la resiliencia

Werner y Garmezy (1993, citado en Kotliarenco et al., 1997), refieren que aquellos niños que han estado expuestos a situaciones adversas, tienden a comportarse de forma resiliente. Según estos autores, existen cuatro aspectos recurrentes que ayudan a promover el comportamiento resiliente.

- El primer aspecto: tiene que ver con el temperamento, donde se observa la capacidad de reflexionar y la responsabilidad frente a otras personas.
- El segundo aspecto: tiene que ver con la capacidad intelectual y cómo lo utiliza la persona.
- El tercer aspecto: se menciona a los atributos que caracterizan a la familia, tales como la ternura, el cuidado, la protección, la unidad y la preocupación por el bienestar de los niños.

- El cuarto aspecto: se hace referencia a la importancia de contar con redes de apoyo externo; como un profesor, tutor en lugar de madre o padre; o centros de apoyo como la escuela, la iglesia, centros sociales, entre otros.

Ferguson y Linksey (1996, citado en Kotliarenco et al, 1997), aluden sobre la existencia de ciertos factores que tienen como característica principal proteger o disminuir la inhibición temprana y también de fomentar actitudes resilientes en niños que viven en un contexto considerado de alto riesgo. Algunos de los factores o aspectos mencionados son los siguientes:

- Inteligencia y habilidad de resolución de problemas: De acuerdo a los autores, es necesario poseer una capacidad intelectual igual o superior al promedio.
- Género: Según Ferguson y Linksey (1996, citado en Kotliarenco et al., 1997) el pertenecer al género femenino se considera como una variable de protección ya que, de acuerdo a los autores mencionados, los hombres son más vulnerables al riesgo.
- Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos: En este aspecto se menciona la importancia de contar con una persona significativa que forme parte del círculo social y la presencia de intereses, ya que estos pueden favorecer la manifestación de actitudes resilientes en situaciones adversas que pueden presentarse dentro de la familia.
- Apego parental: Se destaca el tipo de relación que el niño puede tener con uno de sus padres o algún familiar que cumpla dicho rol; ya que una relación sana, cálida, estable llena de afecto puede llegar a proteger o disminuir las consecuencias de vivir en un ambiente adverso.

- Temperamento y conducta: El temperamento cumple un rol significativo en aquellos niños que poseen comportamientos resilientes; ya que como refieren ambos autores, Ferguson y Linksey, los adolescentes con buen temperamento y conducta durante su infancia replican tales características resilientes cuando crecen.
- Relación con pares: Los niños con características resilientes son aquellos que suelen tener buenas relaciones con sus pares.

Algunos factores que fueron mencionados anteriormente, también formaron parte de las investigaciones hechas por Rutter (1993). Este autor menciona que los hombres suelen ser más vulnerables a las situaciones de riesgo; ya que ellos estarían más expuestos a tener experiencias adversas, sus reacciones tienden a ser más oposicionistas y suele ser percibida de manera negativa por los adultos, quienes suelen castigar severamente más a los niños que a las niñas.

Grotberg (1996, citado en Kotliarenko et al., 1997) realizó una investigación sobre la presencia de factores resilientes en niños entre las edades de 3 a 12 años; sin embargo, en lugar de buscar niños con comportamientos resilientes y hacer una comparación con aquellos que no lo son; optó por buscar cómo estos factores eran promovidos en los niños. Concluyendo que no existe ningún factor que promueva la resiliencia de manera individual, puesto que un factor necesita la presencia de otros factores para promover una conducta resiliente.

A continuación, Loesel (1992) manifiesta una serie de recursos con los que cuentan los niños resilientes:

- Una relación emocional estable con al menos uno de sus padres u otra persona significativa.
- Apoyo social externo al grupo familiar.
- Un clima educacional flexible, que dé soporte y con límites.
- Contar con responsabilidades sociales y exigencias de logro.
- Habilidades cognitivas y también un nivel intelectual promedio.
- Haber tenido experiencias edificantes, de autoconfianza y contar con un buen concepto de sí mismo.

Según el autor, mencionado anteriormente, existen otros factores que cumplen la función de protectores; cuando estos factores actúan de manera conjunta, pueden fomentar un desarrollo sano y positivo; a pesar de las condiciones de vida. Finalmente, los factores protectores actúan conjuntamente, de tal manera que pueden desencadenar recursos sociales.

1.4. Factores de riesgo y de protección

Para tener una visión más amplia de resiliencia, es necesario complementar la comprensión con dos factores, los de riesgo y protección.

Según Mateu, et al. (2009), es importante y necesaria la interacción entre los factores de protección y de riesgo para que se produzcan los procesos de resiliencia. Por ello, es importante tener en cuenta su definición y su relación, como lo menciona los siguientes autores:

Las personas resilientes son aquellas que, al estar expuestas a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar los factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables (Pinto, 2014, p.20).

Asimismo, Prado y Del Águila (2000, citado en Badaracco, 2011) enfatizan los factores de riesgo y de protección en siete áreas, según el desarrollo del individuo en sus diversas vertientes: orgánica, afectiva, familiar, sexual, social, cultural y laboral (p.21-22).

<i>Áreas</i>	<i>Factores de riesgo</i>	<i>Factores de protección</i>
Orgánica	Males genéticos y congénitos. Trauma del nacimiento. Trauma infantil. Enfermedades. Minusvalía.	Genética buena. Belleza Inteligencia. Saludos cordiales. Buena alimentación.
Afectiva	Falta de vínculo. Disfunción en las relaciones.	Vínculos estrechos. Relaciones cualitativa y cuantitativamente satisfactorias.
Familiar	Divorcio. Muerte. Psicopatología parental. Disfunción familiar. Desacuerdo parental.	Cohesión familiar. Estructura familiar estable. Lazos cercanos. Disciplina.
Cultural	Prejuicio. Racismo. Falta de identidad. Anomia.	Valores. Principios. Identidad. Ideología.
Social	Aislamiento. Inacción. Falta de juego. Falta de recreación. TV-Internet	Recreación. Juegos. Pasatiempos. Amigos. Empatía.
Laboral	Desempleo. Subempleo. Explotación. Inactividad.	Educación. Orientación profesional. Ocupación. Trabajo. Capacitación.
Sexual	Falta de información. Promiscuidad. Falta de proyecto de vida. Hijo no deseado.	Cuidado médico. Planificación familiar. Orientación sexual. Pareja estable.

Figura 1. Factores de riesgo y protección de la resiliencia del Prado y Del Águila.

1.4.1. Los factores de riesgo

“se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o social.” (Munist, 1998, p.10).

De acuerdo con Mateu et al. (2009), los factores de riesgo son aquellas características que describen a una persona, familia o comunidad que se sabe puede aumentar las posibilidades de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud.

Los factores de riesgo han estado relacionados con “resultados adversos, daños o efectos negativos, implicando una restricción a la hora de interpretar aspectos del desarrollo humano que se generan en el contexto social” Jiménez (2002, citado en Chinchilla, 2008, p.88).

Desde el nacimiento pueden suscitarse diversos acontecimientos que pueden resultar negativo para desarrollo del ser humano, como refiere Reyes:

Obstáculos que aumentan la vulnerabilidad en el desarrollo del niño. Algunos son de riesgo crónico o agudo que pueden perjudicar el desarrollo de niños y adolescentes como: prematuridad al nacer, pobreza, pobreza familiares, violencia, enfermedad, pérdidas, maltratos, guerras, etc.; los cuales deben ser considerados dentro del proceso de desarrollo (Reyes, 2014, p.33).

Investigaciones antiguas apuntaban su atención en un solo factor de riesgo; sin embargo, hoy en día se sabe que son una serie de acontecimientos frustrantes o estresantes y que no pertenecen a un solo evento.

Theis (2003, citado en Mateu et al., 2009), clasifica los factores de riesgo en cuatro grupos.

- Situación perturbadora: Se menciona a los trastornos psicológicos, muerte de alguno o ambos padres y la falta de una figura de apego.
- Factores sociales y ambientales: Vivir en condiciones paupérrimas, falta de dinero, padres desempleados, etc.

- Problemas crónicos de salud en el contexto más próximo del niño.
- Catástrofes naturales y sociales; por ejemplo, estar expuesto a guerras.

1.4.2. Factores de protección

A lo largo de la vida el hombre debe enfrentarse a diferentes experiencias, tanto positivas y negativas, muchas de ellas, pueden llegar a ser mejor llevaderas, si es que cuenta con factores que generen protección.

“El concepto de factor protector alude a las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo” Rutter (1985, citado en Kotliarenco, 1997, p.12).

Entonces, podemos mencionar que son todas aquellas situaciones, circunstancias, características, condiciones que pueden potenciar las capacidades de las personas, y puedan afrontar con éxito las situaciones adversas de la vida.

Grotberg (1996), define a los factores protectores como contextos o condiciones de carácter favorecedor para el desarrollo del niño o adolescente, además que tiene como característica reducir los efectos de las circunstancias desfavorables. Sin embargo, los factores de protección, no siempre cumplen el rol de experiencias positivas o favorecedoras.

Rutter (1985, citado en Kotliarenco, 1997) menciona tres aspectos que caracterizan a los factores protectores:

1. Un factor protector no puede ser siempre un acontecimiento agradable. En distintos escenarios, los eventos estresantes o poco placenteros e inclusive altamente peligrosos pueden llegar a fortalecer a las personas en situaciones con características parecidas. Sin embargo, también puede

ocasionar el efecto contrario, puesto que los acontecimientos desfavorables pueden actuar como factores de riesgo.

2. Un factor de protección también debe incluir una cuota de interacción; a diferencia de cualquier experiencia positiva, los factores de protección muestran sus efectos ante la presencia de un evento estresor, logrando cambiar la respuesta de la persona y adaptarse más de lo que se esperaba.
3. Un factor protector no siempre puede ser una experiencia; también se considera como atributos o cualidades personales.

De acuerdo con Mateu et al. (2009), todos esos atributos que protegen a la persona, se pueden clasificar en dos partes; aquellos que pertenecen al ambiente, como toda característica del entorno del niño o adolescente que interactúan entre sí y permiten un buen desarrollo de la persona, y las internas, que son las características personales que cumplen el rol de proteger internamente a las personas.

Entre las características ambientales destacan:

1. Las intrafamiliares: Se refiere a la presencia de una figura paterna, materna, algún miembro de la familia que cumpla un rol significativo para el niño o niña; asimismo, ser parte de una familia con una dinámica funcional, donde prevalezca el respeto, afecto, estabilidad, etc.
2. Las extrafamiliares: Entre ellas podemos nombrar a todos aquellos sistemas de apoyo que son externos a la familia. Contar con relaciones estables, sanas y/o pertenecer a grupos sociales que ayuden a desarrollar el potencial del niño o adolescente y así pueda hacer frente a las adversidades de la vida.

Kotliarenco y Dueñas (1992, citado en Reyes, 2014) identificaron en los niños factores de protección que actúan frente a las adversidades y lo clasificaron en tres grupos:

1. Individuales: Autoestima, autoconcepto positivo, capacidad de auto reflexionar, pensar y actuar independientemente, capacidad de solución de problemas, etc.
2. Familiares: Cohesión y apoyo familiar, fuerte vínculo y apego con los padres.
3. Sociales: En este grupo resalta la relación e influencia de amigos que sirvan de modelo positivo; asimismo, la conexión con grupos sociales, contextos seguros y la calidad de los servicios sociales.

Los factores de protección se encuentran adheridos a los recursos que tiene el niño en su proceso de desarrollo; estos se dividen en dos:

1. Personales: Abarcan todas las cualidades, capacidades, atributos, etc., con las que cuenta el niño para hacer frente a las adversidades y salir fortificado de ellas.
2. Sociales: Caracterizado por ser un entorno de comunicación asertiva, cálida y afectiva; lo cual generaría en los niños a ser adultos responsables, con vocación de servicio y capaces de formar relaciones sanas.

1.5. Pilares de la resiliencia

Según Suárez (1997, citado en Chinchilla, 2008) se les considera a los niños y adolescentes con características resilientes, porque hay una serie de

mecanismos de protección que colaboran en el proceso de resiliencia. Estos son:

- Introspección: Capacidad de preguntarse a sí mismo y responder de manera sincera.
- Independencia: Ser capaz de colocarse límites entre el problema y uno mismo.
- Capacidad de relacionarse: La habilidad para relacionarse de manera estable con otras personas y ser capaz de dar y recibir afecto.
- Iniciativa: Ser riguroso consigo mismo y retarse constantemente.
- Humor: Ver el lado positivo y cómico de las tragedias.
- Creatividad: La habilidad de inventar, crear o producir a partir del desorden o el caos y convertirlo en orden, perfección y belleza.
- Moralidad: La capacidad de discernir lo bueno de lo malo; asimismo, proyectarse y lograr establecer vivencias diarias con riqueza interior.
- Autoestima: Es la base de los demás pilares; así como el efecto de una relación y cuidado saludable del niño o adolescente gracias a un adulto significativo.

1.6. Factores resilientes en niños y adolescentes

De acuerdo con Grotberg (1996) para que un niño o adolescente pueda desarrollar conductas resilientes y tome actitudes necesarias para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecidos, deben tomar factores de resiliencia de cuatro fuentes de un modelo, diseñado por el mismo autor; estas se entienden como los lugares donde se encuentran las

características de los niños resilientes. Es importante tener conocimiento de estas fuentes ya que, a través de ellas, que son expresiones verbales, se puede identificar donde es necesario trabajar para que surja esta capacidad en las personas.

Estas fuentes se visualizan en cuatro expresiones verbales: Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo.

En cada una de estas visualizaciones verbales aparecen los distintos tipos de características resilientes como la autonomía, la confianza en sí mismo y en el medio, la autoestima y la competencia social.

Estas verbalizaciones se explican de la siguiente manera:

Yo tengo: Se relaciona con el medio social en el que se desenvuelve el niño o adolescente. Destacan las siguientes características:

- Tengo personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren.
- Tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Tengo personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

Yo soy: Se relaciona con las fortalezas y condiciones personales, se destacan las siguientes características:

- Soy una persona por las que otros sienten aprecio y cariño.

- Soy una persona feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Soy respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Soy capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Soy agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

Yo estoy: Al igual que la fuente anterior habla de las fuerzas personales.

Destacan las siguientes características:

- Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Estoy seguro de que todo saldrá bien.
- Estoy triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Estoy rodeado de compañeros que me aprecian.

Yo puedo: Se refiere a las habilidades en las relaciones con otros. Se destacan las siguientes características:

- Puedo hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Puedo buscar la manera de resolver mis problemas.
- Puedo controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Puedo buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Puedo equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Puedo sentir afecto y expresarlo.

“Un niño resiliente no tiene necesariamente todas estas características, pero tener una sola no basta para que se le considere resiliente” (Grotberg, 1996, p. 5).

Estas características de la resiliencia, a simple vista, pueden ser fáciles de adquirir; sin embargo, no lo son. La mayoría de los niños no son resilientes, y los padres o cuidadores tampoco lo son; por lo tanto, no los ayudan a adquirir la resiliencia. Al contrario, muchos de ellos son como una barrera o destruyen la resiliencia de los niños o les envían mensajes opuestos; y como consecuencia, los niños terminan sintiéndose poco queridos.

“Los niños necesitan adquirir resiliencia para superar las numerosas adversidades que encuentran y encontrarán en su camino, y no pueden hacerlo solos. Necesitan adultos que puedan fomentar la resiliencia y que, de hecho, estén volviéndose más resilientes.” (Grotberg, 1996, p.5).

Todo lo referido a resiliencia y sus características, se pueden transmitir en las escuelas, ya que este es el segundo lugar de socialización de niños y adolescentes; se pueden realizar programas educativos enfocados en promover un desarrollo emocional y/o cognitivo estable del niño y adolescente; de tal manera, que cuando se vean frente a una situación desfavorable que pueda desencadenar estrés, frustración y/o inestabilidad emocional, ellos puedan enfrentarlas y usar sus recursos personales necesarias para atravesar y salir victoriosos de ese problema.

1.7. Educación y resiliencia

El desarrollo saludable de un niño dependerá de suplir cada una de sus necesidades básicas; como las de alimentación, protección y salud; así como las de afecto, comunicación y aprendizaje, a través del descubrimiento.

De acuerdo con Schor (1999, citado en Borbarán et al, 2005, p.29).

El cerebro humano está relativamente sin desarrollar al momento del nacimiento, su potencial espera desplegarse a medida que su estructura toma forma y depende de la experiencia individual para guiar su crecimiento. Las experiencias, los sentidos (visión, audición, olfato, tacto y gusto) organizan los patrones de comunicación entre las neuronas. Estos patrones neuronales llegan a ser los determinantes de cómo pensamos, sentimos y nos comportamos.

Si bien es cierto los periodos de crisis o dificultades son tediosos para el ser humano por lo que implica una serie de emociones y cambios. Estos nos ayudan a generar ciertos cambios a nivel cerebral y conductual. Esto se ve reflejado en lo mencionado por Borbarán:

Las ventanas de oportunidad o periodos críticos, son oportunidades en las cuales el cerebro es esencialmente sensible a ciertos estímulos y se halla en especiales condiciones de aprender produciendo así efectos a largo plazo en el desarrollo del niño y la niña. Esto es un punto clave para el desarrollo de las sinapsis en el cerebro (Borbarán et al., 2005, p.29).

A partir de lo mencionado por el autor anteriormente, se deduce que las conexiones neuronales importantes se establecen en un niño, conforme va teniendo experiencias tempranas que sean significativas.

Conforme el niño va adquiriendo conocimiento, habilidades, desarrollo de capacidades en base a las experiencias previas; estas le servirán como

herramienta para la resolución de problemas de acuerdo se va dando el proceso de desarrollo.

Vigotsky (2000, citado en Quiñones, 2006) plantea que el desarrollo del niño o la niña tenía una estrecha relación con la interacción social y cultural; así como el desarrollo de capacidades cognitivas (memoria, atención, razón, etc.); la adquisición de estas herramientas favorecía al niño y a la niña a planear actividades, resolución de problemas, tolerar la frustración, autorregulación, etc.

Asimismo, el autor mencionado anteriormente, enfatizó sobre la llamada zona de desarrollo próximo; en donde el niño puede aprender bajo la dirección de un guía, que puede ser un adulto, un niño o niña más experimentado, esta zona fomenta en los niños la aceptación de recibir ayuda o guía de otra persona. Es por ello la importancia de generar experiencias significativas que conlleven a aprendizajes que sean positivos y así promover el desarrollo saludable de una persona.

El papel de la escuela es importante, ya que tiene como objetivo permitir el desarrollo integral de los niños y niñas; por ello que los agentes educadores tienen como función, transmitir información mediada para que se dé un adecuado proceso de asimilación y genere el desarrollo óptimo de los niños y niñas.

De acuerdo a lo mencionado Borbarán, et al (2005, p.21) afirman lo siguiente:

La educación en las escuelas es el segundo agente socializador después de la familia que más influye en la formación personal y social de los niños y niñas, siendo este un medio de diversas experiencias tanto positivas como negativas que van estructurando la personalidad.

Como se ha visto anteriormente, la resiliencia es una capacidad que puede ser aprendida; es por ello que la escuela como segundo agente socializador, debe permitir la construcción de esta entre las experiencias de aprendizaje.

Según Borbarán et al. (2005) la resiliencia debe de construirse en la escuela a través de un contexto que permita relaciones sanas, estables y afectivas; por lo tanto, es importante la presencia de educadores que transmiten principios como esperanza, optimismo, perseverancia, etc., en situaciones desfavorables.

Asimismo, la resiliencia se construye a través del reconocimiento de las fortalezas de cada uno, y que estas sean usadas para pasar de una conducta de riesgo a una resiliente.

Según la autora, mencionada anteriormente, es menester un cambio positivo para la construcción de la resiliencia; las personas deben ser conscientes de sus fortalezas y capacidades para generar cambios positivos. Es importante tener en cuenta, que todo ello se logra gracias a las interacciones que se tenga con otros.

“Las escuelas tienen poder de construir resiliencia en sus alumnos, en los docentes está la gran posibilidad de crear contextos académicos de posibilidad y transformación cuando las condiciones no son favorables, por lo que primero deben ser personas resilientes” (Borbarán et al., 2005, p. 38).

Existen diversas formas para la enseñanza y construcción de la resiliencia; una de ellas es la mencionada por Borbarán et al. (2005): La rueda de la resiliencia. Esta consiste en una serie de 6 pasos que se pueden expresar

a través de las actitudes de los adultos que trabajan con los niños y niñas en las escuelas.

1. Enriquecer los vínculos:

La familia debe estar inmersa en las actividades escolares, deben ser responsables con los roles que se les asigna; asimismo, se les debe transmitir información positiva sobre sus hijos.

2. Fijar límites claros y firmes:

Los alumnos deben ser conscientes de las consecuencias que generan sus conductas, tanto positivas como negativas. Dicho proceso de interiorización de normas, debe basarse en una actitud afectuosa. Las referencias sobre conductas de riesgo, deben ser concretas y específicas.

3. Enseñar habilidades para la vida:

Brindar herramientas para que los niños puedan identificar qué habilidades pueden usar para la resolución de conflictos, trabajo en equipo, expresión de ideas, toma de decisiones, etc.

