



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA
FACULTAD DE: CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

“EFICACIA DEL PROGRAMA “RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES” Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE HUAYRAPATA, PUNO, 2019”

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Yaquely Rocío Ticona Salas

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciado en Psicología

Docente asesor:

Mg. Marco Antonio Mera Portilla

Código Orcid N° 0000-0003-3297-1031

Chincha, Ica, 2021

Asesor

MG. MERA PORTILLA, MARCO ANTONIO

Miembros del jurado

Dr. Edmundo Gonzales Zavala

Dr. William Chu Estrada

Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

A Dios y a la Virgen por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud, para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor. A mi madre quien me dio la vida, educación, apoyo y consejos. A mi familia y compañeros de estudio, a mí novio y a mis maestros, quienes sin su ayuda nunca hubiera podido hacer esta tesis. A todos ellos les agradezco desde el fondo de mi alma, para todos ellos hago esta dedicatoria.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecirme, guiarme en el camino de mi vida. En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a Dios por haberme permitido concluir con esta tesis, a mi madre quien me apoyo en cada momento de la elaboración de mi tesis, por su apoyo tanto emocional como económica, además de su confianza y su paciencia,

RESUMEN

Objetivo: El estudio se realizó con el objetivo de determinar de qué manera incide la eficacia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno 2019.

Material y Método: La metodología que se utilizó fue: de diseño pre experimental, nivel explicativo, tipo aplicada, de corte longitudinal; la muestra consta de 30 estudiantes del cuarto de secundaria, como técnica se utilizó la encuesta y el análisis estadístico inferencial con la prueba de Wilcoxon, para el recojo de información se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild, G, Young, H. y el Programa de “Resiliencia para adolescentes”.

Resultados: Los resultados obtenidos concluyen que, 26 casos dieron positivos, incrementando así la Resiliencia después de aplicar el programa. Así mismo, en el nivel Confianza en sí mismo, 22 casos dieron positivos, incrementando así esta dimensión después de aplicar el programa; en otra dimensión 17 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión ecuanimidad; en otra dimensión 24 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión perseverancia; en otra dimensión 23 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión satisfacción personal; finalmente en otra dimensión 24 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión sentirse bien solo.

Conclusión: El programa “Resiliencia para adolescentes”, incide al incrementar la capacidad de resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria.

Palabras clave: Resiliencia, adolescentes, confianza en sí mismo, ecuanimidad

ABSTRACT

Objective: The study was carried out with the objective of determining how the effectiveness of the “resilience for adolescents” program affects the development of resilience of 4th year high school students of an Educational Institution in Huayrapata, Puno 2019.

Material and Method: The methodology used was: pre-experimental design, explanatory level, applied type, longitudinal cut; The sample consists of 30 students from the fourth year of secondary school, as a technique the survey and inferential statistical analysis with the Wilcoxon test were used, for the collection of information the Wagnild Resilience Scale, G, Young, H. and the "Resilience for adolescents" program.

Results: The results obtained conclude that 26 cases were positive, thus increasing Resilience after applying the program. Likewise, at the Self-Confidence level, 22 cases tested positive, thus increasing this dimension after applying the program; in another dimension, 17 cases were positive, thus increasing the equanimity dimension; in another dimension 24 cases were positive, thus increasing the perseverance dimension; in another dimension 23 cases were positive, thus increasing the dimension personal satisfaction; finally, in another dimension 24 cases tested positive, thus increasing the feeling good alone dimension.

Conclusion: The “Resilience for adolescents” program has an impact by increasing the resilience capacity of 4th year high school students.