4. Brindar afecto y apoyo:

Este es un paso fundamental para la formación de la resiliencia, el cual debe expresarse a través de conductas concretas; para ello se requiere de invertir tiempo en clases para la construcción de relaciones afectivas.

5. Establecer y transmitir expectativas elevadas:

Los docentes deben transmitir mensajes de validación y reafirmación a los niños y niñas; con la finalidad de fortalecer su identidad y fomentar en ellos el deseo de superación a pesar de las adversidades.

6. Brindar oportunidades de participación significativa:

Los alumnos deben estar inmersos en las actividades escolares; de tal manera que les genere experiencias de aprendizaje positivo.

Estas condiciones son necesarias de cumplirlas en las escuelas porque propicia niños y niñas con perfiles resilientes.

1.8. Interculturalidad

Según Lozano (2005) “La interculturalidad es un proceso de interrelación que parte de la reflexión del reconocimiento de la diversidad y del respeto a las diferencias. Son relaciones complejas, negociaciones e intercambios culturales” (p.28).

Tales cambios buscan el desarrollo de una interacción social equitativa entre personas, conocimientos y diferentes tipos de prácticas; asimismo, busca también una interacción que parta de las desigualdades sociales, económicas, políticas y de poder.

Asimismo, de acuerdo al autor mencionado anteriormente, la interculturalidad busca:

- Las diferencias y convergencias entre las personas y grupos.
- Las identidades individuales y colectivas.
- Los conocimientos de cada cultura como aporte complementario a las otras culturas.
- Los derechos humanos.
- Los valores compartidos.
- Las normas de convivencia legitimadas y aceptadas.

- Las instituciones, aunque requieran adaptación y mejora.
- Los intereses comunes para el desarrollo social.
- La equidad de género y el medio ambiente.

Como consecuencia de practicar la interculturalidad como interacción social, beneficia las relaciones sociales con las siguientes características: Confianza, reconocimiento mutuo, comunicación efectiva, diálogo, aprendizaje mutuo, intercambio de saberes y experiencias, resolución pacífica de conflictos, consenso desde las diferencias, cooperación y convivencia.

Tales características mencionadas anteriormente, se complementan entre sí, lo cual se genera de acuerdo a los valores, principios y/o normas de convivencia de cada sociedad.

2. Revisión de la literatura

2.1. Investigaciones nacionales

Chávez (2019) realizó la tesis titulada: “El estudio de caso comunitario: Programa de factores personales de resiliencia en niños y niñas del nivel primaria en Pachacutec distrito de Ventanilla, región Callao”. Investigación de tipo pre experimental con una sola muestra. Se llevó a cabo con 339 alumnos que cursan el 3°, 4°, 5° y 6° de primaria en una institución Educativa ubicada en Pachacútec. Se ejecutó el programa de factores personales de resiliencia “Superando Obstáculos”. Con la finalidad de medir la eficacia del mismo, se utilizó el inventario de Factores personales de Cecilia Salgado solo en las dimensiones de autonomía, humor y creatividad. En conclusión, se encontró diferencias entre el pre test y post test en las dimensiones de autonomía y

humor, lo que infiere que se logró cambios positivos en los participantes a diferencia de la dimensión de creatividad que no manifiesta diferencia alguna.

Albornoz y Ortiz (2018) ejecutaron la tesis titulada “Autoconcepto y resiliencia en estudiantes de educación primaria en una institución educativa parroquial”. Estudio de tipo descriptivo correlacional. Con una muestra conformada por 243 estudiantes de 4to, 5to y 6to grado de primaria que se encuentran entre 10 a 12 años. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el autoconcepto y resiliencia en estudiantes de educación primaria en una institución educativa parroquial en el distrito de San Luis. Obtuvo como resultado que existe una relación entre la variable de resiliencia y autoconcepto, destacando que el autoconcepto personal y físico tiene relación significativa con el factor autoestima.

Castro y Luján (2018) desarrollaron la tesis titulada: “Percepción de conductas parentales y resiliencia en estudiantes de colegios públicos de Huachipa”. Investigación de tipo descriptivo y diseño no experimental transversal – correlacional. La muestra estuvo conformada por 146 niños de 3ero, 4to y 5to de primaria, cuya edad está entre los 8 a 10 años. Se enfoca en la relación entre la sintomatología depresiva y la resiliencia de estudiantes de instituciones educativas de Lima Metropolitana. Obtuvo como respuesta que a mayor sintomatología depresiva existe menor resiliencia, demostrando una correlación inversa.

Villaorduña (2017) elaboró la tesis cuyo título fue: “Efecto del programa “Conociéndome” en los factores personales de resiliencia en niños y niñas víctimas de maltrato infantil”. Investigación de tipo cuasi-Experimental, con un diseño con pre y post test de un solo grupo y con una muestra de tipo no

probabilístico intencional. Se llevó a cabo con 31 estudiantes que cursaban quinto y sexto grado de primaria sección A y B en la I.E. “Mirko Artemio Valverde Almeida” del distrito de Amarilis departamento de Huánuco. El objetivo principal de la investigación fue determinar el efecto del programa en los factores personales de la resiliencia en dichos estudiantes que fueron víctimas de maltrato infantil. El estudio determinó diferencias significativas entre el pre test y post test de las dimensiones de autoestima y creatividad; lo que quiere decir que el programa aplicado resulta efectivo para aplicar estos factores personales de resiliencia ya mencionados. Sin embargo; los resultados no fueron significativos para las dimensiones de humor, autonomía y empatía; dichos resultados se atribuyen a factores externos que intervinieron en el desarrollo del programa.

Chata y Chillpa (2016) desarrollaron la tesis titulada inteligencias múltiples y resiliencia en niños y adolescentes del C.A.R. “San Luis Gonzaga”. Estudio de tipo descriptivo con diseño correlacional y de corte transversal. Se efectuó, una investigación con 66 niños y adolescentes, donde la mayoría fueron ingresados a CAR por mandato del juez con el propósito de medir, comparar y desarrollar en la población las Inteligencias Múltiples y los Factores Individuales de Resiliencia, para qué en un futuro, se logre propiciar su reinserción familiar y social. Obteniendo los siguientes resultados (45.4%) de los niños y adolescentes, tienen bajo nivel de desarrollo de las inteligencias múltiples, de los cuales el (43.9%) tienen bajo nivel en los factores individuales de resiliencia. Asimismo, existe relación altamente significativa entre las inteligencias múltiples y los factores individuales de resiliencia.

2.2. Investigaciones internacionales

Segura y Hernández (2018) realizaron la investigación titulada: “Niñez inmigrante e interculturalidad escolar en el norte de Chihuahua”. Estudio antropológico realizado en el centro de Atención integral para niños, Ascensión, Chihuahua. Dicho trabajo tuvo como finalidad saber cómo se construye la interculturalidad entre niños y niñas inmigrantes de origen indígena y mestizo. Utilizando entrevistas y observaciones, se identificó que la niñez migrante construye la interculturalidad en las aulas, áreas recreativas y durante el trayecto a la escuela; es decir, en el espacio escolar, relaciones y disputas entre sí mismo y el personal docente.

García et al. (2016) desarrollaron el estudio titulado: “Madres, padres y profesores como educadores de la resiliencia en niños colombianos”. Estudio transversal, de análisis correlacional, explicativo. Para este estudio la población estuvo conformada por 417 niños, 199 profesores, 111 mamás y 80 papás de la zona rural de nivel socioeconómico bajo. Dicha investigación tuvo como objetivo analizar el aporte de las prácticas educativas de madres, padres y profesores en el desarrollo de la resiliencia en niños. Este estudio dio como resultado que las niñas manifestaron mayor nivel de generosidad, laboriosidad y resiliencia total en comparación con los niños. Las mamás tienden a practicar la aceptación y apoyo, la afirmación del poder, el retiro del afecto y el trabajo rudo más que los papás. Las profesoras también ejercen estas prácticas, pero en menor proporción que los padres.

Las variables significativas en la resiliencia fueron: la aceptación de papás y profesoras, el monitoreo de los dos padres y la afirmación de poder de la profesora.

Lasso (2015) ejecutó la tesis titulada: "Evaluación del nivel de resiliencia en niños/as de 10 a 12 años víctimas de maltrato psicológico que acuden a la unidad de apoyo familiar". Investigación Cuantitativo, descriptiva de tipo transversal, no experimental, llevada a cabo través de técnicas psicométrica (Escala de Resiliencia Escolar - E.R.S) e historia clínica, en una muestra de 30 pacientes. Una muestra de niños de 10 a 12 años de la ciudad de Quito - Ecuador, víctimas de maltrato infantil que acuden a la Unidad de Apoyo familia MIES con la finalidad de evaluar y conocer los niveles de resiliencia que poseen y, así mismo comprobar que el maltrato psicológico interviene directamente en la manifestación de conductas resiliente. Dando como resultado que el 83.4 % presentaban conductas que los protegen de la adversidad y les permite un desarrollo psicosocial positivo, el 9.8% se encuentran en duda al adoptar o desarrollar estas conductas y el 6. 8% no logra adoptar factores resilientes con los cuales podría enfrentar los infortunios de la vida. Esto quiere decir que si existe correlación entre el maltrato psicológico y la resiliencia; sin embargo, se necesita reforzar la personalidad y la autoestima de los menores.

Morelato (2014) desarrolló el estudio cuyo título es: "Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico" llevada a cabo en Argentina. Está basado en el modelo ecológico. Estuvo conformada por 102 niños entre 6 a 13 años, víctimas de maltrato infantil. Su objetivo fue identificar factores asociados a la capacidad de resiliencia y analizar la relación entre las variables contextuales y personales sobre la resiliencia. Dieron como resultado asociaciones significativas entre la

resiliencia y la verbalización del problema. La presencia de baja sintomatología, apoyo de la familia y la acción participativa de la comunidad.

Sánchez y Robles (2015) realizaron el estudio “Respuesta a un programa de resiliencia aplicado a padres de niños con Síndrome de Down” Tiene un diseño experimental-control con análisis de muestras relacionadas. La muestra estuvo conformada por 78 padres de niños con síndrome de Down que se encuentran entre 3 a 12 meses de edad. Estableciendo un grupo de padres como experimental y otro como control, obteniendo como resultado efectos positivos sobre el estrés que sufren los padres de niños con SD. Por otro lado, tras la aplicación del programa se redujo el nivel de estrés parental derivado del cuidado del niño y el estrés total.

3. Planteamiento del problema

Desde hace mucho tiempo el hombre se ha enfrentado a diversas dificultades y ha tenido que salir de cada una de ellas. En la actualidad todos estamos expuestos a numerosas circunstancias que nos motivan a superar o declinar. El concepto de resiliencia es trabajado mayormente en los adultos, pero es importante difundirlo y trabajarlo con niños y adolescentes, ya que ellos tienden a ser más vulnerables cuando están expuestos a situaciones catastróficas.

En el Perú, son muchos los niños que deben hacer frente a las complejidades de la vida como: vivir en situación de pobreza, violencia familiar, la separación y/o abandono de los padres, etc.

Según el informe técnico Evolución de la Pobreza Monetaria 2007-2016 del INEI, 264,000 peruanos dejaron de ser pobres en el Perú; sin embargo, hay

6.5 millones de familias que continúan en la misma condición (diario sol del cusco, 2017).

Ahora bien, “Algunos autores señalan que, en muchas ocasiones, las reacciones de los padres que viven en pobreza, condicionan en forma importante la calidad de vida de sus hijos...” (Mc Loyd, citado en Kotliarenco, y Aceiton, 2006, p. 7).

En el 2015 se obtuvieron resultados por la Encuesta Nacional de Relaciones Sociales (ENARES) que el 73.8% de las niñas y niños de 9 a 11 años encuestados, sufrieron violencia familiar al menos una vez en su vida (Chimboteen línea.com, 2016).

De acuerdo con Morelato (2014) ser víctima o experimentar episodios violentos produce graves consecuencias en el desarrollo del niño, adolescente y adulto.

En el Perú, muchas familias viven en condiciones descritas anteriormente, y frente a esta realidad la población más vulnerable son los niños, niñas y adolescentes. De estas situaciones complejas no escapan los alumnos de un colegio de la provincia de Urubamba - Cusco que provienen de hogares cuyas características no son favorables para un buen desarrollo personal.

La mayoría de ellos pertenecen a un grupo familiar que vive en condiciones precarias y/o pertenecen a hogares disfuncionales; por otro lado, es común que estén expuestos a escenas violentas que en su mayoría son producto del machismo, cultura alcohólica y padres con bajo nivel cultural.

Además, es importante mencionar que un 30% de los alumnos provienen de albergues, ya que han sido abandonados por ambos padres.

Probablemente desconozcan el concepto de resiliencia y al tener más información serán capaces de potenciar y hacer uso de ella, para que puedan hacer frente a las adversidades de la vida y transformarlas de tal manera que salgan beneficiados.

Por otro lado, también hay un grupo de estudiantes que provienen de distintas partes del Perú e incluso del mundo, ya que esta es una institución educativa intercultural; generalmente este grupo proviene de familias funcionales, con estabilidad económica y que no han estado expuestos a situaciones caóticas o estresantes; sin embargo, a pesar de las experiencias agradables por las que pueden estar atravesando, pueden desconocer el concepto de resiliencia y cómo se presenta a lo largo del proceso de desarrollo de la vida de una persona; además, de esta manera se incrementan conductas resilientes para enfrentar futuras situaciones caóticas. .

Por todo lo anteriormente señalado, este estudio se plantea crear un programa en base a la resiliencia para aplicar a estudiantes de una IE Intercultural de esa manera queremos saber *¿Cuál es el efecto de un programa de un programa de resiliencia en estudiantes de una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba?*

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Describir los efectos de un programa de resiliencia en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

4.2 Objetivo Específico

- Describir el efecto de un programa de resiliencia en el factor autoestima en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria de una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.
- Describir el efecto de un programa de resiliencia en el factor autonomía en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria de una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.
- Describir el efecto de un programa de resiliencia en el factor humor en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria de una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.
- Describir el efecto de un programa de resiliencia en el factor creatividad en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria de una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

5. Hipótesis

5.1. Hipótesis General

El programa es efectivo en el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

5.2. Hipótesis específicas

H₁: Existen diferencias significativas en el factor autoestima, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

H₂: Existen diferencias significativas en el factor autonomía, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

H₃: Existen diferencias significativas en el factor humor, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

H₄: Existen diferencias significativas en el factor creatividad, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una

institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

6. Definiciones operaciones de términos importantes

- **Resiliencia:** Capacidad para afrontar las situaciones adversas y adaptarse bien a ellas. Implica una serie de conductas y pensamientos que cualquier persona puede aprender y desarrollar.
- **Institución educativa Intercultural:** La asociación está basada en ayudar a las personas de la comunidad y extranjeros a través de una buena educación. Cuenta con alrededor de 200 estudiantes nacidos en diferentes partes del Perú y el mundo. Se fomenta el trato igualitario por parte de los integrantes, respetando sus ideas, creencias y costumbres. Muchos de los estudiantes viven en hogares disfuncionales con una gran inestabilidad emocional.
- **Programa:** refiere es un plan o sistema bajo el cual una acción está dirigida hacia la consecución de una meta (Sanz, 1996).
- **Urubamba:** es una de las provincias de la región Cusco; su población es pequeña, alberga alrededor de 80 mil habitantes. Esta provincia es conocida por la diversidad de extranjeros que llegan a esta tierra con la finalidad de establecerse y formar una familia. Por otro lado, también está la parte oscura; donde aún se perciben casos de violencia familiar, de género, cultura alcohólica, entre otros. Sin embargo, Urubamba, sigue siendo el destino principal de muchos turistas extranjeros y nacionales.

7. Importancia y limitaciones de la investigación

7.1. Importancia

La presente investigación pretende contribuir, a través de la producción y aplicación del programa de Resiliencia “Descubriéndome”, el cual está basado en aspectos teóricos, prácticos y vivenciales, que desarrolla y fortalece sus propios recursos, incentivando lo positivo en los niños de dicha institución.

El programa es importante, puesto que desarrolla aspectos teóricos de la resiliencia; asimismo, el programa es esencial ya que favorece un medio para la evaluación, estimulación y/o participación inmediata que facilita y promueve una vida sana, íntegra y plena.

Es menester mencionar que el estudio se realizará en un colegio intercultural, donde los alumnos comparten distintas culturas, tanto del interior del país como del extranjero; es por ello, que creemos importante conocer y fomentar las características resilientes en los niños que viven realidades distintas.

Además, tiene como finalidad enseñar a los niños y niñas a que descubran sus cualidades y capacidades para que puedan recuperarse después de vivir eventos estresantes y transformarlas en situaciones de éxito.

7.2. Limitaciones

- El programa que se realizó no podrá llevarse a cabo con otro tipo de poblaciones.
- El programa que se ejecutó no podrá llevarse a cabo con personas que se encuentren en otras etapas de desarrollo.

- Nuestra muestra es única por lo que contiene un número específico de participantes.
- Las diferentes actividades del plantel educativo que hicieron postergar dos de las sesiones programadas.



CAPÍTULO II: MÉTODO

1.1. Tipo y diseño de investigación

1.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación corresponde a un estudio Experimental, (Alarcón, 1991) ya que se busca estudiar y conocer el efecto de un programa de resiliencia en estudiantes de una institución educativa intercultural de Urubamba.

1.1.2. Diseño de investigación

Se aplicó un diseño de investigación Cuasi-Experimental de pre test y post test de un solo grupo ya que, se mide una sola muestra antes y después de la aplicación del programa de resiliencia para ver su evolución. (León y Montero, 2003).

Donde:

X: Variable Independiente.

O1: Pre test.

O2: Post test.

1.2. Participantes

La presente investigación se llevó a cabo en una Institución Educativa Intercultural, la muestra estuvo conformada por 38 estudiantes que se encuentran en los grados de 4°, 5° y 6° de primaria, las cuales son secciones únicas.

Cabe resaltar, que la institución educativa intercultural es particular, sin embargo, tiene como política recibir alumnos que vivan en condición de pobreza para así brindarles becas y puedan estudiar de manera gratuita, recibiendo todos los beneficios que les puede brindar el colegio. Por otro lado, estudian alumnos que provienen de familias con un buen nivel económico que les permite pagar la pensión escolar.

La institución educativa cuenta con dos sedes uno para inicial y otro primaria y secundaria. Nuestro programa fue llevado a cabo en el nivel primaria donde su infraestructura es de material noble y cuenta con dos pisos. En este colegio se busca el respeto e integración de todos los alumnos sin importar su raza, cultura o económica. Asimismo, desarrolla un programa basado en los principios de una educación humana, ecologista, axiológica e intercultural. El enfoque de educación socio crítico humanista en el marco de interculturalidad respetando la lengua y cultura.

Las clases en el nivel inicial y primaria son impartidas por el tutor de aula y profesor de talleres (quechua, arte, educación física, cerámica, computación e inglés), en el nivel secundaria las clases son dadas a través de la polidocencia. Por otro lado, el centro educativo cuenta con personal eficiente y garantizado que en su mayoría provienen de Lima u otras partes del Perú.

Los familiares de los estudiantes en su mayoría son quechua hablantes. Se dedican al trabajo de campo, como: agricultura y ganadería. En un mínimo porcentaje son profesionales técnicos o universitarios.

Características de la muestra:

- La muestra con la que se trabajó cursa entre los grados de 4° a 6° grado de primaria y tiene como característica ser secciones únicas.
- Los estudiantes residen en la provincia de Urubamba, pero no todos son oriundos de ahí. Entre los lugares de nacimiento tenemos: Urubamba, Ollantaytambo, Chinchero, Amazonas, Arequipa, Lima, EE.UU. y Francia.
- El mayor porcentaje de la muestra viven y se enfrentan a situaciones complejas, como: violencia física y psicológica, problemas de alcoholismo, entre otros.
- La investigación se realizó mediante el programa titulado Descubriéndome y se evaluó su eficacia mediante un pre test y post test.

Del total absoluto, se encontró que 13 estudiantes son de sexo femenino y 25 son de sexo masculino; por lo tanto, se puede decir que la población en su mayoría es masculina. De igual manera, las edades de los participantes se ubican entre los 9 y 12 años.

Tabla 1

Distribución de la población de la IE. Intercultural en Urubamba por edad

Edad	Estudiantes	Porcentaje
9	12	32%
10	4	10%
11	16	42%
12	6	16%
Total	38	100%

En la tabla se observa que el 42% de los estudiantes tiene 11 años, el cual es un promedio para cursar el grado de 6° de primaria.

Por otro lado, con respecto al lugar de procedencia, el resultado fue el siguiente:

Tabla 2

Distribución de la población de la IE. Intercultural en Urubamba por lugar de procedencia

Procedencia	Estudiantes	Total
Urubamba	26	68%
Chincheró	3	8%
Ollantaytambo	1	3%
Lima	4	10%
Arequipa	1	3%
Amazonas	1	3%
Extranjero	2	5%
Total	38	100%

El 68% de estudiantes (26), provienen de la provincia de Urubamba, Cusco; siendo el lugar dónde se desarrolló el programa; teniendo mayor facilidad y oportunidad de obtener una plaza en la institución. Es importante mencionar, que el centro educativo es intercultural, por eso se observa la presencia de estudiantes que provienen de otros departamentos y dos del extranjero.

1.3. Variables

1.3.1. Variable independiente:

La variable independiente es “El Programa DESCUBRIÉNDOME” el cual tiene la finalidad de estimular la resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Intercultural en Urubamba. Este programa está basado en los factores personales de la resiliencia y se aplicó a estudiantes que cursan el 4°, 5° y 6° grado del nivel primaria.

Dicho programa constó de 20 sesiones con una duración de aproximadamente 60 minutos cada una. Se ejecutó dos veces por semana, iniciando en el mes de marzo finalizando en el mes de junio.

1.3.2. Variable dependiente: Resiliencia

La resiliencia es la variable dependiente, cuyos factores personales se basan en el “Inventario de Resiliencia para Niños” de Salgado Lévano (2005).

Se mencionan las variables que evalúa el inventario, sin embargo, para esta investigación no se utilizó la variable de empatía.

1.4. Materiales

1.4.1. Programa “Descubriéndome”.

El programa Descubriéndome está enfocado en la teoría cognitiva conductual y humanista.

Dirigido a estudiantes de 4to, 5to y 6to de primaria. Siendo una muestra única, el número de participantes es de 38 niños, cuyo rango de edad se encuentra entre 9 a 12 años. El programa está conformado por 20 sesiones las

cuales fueron aplicadas en una institución educativa intercultural en el departamento de Cusco.

Está dividido en cuatro partes con la finalidad de su mejor comprensión.

En primera instancia se presenta la dinámica de inicio que tiene como finalidad generar un ambiente agradable, de distensión e integración como grupo.

La segunda parte está conformada por la dinámica central, que se basa en información clara y concisa, por medio de ejercicios y técnicas vivenciales acerca del tema a tratar. La dinámica final basada en actividades lúdica donde se logró representar y/o vivenciar lo aprendido.

Por último, un momento de reflexión (feedback) donde se respondieron todas las interrogantes y dudas a través de comentarios o preguntas de manera grupal o individual.

Cada sesión está basada en una variable diferente. Sin embargo, las dinámicas no solo refuerzan dicha variable sino las anteriores. Cada taller tenía una duración de aproximadamente 60 minutos y se ejecutó dos veces por semana.

Las variables del programa son seis:

- Introdutoria: consta de la presentación del programa y la aplicación de la prueba.
- Resiliencia: tres sesiones.
- Resiliencia y autoestima: tres sesiones.
- Resiliencia y Autonomía: seis sesiones.

- Resiliencia y Humor: dos sesiones.
- Resiliencia y Creatividad: dos sesiones.

Los recursos que se utilizaron para cada sesión son materiales de escritorio.

La metodología del programa es activa y participativa, con actividades reales adaptadas a su realidad y cultura. Esto se basa en: trabajos grupales, opiniones, intercambio de ideas y actividades lúdicas (anexo 5).

El programa fue estimado por Criterio de Jueces, donde se solicitó a los jueces verificar los aspectos tales como objetivos, tiempo, contenido del programa y recursos. Se tomó en consideración la colaboración de 5 jueces, especialistas en el tema, quienes trabajaron bajo una escala de estimación de indicadores.

- El primer indicador, basado en el tiempo a utilizar en cada actividad propuesta.
- El segundo indicador, basado en la evaluación de la relación del contenido de las sesiones y los objetivos mencionados.
- El tercer indicador, está comprendido para evaluar a detalle cada actividad de las 20 sesiones.
- El cuarto indicador, relacionado con los recursos a utilizar en cada actividad, si son adecuados y pertinentes para los niños.

En cada indicador el grado de validez fue óptimo como refleja en las tablas 11, 12, 13 y 14 (anexo1 al 4).

A continuación, se describe en términos generales el programa:

Tabla 3

Programa “Descubriéndome” VARIABLE – AREA

SESIÓN N°	VARIABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
I		Aplicación de la prueba pre test	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del nivel de resiliencia mediante el inventario.
II	BIENVENIDA/ PRESENTACIÓN	¿Nos conocemos?	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del programa y de las facilitadoras. • “El adivinador”: Dinámica de integración. • Establecimiento de acuerdos. • “Mis expectativas”: En grupo de tres realizan dibujos y escritos sobre las expectativas hacia el programa. • “La granjita”: Dinámica de cierre, con los ojos vendados deben encontrar a su pareja.
III	RESILIENCIA	Pasos firmes	<ul style="list-style-type: none"> • “Mi sello”: Reforzar la identidad y dar apertura al tema de resiliencia. • “Siluetas resilientes”: Se profundiza la resiliencia. • “El castigo”: Reflexionar y promover el respeto a los demás.
IV		Así soy yo, y soy feliz	<ul style="list-style-type: none"> • “Mi nombre en tus manos”: A través de dibujos y escritos se busca el reconocimiento de virtudes y cualidades en uno mismo y en los demás. • “Elmer, el elefante de colores”: Cuentacuentos sobre la valoración de las diferencias personales. • “La Isla”: Actividad para el reconocimiento y valoración de lo que

			se posee.
V	AUTOESTIMA	Me gusta quien soy y me gusta quién eres	<ul style="list-style-type: none"> • “Abrazos musicales”: Dinámica de animación. • “Kun fu Panda”: Proyección de video sobre la identificación de fortalezas y debilidades. • “Mi nombre, mi identidad”: Expresión de características personales. • “El buzón misterioso”: Estimulación de actitudes positivas hacia uno mismo y los demás.
VI		Mis debilidades se convierten en fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> • “Una cita conmigo, luego con los demás”: Dinámica de apertura e integración. • “El Circo de las mariposas”: Cortometraje de valoración, aceptación personal y lucha diaria. • “Mi periódico personal”: Reconocimiento de aspectos positivos propios y del entorno.
VII		Yo tengo la solución	<ul style="list-style-type: none"> • “La canasta revuelta”: Juego grupal para estimular el movimiento. • “La naranja”: Actividad para fomentar la capacidad de tomar decisiones y solución de problemas. • Actividad libre
VIII	AUTONOMÍA	Si yo quiero, entonces puedo	<ul style="list-style-type: none"> • “La telaraña”: Dinámica de riesgo, buscar la mejor solución de manera grupal. • “Mirando el futuro”: Proyección escrita de metas a largo plazo. • “León, soldado y escopeta”: Dinámica de cierre, fomento de toma de decisiones en equipo.
IX			<ul style="list-style-type: none"> • “La banda”: Actividad de relajación. • “Las marionetas conflictivas”:

		Tengo una idea	<p>Recreación de situaciones cotidianas y conflictivas. Formación y expresión de opiniones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● “Piedra, papel o tijera”: Dinámica de cierre.
X	HUMOR	La hermosura de mi ser	<ul style="list-style-type: none"> ● “Lo digo de muchas formas”: Expresión divertida de distintas emociones (alegría, enojo, tristeza, miedo, etc.) ● “Riéndome de mi mismo”: Apreciación de características personales, a través del buen humor. ● “Ronda graciosa”: Cuenta chistes creativos.
XI		Cuenta conmigo	<ul style="list-style-type: none"> ● “Sigue mi ritmo”: Actividad de relajación e integración. ● “Te aconsejo”: Descripción de situaciones difíciles, fomentar empatía y distintas actitudes frente a dichas situaciones. ● “La fotografía”: Actividad para incentivar soluciones rápidas. ● “Cámaras escondidas”: Proyección de una recopilación de videos graciosos.
XII	CREATIVIDAD	El inventor	<ul style="list-style-type: none"> ● “De tres”: Actividad para estimular el movimiento y trabajo en equipo. ● “Mi objeto curioso”: Creación de un producto de manera grupal. ● “Agua, tierra y aire”: Actividad de desenvoltura y distracción.
XIII		La creación mágica	<ul style="list-style-type: none"> ● “Sigue la historia”: Creación de una historia de manera grupal, fomentar la creatividad y motivación grupal. ● “El garabato mágico”: A partir de una serie de garabatos, cada integrante crea un dibujo. ● “El encantamiento”: Incentivar la

			<p>creatividad a través de la creación de un personaje.</p>
XIV	AUTONOMÍA	<p>Pasito a pasito llegamos a la meta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “La tortuga y la liebre”: Cuenta cuentos para dar apertura al tema. ● “Ahorcado”: De manera grupal adivinar la palabra PERSEVERANCIA, desarrollo del tema a profundidad. ● “Yo soy perseverante y logro la meta”: Juego de dificultad para trabajar en equipo.
XV		<p>Mi sueño voy a lograr</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “Torre de vasos”: En equipo se arma y desarma una torre con una sola mano. ● “Lula, la artista”: Cuenta cuentos sobre la lucha y alcanzar las metas. ● “Jan ken po”: Dinámica de cierre, trabajo en equipo.
XVI		<p>Yo puedo, tú puedes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “La carta”: Dinámica de inicio para estimular el movimiento. ● “El concurso de sus sueños”: Lectura grupal. Completamiento de una ficha individual.
XVII	RESILIENCIA	<p>Un paso al frente</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “El gusanito”: Actividad grupal para promover el movimiento y clima de diversión. ● “Mi corazón”: En una hoja plasman aspectos negativos propios, para luego cambiarlo por positivos. ● “El buzón misterioso”: Apertura del buzón para entregar los mensajes de alientos y buenos deseos.
XVIII		<p>Soy resiliente</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “A relajarnos”: A través de ejercicios fomentamos un ambiente de relajación. ● “Mi burbuja”: Actividad metafórica para profundizar la resiliencia.

			<ul style="list-style-type: none"> • “Escape del círculo”: dinámica de cierre, para divertirse y generar actitudes positivas.
XIX	CIERRE	El final de la carrera, llegamos juntos	<ul style="list-style-type: none"> • “El rey dice...”: Recreación de diversas acciones de manera divertida. • “Reconocimiento”: De manera simbólica se entrega a cada participante pequeños diplomas por su participación.
XX		Evaluación Post test	Evaluación del nivel de resiliencia mediante el inventario.

1.4.2. “Inventario de resiliencia para niños” de Salgado Lévano A. C. (2005).

Se utilizó el Inventario de resiliencia para niños de Salgado con la finalidad de medir de manera cuantitativa la eficacia del programa por ello, se aplicó de manera colectiva, previa a la ejecución del programa y posterior a la aplicación de la misma.

Ficha Técnica:

- Inventario de resiliencia para niños
- Autor: Salgado Lévano Ana Cecilia
- Año de publicación: 2005
- País: Perú
- Rango de edad: de 7 a 12 años
- Aplicación: individual y colectiva

- Tiempo: No hay un tiempo límite
- Objetivo: evaluar los factores personales de la resiliencia
- Factores: Autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad.

En el inventario de resiliencia para niños se estableció su validez a través del criterio de 10 jueces expertos que contaban con el grado de maestro y/o doctor con reconocida trayectoria y experiencia en el campo profesional, para lo cual se utilizó el Coeficiente V. De Aiken

Dando como resultado que la validez general es de 0.96 %, a partir del cual se puede inferir que mide realmente lo que pretende medir; esto quiere decir que mide con precisión los factores personales de resiliencia.

Tabla 4

Validez de contenido del inventario de factores personales de resiliencia.

Factores personales	V (Coeficiente de validez a Aiken)	P (Significación estadística)
Autoestima	0.98	.001
Empatía	0.99	.001
Autonomía	0.93	.001
Humor	0.97	.001
Creatividad	0.94	.001
Resiliencia general	0.96	.001

En cuanto a la confiabilidad del inventario fue llevada a cabo a través de tres tipos de análisis: el primero observando el monto de valores perdidos para las variables; el segundo presentando información descriptiva básica en base a medidas de tendencia central la dispersión y distribución, y por último un examen de diferencia entre variables demográficas a través del ANOVA de dos vías 2x4, e interacción sobre los puntajes de los factores de resiliencia.

Para esta investigación se realizó una adaptación por criterio de jueces. Esta adaptación tuvo como participante a 5 jueces, que analizaron y se refirieron a la redacción, comprensión y lenguaje apropiado que presentaba la prueba con la finalidad de poder ser apta para los niños de Urubamba.

1.5. Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación primero se eligió a los participantes y el lugar donde se realizaría. Se decidió ejecutarlo en una Institución Educativa intercultural en la provincia de Urubamba – Cusco.

Se visitó y se coordinó con las autoridades correspondientes del plantel acerca del proyecto y de igual manera, se entregó y se firmó el Consentimiento informado para las autoridades y padres de familia.

Posteriormente, en nuestro primer encuentro con los alumnos se aplicó asentimiento informado y el inventario de resiliencia para niños (Pre test) de Ana Cecilia Salgado Lévano.

Durante varias semanas se aplicó el programa de resiliencia: Descubriéndome. En la última sesión y culminado todo el programa se aplicó el inventario de resiliencia para niños (Post test) de Ana Cecilia Salgado Lévano.

En el procedimiento estadístico se utilizó los rangos de Wilcoxon para los componentes de la resiliencia en el pre test y post test de la muestra. Asimismo, se manejó frecuencia, porcentaje, la media y desviación estándar.

A continuación, se presentarán los resultados en base al análisis Kolmogorov-Smirnov antes y después de la aplicación del programa para medir la distribución de los resultados en una muestra única.

Tabla 5

Puntuaciones Kolmogorov-Smirnov del nivel de resiliencia antes y después de la aplicación del programa para una muestra única

	Pre test		Post test	
	Z	N. S.	Z	N. S.
Autoestima	.180	.003**	.284	.000**
Empatía	.133	.089	.239	.000**
Autonomía	.139	.061	.242	.000**
Humor	.172	.006**	.261	.000**
Creatividad	.198	.001**	.231	.000**
Total	.082	.001**	.156	.021*

**p≤.05

La tabla muestra que luego de la aplicación del programa, el área de autoestima presenta un puntaje Z (.284) y un nivel de significancia (.000) lo que quiere decir es que se distribuyen de manera no normal.

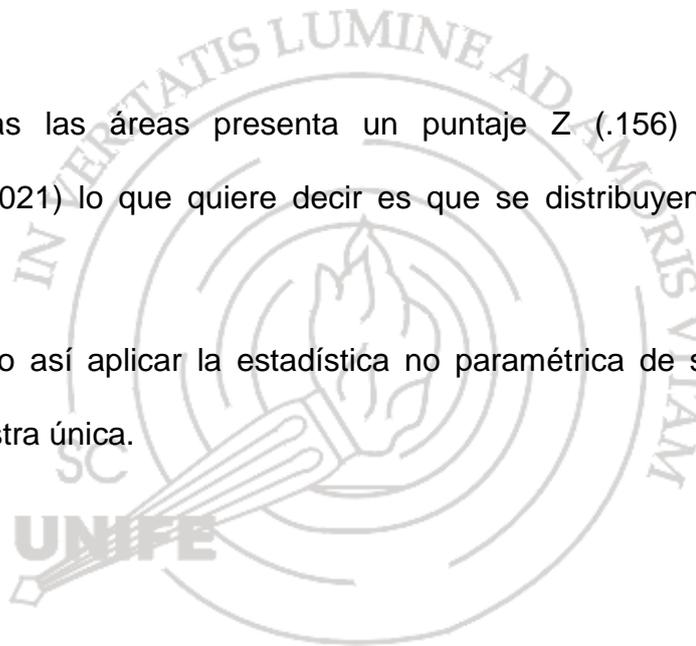
En el área de autonomía presenta un puntaje Z (.242) y un nivel de significancia (.000) lo que quiere decir es que se distribuyen de manera no normal.

En el área de humor presenta un puntaje Z (.261) y un nivel de significancia (.000) lo que quiere decir es que se distribuyen de manera no normal.

En el área de creatividad presenta un puntaje Z (.231) y un nivel de significancia (.000) lo que quiere decir es que se distribuyen de manera no normal.

En todas las áreas presenta un puntaje Z (.156) y un nivel de significancia (.021) lo que quiere decir es que se distribuyen de manera no normal.

Pudiendo así aplicar la estadística no paramétrica de signos Wilcoxon para una muestra única.



CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este capítulo se presentarán los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico.

1.1. Prueba de Hipótesis

Para verificar los resultados de la aplicación del programa se presentan a continuación las tablas correspondientes al uso de la prueba de rangos de Wilcoxon, como métodos estadísticos de comprobación, no obstante, no se tomó en cuenta para la investigación la variable empatía.

Tabla 6

Comparación del resultado del pre test y post test.

Dimensión	Pre test		Post test		Z	P
	M	D.E	M	D.E		
Total	32.24	6.903	41.55	5.684	-5.309	.000

En el resultado global se observa en el pre test, antes de la aplicación del programa descubriéndome, presenta una media de (M=32.24) con una desviación estándar (DE=6.903); mientras que en el post test se obtuvo una media de (M=41.55) y una desviación estándar (DE=5.684); entonces el valor de las medias se observa en aumento. El valor de Z para ambos casos es (Z=-5.309) y (p=.000), si se considera $p \leq .05$, p es menor; por lo cual existe una diferencia significativa. En conclusión, existe una mejora total y es significativa.

A continuación, verificaremos las hipótesis específicas a través de la aplicación de la prueba de rangos de Wilcoxon para los componentes de la resiliencia en el pre test y post test de la muestra.

a) Hipótesis específicas 1:

HE₁: Existen diferencias significativas en el factor autoestima, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

H₀: No existen diferencias significativas en el factor autoestima, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

Tabla 7

Comparación de los puntajes correspondientes a la primera hipótesis específica referida al factor de autoestima.

Dimensión	Pre test		Post test		Z	P
	M	D.E	M	D.E		
Autoestima	7.63	1.965	9.05	1.207	-4.225	.000

En la tabla se observa que la muestra obtuvo en el pre test una media en el área autoestima de (M=7.63) con una desviación estándar (DE=1.965); mientras que en el post test se obtuvo una media de (M=9.05) con una

desviación estándar (DE=1.207); entonces, el valor de las medias se observa en aumento. El valor de Z para ambos casos es (Z= -4.225) y (p=.000), si se considera $p \leq .05$, p es menor; por lo tanto, existe una diferencia significativa en esta área. Entonces, se concluye que existe una mejora en esta área y es significativa.

b) Hipótesis específicas 2:

HE₂: Existen diferencias significativas en el factor autonomía, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

Ho: No existen diferencias significativas en el factor autonomía, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

Tabla 8

Comparación de los puntajes correspondientes a la segunda hipótesis específica referida al factor de autonomía.

Dimensión	Pre test		Post test		Z	P
	M	D.E	M	D.E		
Autonomía	6.61	1.882	8.76	1.344	-4.802	.000

En relación al área de autonomía, presenta valores en el pre test de la muestra una media de (M=6.61) y una desviación estándar (DE=1.882); por otro lado, en el post test se obtuvo una media de (M=8.76) con una desviación estándar de (DE=1.344); el valor de las medias se observa en aumento. El valor de Z para ambos casos es (Z=-4.802) y (p=.000), si se considera $p \leq .05$, p es menor; por lo tanto, la diferencia es significativa. En conclusión, existe una mejora en esta área y es significativa.

c) Hipótesis específicas 3:

HE₃: Existen diferencias significativas en el factor humor, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

Ho: No existen diferencias significativas en el factor humor, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

Tabla 9

Comparación de los puntajes correspondientes a la tercera hipótesis específica referida al factor de humor.

Dimensión	Pre test		Post test		Z	P
	M	D.E	M	D.E		
Humor	6.21	1.877	8.29	1.769	-5.128	.000

Asimismo, en el área de Humor, presenta en el pre test de la muestra una media de (M=6.21) y una desviación estándar (DE=1.877); mientras que en el post test se obtuvo una media de (M=8.29) y una desviación estándar (DE=1.769); entonces el valor de las medias está en aumento. El valor de Z para ambos casos es (Z=-5.128) y (p=.000), si se considera $p \leq .05$, p es menor; entonces existe una diferencia significativa. En conclusión, existe una mejora en esta área y es significativa.

d) Hipótesis específicas 4:

HE₄: Existen diferencias significativas en el factor creatividad, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

Ho: No existen diferencias significativas en el factor creatividad, entre el post test respecto al pre test, luego de la aplicación de un programa en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

Tabla 10

Comparación de los puntajes correspondientes a la cuarta hipótesis específica referida al factor de creatividad.

Dimensión	Pre test		Post test		Z	P
	M	D.E	M	D.E		
Creatividad	5.13	1.339	6.71	1.469	-4.533	.000

En el área de creatividad se observa en el pre test de la muestra una media de (M=5.13) con una desviación estándar (DE=1.339); por otro lado, en el post test se obtuvo una media de (M=6.71) y una desviación estándar (DE=1.469), se observa que el valor de las medias va en aumento. El valor de Z para ambos casos es (Z=-4.533) y (P=.000), si se considera $p \leq .05$, p es menor; entonces existe una diferencia significativa. Entonces, se concluye que existe una mejora significativa en esta área.



CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la presente investigación, entre el pre test y post test, a una única muestra conformada por estudiantes de una institución educativa ubicado en Urubamba - Cusco que participaron del programa titulado: “Descubriéndome”, obtuvo como resultado un incremento significativo, por lo que se deduce que la hipótesis planteada es acertada.