Keywords: Resilience, adolescents, self-confidence, equanimity

4.5	Población y Muestra	42
	4.5.1 Población	42
	4.5.2 Muestra	42
4.5.3	Criterios de inclusión	42
4.5.4	Criterios de exclusión	42
4.6	Técnicas e Instrumentos: Validación y Confiabilidad	42
	4.6.1 Instrumentos	42
4.6.2	Confiabilidad y validez	43
4.7	Técnicas de análisis e interpretación de los datos	47
V.	RESULTADOS	49
5.1	Presentación de resultados	49
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	55
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
	ANEXO	70
	Anexo 01: Matriz de Consistencia	1
	ANEXO 03: Instrumentos de medición	1
	ANEXO 04: Base de datos	3
	ANEXO 05: Ficha de validación de instrumento	1
	ANEXO 06: Informe Turnitin	2

ÍNDICE DE CUADROS

Tabla 1 Operacionalización de variables	40
Tabla 2 Estadísticos de confiabilidad de la escala ER	45
Tabla 3 Eficacia del programa “Resiliencia para adolescentes” y su incidencia en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.....	49
Tabla 4 Nivel de la dimensión Confianza en sí mismo, antes y después del programa	50
Tabla 5 Nivel de la dimensión Ecuanimidad, antes y después del programa	51
Tabla 6 Nivel de la dimensión perseverancia, antes y después del programa	52
Tabla 7 Nivel de la dimensión satisfacción personal, antes y después del programa	53
Tabla 8 Nivel de la dimensión sentirse bien solo, antes y después del programa	54
Tabla 9 Matriz de consistencia.....	

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Eficacia del programa “Resiliencia para adolescentes” y su incidencia en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.....	49
Figura 2 Nivel de la dimensión Confianza en sí mismo, antes y después del programa	50
Figura 3 Nivel de la dimensión Ecuanimidad, antes y después del programa	51
Figura 4 Nivel de la dimensión perseverancia, antes y después del programa	52
Figura 5 Nivel de la dimensión satisfacción personal, antes y después del programa	53
Figura 6 Nivel de la dimensión sentirse bien solo, antes y después del programa	54

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está orientado a encontrar la eficacia del programa “Resiliencia para adolescentes” y su incidencia en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes de una Institución Educativa de Huayrapata, cómo es la realidad de este lugar, se ha visto que los padres priorizan el trabajo que, a sus hijos, ya que se encuentran en un ambiente de riesgo social, trayendo como consecuencias que se vean expuestos a conductas disfuncionales. Son estas conductas que exponen a los adolescentes a entrar en bandas o pandillas, adicciones, embarazos en adolescentes, cutting, deserción escolar, depresión, suicidio etc. Este estudio intenta darle la importancia y encaminar a fortalecer a los alumnos de secundaria, las cualidades y destrezas resilientes; entendiendo ésta como la capacidad para sobreponerse a las presiones y adversidades que han encontrado y con toda seguridad, encontrarán a lo largo de su ciclo vital. Es así que la resiliencia es una destreza fundamental que permite a que el adolescente aprenda de sus errores, en lugar de sentirse frustrado por ellos.

En este sentido se ha podido observar en estos últimos tiempos que los estudiantes vienen mostrando una disminución en sus recursos personales siendo estos más notorios a la hora de gestionar sus emociones, en sus relaciones sociales, autodeterminación en sus decisiones y perspectivas a futuro, estas deficiencias tienen que ver con una serie de factores que tienen relación con aspectos individuales y ambientales entre los cuales consideramos que la familia, el entorno social y la capacidad que tiene el adolescente para enfrentar las adversidades son fundamentales.

La presente investigación será de materia útil para la sociedad educativa, que ayudará a mejorar el conocimiento sobre los problemas estudiantiles y cómo afrontarlo, encontrando maneras de desarrollar la capacidad de resiliencia.

La investigación se estructura de la siguiente manera:

Primero está orientada al desarrollo de la introducción, se describe de manera breve sobre la variable implicada en la investigación, su importancia, así como la intención de encontrar la eficacia de aplicar un programa de resiliencia en adolescentes, y como esta incrementa en la capacidad de afrontar adversidades.

La segunda parte está relacionada con el planteamiento del problema, se aborda la problemática actual en estudio y su dinámica, lo que después nos lleva a plantearnos interrogantes que nos ayuden a determinar sus causas y consecuencias, justificar porque es importante realizar este tipo de estudio y plantearnos objetivos que nos guíen en el desarrollo de la investigación.

Lo tercero corresponde al marco teórico, donde se expondrá información sobre el tema en estudio, las mismas que están relacionadas con los antecedentes, la parte teórica y el marco conceptual.