Dicho resultado comprueba que el programa ejecutado ha sido efectivo en cuanto al incremento de los factores personales de la resiliencia, con lo importante que es, puesto que la resiliencia es un recurso de afronte que permite a la persona transformar situaciones adversas en favorecedoras.

Asimismo, según lo trabajado por Chávez (2019) en el programa “Superando obstáculos” en estudiantes de 3°, 4°, 5° y 6° grado de primaria; se obtuvo una diferencia significativa en los resultados entre el pre test y post test.

La efectividad y la importancia de la aplicación del programa realizado a la muestra sobre la resiliencia se puede ver reflejada en resultados del estudio de Grotberg (1996) en cuando se refiere a la resiliencia como parte del proceso evolutivo que debe ser promovido desde la niñez. Además, Salgado (2005) menciona “y, como la luz de esperanza, que nos señala que aún en medio de las más terribles desgracias y miserias, el ser humano es capaz de salir adelante, sin graves patologías e incluso llegar a triunfar” (p. 121).

En lo que concierne a la primera hipótesis con respecto al factor personal de autoestima, según se observa en la tabla 7, la aplicación del programa alcanzó resultados positivos.

El factor de autoestima tuvo un incremento significativo después de la aplicación del programa; lo cual reveló comportamientos relacionados con la elevación de la autoestima. Es decir, que las personas experimentaron mayor seguridad, espontaneidad, cierta libertad y como consecuencia de ello, sus relaciones sociales se volvieron más fluidas. Al respecto, según Salgado (2005) refiere que la autoestima es un pilar fundamental para el desarrollo de la resiliencia.

Durante el desarrollo de las sesiones se buscó reforzar el autoconcepto para que puedan llegar a una valoración total. Mostraron reconocer sus propias virtudes; así como las cualidades y fortalezas de sí mismo como el del resto de compañeros. En ese proceso de reconocimiento, se buscó la aceptación de las diferencias y la individualidad de cada participante. Son conscientes que todos poseen fortalezas y debilidades; las cuales deben ser expresadas en las diferentes vicisitudes de la vida. Desde el punto de vista teórico, Panez et al (2000) nos refiere que un adecuado desarrollo de la autoestima, permite al individuo poder afrontar y recuperarse de las dificultades. El conocimiento de sus fortalezas y limitaciones favorece clarificar la dolorosa confusión que generan las situaciones adversas; pero a su vez, encontrar un camino de esperanza y poder salir airosos de ellas.

Los resultados de la presente investigación concuerdan con lo presentado por Villaorduña (2017) un estudio sobre la resiliencia a través de un programa en niños y niñas víctimas de maltrato infantil. El impacto de su programa "Conociéndome" determinó diferencias significativas en el factor de autoestima; consiguiendo que los niños y niñas víctimas de maltrato infantil, desarrollen un proceso de aprendizaje sobre la importancia de la resiliencia en

sus vidas; los niños reconocieron sus fortalezas, capacidades que poseen y pueden empoderarlas para desarrollarlas a lo largo de su vida.

Considerando que la muestra del presente estudio posee características diferentes, se deduce también que cuentan con cualidades para enfrentar las adversidades de la vida y que aprende más de las dificultades que de las facilidades. Por ello, se observa en los resultados donde hay un incremento del factor autoestima después de la aplicación de los programas.

En lo que refiere a la segunda hipótesis, con respecto al factor de autonomía, según se observa en la tabla 8, la aplicación del programa generó efectos positivos. Por lo que la segunda hipótesis es aceptada. Durante el desarrollo del programa, se trabajaron actividades con la finalidad de incentivar a los participantes en la toma de decisiones, capacidad de ser independientes para formar, expresar y respetar opiniones; asimismo, en generar actitudes positivas propias frente a situaciones adversas; del mismo modo en poder establecer una distancia entre uno mismo y el acontecimiento adverso. Si bien es cierto, la autonomía *no es un factor propio del niño*, a través del programa se buscó establecer las condiciones óptimas para un desarrollo adecuado de la autonomía. Esto se visualizó en comportamientos como, relaciones con sus pares, seguridad propia, valoración de sí mismo y otros indicadores que desarrollaron la autonomía y que les permitió la toma de decisiones, ser espontáneos, expresarse y atreverse a decir sus ideas.

Conforme el niño va creciendo y relacionándose con su medio ambiente, va conociendo sus recursos personales, los fortalece y a partir de ello construye pautas que puede usar para tomar decisiones y solucionar problemas. Por lo tanto, si no hay un buen desarrollo emocional, la autonomía

no se puede ejecutar adecuadamente. Lo mencionado anteriormente, concuerda con Panez et al. (2000), la autonomía es una variable psicológica que supone el uso de recursos propios del niño para afrontar y resolver las situaciones desfavorables.

El hecho de que los participantes formen parte de un Centro Educativo donde se les brinda el soporte emocional que requieren, tan igual como el contexto familiar en el que viven; permite y favorece que tengan un panorama más amplio de su realidad, de tal manera que sean conscientes en establecer estrategias y mecanismos personales para no replicar a un largo plazo lo que viven ahora. De igual manera, la institución en compañía con un tutor, busca las instancias necesarias para rescatar a ciertos estudiantes que corren riesgo por la dinámica familiar que se desarrolla en casa; de esta forma se realiza un acompañamiento a los estudiantes para que puedan entrar en un proceso de concientización sobre la disfuncionalidad en la que vivían. Desde el punto de vista teórico Salgado (2005) hace referencia a la habilidad de una persona para ser capaz de separarse de una familia disfuncional y ponerse psicológicamente lejos de ellos. Como se da en el caso de algunos participantes que se encuentran en casa-hogar.

Los resultados de la presente investigación guardan relación con lo presentado por Chávez (2019) en el factor personal de autonomía. Se obtuvo un incremento significativo, demostrando que dicho factor es un indicativo de la capacidad para tomar decisiones que conlleven a acciones independientes del niño para su propio bienestar.

Con respecto a la investigación de Villaorduña (2017) en el factor de autonomía y humor, no se encontraron diferencias significativas, ya que para

dichas dimensiones se identificaron variables que intervinieron durante el desarrollo del programa como: falta de disponibilidad de tiempo, falta de rapport entre los participantes, además; la influencia de otros componentes como la educación, relación de pares y el vínculo familiar, ya que los participantes de dicho programa eran víctimas de maltrato infantil.

En cuanto al factor de humor, se puede apreciar en la tabla 9, que después de la aplicación del programa se obtuvo un incremento significativo; por lo tanto, se acepta la tercera hipótesis. Generalmente, los niños pueden tener la capacidad de encontrar el humor en medio de la desgracia. Omar et. al (2011) refieren que el humor es una forma de ver el mundo, un estilo de vida y una manera de autoprotección, vale decir, un mecanismo para afrontar los problemas cotidianos y las dificultades situacionales. Algunos de los elementos que constituyen el repertorio personal del sentido del humor son el reconocimiento de uno mismo como una persona humorística, el reconocimiento del humor de otros, la capacidad para apreciar el humor, la capacidad para apreciar el absurdo, y la capacidad de reírse frente a los problemas, es decir transformar experiencias adversas en situaciones llevaderas.

En la presente investigación, los participantes lograron trabajar en su estado de ánimo, fortaleciendo su lado humorístico y de tal manera puedan tener una visión distinta de las situaciones desfavorables como una oportunidad de mejoría. Asimismo, se trabajó en el reconocimiento de sus distintas emociones, como canalizarlas de manera adecuada para que puedan tener un mejor control de sí mismo, frente a distintas situaciones. De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se logró que los participantes desarrollen

espontaneidad, autenticidad y seguridad; es decir, visualizaron la realidad de una manera distinta sin ser fatalistas, sentirse más libres y mostrarse cómo son. Desde el punto de vista teórico, Quezada y Gianino (2015) refieren que una persona con un buen sentido del humor, es capaz de tener una visión positiva respecto a lo que sucede a su alrededor, logrando ver el lado cómico de la situación, teniendo la capacidad de reírse de sí mismos y mostrándose auténticos. El humor se encuentra asociado a situaciones de espontaneidad y de libertad.

Los resultados obtenidos del presente programa concuerdan con la investigación presentada por Chávez (2019) donde los participantes obtuvieron un puntaje medio. De ello, se infiere que los niños poseen la habilidad de aliviar la tensión de una situación estresante, a través del sentido del humor, riéndose de situaciones difíciles y en otras ocasiones de ellos mismos.

Por último, cabe mencionar a Vanistendael y Gaberan (2013) afirman que la resiliencia es como una fuente de inspiración para una esperanza objetiva. Además, refieren que la resiliencia y el humor son aliados por naturaleza.

Finalmente, lo que corresponde a la última hipótesis, referido al factor de creatividad, y según se observa en la tabla 10, luego de la aplicación del programa se observaron efectos positivos significativos; por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada. Se considera a este factor como la capacidad de crear y transformar algo, a partir del desorden y el caos. Durante el desarrollo de las actividades se buscó incrementar la capacidad de creatividad tanto de manera grupal, como individual; a través de trabajos manuales, trabajo en equipo, actividades artísticas y sobre todo en espacios de libertad. La creatividad no

puede fomentarse en ambientes represivos, con padres autoritarios. Esta se promueve en un contexto de libertad, espontaneidad y donde se fomentan las habilidades sociales.

Quiñones (2006) refiere que la creatividad es la capacidad que posee el ser humano y que posibilita la creación y el replanteamiento constante de situaciones difíciles. Además, indica que las personas generan sus propias posibilidades para construir otras opciones y estrategias de transformación de su mundo. El caos, la incertidumbre y la complejidad pueden ser factores detonadores de procesos creativos toda vez que los sujetos a partir del desorden encuentran alternativas para construir otras formas y estrategias de transformación de su mundo. Uniendo creatividad con resiliencia; las personas en el redimensionamiento de los hechos que afronta determinados por la adversidad, logran un nuevo sentido y significado de su vida. Tomando en cuenta a Vera (2016), la creatividad puede ser desarrollada y fomentada en todos los campos de la vida y puede ser considerada también como otro de los recursos de las personas para afrontar circunstancias adversas.

Quiñones (2006), mencionada anteriormente, realizó un trabajo de investigación titulado "Creatividad y resiliencia", donde abordó tres temas (creatividad, adversidad y resiliencia) dichos temas tienen una estrecha relación entre sí. Trabajó con un grupo de trece personas que habían vivido en condiciones poco favorables, debido a la negligencia de los adultos a cargo. Su tesis refiere que estas personas han salido triunfantes de la adversidad. De acuerdo a Vigotsky (2000) citado por Quiñones (2006), indica que, si la actividad del hombre se limitara a la reproducción de lo viejo, sería un ser volcado solo al pasado y sabría adaptarse al futuro únicamente en la medida

en que reprodujera ese pasado. Es precisamente la actividad creadora del hombre la que hace de él un ser proyectado hacia el futuro, un ser que crea y transforma su presente.

Los participantes disfrutaron de las sesiones de creatividad inmersos en un ambiente donde se fomentó la espontaneidad y libertad; allí se enfrentaron a buscar nuevas formas de solucionar problemas, descubrieron nuevas habilidades, e hicieron uso del pensamiento flexible; de esta forma poder marcar una diferencia en su futuro.

Los resultados de la presente investigación concuerdan con el programa planteado con Villaorduña (2017) en cuanto al factor personal de creatividad se obtuvieron resultados altamente significativos, por lo que se puede deducir que la creatividad es la capacidad que todo ser humano posee para poder replantear y transformar una situación difícil.

Con respecto a la investigación realizada por Chávez (2019) no se observan diferencias entre el pre test y post test; esto puede deberse a que fue la última variable trabajada durante un menor tiempo, debido a complicaciones con el calendario académico de la Institución Educativa.

A partir de los hallazgos encontrados se puede corroborar los resultados presentados y aceptar la hipótesis general, el programa fue efectivo en el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de primaria en una institución educativa intercultural en la provincia de Urubamba, Cusco.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

a. Conclusiones

La presente investigación tras la aplicación del programa ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. Se confirma la hipótesis general de la investigación, en cuanto a que el programa “descubriéndome”, logró desarrollar e incrementar significativamente en los factores personales de la resiliencia aplicados en los estudiantes de 4°, 5° y 6° de primaria de una institución educativa intercultural ubicada en la provincia de Urubamba, importante en la medida que la resiliencia es una condición de la persona para salir adelante, sin graves patologías, pero que implique realización exitosa.
2. Se logró el incremento significativo en el factor de autoestima, en los estudiantes de 4°, 5° y 6° de primaria de una institución educativa intercultural, participantes del programa “descubriéndome”.
3. Se logró el incremento significativo en el factor de empatía, en los estudiantes de 4°, 5° y 6° de primaria de una institución educativa intercultural, participantes del programa “descubriéndome”.
4. Se logró el incremento significativo en el factor de autonomía, en los estudiantes de 4°, 5° y 6° de primaria de una institución educativa intercultural, participantes del programa “descubriéndome”.
5. Se logró el incremento significativo en el factor de humor, en los estudiantes de 4°, 5° y 6° de primaria de una institución educativa intercultural, participantes del programa “descubriéndome”.

6. Se logró el incremento significativo en el factor de creatividad, en los estudiantes de 4°, 5° y 6° de primaria de una institución educativa intercultural, participantes del programa “descubriéndome”.

b. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en el presente estudio, se muestran las siguientes recomendaciones:

1. Se ha demostrado la importancia de la intervención de cada uno de los factores de la resiliencia en el bienestar personal y académico del estudiante por ello, se sugiere seguir realizando sesiones con la finalidad de que siga reforzando las características resilientes.
2. Se sugiere diseñar programas de prevención, dirigido a los estudiantes, a largo plazo dado que se encuentran entre un rango de edad en donde empiezan a descubrirse a sí mismo y controlar sus emociones.
3. Se recomienda desarrollar programas dirigido a los docentes y a padres de familia o apoderados, cuya finalidad permita que su interacción con los estudiantes sea favorecedora y sirva de guía para el buen desarrollo de la resiliencia.
4. Realizar un mayor número de investigaciones sobre resiliencia en niños y su repercusión en su vida futura.
5. Se recomienda replicar este tipo de programas en distintos centros educativos para mejoría de la población.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (1991). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Fondo editorial Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Albornoz, M. y Ortiz, D. (2018). *Autoconcepto y Resiliencia en estudiantes de educación primaria en una institución educativa parroquial*. [Tesis de licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/485>
- Badaracco, L. (2015). *Análisis de la resiliencia considerando un programa de intervención multimodal en adolescentes en estado de abandono*. [Tesis doctoral, Universidad Femenina del Sagrado Corazón].
- Badaracco, L. (2011). *Relación entre los factores de resiliencia y riesgo suicida en adolescentes en estado de abandono de la casa hogar Rosa María Checa - Chiclayo*. [Tesis maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón].
- Borbarán, C., Contreras, M., Estay, P., Restovic, D. y Salamanca, S., (2005). *La resiliencia como un tema relevante para la educación de infancia: una visión desde los actores sociales*. [Tesis licenciatura, Universidad de Chile]. http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/borbaran_e/pdf/borbaran_e.pdf
- Castro, C. y Luján, L. (2018). *Sintomatología depresiva y Resiliencia en estudiantes de educación primaria de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón].
- Chata, S. y Chillpa, E. (2016) *Inteligencias Múltiples y resiliencia en niños y adolescentes CAR San Luis Gonzaga, Arequipa – 2016*. [Tesis de

bachiller, Universidad Nacional de San Antonio de Abad del Cusco].
Repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Antonio de
Abad del Cusco.
[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1788/ENchpos.pdf
?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1788/ENchpos.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Chávez, S. (2019). *Estudio de caso comunitario: Programa de factores personales de resiliencia en niños y niñas del nivel primaria en Pachacútec distrito de Ventanilla*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional de la Universidad de San Martín de Porres
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4932>

Chimbote en línea.com (2016). El 73.8% de niños y niñas del Perú fueron víctimas de violencia familiar alguna vez. (Comunicado de prensa).
www.chimbotenlinea.com/nacional/06/07/2016/el-738-de-ninos-y-ninas-del-peru-fueron-victimas-de-violencia-familiar-alguna

Chinchilla, E. (2008). Experiencias de resiliencia de estudiantes de undécimo año del colegio Daniel Odúber Quiros. *Revista de educación*, 32 (2), 85-96. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44032207.pdf>

Diario el Sol del Cusco. (2017). Pobreza: el reto es la zona rural. (Comunicado de prensa).

<http://www.diarioelsolcusco.pe/columnistas/7391/>

Figueroa, D. (2005). La Resiliencia: una alternativa de prevención. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental "Hermilio Valdizan"*, 6 (2), 81-88.
<http://www.hhv.gob.pe/revista/2005II/5%20LA%20RESILIENCIA.pdf>

- García del Castillo, J.A., García del Castillo, Á., López, C. y Dias, P. C. (2016). *Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. Salud y drogas.* 16(1), 59-68.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83943611006>
- García, V., Aya, V., Muñoz, D., Guevara, I. y Cano, A. (2016). Madres, padres y profesores como educadores de la resiliencia en niños colombianos. *Psicología Escolar y Educativa.*
http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572016000300569&script=sci_abstract&tlng=es
- Grotberg, E. (1996). *Guía de la promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano.*
<http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=1927&tipo=documento>
- Kotliarenco, M., y Aceiton, H. (Julio del 2006). *La resiliencia como ventana de oportunidad: Un análisis sobre resiliencia y pobreza.* En I. Rizzini (Presidencia), III Conferencia de la Red Latinoamericana y del Caribe. Conferencia llevada a cabo en México.
https://programainfancia.uam.mx/pdf/iii_chw/kotliarenco_aceiton_chile.pdf
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de Arte en Resiliencia.* <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>
- Lara, E., Martínez, C., Pandolfi, P., Penroz, K. y Fernando, P. (2000). *Resiliencia: la esencia humana de la transformación frente a la adversidad.* <http://www.apsique.cl/node/147>

- Lasso, M. (2015) *Evaluación del nivel de resiliencia en niños/as de 10 a 12 años víctimas de maltrato psicológico que acuden a la unidad de apoyo familiar*. [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional de la Universidad Central del Ecuador.
- <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7229>
- León, O. y Montero, I. (2003). *Métodos de investigación en psicología y Educación*. Psicothema. <http://www.psicothema.com/pdf/1177.pdf>
- Loesel, F. (1992) *Resilience in Childhood and adolescents*. [Resiliencia en la infancia y la adolescencia]. In Summary for the International Catholic Child Bureau. Geneva: Switzerland.
- Lozano, V. (2005). *Interculturalidad: desafío y proceso en construcción*. <https://centroderecursos.cultura.pe/sites/default/files/rb/pdf/Interculturalidad%20desafio%20y%20proceso%20en%20construccion.pdf>
- Matalinares, M., Arenas, C., Yaringaño, J., Sotelo, L., Sotelo, N., Diaz, G., ... & Tipacti, R. (2011). Factores personales de resiliencia y autoconcepto en estudiantes de primaria de Lima Metropolitana. *Revista IIPSI*, 14(1), pp. 187-207.
- <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/2083/1801>
- Mateu, R., García, M., Gil, J. y Caballer, A. (2009). *¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador*. Jornada para fomentar la investigación. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf
- Mendoza, L. (2018). *Efecto del programa "Del déficit a la fortaleza" sobre la resiliencia en niños de 6to grado de primaria víctimas de violencia*

familiar en la Institución Educativa Franz Tamayo Solares - Comas 2016.
[Tesis doctoral, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional de la
Universidad Cesar Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17931>

Morelato, G. (2014). Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico. *Revistas de psicología*, 29(2), pp. 203-224.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/2467/2416>

Munist, M. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. OPS/OMS. Washington: Fundación Kellogg.

Omar, A., Paris, L., Uribe, H., Ameida, S. y Aguiar, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología em Estudo*, 16(2), pp. 269-277.

<http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n2/a10v16n2.pdf>

Panez, R., Silva, G. y Silva, M. (2000). *Resiliencia en el ande*.

Pérez, L. (2015) *Promoción de resiliencia en la infancia*. [Tesis de licenciatura, Universidad de la República Uruguay]. Repositorio institucional de la Universidad de la República Uruguay.
https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_-_lucia_perez.pdf

Pinto, C. (2014). Resiliencia psicológica: Una aproximación hacia su conceptualización, enfoques teóricos y su relación con el abuso sexual infantil. *Summa psicológica ust*, 11 (2) pp. 19-33.

Pinto, I., López, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Servicios de Publicaciones de la Universidad*

de Murcia, 24 (2), 2284-298. http://www.um.es/analesps/v24/v24_2/12-24_2.pdf

Resiliencia Académica (2014). Una alternativa a explorar en la educación de niños y niñas en contextos rurales. *Revista Integra Educativa*, 7(2).

Quiñones, M. (2006). *Creatividad y resiliencia: Análisis de 13 casos colombianos*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma de Madrid. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/2631/1465_quinones_rodriguez_maria_aracelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quezada, J. y Gianino, L. (2015). El sentido del humor: más allá de la risa. *Consensus*, 20 (1) pp. 83-98. http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/consensus/volumen20/Consensus%2020_1/Cap.%209.pdf

Reyes, W. (2014). *Factores resilientes de un grupo de niños de 4 a 6 años con anemia aplásica*. [Tesis licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional de la Universidad Rafael Landívar. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Reyes-Wenndy.pdf>

Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14 (8) pp. 626-631.

Salgado, A. (2005). *Inventario de Resiliencia para niños: fundamentación teórica y construcción*. <https://es.scribd.com/doc/288949715/Libro-Resiliencia-Ana-Salgado>.

Sanz, R. (1996) Evaluación de programas en orientación educativa. *Ediciones Pirámide S.A.*

- Sánchez, D. y Robles, M. (2015). *Respuesta a un programa de resiliencia aplicado a padres de niños con Síndrome de Down*. Universitas Psychologica. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64747729020.pdf>
- Segura, T. y Hernández, O. (2018). Niñez inmigrante e interculturalidad escolar en el norte de Chihuahua. *Región y Sociedad*. <https://regionysociedad.colson.edu.mx:8086/index.php/rys/article/view/929>
- Vanistendael, S. y Gaberan, P. (2013). *Humor y resiliencia*. (1era edición).
- Vera, B. (2016) Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>
- Villaorduña, B. (2017) *Efecto del programa “Conociéndome” en los factores personales de resiliencia en niños y niñas víctimas de maltrato infantil*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizan]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/1451>

APÉNDICES

- A. Ficha de datos Sociodemográficos
- B. Consentimiento y/o asentimiento Informado
- C. Autorización de derechos de autor



APÉNDICE A

FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Tu participación en la realización de estos cuestionarios es de gran importancia para lograr los objetivos. Te pedimos tu colaboración y te damos las gracias.

Responde las siguientes preguntas con sinceridad, recuerda que no hay respuesta mala o buena, tu respuesta nos ayudará a conocerte y, serán totalmente anónimas y confidenciales.

EDAD: SEXO: GRADO:

LUGAR DE NACIMIENTO: _____

¿DÓNDE VIVES? (barrio) _____

¿CON QUIENES
VIVES?
(Puedes marcar
varios)

Cuidador o tutor Papá Mamá Hermanos

Tío abuelos primos otros:

NÚMERO DE PERSONAS QUE RESIDEN
HABITUALMENTE EN LA CASA

Menos de 3 entre 4 y 6

entre 8 y 10 más de 10

GRADO DE ESTUDIO REALIZADO POR:

Papá: _____

Mamá: _____

Tutor: _____

NÚMERO DE HERMANO (AS) INCLUYÉNDOSE

CONDICIONES DE LA
VIVIENDA:

Propia

Prestada

Alquilada

Adobo

Quinche

Concreto

Otros:

SERVICIOS
BÁSICOS:

Luz eléctrica Agua potable desagüe SS. HH.

Teléfono Cable Computadora Pozo de agua

Tanque Televisión Radio Celular

¿CON QUIÉN (ES) PASAS LA

Cuidador o tutor

Papá

Mamá

**MAYOR PARTE DEL TIEMPO
DESPUÉS DEL COLEGIO?**

Hermanos Abuelos Primos

Amigos Tío Tía

Otros:

SOSTENIMIENTO DEL COLEGIO:

Media beca Beca total

Pago completo Apadrinaje

NÚMERO DE PERSONAS QUE:

TRABAJAN INDEPENDIEMENTE, ¿QUIÉN? _____

TRABAJAN DEPENDIENTE, ¿QUIÉN? _____

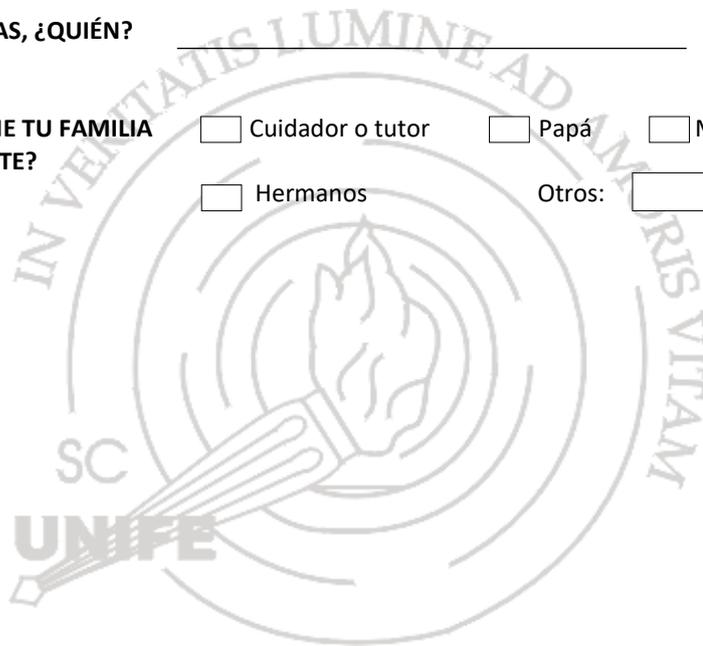
DESEMPLEADAS, ¿QUIÉN? _____

JUBILADAS, ¿QUIÉN? _____

**¿QUIÉN MANTIENE TU FAMILIA
ECONÓMICAMENTE?**

Cuidador o tutor Papá Mamá

Hermanos Otros:



APÉNDICE B

CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo, _____ con DNI _____

Certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad acerca del ejercicio académico que las bachilleres en psicología han convocado a participar a mi alumnado de 4to, 5to y 6to grado de primaria. Que actúo como intermediaria y colaboradora libre, voluntaria y activamente. Cuento con la autonomía suficiente como para retirar u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna. Que no me darán una devolución escrita de los resultados obtenidos y que no se trata de una intervención con fines psicoterapéuticos.

Que se respetará la confiabilidad e intimidad de la información y datos del alumnado, lo mismo que la seguridad física y psicológica.

ESTEFANI MICHELLE CUYA CUBILLAS - Documento de identidad N° 72719287 - Bachiller en psicología

CINTHYA MARGOT RODRÍGUEZ VILA - Documento de identidad N° 48030213 - Bachiller en psicología

Nombre de la persona responsable: _____

Documento de identidad N° _____

Firma _____

ASENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo, _____ con DNI _____

Certifico que he sido informado(a) con claridad y sinceridad acerca del ejercicio académico que la Psicóloga, Estefani Cuya y Cinthya Rodríguez me ha convocado a participar. Que actúo como participante libre y voluntaria(o). Que podré retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna. Que no me darán una devolución escrita de los resultados obtenidos y que no se trata de una intervención con fines terapéuticos.

Que se respetará la confiabilidad e intimidad de la información y datos proporcionados, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

ESTEFANI MICHELLE CUYA CUBILLAS - Documento de identidad N°
72719287 - Bachiller en psicología

CINTHYA MARGOT RODRÍGUEZ VILA - Documento de identidad N°
48030213 - Bachiller en psicología

Nombre del participante _____

Documento de identidad N° _____

Firma _____

APÉNDICE C

AUTORIZACIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

A través del correo electrónico se solicitó la autorización de la autora, Cecilia Salgado Lévano, únicamente para la aplicación del material, “Inventario de Resiliencia para Niños”; se prometió tomar las medidas necesarias para resguardar sus derechos de autoría y presentar los datos propios del estudio. Ella contestó aceptando y autorizando su utilización.



ANEXO

ANEXO 1

Tabla 11

Criterio de jueces del programa basado en tiempo destinado

Sesiones	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	5/Sum
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	0	0	0.6
3	1	1	1	0	1	0.8
4	1	0	1	1	1	0.8
5	1	0	1	1	1	0.8
6	1	0	1	1	0	0.8
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	0	1	1	1	0.8
12	1	0	0	1	1	0.6
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1

16	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1
18	1	0	1	1	1	0.8
19	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1
			$\alpha \geq 0.75$			0.9



ANEXO 2

Tabla 12

Criterio de jueces del programa basados en la relación del contenido y objetivo

Sesiones	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	5 /sum
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	0	0.8
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1

ANEXO 3

Tabla 13

Criterio de jueces del programa basados en los contenidos de las actividades

Sesiones	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	5/sum
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	0	0.8
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1

17	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1
$\alpha \geq 0.75$						0.99



ANEXO 4

Tabla 14

Criterio de jueces del programa según los recursos destinados

Sesiones	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	5/sum
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	0	0.8
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	0	0.8
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1

17	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1

$\alpha \geq 0.75$

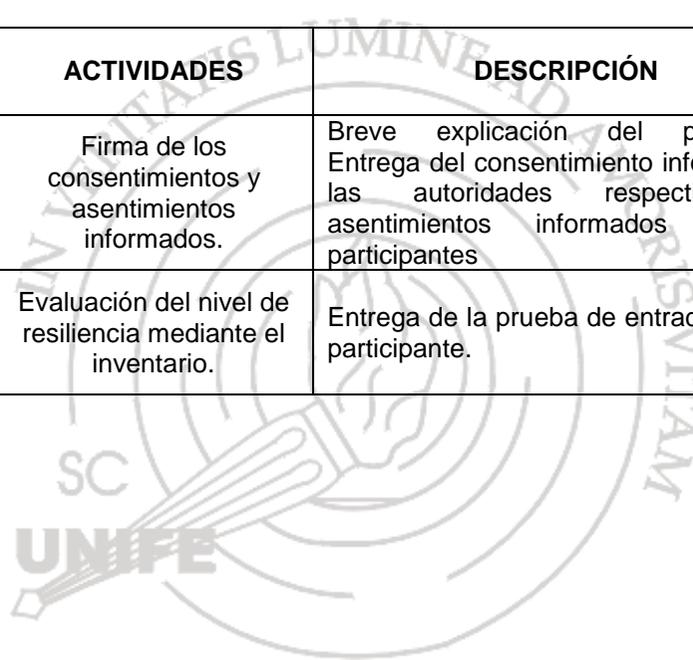
0.98



ANEXO 5

PROGRAMA: “DESCUBRIÉNDOME” SESIÓN N°1 APLICACIÓN DE LA PRUEBA

OBJETIVO	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES
Promover la participación de los alumnos en el programa.	Presentación	Firma de los consentimientos y asentimientos informados.	Breve explicación del programa. Entrega del consentimiento informado a las autoridades respectivas y asentimientos informados a los participantes	20 min	- Consentimiento informado - Asentimiento informado
Reconocer el nivel de resiliencia de los participantes antes de la aplicación del programa.	Evaluación	Evaluación del nivel de resiliencia mediante el inventario.	Entrega de la prueba de entrada a cada participante.	45 min	- Inventario



SESIÓN N°2
TÍTULO: ¿NOS CONOCEMOS?

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Motivar a los participantes a aprender los datos personales y estimular la integración entre ellos.	Presentación Motivación Resiliencia	<u>Dinámica de integración:</u> Presentación de las facilitadoras y de cada integrante del grupo. “El adivinador” aprendemos los datos personales.	Las facilitadoras saludan al grupo de trabajo, indicando que los participantes formen un círculo, deberán decir su nombre y su plato de comida preferida. Luego, uno de ellos se pondrá al centro y con los ojos vendados deberá palpar a uno de sus compañeros y adivinar su nombre, si logra adivinar este pasará a tomar el lugar del adivinador; así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan realizado la actividad.	10 minutos	- Vendas
Definir la resiliencia y conocer los temas a tratar.		<u>Dinámica central</u> Introducción a la resiliencia.	Las facilitadoras darán la bienvenida al grupo y explicarán mediante diapositivas y de forma didáctica ¿qué es la resiliencia? para ello se utilizará esponjas con formas de animales que pasarán por distintas “pruebas” pero conservarán su estado natural. Asimismo, se explicará los temas que se abordarán durante todo el programa.	25 minutos	- Diapositivas - Esponjas de animales - Agua - Arena - Piedra
- Establecer reglas. - Tener un ambiente en armonía y participativo. - Conocer las expectativas de los participantes y algunas sugerencias.		<u>Dinámica central 2:</u> Establecimiento de los acuerdos y reglas del programa. “Mis expectativas”, los integrantes expresan lo que esperan del programa.	Recordaremos la dinámica inicial haciendo énfasis en las reglas que ésta implicaba para posteriormente establecer los acuerdos de grupo como: la puntualidad, el respeto, la confiabilidad, etc. Estos acuerdos estarán en un lugar especial dentro del aula. Se dividirán en grupos de tres, a cada equipo se le entregarán diversos materiales, donde realizarán a través de dibujos y escritos sus deseos y/o expectativas que tienen sobre el programa. Finalmente, cada grupo expondrá lo realizado.	20 minutos	- Papelógrafo - Hoja bond - Hoja de colores - Plumones - Colores

<p>Lograr confianza e integración grupal.</p>		<p><u>Dinámica de cierre:</u> “La granjita”, en dúo realizan sonido de animales, actividad de distensión.</p>	<p>A cada miembro, en secreto, se le dirá el nombre de un animal; luego, con los ojos vendados deberán realizar el sonido de dicho animal hasta encontrar al a su pareja. Al finalizar, se quitarán las vendas y darán un fuerte abrazo a su compañero(a).</p>	<p>10 minutos</p>	<p>- Vendas</p>
---	--	---	--	-------------------	-----------------



SESIÓN N°3
TÍTULO: Pasos firmes

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Reforzar la identidad y dar apertura al tema de resiliencia.	Resiliencia	Dinámica de Inicio: “Mi sello”, deberán escribir y/o dibujar algunas consignas.	A cada participante, se le hará entrega de una hoja del color que ellos prefieran, se divide y dobla la hoja en tres partes iguales. En cada división deben dibujar o escribir lo siguiente: - Cómo te gusta que te llamen. - Animal que te represente. - Dibujar dos cosas que le gustan y dos cosas que no. Dicha hoja estará presente durante todas las sesiones como un símbolo de marcar su presencia, para que sepan que ahí tienen siempre “un lugar”	15 min	-Hojas de colores -Plumones
Motivar expresar su sentir.		Feedback:	Las facilitadoras elogiarán el trabajo realizado y pedirán algunos voluntarios que compartan lo que escribieron y/o dibujaron en la hoja.	8 min	
Afianzar el tema de resiliencia		Dinámica central: “Siluetas resilientes”, dibuja sus manos y escribe una frase.	A través de preguntas recordaremos la sesión anterior, donde se trabajó con esponjas para introducir la resiliencia. - ¿Recuerdan qué pasó con las esponjas? - ¿Qué es lo que tuvieron que soportar? - ¿Al final que ocurrió? A través de diapositivas se explica de manera concreta Qué es la resiliencia y cómo nos ayuda. Posteriormente, se entrega una hoja de distinto color, deberán copiar la silueta de ambas manos y en ella escribir alguna frase que les recuerde cómo ser resiliente. Las facilitadoras les darán algunos ejemplos “Ser resiliente me permite luchar”, “Ser resiliente me recuerda a estar de buen humor”, etc. Finalmente, en un papel Kraft decorarán la palabra resiliencia y pegarán las siluetas de sus manos	20 min	-Hojas de colores -Plumones -Papel Kraft -Colores

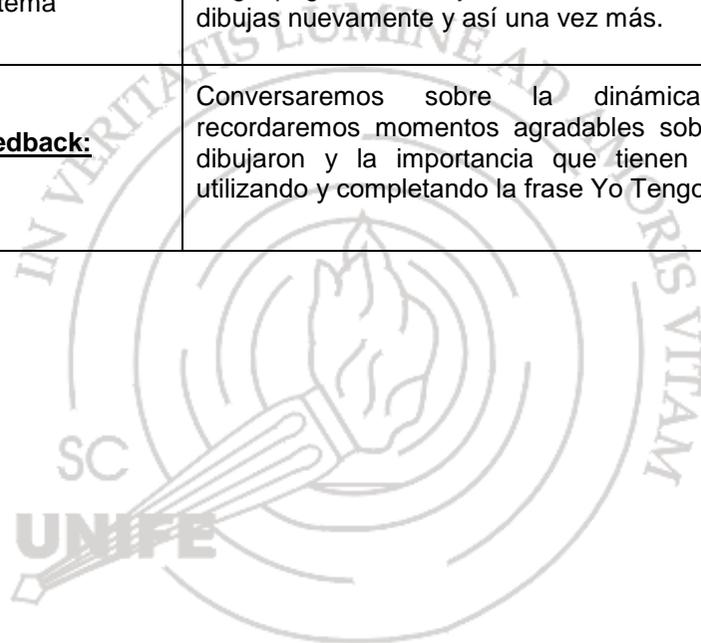
			alrededor. Este mural, estará en el aula durante la realización del programa.		
Recordar ser resiliente		<u>Feedback:</u>	Dialogamos con los integrantes sobre la actividad y leemos cada una de las frases creadas por ellos. Se explica al grupo que tendrán la libertad de acercarse al muro y leerlo las veces que necesiten recordar ser resilientes.	10 min	
Reflexionar y promover el respeto a los demás.		<u>Dinámica de cierre:</u> "El castigo" damos un castigo.	Se explicará a cada niño que durante esta sesión tendrán la oportunidad de imponer un castigo a un compañero. Se entrega una hoja a cada miembro y se le da el nombre de un compañero a quien debe colocarle el castigo de manera anónima. Las facilitadoras leen los castigos impuestos de manera anónima y les comunican a los niños que aquel que escribió el castigo deberá cumplirlo	12 min	-Hojas bond. -Lapiceros.



SESIÓN N°4
TÍTULO: ASÍ SOY YO, Y SOY FELIZ

OBJETIVO	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Reconocer sus virtudes y de los demás compañeros.	Autoconcepto	<p><u>Dinámica de Inicio:</u> “Mi nombre en tus manos” Escribir cualidades de uno mismo y de los compañeros.</p>	<p>Todo el grupo deberá formar un círculo; luego a cada integrante se le entregará dos hojas con un lápiz, en una de las hojas deberá escribir sus cualidades y cómo considera que lo ven las demás personas y, en la siguiente hoja en el centro del papel deberán escribir su nombre. Al sonido de una palmada deberán pasarle dicha hoja al que se encuentra en la derecha. Cada niño deberá escribir una característica o cualidad positiva de su compañero. Finalmente, podrán comparar ambas hojas y de manera voluntaria comentar lo escrito y lo que sintieron, basándose de las siguientes preguntas: ¿Fue difícil encontrar sus cualidades o característica positiva? ¿Apreciaste otra cualidad que tenías? ¿Por qué esa cualidad es importante en tu vida? ¿Cómo lo aplicarías en tu vida cotidiana?</p>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja Bond - Lápiz
Conocer la opinión de los participantes		<p><u>Feedback:</u></p>	<p>Solicitamos la opinión sobre la dinámica anterior, utilizando al inicio la frase Yo Soy y Yo estoy...</p>	10 minutos	
Reconocer las diferencias que cada uno tiene y los hace únicos.		<p><u>Dinámica central:</u> Cuenta cuentos “Elmer, el elefante de colores”. El ser diferente nos hace especiales y únicos.</p>	<p>Se relatará el cuento “Elmer, el elefante de colores” (Anexo 7) Conversaremos sobre el cuento escuchado y reflexionaremos utilizando y completando la frase Yo puedo... y Yo Soy... Utilizando al personaje de Elmer abordaremos el tema de autoconcepto. Por otro lado, se abordará las etapas del ser humano enfocándonos en las fortalezas, valores, concepto, actividades que realiza, etc.</p>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - El cuento - Diapositivas

<p>Reconocer de las cosas y personas que los rodea.</p>		<p><u>Dinámica de cierre:</u> “La isla” utilizando la imaginación recordamos cosas o personas valiosas. Ampliamos su perspectiva sobre este tema</p>	<p>A cada niño se le irá entregando una hoja conforme avance la actividad. Deberán seguir la siguiente consigna: “cierren los ojos e imagínense que se irán de viaje a una isla donde estarán solo y deben llevar lo más importante para ustedes; dibujen en la hoja aquello que consideran más preciado y especial.” En la primera hoja deberán dibujar una de las cosas preciadas que llevará consigo y luego pegará esa hoja en otra, en este espacio podrá dibujar nuevamente y así una vez más.</p>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Colores - Lápiz
<p>Reconocer el valor que tienen las cosas o personas a su alrededor.</p>		<p><u>Feedback:</u></p>	<p>Conversaremos sobre la dinámica anterior y recordaremos momentos agradables sobre aquello que dibujaron y la importancia que tienen en sus vidas, utilizando y completando la frase Yo Tengo...</p>	<p>10 minutos</p>	