En la cuarta parte encontramos la metodología, aquí encontramos el tipo, nivel y diseño de investigación, la población y muestra, hipótesis, operacionalización de las variables, la recolección de datos.

En la quinta parte encontramos los resultados obtenidos por técnicas estadísticas, en este estudio se utilizó la prueba de rangos de Wilcoxon, y la interpretación de las mismas.

Finalmente, la bibliografía y los anexos de acuerdo a la estructura propuesta por la universidad.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

A nivel mundial, la adolescencia simboliza la sexta parte de la población mundial, donde, la mortalidad prematura en los adolescentes que influye de manera negativa en su capacidad de progresar y desenvolverse eficazmente, es el consumo de alcohol o tabaco, influencia del grupo, pandillaje y el riesgo a la violencia, lo que afecta no solo su actualidad, si no su adultez. A pesar de las circunstancias se tiene la esperanza que puedan llegar a una adultez deseable, evitando las conductas disfuncionales y mejorando su calidad de vida, su cultura familiar y su entorno (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2018).

Los adolescentes no están exentos de las dificultades, desde temprana edad se enfrentan a circunstancias de alto riesgo como violencia familiar y violencia de género, según la (OMS, 2018) se aprecia que un 35% en todo el mundo las mujeres han pasado por violencia física y/o sexual, dejando tasas altas de problemas psicológicos como la depresión y el aislamiento.

Por otro lado, la (Organización de las Naciones Unidas - ONU, 2017) realizó un estudio plurinacional con cuatro países de África del Norte y del Oriente Medio, cuyos resultados arrojaron una similitud con otras regiones, donde los hombres que fueron criados en un ambiente de agresiones causadas por el padre, tienen la probabilidad de actuar de la misma manera.

Además, para la (OMS, 2018) la violencia doméstica trae consigo efectos, que vulneran a los adolescentes, llevándolos a conductas de riesgo para la salud: los estudiantes expuestos a la violencia y a otras circunstancias adversas tienen muchas más probabilidades de fumar, hacer un consumo nocivo de drogas y bebidas alcohólicas e incurrir en conductas sexuales de alto riesgo, así como de presentar tasas más altas de ansiedad, depresión, otros problemas de salud mental y suicidio.

Entonces, los adolescentes que se encuentran en conflictos familiares son los que están expuestos a caer en situaciones adversas, porque es la familia un factor que influye en el aprendizaje adaptativo.

Por otro lado, según el MINSA citado por (Pinedo, 2019), el 30% de adolescentes, entre los 12 y 17 años, considera que el suicidio es una salida a sus problemas, generalmente enmarcados en conflictos familiares y decepciones amorosas, estos conflictos intervienen en la resolución de sus problemas.

Por lo tanto, la resiliencia es fundamental en el desarrollo del adolescente, este se presenta en sus habilidades, en sus fuerzas internas y en el soporte social que recibe de su entorno, esta resiliencia no ocurre de la nada, debe ser aprendida y formada.

El Perú, no está libre de esta realidad problemática, donde existen desigualdades sociales, la ONU nos dice que 7'554.20 personas entre jóvenes y adolescentes de 15 y 29 años atraviesan por problemas, como embarazos en adolescentes, violencia y deserción escolar, que influyen de manera negativa en la vida cotidiana, causando inestabilidad emocional para los adolescentes, afirma en un diario (Fernández, 2018).

Esto causa que muchos jóvenes se vean expuestos a bandas o pandillas, adicciones, embarazos en adolescentes, cutting, deserción escolar, depresión, suicidio, etc.

La ONU realizó un estudio de deserción escolar en el 2018, en los ámbitos urbano y rural, donde el 31,5% de los jóvenes de zona urbana no culminaron sus estudios básicos, por otro lado, en la zona rural fue el doble. Sin embargo, en las regiones de la selva se encontró la mayor tasa de no culminación escolar, trayendo consecuencias como el embarazo adolescente y el Bullying, entre otros

Es en el Perú lamentablemente que se ve muchos casos sobre violencia familiar y de género, en estos casos son los niños y adolescentes los más afectados psicológicamente, ya que es el hogar y la familia un factor protector del adolescente, evitando que este caiga en problemas sociales, hoy en día muchos adolescentes tienen deseos de morir, es importante desarrollar la capacidad de resiliencia y monitorear estos casos.