SESIÓN N° 5
TÍTULO: ME GUSTA QUIÉN SOY Y ME GUSTA QUIEN ERES

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Lograr la integración y distensión grupal.	Autoconcepto	Dinámica de Inicio: “Abrazos musicales”, actividad de animación y distensión.	Todo el grupo se mantendrá en pie y al ritmo de la música se desplazarán a lo largo del ambiente, cuando se detenga la melodía deberán abrazar al compañero(a) que encuentren más cerca; así de manera sucesiva. Conforme avanza la dinámica el número de compañeros a abrazar irá en aumento.	10 minutos	- Música
Recordar el tema anterior		Feedback: de la dinámica y de la sesión anterior	Se solicita la opinión sobre la dinámica anterior, completando la frase Yo Puedo... Asimismo, recordaremos y reflexionaremos lo abordado la sesión anterior; a través de una lluvia de ideas.	8 minutos	
Reconocer y expresar de manera concreta sus características personales a través de su nombre como parte de su identidad.		Dinámica central: Proyección de un video, donde se observará las fortalezas y debilidades de los personajes. “Mi nombre, mi identidad” Acróstico con su nombre.	Se proyecta un fragmento de la película Kung Fu Panda para posteriormente en grupo identificar las fortalezas y debilidades de los personajes, el ambiente en que se encontraban y los cambios que ocurrieron. Se les entregará una hoja dónde podrán identificar sus fortalezas y debilidades (Anexo 8). A cada integrante se le entregará una hoja y diversos materiales. En ella deberán escribir su nombre y formar un acróstico colocando características y/o cualidades positivas; luego, deberán decorarla como ellos prefieran.	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video - Ficha de aplicación - Hojas bond - Plumones - Colores - Lapiceros
Reforzar el tema de autoconcepto		Feedback:	Conversaremos sobre la dinámica anterior, reforzando el Autoconcepto, y utilizando la frase Yo soy...	10 minutos	

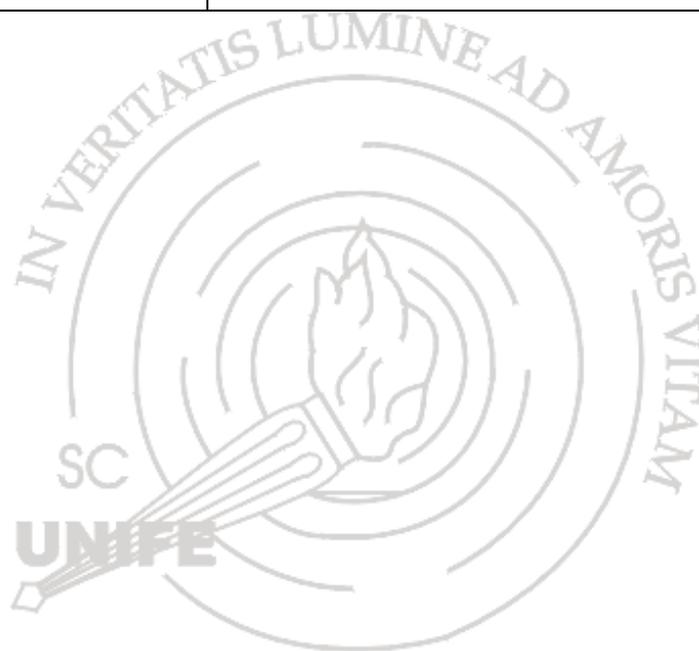
<p>Provocar actitudes positivas de los participantes hacia los demás y hacia sí mismo.</p>		<p><u>Dinámica de cierre:</u> "El buzón misterioso", cartas o recuerdos con mensajes positivos.</p>	<p>Se explica a cada niño que se colocará en el ambiente un buzón, donde ellos deberán poner tarjetas y/ o acróstico con mensajes positivos para sus compañeros. Conversaremos con los miembros para que expresen sus opiniones sobre la actividad a realizar. El buzón se abrirá solo por las facilitadoras la última sesión.</p>	<p>12 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - hojas de colores - colores - Plumones - Tempera - Crayola - Buzón misterioso
--	--	--	--	-------------------	---



SESIÓN N°6
TÍTULO: MIS DEBILIDADES SE CONVIERTEN EN FORTALEZAS

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Favorecer la integración de manera personal entre los participantes	Autoconcepto	Dinámica de inicio: “Una cita conmigo y luego con los demás”, actividad de distensión.	Se hace entrega a cada integrante una hoja con el dibujo de un reloj sin manecillas (Anexo 9). Alrededor de tres minutos cada miembro deberá ponerse de acuerdo con algún compañero para agendar una cita; hasta completar su reloj o que se termine el tiempo; sin embargo, debe dejar la primera hora en blanco, ya que su primera cita será consigo mismo. Luego la facilitadora anuncia que es momento que se reúnan con sus citas.	12 minutos	- Hoja de aplicación - Lapicero
Recordar los conocimientos adquiridos y conocer sus opiniones sobre la dinámica.		Feedback: de la dinámica y de la sesión anterior	Conversaremos sobre la dinámica usando la pelota preguntona, pasaremos una pelota al ritmo de una melodía, al detenerse la música el participante que tenga el balón deberá hacer un comentario respecto al tema. Asimismo, recordaremos lo abordado en la sesión anterior.	8 minutos	- Pelota de trapo - Música
Enseñar la lucha diaria en medio de las dificultades y la aceptación personal.		Dinámica central: Cortometraje “El circo de las mariposas” Donde el personaje ha nacido sin ninguna de sus extremidades.	Se proyecta el video “El circo de las mariposas”	15 minutos	- Video
Meditar sobre nuestras propias limitaciones y fortalezas.		Feedback:	Reflexionaremos sobre el personaje del video (características, limitaciones, fortaleza y debilidades, etc.). Mediante diapositivas agregamos las últimas ideas sobre el Autoconcepto y otros casos de personas que han tenido alguna limitación, física o emocional, pero salieron adelante.	10 minutos	- Diapositiva

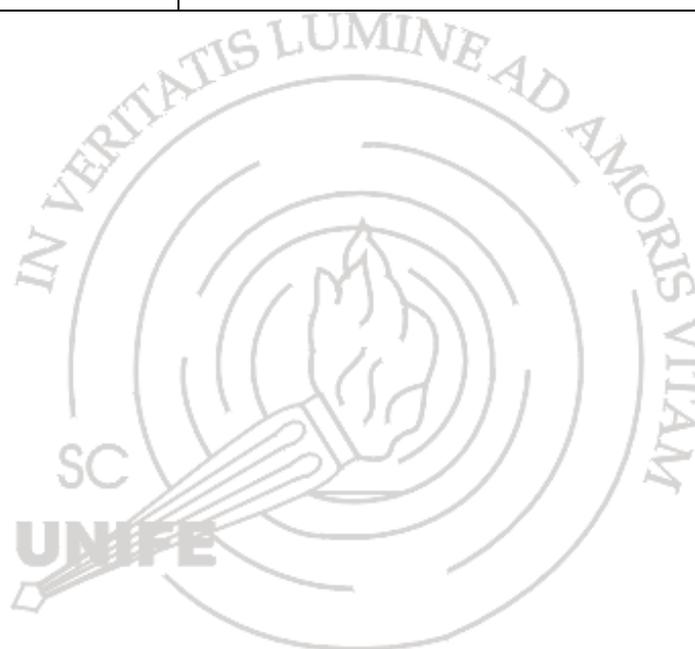
<p>Fomentar y reconocer aspectos positivos tanto personales como del entorno.</p>		<p>Dinámica final: “Mi periódico personal.”, cada uno realiza una noticia sobre su persona.</p>	<p>Para dicha actividad pediremos con anticipación a cada integrante, diversas imágenes o fotografías tuyas. Luego, se repartirá a cada miembro un pedazo de cartulina y diversos materiales preseleccionados. Cada uno creará un periódico con noticias positivas, donde ellos serán los protagonistas. Finalmente, de manera voluntaria lo compartirán con el resto del grupo.</p>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes - Cartulina - Goma - Plumones - Crayolas - Plastilina
---	--	---	--	-------------------	---



SESIÓN N°7
TÍTULO: YO TENGO LA SOLUCIÓN

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar un clima divertido en el grupo y expresar una cualidad positiva del compañero.	Autonomía	<u>Dinámica de inicio:</u> “La canasta revuelta”, describen a su compañero.	Pedimos a todos los integrantes que formen un círculo; la facilitadora explica que el compañero ubicado al lado derecho de cada uno será manzana y él de la izquierda piña. En el momento que la facilitadora señala a un miembro mencionando una de las dos frutas, este debe decir el nombre y una cualidad positiva del compañero que corresponda; si uno se equivoca, pasa al centro y continúa con la actividad.	15 minutos	
Incentivar la capacidad de tomar decisiones y la búsqueda de solución ante una situación.		<u>Dinámica central:</u> “La naranja”; en dúo deberán hablar y tomar una decisión.	La facilitadora dividirá el grupo en dos. La mitad de los participantes saldrán del aula y les dirá: “necesitan una naranja porque les ha provocado un jugo de naranja”. A la otra mitad que se quedaron en el aula se le dirá: “necesitan una naranja porque en su colegio les han solicitado hacer un perfume con la cáscara”. Una vez dada las indicaciones todos se ubicarán en el aula y se juntarán en parejas elegido por la facilitadora; deberán seguir las siguientes indicaciones: “Imaginemos que están en casa buscando la naranja que necesitan y solo encuentran una. Ustedes que son hermanos deben buscar la mejor alternativa para cumplir con la tarea”. Para ello tendrán 40 segundos.	25 minutos	- Naranjas
Aprender y conocer el significado de autonomía y su importancia en sus vidas.		<u>Feedback:</u>	Identificamos la importancia de tomar una decisión. Responderemos a las siguientes preguntas: ¿Qué acordaron durante estos segundos? ¿Quién se quedó sin naranja? ¿Para qué necesitabas la naranja? Mediante el palito ganador abordaremos el tema de autonomía. Cada integrante escogerá un palito, el cual tendrá información relevante acerca del tema (Anexo 10)	10 minutos	- Palitos baja lengua - Diapositiva

<p>Estimular su independencia y autonomía</p>		<p><u>Dinámica final:</u> Actividad libre elegida de manera conjunta por todo el grupo, estimular la expresión de opiniones e integración grupal.</p>	<p>Para finalizar, se pedirá al grupo en ponerse de acuerdo y elegir tres posibles juegos que desearían realizar; para luego elegir uno; después, cada uno deberá dar su opinión respecto a la actividad que se eligió.</p>	<p>15 minutos</p>	
---	--	---	---	-------------------	--



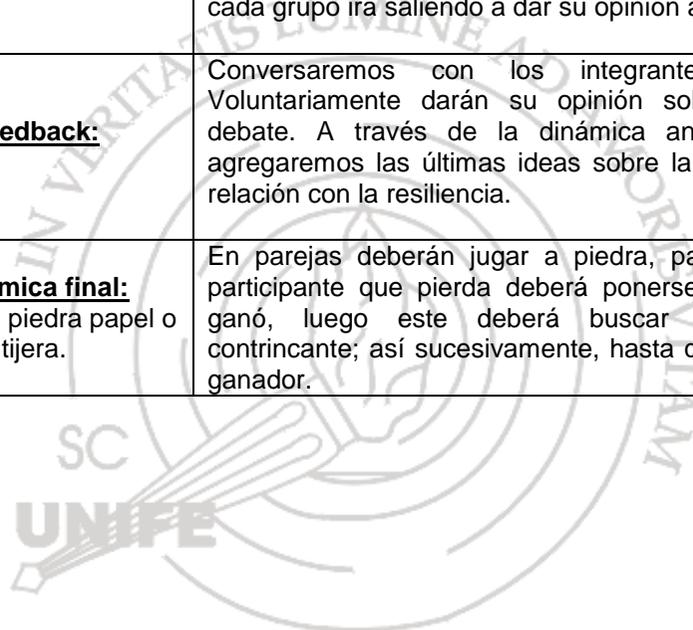
SESIÓN N° 8
TÍTULO: SI YO QUIERO, ENTONCES PUEDO

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar un clima divertido y estimular su independencia.	Autonomía	Dinámica de inicio: “La telaraña, todos atrapados, deberán buscar la mejor manera de salir.”	Se construirá con una cuerda una especie de telaraña dentro del salón, dejando espacios grandes y pequeños. Cada integrante deberá seguir la siguiente consigna: “Están atrapados en una cueva, la única salida es a través de estas cuerdas electrificadas, cada uno deberá buscar una solución y ver la manera de poder salir, también pueden apoyarse para que todos puedan ser libres.”	15 minutos	- Pabilo
Estimular su autonomía y memoria.		Feedback: de la dinámica y la sesión anterior. “La pelota saltarina”	Se lanzará levemente la pelota hacia uno de los integrantes el cual deberá dar su opinión sobre la actividad de inicio o la sesión anterior, esto dependerá de la facilitadora.	10 minutos	- Pelota de trapo
Generar planes a largo plazo y fomentar actitudes positivas para alcanzarlos.		Dinámica central: Actividad “Mirando el futuro”, donde deberán dibujar como se visualizan después de unos años.	A cada niño se le entregará tres hojas bond y materiales preseleccionados. La facilitadora les pedirá que en cada hoja dibujen respectivamente, como se ven en 10, 15 y 20 años; luego, de manera voluntaria pueden compartir sus dibujos.	20 minutos	- Hoja bond - Colores - Plumones
Reforzar su autonomía		Feedback:	Conversaremos con los integrantes del grupo como podríamos llegar a las metas; mediante la dinámica anterior continuaremos abordando y reforzando el tema de autonomía.	10 minutos	-Diapositiva
Fomentar el trabajo en equipo y toma de decisiones.		Dinámica final: Actividad de cierre “León, soldado y escopeta” Desafío entre dos grupos.	Se divide al aula en dos grupos y deberán seguir la siguiente consigna: “Cada grupo deberá elegir un personaje león, soldado o escopeta”; luego de unos minutos; formarán dos filas mirando a sentidos opuestos; y cuando la facilitadora cuente hasta tres, deberán voltear y hacer la figura elegida por el grupo.	10 minutos	-Diapositiva

SESIÓN N° 9
TÍTULO: TENGO UNA IDEA

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Estimular el movimiento y un ambiente ameno.	Autonomía	<u>Dinámica de inicio:</u> “La banda”, un participante dirigirá al grupo y otro deberá encontrarlo.	Se le explicará a todo el grupo que juntos conforman una banda de música y solo uno será el maestro de la orquesta, al cual deberán seguir e imitar sus movimientos como si tocaran algún instrumento musical; luego se pide a uno de los miembros que se retire del aula por unos segundos para elegir al maestro de la orquesta. Cuando él o ella ingresen, deberá adivinar quién fue el que guiaba a toda la banda.	10 minutos	
Recordar el tema y conocimientos aprendidos.		<u>Feedback:</u> de la sesión anterior	Realizamos un recordatorio a través de dibujos realizados en la sesión anterior.	10 minutos	- Dibujos de la sesión anterior
Incentivar la independencia para formar, expresar y respetar opiniones.		<u>Dinámica central:</u> A través de “Las marionetas conflictivas” Recreamos situaciones cotidianas.	Las facilitadoras utilizarán títeres para recrear una escena conflictiva. Escena 1: - T1: ¡Tú cogiste mi libro! - T2: ¿Qué dices?, ¡El libro es mío! Una de las marionetas se dirige al grupo y pregunta ¿Qué debo hacer? El grupo deberá pensar y responder las posibles soluciones. Escena 2: - T1: Les voy a contar la historia de mi amiga. Ella es una gran corredora. Un día en una gran carrera ella competía contra 3 grandes deportistas. Al empezar la carrera, ella se encontraba en último lugar, pero con mucho esfuerzo logro alcanzar a la que se encontraba en primer lugar. Cuando de pronto las personas empezaron a gritar, mi amiga se encontraba	25 minutos	-Títeres -Libro -Dibujos

			<p>tirada en el suelo, ella se había caído. El títere se dirige al grupo y pregunta: ¿Qué debería de hacer mi amiga, si solo falta media vuelta para acabar la carrera? T1: Ayudemos a nuestra amiga corredora a decidir. Se dividirán todos en dos grupos; uno estará a favor de dejar la carrera y el otro en contra. Un representante de cada grupo irá saliendo a dar su opinión al respecto.</p>		
Conocer sus opiniones y agregar ideas sobre la autonomía		<u>Feedback:</u>	<p>Conversaremos con los integrantes del grupo. Voluntariamente darán su opinión sobre el pequeño debate. A través de la dinámica anterior y dibujos agregaremos las últimas ideas sobre la autonomía y su relación con la resiliencia.</p>	10 minutos	
Animar al grupo.		<u>Dinámica final:</u> Juego de piedra papel o tijera.	<p>En parejas deberán jugar a piedra, papel o tijeras, el participante que pierda deberá ponerse detrás del que ganó, luego este deberá buscar a su próximo contrincante; así sucesivamente, hasta que haya solo un ganador.</p>	10 minutos	- Dibujo de una copa



SESIÓN N° 10
TÍTULO: LA HERMOSURA DE MI SER

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Provocar y expresar emociones de manera divertida.	Estado de ánimo	<u>Dinámica de inicio:</u> “Lo digo de muchas formas”.	Todos los participantes formarán un círculo. La facilitadora empezará diciendo una frase cada integrante deberá repetir dicha frase utilizando alguna emoción a la hora de expresarlo (riendo, llorando, gritando, enojado, etc.)	15 minutos	
Recordar y enlazar el tema anterior con el estado de ánimo		<u>Feedback:</u> de la sesión anterior	Realizamos un recordatorio de la sesión anterior a través de dibujos. Se le explicará brevemente las emociones y que implican.	10 minutos	-Dibujos -Diapositivas
Impulsar el buen humor a través de sus características personales, fortaleciendo también la autoestima.		<u>Dinámica central:</u> “Riéndome de mí mismo” Dibujamos nuestro rostro.	A cada participante se le dará una hoja en la cual deberá dibujar su rostro con los ojos vendados, mostrarán sus dibujos a sus compañeros. Posteriormente deberá realizar la misma acción, pero esta vez sin vendarse los ojos y exagerando las facciones que no son de su agrado.	15 minutos	-Hoja bond -Lápiz -Vendas
Ayudar a los niños a ganar confianza y aceptarse.		<u>Feedback:</u>	Conversaremos con los integrantes sobre la dinámica anterior expresando su sentir. La facilitadora abordará el tema de estado de ánimo y sus beneficios a través de imágenes y diapositiva. De la misma manera se expondrá las funciones que cumple cada parte de nuestro rostro; luego reforzamos el tema mostrando fotos de los participantes y explicando, lo hermoso que son, utilizando la frase Yo estoy y Yo tengo...	20 minutos	-Imágenes -Diapositivas
Generar que los integrantes participen y creen un ambiente divertido y gracioso.		<u>Dinámica final:</u> “Ronda graciosa”. Contando chistes.	De forma voluntaria cada integrante contará un chiste. En caso que no sepan la facilitadora le podrá proporcionar un chiste para que lo pueda leer (Anexo 11).	5 minutos	-Hoja con los chistes

SESIÓN N°11
TÍTULO: CUENTA CONMIGO

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar un ambiente recreativo y distensión grupal.	Estado de ánimo	<u>Dinámica inicial:</u> "sigue mi ritmo", realizar diferentes gestos.	Todos los participantes caminarán por todo el espacio al ritmo de la música. La facilitadora les dará indicaciones que deberán realizar mientras caminan, como: saltar en un pie, sonreír al compañero, guiñar un ojo, caminar lento, etc.	8 minutos	-Música
Reconocer las emociones de los participantes		<u>Feedback:</u>	Dialogaremos sobre la dinámica anterior y como se sintieron al hacer y recibir los gestos del compañero.	5 minutos	
Incentivar la práctica de un buen estado anímico y analizar las distintas actitudes frente a diversas situaciones.		<u>Dinámica central:</u> "Te aconsejo", brindar un mensaje al compañero.	Cada participante recibirá tres hojas bond (Anexo 12); en cada una de ellas deberán escribir y/o dibujar respectivamente: a) Una situación que lo ponga triste. b) Una situación que lo haga enojar. c) Una situación que lo asuste. Asimismo, deberán firmar cada hoja con un seudónimo. Posteriormente, la facilitadora mezclará todas las hojas y las colocará al medio; cada integrante deberá elegir tres hojas que no les pertenezcan y, escribir algún consejo para su compañero(a).	15 minutos	-Fichas de aplicación
Estimular las opiniones de los participantes.		<u>Feedback:</u>	A través de la pelota preguntona, pediremos opiniones sobre los consejos recibidos de cada participante. De la misma manera continuaremos abordando el tema del estado de ánimo.	5 minutos	-Pelota -Diapositiva
Incentivar el desenvolvimiento,		<u>Dinámica central 2:</u> A través de la actividad	Finalmente, la facilitadora menciona una breve situación curiosa:	12 minutos	-Cronometro

las actitudes positivas y soluciones rápidas.		“La fotografía”, se busca	<ul style="list-style-type: none"> a) Una mosca se para en la basura. b) Dos personas casándose. c) Un niño jugando en el parque. d) Un bebé a punto de llorar. e) Libre (El grupo elige una situación para su contrincante) <p>Cada grupo deberá escenificar como si fuera una fotografía, cuentan con un tiempo de 15 segundos.</p>		
Reforzar la resiliencia social		<u>Feedback:</u>	Conversaremos sobre cómo se sintió cada integrante del grupo al momento de escenificar las situaciones. Reforzamos y completamos la frase Yo puedo...	10 minutos	
Estimular actitudes y emociones positivas.		<u>Dinámica final:</u> Proyección de una serie de video.	Se proyectará videos graciosos de cámaras escondidas.	10 minutos	-Video