A nivel local se da con más frecuencia problemas sociales y conflictos; el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) refiere que el hospital Carlos Monge Medrano de la región de Puno, registró 20 suicidios en adolescentes cuyas edades van de 15 a 18 años, cifra que tiene un incremento de 5% en comparación al año anterior.

Las cifras de suicidios en adolescentes son alarmantes según los datos del Programa de Salud Mental de la Red de Salud San Román, de la región Puno.

En una entrevista, el psicólogo (Rodríguez M. , 2019) responsable de Salud Mental de la Dirección Regional de Salud (DIRESA), mencionó que en las últimas semanas los casos de suicidios que se registraron, en su mayoría, determinaron que la población estaría padeciendo de graves problemas de salud mental generadas por varios factores: sociales, económicos, familiares y en especial las decepciones amorosas.

También para (Barriga, 2014), psicóloga del Programa de Adicciones del hospital Carlos Monge Medrano, nos informa que los estudiantes entre 14 y 15 años de Instituciones Educativas Secundarias de la región de Puno, han probado bebidas alcohólicas en un 70%, incrementando el riesgo a caer en problemas de adicción.

Por otro lado, el psicólogo Paul Gonzáles Lima Avendaño citado en (Calla, 2013) declara que los problemas mentales son muy comunes en Puno por la forma de vida, donde la mayoría de los pobladores viven del comercio, están preocupados por la economía y eso hace que se convierta en un problema mental que no permite vivir en armonía en la familia, por lo que la mayoría de los problemas que se dan con mayor frecuencia son la depresión, ansiedad, violencia familiar, intentos de suicidios y bullying en los adolescentes y jóvenes, las causas principales son la falta de comunicación familiar.

La directora de la Institución Educativa en estudio, refiere observar aspectos negativos en los estudiantes, como, conductas infractoras, pandillaje, alcoholismo, embarazos adolescentes, violencia familiar y sobre todo deserción escolar situación que a los adolescentes los expone al peligro.

La gran mayoría de los estudiantes vienen de familias disfuncionales que afectan su capacidad de resiliencia.

2.2 Pregunta de investigación general

¿De qué manera incide la eficacia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?

2.3 Pregunta de investigación específicas

¿De qué manera incide el nivel de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?

¿De qué manera incide el nivel de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?

¿De qué manera incide el nivel de la dimensión perseverancia después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?

¿De qué manera incide el nivel de la dimensión satisfacción personal después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?

¿De qué manera incide el nivel de la dimensión sentirse bien solo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?

2.4 Objetivo general

Determinar de qué manera incide la eficacia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

2.5 Objetivos específicos

Determinar el nivel de incidencia de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Determinar el nivel de incidencia de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Determinar el nivel de incidencia de la dimensión perseverancia después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Determinar el nivel de incidencia de la dimensión satisfacción personal después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Determinar el nivel de incidencia de la dimensión sentirse bien solo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

2.6 Justificación e Importancia

Los adolescentes en su mayoría son impacientes, tienen poca tolerancia a la frustración y escasa motivación, muchas veces es debido a los problemas generados por factores sociales y familiares, sin embargo, hay

adolescentes que tienen padres que les han facilitado más las cosas, por lo tanto, terminan careciendo de un valor firme y sólido. Llevándolos a caer en problemas de depresión, suicidio, paternidad temprana, adicciones, deserción escolar, etc.

Este trabajo de investigación pretende intervenir en los aspectos vulnerables de los adolescentes, con el objetivo de determinar la eficacia del programa “resiliencia para adolescentes”, para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes, cómo es la realidad en Puno se ha visto que los padres priorizan el trabajo que, a sus hijos, ya que se encuentran en un ambiente de riesgo social, trayendo como consecuencias que se vean expuestos a conductas disfuncionales.

La presente investigación será de materia útil para la sociedad educativa, que ayudará a mejorar el conocimiento sobre los problemas estudiantiles y cómo afrontarlo, encontrado maneras de desarrollar la capacidad de resiliencia.