SESIÓN N°12
TÍTULO: EL INVENTOR

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Estimular la creatividad y trabajo en equipo.	Creatividad	<u>Dinámica de inicio:</u> “De tres”, en grupo deberán seguir las indicaciones y buscar la mejor solución.	Dividimos a los integrantes en grupos de tres, de manera aleatoria; durante el transcurso de la dinámica la facilitadora estará diciendo números al azar, y estos números deberán corresponder a la cantidad de pies que deben estar en el suelo; el equipo que tenga la cantidad de pies y sea más creativo será el ganador.	15 minutos	
Recordar y afianzar sus conocimientos		<u>Feedback:</u>	Realizamos un recordatorio sobre la sesión anterior respondiendo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es lo que más les gustó de la sesión pasada? - ¿Recuerdan qué era estado de ánimo? - ¿Cuál es su importancia en la resiliencia? 	10 minutos	
Despertar la capacidad de iniciativa y la creatividad de manera espontánea y fluida.		<u>Dinámica central:</u> “Mi objeto curioso”, crear un objeto innovador.	En grupo de tres, les pediremos a los participantes que deben crear un producto único e innovador. Las exponentes les facilitarán los materiales reciclables para la elaboración del producto. Se les dirá que es un concurso y que el equipo más creativo será el ganador.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Periódico - Botella - Materiales reciclables
Motivar la participación e independencia.		<u>Feedback:</u>	Se pedirá a cada grupo que explique su producto y cómo se sintieron al realizarlo. A partir de ello, se explicará el concepto de creatividad y su relación con la resiliencia.	8 minutos	-Diapositiva

<p>Fomentar creatividad, concentración y solución rápida.</p>		<p><u>Dinámica final:</u> “Agua, tierra y aire”; Juego divertido y creativo</p>	<p>Se forma un círculo con todo el grupo, la facilitadora lanzará una pelota a cualquiera de los participantes mencionado un elemento (agua, tierra o aire); el que reciba la pelota deberá mencionar un animal correspondiente al elemento mencionado; y luego tendrá que pasar a otro compañero. La regla es que no se deben de repetir los animales y se debe contestar inmediatamente; el que pierde sale del juego hasta que quede un solo ganador.</p>	<p>12 minutos</p>	<p>-Pelota</p>
---	--	--	--	-------------------	----------------



SESIÓN N° 13
TÍTULO: LA CREACIÓN MÁGICA

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Estimular la creatividad y motivar al equipo.	Creatividad	<u>Dinámica de inicio:</u> “Sigue la historia”, contar un cuento en grupo.	La facilitadora contará la parte de un cuento: “Había una vez unos niños en el bosque que...” y luego de manera aleatoria elegirá a un participante para que continúe la historia a su manera, igualmente este elegirá a otro para que prosiga, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.	15 minutos	
Incrementar la capacidad creativa de los participantes.		<u>Dinámica central:</u> La actividad “El garabato mágico”, a partir de un garabato surge algo nuevo.	De manera individual, en una hoja bond cada participante realizará un garabato, luego se les pedirá que, a partir de ello, creen un dibujo utilizando solo colores.	15 minutos	-Hojas bond -Colores -Lápiz
Promover la participación y desenvolvimiento		<u>Feedback:</u>	Cada participante compartirá con su compañero de al lado lo que dibujo y cómo se sintieron al realizarlo. Seguimos reforzando el tema de creatividad.	15 minutos	-Dibujos
Incentivar la flexibilidad del pensamiento a través de la creatividad.		<u>Dinámica final:</u> “El encantamiento”, imaginamos ser un lápiz.	La facilitadora le dice al grupo “Imaginen que han sido encantados por un mago, y todos se han convertido en un lápiz” Los participantes deben responder las siguientes preguntas: - ¿Cómo sería tu aspecto físico? - ¿En qué lugar estarías? - ¿Quiénes serían tus amigos y tus enemigos? - ¿Para qué eres útil?	20 minutos	-Imágenes de lápices

SESIÓN N°14
TÍTULO: PASITO A PASITO LLEGAMOS A LA META

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Aperturar el tema	Perseverancia	<u>Dinámica de inicio:</u> Cuenta cuentos “La tortuga y la liebre”.	Se relata el cuento “La tortuga y la liebre” (Anexo 13).	10 minutos	-Cuento
Comprender el tema		<u>Feedback:</u>	Se realizan preguntas sobre el cuento: - ¿Qué pasó con la tortuga? ¿qué limitaciones tiene? - ¿Qué pasó con la liebre? - ¿Por qué creen que ganó la tortuga?	10 minutos	-Cuento
Encontrar el nombre del tema de forma divertida		<u>Dinámica central:</u> “Ahorcado”, ir diciendo letras hasta encontrar la palabra correcta.	Las facilitadoras avisaran a los integrantes que todos son un solo equipo y deben competir contra ellas en el juego del “ahorcado”. Se dibujará en la pizarra una línea por cada letra de la palabra PERSEVERANCIA, el grupo deberá sugerir letra por letra hasta adivinar la palabra.	15 minutos	-Plumón -Tiza -Pizarra
Ahondar en el tema: perseverancia.		<u>Feedback:</u>	Al tener la palabra Perseverancia escrita en la pizarra, la facilitadora explicará mediante fichas y diapositivas su significado. Asimismo, se relacionará el tema con la historia anterior y se pedirá opiniones a los integrantes.	15 minutos	-Pizarra -Fichas -Diapositivas
Reforzar el tema y trabajo en equipo.		<u>Dinámica final:</u> “Yo soy perseverante”, escribir una frase de manera inusual.	En grupo deberán escribir la frase “Yo soy perseverante”, para ello tendrán los siguientes elementos: un plumón y pabilo. El grupo que logre escribir la frase en el menor tiempo es el ganador.	15 minutos	-Plumón -Pabilo -Papelógrafo

SESIÓN N°15
TÍTULO: MI SUEÑO VOY A LOGRAR

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Promover el apoyo grupal y la perseverancia.	Perseverancia	<u>Dinámica de inicio:</u> "Torre de vasos", armar una torre alta con vasos.	En dos grupos, los participantes deben armar una torre de 15 vasitos, al finalizar tienen que juntar todos los vasos, desde la punta hasta la base, usando una sola mano. Gana el equipo termine primero.	15 minutos	-Vasos
Reflejar la lucha diaria para lograr sus objetivos		<u>Dinámica central:</u> Cuenta cuentos "Lula la artista".	Se relata el cuento "Lula la artista", en colaboración con los integrantes del grupo. Se escogerá al azar a tres integrantes, a ellos(as) se les dará unos papelitos con parte del cuento, los cuales tendrán que leer cuando la facilitadora lo requiera (Anexo 14)	15 minutos	-Cuento -Fichas
Comprender la información y buscar su participación		<u>Feedback</u>	Se realizan preguntas del cuento: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pasaba con Lula? - ¿Qué quería alcanzar Lula? - ¿Fue perseverante? - ¿Qué hubieran hecho ustedes en su lugar? 	20 minutos	-Cuento
Estimular la perseverancia y desenvolvura de los participantes.		<u>Dinámica final:</u> "Jan ken po"	Los integrantes se dividen en dos equipos, cada equipo debe colocarse en el medio del laberinto y los demás en el lugar de partida, atento y listo para salir. Los dos participantes del medio deben jugar Jan ken po, cuando hay un ganador, inmediatamente este debe correr hasta la línea de partida del equipo contrario, pero será detenido por el participante que estaba esperando, volviendo a jugar; así será sucesivamente hasta que uno de los equipos llegue al bando contrario y sea el ganador.	15 minutos	-Cinta de colores

SESIÓN N°16
TÍTULO: YO PUEDO, TU PUEDES

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Estimular el movimiento y distensión de los participantes.	Perseverancia	<u>Dinámica de inicio:</u> “La carta”, El cartero ha llegado y deberán cambiarse de lugar si cumplen con lo requerido.	El grupo deberá formar un círculo. El juego se inicia con la frase: “Ha llegado una carta” para luego mencionar distintos objetos que poseen los participantes. Las personas deberán cambiarse de lugar si cumplen con lo mencionado. El participante que empezó el juego deberá aprovechar y buscar un asiento, él que se queda parado deberá ser el cartero y así sucesivamente.	8 minutos	
Motivar a los integrantes con historias de lucha y superación.		¿Quiénes somos? Se analiza imágenes de personajes conocidos.	Se proyectará imágenes de personajes que destacaron por ser perseverantes; asimismo, los participantes responderán a las interrogantes: - ¿Conocen a algunos de los personajes? - ¿Por qué son conocidos? - ¿Creen ustedes que ellos fueron perseverantes?	15 minutos	-Diapositivas -Imágenes
Reconocer la perseverancia en la vida de los participantes.		<u>Feedback:</u>	De la misma manera, se pasarán fotos de los participantes. Las facilitadoras invitan a los estudiantes a recordar algunas situaciones donde se propusieron a hacer algo y tuvieron que ser perseverantes; las exponentes darán como ejemplo el aprender a manejar bicicleta, nadar, escribir, etc.	15 minutos	-Fotos
Alentar a los participantes a desarrollar propuestas de solución en situaciones adversas.		<u>Dinámica central:</u> “El concurso de sus sueños”, a través de una historia deberá buscar la solución.	Dividimos al grupo en 4 equipos de trabajo, cada equipo deberá organizarse y elegir a alguien que se encargue de anotar todas las ideas. Luego, se repartirá una lectura “El concurso de sus sueños” (Anexo 15) Cada grupo deberá leer la historia y analizar la situación de Ana María y responder las preguntas en la hoja de registros. (Anexo 16). Se pedirá a un representante de cada equipo que lea las recomendaciones que tienen para Ana María.	15 minutos	-Lectura -Ficha de aplicación -Lapicero

<p>Motivar a los participantes a ser perseverantes.</p>		<p><u>Feedback:</u></p>	<p>Conversaremos sobre la importancia de ser perseverantes para alcanzar nuestros sueños y metas. Finalmente, se reparte una ficha "Evidencias" (Anexo 17), de manera individual cada participante deberá responder a las preguntas enfocadas a perseverar para alcanzar una meta.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Ficha de aplicación -Lapicero</p>
---	--	--------------------------------	--	-------------------	---



SESIÓN N°17
TÍTULO: UN PASO AL FRENTE

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Promover un clima de diversión y desenvoltura.	Resiliencia	<u>Dinámica de inicio:</u> “El gusanito” Capturar la cola del gusanito.	Se divide al grupo en dos equipos, cada uno formará una fila simulando ser un gusanito (cabeza, cuerpo y cola); a la señal de la facilitadora, ambos equipos se desplazarán por el ambiente, la cabeza del gusano intentará capturar a la cola del equipo contrario. El equipo que lo haga primero es el ganador.	10 minutos	
Dejar en el pasado cosas que impiden un avance personal.		<u>Dinámica central:</u> “Mi corazón”, plasman a través de frases positivas lo aprendido durante todo el programa.	A cada participante se le entrega una hoja en forma de corazón; en ella deben escribir todo lo negativo que le ha pasado durante el último año. Luego, de manera simbólica romperemos en pedazos la hoja, mientras cada uno dice a sí mismo palabras de aliento, como: “Dejo atrás todo lo malo que me sucedió, Yo soy alguien nuevo, alguien mejor”, etc. Finalmente, se les hace entrega de otra hoja, donde deberán escribir todo lo positivo y lo que aprendieron en todas las sesiones.	20 minutos	-Hoja bond -Hojas de colores
Fomentar emociones positivas.		<u>Dinámica final:</u> “El buzón misterioso”, leer los mensajes de aliento y buenos deseos.	Abriremos el buzón misterioso y leeremos los mensajes para cada participante.	20 minutos	-El buzón misterioso
Motivar a los participantes a expresar su sentir.		<u>Feedback:</u>	Dialogamos con los integrantes sobre cómo se sintieron al recibir los mensajes positivos de sus demás compañeros y cómo se sintieron al enviarles mensajes con buenos deseos.	10 minutos	-Cartas

SESIÓN N° 18
TÍTULO: SOY RESILIENTE

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Fomentar un ambiente de relajación.	Resiliencia	<u>Dinámica de Inicio:</u> "A relajarnos" nos sentamos y nos relajamos.	Para esta dinámica pediremos a todos los integrantes que estén sentados y en silencio, ya que trataremos de relajar nuestro cuerpo y controlar nuestra energía. A través de la relajación progresiva de Jacobson, se empezará por relajar las partes extremas del cuerpo como (brazos, manos, piernas y pies), para ir progresando hacia el centro.	10 minutos	-Reproductor -Música -USB.
Reconocer la importancia de relajarse.		<u>Feedback:</u>	Conversamos con los participantes sobre la experiencia de entrar en estado de relajación y respiración profunda.	5 minutos	
Identificar la resiliencia en la vida de los participantes.		<u>Dinámica central:</u> "Mi burbuja" Actividad metafórica para trabajar la resiliencia.	Pediremos a cada miembro que se sienten lo más cómodo que puedan y cierren los ojos, respiren profundamente mientras contamos hasta 10. Imaginaran que alrededor de su cuerpo se forma una burbuja que los rodea por completo. Se les da unos segundos para imaginar a su burbuja, la cual es ligera, frágil y muy valiosa. Mientras imaginan responden en su mente las siguientes preguntas: - ¿De qué color es tu burbuja? - ¿Tiene un solo color o varios? - ¿De qué está hecha? - ¿Está quieta o se mueve? Luego abrirán los ojos y en una hoja dibujaran su silueta y sobre ella la burbuja tal y cómo la imaginaron. La burbuja es el espacio que los rodea y protege su cuerpo, sus emociones, sentimientos y todo lo que ocurre fuera de ellos que los puede afectar. Sin embargo, a veces esta puede romperse o lastimarse. Responden a la pregunta: - ¿Qué puede hacer que se rompa o lastime la burbuja? Apuntamos todas las ideas de los niños y ahondamos sobre aquellas situaciones que han atravesado o pueden	20 minutos	-Hojas bond. -Lápices. -Colores.

			<p>pasar que haga daño a su ser. Se explica que esa burbuja es su protección y que solo ellos pueden hacerla más fuerte y deben pensar de qué manera cuidarla y preservarla.</p> <p>Finalmente, modificaran el dibujo de su burbuja, cambiándole lo que les parezca “que la hace más fuerte”.</p>		
Motivar a expresar sus opiniones y sentimientos.		Feedback:	Reflexionamos sobre la actividad anterior, pidiendo de manera voluntaria que compartan lo experimentado en la dinámica.	: 10 minutos	
Analizar las posibles respuestas que se brinda en una situación de conflicto.		Dinámica de cierre: “Escape del círculo” Tres participantes deberán escapar del círculo humano.	Tres de los participantes salen del aula y se les dice que estarán dentro de un círculo y tendrán como máximo dos minutos para escapar. Al grupo que se encuentra dentro del salón se le pide que formen un círculo con los brazos unidos y sus cuerpos bien pegados y se le menciona lo siguiente: Una vez que los tres participantes se encuentren dentro se debe dictar que salgan del mismo, pero si la persona solicita salir del círculo debe soltarse y dejarlo salir.	12 minutos	
Fomentar respuesta y aptitudes positivas		Feedback:	Analizamos en conjunto las acciones que ocurrieron: ¿Cuánto más fuerza más resistencia? ¿Qué valor tiene el manifestar verbalmente las necesidades?	8 minutos	

SESIÓN N° 19
TÍTULO: EL FINAL DE LA CARRERA, LLEGAMOS JUNTOS

OBJETIVOS	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Reforzar la confianza entre los participantes.	Resiliencia	<p><u>Dinámica de inicio:</u> “OEOA” Bailamos al ritmo de la música</p> <p>Actividad de animación “El rey dice...”</p>	<p>Se unirán en grupo según el número de participantes que indique la facilitadora. Ellos seguirán los pasos que se les enseñe, al ritmo del: Oe-oa, oe-oa es un pacito, un pacito por aquí y por allá.</p> <p>Los participantes realizan una ronda, uno de ellos tendrá que escoger a un compañero y leer una ficha que la facilitadora le entregará (Anexo 18); el participante elegido tendrá que recrear la acción que el rey le está indicando; y así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Solo se podrá ordenar como máximo tres veces a una misma persona.</p>	20 minutos	-Ficha de aplicación.
Afianzar los conocimientos adquiridos. Reconocer el esfuerzo del grupo		<p><u>Dinámica central:</u> Reconocemos a través de intensivos hechos por las exponentes</p>	<p>Se les mostrará un video donde se muestra sus trabajos y los mejores momentos durante los talleres; asimismo, se pedirá que comparta lo que aprendió y sintió durante el desarrollo de las sesiones.</p> <p>De manera simbólica se hará entrega a cada participante pequeños diplomas como reconocimiento por su participación.</p>	25 minutos	-Diplomas
Estimular sensaciones positivas y aumentar su autoestima.		<p><u>Dinámica final:</u> Motivamos a los participantes con mensajes de sus docentes.</p>	<p>Se proyectará un breve video con mensajes motivadores por parte de las tutoras, psicólogas y profesores. Posteriormente, se realizará un pequeño compartir.</p>	20 minutos	

SESIÓN N° 20
TÍTULO: EVALUACIÓN- POST TEST

OBJETIVO	VARIABLE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES
Dar por concluido los talleres	Cierre	Felicitan y agradecen por su participación y disposición durante los talleres.	Las facilitadoras brindan un mensaje de agradecimiento hacia el grupo, de igual manera palabras de felicitaciones y buenos deseos para el grupo.	10 minutos	
Reconocer el nivel de resiliencia de los participantes antes de la aplicación del programa.	Evaluación	Aplicación del Post-test	Se aplicará el Inventario de resiliencia para poder evaluar los cambios que se han producido en el transcurso de la realización del taller.	45 minutos	- Inventario



ANEXO 6

VALIDACIÓN DEL PROGRAMA “DESCUBRIENDOME” AUTORAS: CUYA C. ESTEFANI & RODRÍGUEZ V. CINTHYA

Marcar SI o NO, según su criterio a la interrogante de dicha sesión y colocar si es conveniente una sugerencia.

NOMBRE DEL JUEZ:

PROFESIÓN:

	¿El tiempo destinado para las actividades es el adecuado?		¿El contenido corresponde con los objetivos?		¿Las actividades de las sesiones son pertinentes?		¿Los recursos destinados son los suficientes?		SUGERENCIAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
SESIÓN I: Examinar el nivel de resiliencia de los participantes antes de la aplicación del programa.									
SESIÓN II: Generar un clima armonioso y establecer los acuerdos del programa.									
SESIÓN III: Abordar la resiliencia como tema principal del programa.									
SESIÓN IV: Generar en los estudiantes el conocimiento de sí mismos tanto como virtudes y defectos.									
SESIÓN V: Generar en los estudiantes la aceptación y expresión de sus características propias, así como la de sus compañeros.									
SESIÓN VI: Desarrollar en los participantes la aceptación personal.									

	¿El tiempo destinado para las actividades es el adecuado?		¿El contenido corresponde con los objetivos?		¿Las actividades de las sesiones son pertinentes?		¿Los recursos destinados son los suficientes?		SUGERENCIAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
SESIÓN VII: Fomentar la capacidad para buscar soluciones de manera autónoma.									
SESIÓN VIII: Generar en los participantes la visualización a largo plazo como seres autónomos e independientes.									
SESIÓN IX: Incentivar la formulación y expresión de la opinión propia.									
SESIÓN X: Incentivar en los participantes el buen humor como herramienta ante situaciones difíciles.									
SESIÓN XI: Incentivar y fomentar la práctica del buen humor.									
SESIÓN XII: Estimular la creatividad en los participantes como herramienta para su desarrollo personal.									
SESIÓN XIII: Motivar el pensamiento creativo.									

	¿El tiempo destinado para las actividades es el adecuado?		¿El contenido corresponde con los objetivos?		¿Las actividades de las sesiones son pertinentes?		¿Los recursos destinados son los suficientes?		SUGERENCIAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
SESIÓN XIV: Incentivar la curiosidad de los participantes por conocer la palabra perseverancia.									
SESIÓN XV: Estimular en los participantes una actitud perseverante en pequeños desafíos.									
SESIÓN XVI: Estimular en los participantes una actitud perseverante a través de historias de superación.									
SESIÓN XVII: Fomentar en los participantes emociones positivas frente a situaciones positivas.									
SESIÓN XVIII: Incentivar en los participantes la actitud resiliente.									
SESIÓN XIX: Reforzar en los participantes los temas abordados durante la aplicación del programa.									
SESIÓN XX: Establecer los aspectos positivos y negativos de las sesiones trabajadas.									

ANEXO 7

CUENTO: “ELMER EL ELEFANTE DE COLORES”

Esto era una vez un rebaño de elefantes. Había elefantes jóvenes, elefantes viejos, elefantes gordos, elefantes altos y elefantes flacos. Elefantes así y asá y de cualquier otra forma, todos diferentes, pero todos felices y todos del mismo color... menos Elmer.

Elmer era diferente, Elmer era de colores, Elmer era amarillo y naranja y rojo y rosa y morado y azul y verde y negro y blanco. Elmer no era un color elefante.

Y era Elmer el que hacía felices a todos los elefantes. Algunas veces Elmer jugaba con los elefantes, otras veces los elefantes jugaban con él; pero casi siempre que alguien se reía era porque Elmer había hecho algo divertido.

Una noche Elmer no podía dormir porque se puso a pensar, el pensamiento que estaba pensando era que estaba harto de ser diferente. “¿Quién ha oído nunca hablar de un elefante de colores?”, pensó. “Por eso todos se ríen cuando me ven.”

Y por la mañana temprano, cuando casi nadie estaba todavía despierto del todo, Elmer se fue sin que los demás se dieran cuenta.

Camino a través de la selva y se encontró con otros animales.

Todos decían:

- Buenos días, Elmer.

Y Elmer contestaba a cada uno:

- Buenos días.

Después de una larga caminata, Elmer encontró lo que andaba buscando: un árbol bastante alto. Un árbol lleno de unos frutos color elefante. Elmer agarró el

tronco con la trompa y sacudió y sacudió el árbol hasta que todos los frutos cayeron al suelo.

Cuando el suelo quedo cubierto de frutos, Elmer se tiró encima de ellos y se revolcó una vez y otra, de un lado y del otro, hasta que no le quedó ni rastro de amarillo, de naranja, de rojo, de rosa, de morado, de azul, de verde, de negro o de blanco. Cuando terminó de revolcarse, Elmer era igual que cualquier otro elefante.

Después de esto, Elmer emprendió el camino de vuelta a su rebaño. Se encontró de nuevo con los animales.

Esta vez le decían todos:

- Buenos días, elefante.

Y Elmer sonreía y contestaba:

- Buenos días- y estaba encantado de que no le reconocieran.

Cuando Elmer se encontró con los otros elefantes vio que estaban todos de pie y muy quietos. Ninguno se dio cuenta de que Elmer se acercaba y se ponía al centro del rebaño.

Al cabo de un rato Elmer se dio cuenta de que algo raro pasaba; pero ¿qué podía ser? Miró a su alrededor: era la misma selva de siempre, el mismo cielo luminoso de siempre, la misma nube cargada de lluvia que parecía siempre de vez en cuando y finalmente los mismos elefantes de siempre. Elmer los miró bien.

Los elefantes permanecían completamente quietos. Elmer no los había visto nunca tan serios. Cuando más miraba a aquellos elefantes tan serios, tan silenciosos, tan quietos y tan aburridos, más ganas le entraban de reír. Por fin

no pudo aguantarse más, levantó la trompa y gritó con todas sus fuerzas:
¡¡¡turuuu!!!

Los elefantes saltaron por el aire de pura sorpresa y cayeron patas arriba:

- ¡AH, UH, ¡OH...! – exclamaron, y luego vieron a Elmer que se moría de risa.
- ¡Elmer! – Dijeron- ¡seguro es Elmer!

Y todos los elefantes empezaron a reírse como nunca se habían reído antes.

Y mientras se estaba riendo empezó a llover; la nube descargaba toda el agua que llevaba y los colores de Elmer empezaban a verse otra vez. Los Elefantes se reían cada vez más al ver que la lluvia duchaba a Elmer y le devolvía sus colores naturales.

- ¡Ay, Elmer! Tus bromas han sido siempre divertidas, pero esta ha sido la más divertida de todas – dijo un viejo elefante, ahogándose de risa.

Y otro propuso:

- Vamos a celebrar una fiesta en honor de Elmer. Todos nos pintaremos de colores y Elmer se pondrá color elefante. Y eso fue justamente lo que todos los elefantes hicieron. Cada uno se pintó como mejor le pareció y, desde entonces, una vez al año repiten esa fiesta. Si en uno de esos días especiales alguien ve a un elefante color elefante, puede estar seguro de que es Elmer.

ANEXO 8

“KUNG FU PANDA”

Nombre:

Fortaleza:

Tus fortalezas son todas aquellas cualidades positivas que tienes y / o habilidades que dominas. Elige y coloca 3 de ellas:

- 1.
- 2.
- 3.

Fortaleza:

Cualidad: soñador y perseverante
Habilidad: se movía velozmente

Debilidad:

No confiaba en él.



Debilidades:

Son aquellas características que poseen y que impide o podría impedir el logro de tu objetivos y crecimiento personal.

- 1.
- 2.
- 3.



Fortaleza:

Cualidad: solidario y creativo
Habilidad: defensa personal

Debilidad:

impaciente

Fortaleza:

Cualidad: perseverante
Habilidad: su fuerza

Debilidad:

No sabía controlar su fuerza y temperamento



ANEXO 9

“UNA CITA CONMIGO Y LUEGO CON LOS DEMÁS”



ANEXO 10

“EL PALITO GANADOR”

Es el arte que tiene una persona para poder elegir, tomar decisiones y asumir las consecuencias

Es una forma de pensar, actuar, hablar, de sentir y sobre todo la única forma de ser uno mismo; sin miedos, con fuerza y voluntad.

Eres capaz de hacer por ti mismo las tareas adecuadas a tu edad cómo vestirse, cumplir con tus responsabilidades escolares, decir lo que piensas cuidando de no lastimar a otros, etc.

En clase, levanto la mano y sin temor le digo a la profesora que no entendí el ejercicio, le pido que por favor lo vuelva a repetir.

Me armo de valor y le digo a un compañero que no me parece adecuado que moleste a los demás, a pesar que se enoje conmigo.

ANEXO 11

“RONDA GRACIOSA”

<p>Un tigre le dice a un conejo.</p> <p>¿Cómo te llamas?</p> <p>Conejito ¿y tú?</p> <p>-Tigrito</p> <p>No, no me grites.</p>	<p>Dos patos hacen una carrera</p> <p>¿Cómo acaban?</p> <p>¡Empatados!</p>
<p>¿Qué hace un perro con un taladro?</p> <p>- TALADRANDO</p>	<p>¿Hace mucho que espera?</p> <p>No, siempre he sido Mandarina</p>
<p>Jaimito a su madre:</p> <p>Mamá, esta noche no me esperes</p> <p>- ¿Por qué Jaimito?</p> <p>porque ya estoy aquí</p>	<p>Mamá, mi redacción ha conmovido al profesor</p> <p>¿Cómo lo sabes pepito?</p> <p>-Porque dijo que daba pena.</p>
<p>Un pez le dice a otro</p> <p>¿Sabes que los peces solo tenemos dos segundos de memoria?</p> <p>- ¿Qué?</p> <p>- ¿Qué de qué?</p>	<p>¿A dónde van las pulgas cuando se mueren?</p> <p>-Al pulga...torio.</p>

ANEXO 12

“TE ACONSEJO”

MI ALIAS:

SITUACIÓN QUE LO
PONE TRISTE:



UN CONSEJO PARA
MEJORARLA:



MI ALIAS:

SITUACIÓN QUE LO
HAGA ENOJAR:



UN CONSEJO PARA
MEJORARLA:



MI ALIAS:

SITUACIÓN QUE LO
ASUSTE:



UN CONSEJO PARA
MEJORARLA:



ANEXO 13

CUENTO: “LA TORTUGA Y LA LIEBRE”

En el mundo de los animales vivía una liebre muy orgullosa y vanidosa, que no cesaba de pregonar que ella era el animal más veloz del bosque, y que se pasaba el día burlándose de la lentitud de la tortuga.

- ¡Eh, tortuga, no corras tanto! Decía la liebre riéndose de la tortuga.

Un día, a la tortuga se le ocurrió hacerle una inusual apuesta a la liebre:

- Liebre, ¿vamos hacer una carrera? Estoy segura de poder ganarte.

- ¿A mí? Preguntó asombrada la liebre.

- Sí, sí, a ti, dijo la tortuga. Pongamos nuestras apuestas y veamos quién gana la carrera.

La liebre, muy engreída, aceptó la apuesta prontamente.

Así que todos los animales se reunieron para presenciar la carrera. El búho ha sido el responsable de señalar los puntos de partida y de llegada. Y así empezó la carrera:

Astuta y muy confiada en sí misma, la liebre salió corriendo, y la tortuga se quedó atrás, tosiendo y envuelta en una nube de polvo. Cuando empezó a andar, la liebre ya se había perdido de vista. Sin importarle la ventaja que tenía la liebre sobre ella, la tortuga seguía su ritmo, sin parar.

La liebre, mientras tanto, confiando en que la tortuga tardaría mucho en alcanzarla, se detuvo a la mitad del camino ante un frondoso y verde árbol, y se puso a descansar antes de terminar la carrera. Allí se quedó dormida, mientras la tortuga seguía caminando, paso tras paso, lentamente, pero sin detenerse.

No se sabe cuánto tiempo la liebre se quedó dormida, pero cuando ella se despertó, vio con pavor que la tortuga se encontraba a tan solo tres pasos de la

meta. En un sobresalto, salió corriendo con todas sus fuerzas, pero ya era muy tarde: ¡la tortuga había alcanzado la meta y ganado la carrera!



ANEXO 14

CUENTO: "LULA LA ARTISTA"

Había una vez una niña llamada Lula que soñaba con ser pintora. Todos sus amigos se reían cuando ella les hablaba de sus aspiraciones artísticas. Ella había nacido sin las extremidades superiores; es decir, sin ambos brazos.

-Qué tontería. ¡No hay pinceles ni atriles para ti! ¿Con qué vas a pintar si no tienes brazos?

-Qué pérdida de tiempo, si nadie va a querer tus cuadros habiendo verdaderos pintores profesionales por todo el mundo....

Pero Lula seguía persistente con su ilusión. Poco a poco fue juntando ahorros y se compró material de pintura. Unos pinceles y brochas, aguarrás para limpiarlos, lienzos de varios tamaños y grosores, acuarelas, pinturas al óleo y pastel, etc. La verdad es que Lula se gastó casi todos sus ahorros en su nueva afición. Primero quería probar todas las técnicas para ver cuál se le daba mejor y después centrarse en una.

-El que mucho abarca poco aprieta. Lula para que gastar tanto.

Pero Lula solo quería probar para ver dónde se encontraba más cómoda. Si pintando paisajes con acuarela o retratos con óleo. Solo quería probar.

Una vez recopilado todo el material, empezó a pintar sus primeros cuadros.

Muchos se reían al verla aparecer con la brocha en la boca y teniendo que colocar el lienzo en el suelo para trabajar cómodamente. A pesar de las burlas y de que nadie parecía creer en el talento de Lula, ella no se rindió.

Se levantaba temprano y se iba a zonas solitarias a pintar. Primero hacía los bocetos con lápiz y después empezaba a darle color al lienzo. Le gustaba

pintar paisajes porque le encantaba dejarse llevar por los tonos de la naturaleza. El verde de los árboles, el ocre de las dunas, el azul de los ríos, el rojo intenso de algunas flores....

Un día por la mañana llegó de visita María, la mejor amiga de Lula, con un loro de casi tantos colores como el arcoíris. María Le pidió que lo retratase. Al principio Lula dijo que no porque le daba miedo y no se atrevía. María, le dijo: “si hubiera querido un pintor profesional, habría ido a otro sitio”. Busco a alguien con una técnica novedosa.

Lula se puso manos a la obra y en un par de semanas de trabajo intenso, acabó el cuadro del loro. Quedó tan contenta con el resultado que pronto la noticia corrió como la pólvora. A los pocos días, muchos de sus compañeros hacían cola para que Lula retratara a sus mascotas, incluso a ellos mismos. Ella, que no era rencorosa, lo hizo con gusto a pesar de que muchos se hubiesen reído de ella al principio; porque, además de perseverante, era una niña fiel a sí misma y en su cabeza no cabía la posibilidad de ser vengativa.

UNIFE

ANEXO 15

LECTURA: “EL CONCURSO DE MIS SUEÑOS”

La historia de Ana María

Ana María es una niña que se encuentra en 6° grado de primaria. Sus padres venden frutas en el Mercado; ambos han trabajado siempre en su puesto. Ana María tiene claro que no quiere dedicarse a ese rubro, pues ve que sus padres paran cansados, tratando de vender toda su mercadería, llegan tarde a casa y se levantan muy temprano, casi no tienen tiempo para descansar.

Ana María cuando sea grande, le gustaría dedicarse a una actividad muy diferente, aunque sabe que igual debe esforzarse y exigirse mucho. Sueña con ser una gran artista de dibujo y tener su propio estudio, por ello le gustaría estudiar arte.

Un día vio por internet el aviso de un concurso de dibujo para niños a nivel nacional. De inmediato sintió deseos de participar. El concurso consistía en asistir con sus mejores dibujos a una entrevista personal, pues los jueces querían conocer personalmente a los niños y sus grandes ideas. El premio era nada menos que un reportaje en un popular programa de televisión y sus dibujos irían en las mejores revistas y serían vendidos en una gran tienda a nivel nacional.

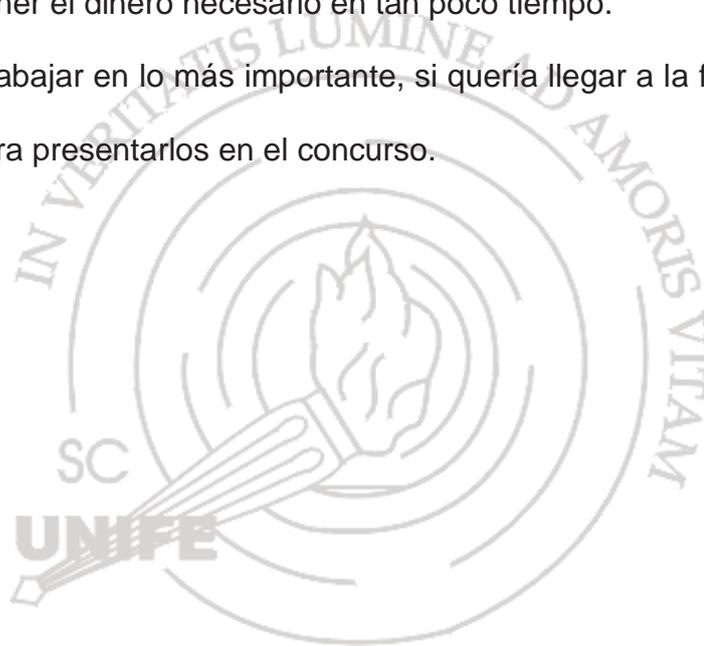
La presentación de los dibujos era después de tres meses, en Lima; pero antes debía pagar una inscripción de s/. 80.00 (ochenta soles), dentro de un mes. A pesar que el premio era muy interesante, Ana María se desmotivó al saber que necesitaba dinero para cubrir los gastos de inscripción. Sin

embargo, estar en ese concurso la entusiasmaba mucho y se imaginó todo lo que obtendría si ganaba. “Es una gran posibilidad”, pensaba.

Se acordó que una tía de parte de su mamá, vivía en Lima, pero hacía mucho tiempo que no los veía... ¿qué podía hacer? Ana María sentía que ella tenía que estar en ese concurso, y estaba convencida que podía llegar a la final nacional.

Les contó a sus padres, quienes le dijeron que le ayudarían en todo, pues estaban seguros de que ella llegaría lejos en el concurso, pero que no veían de donde obtener el dinero necesario en tan poco tiempo.

Ahora debía trabajar en lo más importante, si quería llegar a la final: elaborar sus dibujos para presentarlos en el concurso.

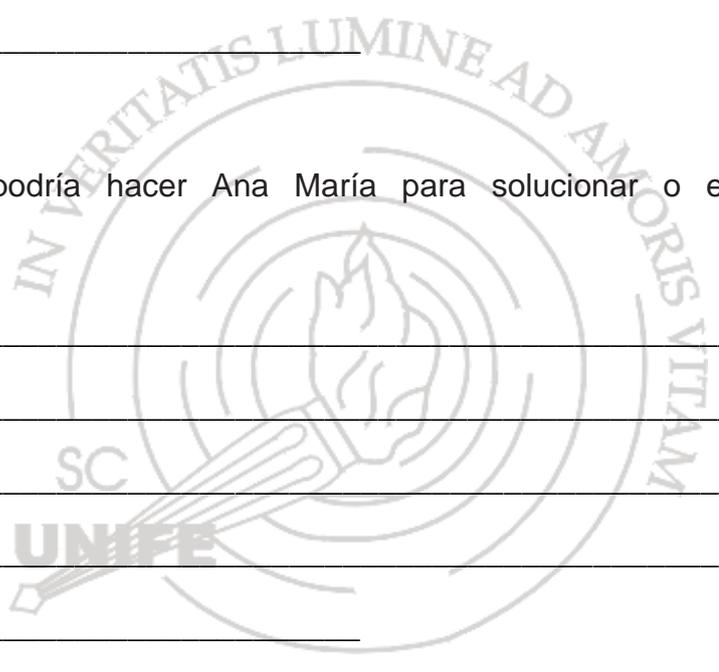


ANEXO 16

“EL CONCURSO DE MIS SUEÑOS- PREGUNTAS”

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

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



3. ¿Cómo creen que se sintió Ana María cuando se dio cuenta de que no le iba a ser fácil conseguir lo necesario para participar en el concurso de sus sueños? ¿Qué le habrá ayudado a entusiasmarse nuevamente?

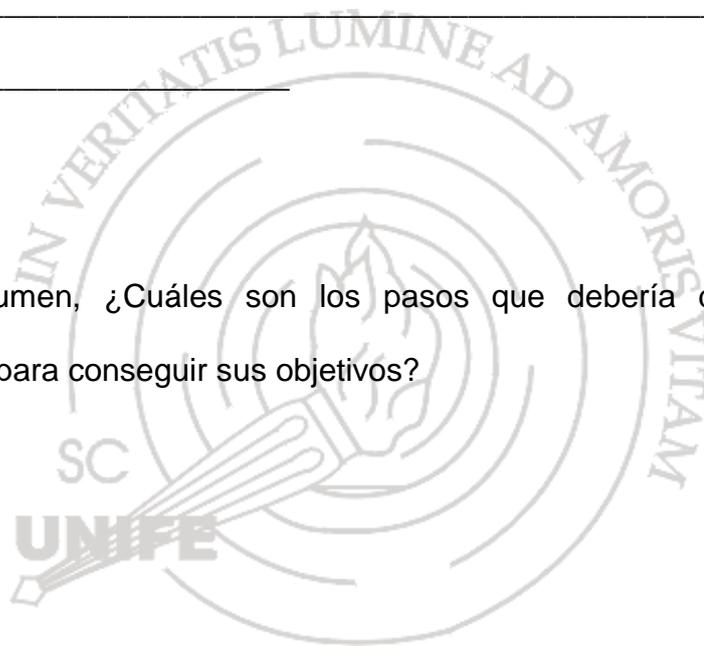
4. ¿Por dónde debería comenzar Ana María a trabajar en el logro de su objetivo?

5. En resumen, ¿Cuáles son los pasos que debería dar Ana María perseverando para conseguir sus objetivos?

Paso 1:

Paso 2:

Paso 3:



ANEXO 17

“FICHA DE EVIDENCIA”

Piensa en un hecho reciente donde hayas logrado algo que te habías propuesto y complete la siguiente pauta:

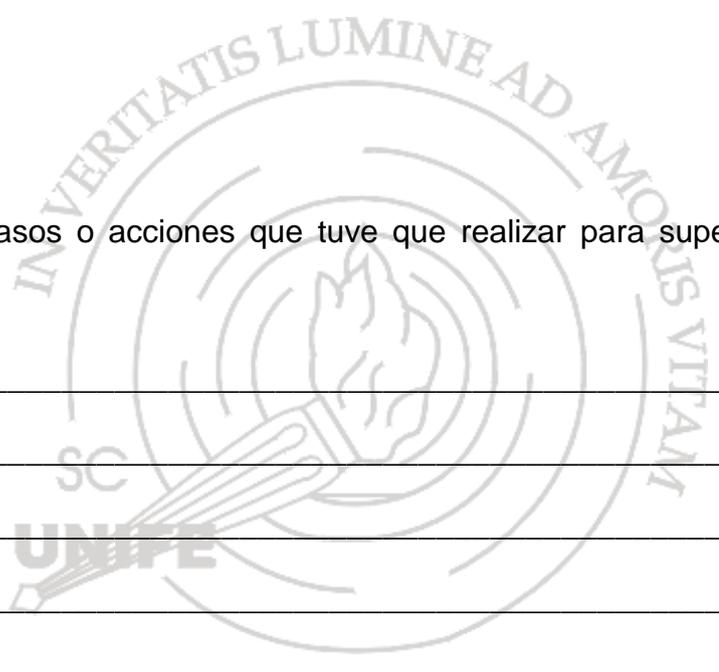
1. Me propuse:

2. Lo logré gracias a:

3. Las principales dificultades que se me presentaron fueron:

4. Cuando hubo momentos en que las cosas no salían como quería, yo me sentí:

5. Los pasos o acciones que tuve que realizar para superar mi estado fueron:



6. Si me enfrentara otra vez a la misma situación, lo que haría distinto es:

ANEXO 18

JUEGO: "EL REY DICE"

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Simule bañarse

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Grite "si puedo"
10 veces

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Corra alrededor de
todos nosotros y saque
la lengua

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Haga un gesto
gracioso

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Adopte una postura
de estatua

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Se ría durante 10
segundos

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Imite a un árbol con
mucho viento

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Grite “soy lo
máximo”

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Que realice un
pasito de baile

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Que finja un
desmayo

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Que hable como
Barnie

El rey quiere que:

(nombre del participante)

Que finja ser un
bebé