Teniendo en cuenta que la adolescencia es la etapa más difícil del desarrollo, ya que, empiezan los cambios corporales, cerebrales, hormonales y de un rápido desarrollo donde los adolescentes quieren que con esa rapidez ocurran las cosas, adquieren nuevas habilidades, cambios de conducta. En esta etapa los adolescentes ya tienen un pensamiento formal que les ayuda a analizar y debatir. Por este hecho, este estudio tomó a adolescentes ya que, es la edad precisa para trabajar en el desarrollo de su resiliencia, para prevenir conductas de riesgo.

Esta investigación aportará con evidencias que realizar el programa “resiliencia para adolescentes”, ayudará en el incremento de la resiliencia de los estudiantes de esta institución, asimismo dar a conocer a los padres de familia y la plana docente que desarrollar y fortalecer la capacidad de afrontar y sobreponerse ante las adversidades, nos ayudará en nuestra formación personal.

2.7 Alcances y Limitaciones

Para el desarrollo de la presente investigación, se contó con los recursos necesarios, ya que es un programa que consta de cuatro temas y doce sesiones, estas actividades se desarrollaron de manera grupal, se ha planificado los tiempos de tal forma que se pueda cumplir con los objetivos trazados, se cuenta con el apoyo de la Institución para el desarrollo del programa de investigación. Se cuenta con los medios materiales, pruebas psicológicas, información confiable, material bibliográfico para realizar la investigación. En lo que respecta a los recursos económicos se ha previsto con anterioridad un fondo el cual va a permitir cubrir los gastos que impliquen concretar con la investigación.

Una de las limitaciones que se presentó es el tema del tiempo, en la Institución tienen horas programadas de avance, por esto se me ha brindado solo 40 min a la semana en la hora de tutoría, se toma como limitación porque el programa se ha extendido a tres meses de actividades, sin embargo, esta limitación no impidió para que la investigación sea realizada.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes de la investigación

3.1.1 Antecedentes Internacionales

(Rodríguez, 2016) En su tesis titulada “Resiliencia e implicación escolar en función del sexo y del nivel educativo en educación secundaria, España, 2016”. Tuvo como objetivo analizar las relaciones que existe entre resiliencia y sus componentes cognitivo conductuales, la muestra la comprendió con un muestreo aleatorio estratificado, con 1.250 estudiantes (49% y 51% chicos y chicas) entre 12 y 15 años de edad ($M = 13,72$, $DT = 1,09$), estudiantes que pertenecen a 9 instituciones educativas públicas, de los cuales 612 (49%) eran chicos y 638 (51%) chicas, se usaron instrumentos de evaluación: Cuestionario de Implicación Escolar (SEM), la escala Connor Davidson de Resiliencia (CD-RISC). En los resultados nos indica que existe correlación significativa de signo positivo ($p < 0,01$), entre la resiliencia y las facetas de implicación escolar, de tal manera que los adolescentes que presentan una alta capacidad de resiliencia, están escolarmente implicados entre sí.

(Marquez & Verdugo, 2016) En su tesis “Resiliencia en Adolescentes Víctimas de Violencia Escolar, México, 2016”. Tiene como objetivo mostrar la relación entre la resiliencia y las situaciones de victimización en adolescentes mexicanos, la muestra se utilizó a 444 hombres con un porcentaje de (55.6%) y 354 mujeres con un porcentaje de (44.4%), estudiantes de secundaria, de edades 11 y 17 (Media=13.34; D.T.=.961). Se utilizó pruebas con elaboración propia, para medir las disposiciones resilientes y otro para medir las situaciones de victimización. Como resultado denota que los hombres son más víctimas de agresión física y daños físicos, en cambio las mujeres son más víctimas de agresión verbal, psicológica y de privación social. Sin embargo, son las mujeres más resilientes que los hombres. En conclusión, parece que se trata de la asociación de los roles de género que culturalmente está establecido, así mismo se insiste en la importancia que tiene desarrollar la resiliencia ante circunstancias de violencia escolar.

(Quinceno & Cardenas, 2013) En su tesis titulada “Calidad de Vida, Resiliencia e ideación suicida en adolescentes víctimas de Abuso Sexual, Colombia”. Tiene como objetivo indagar la relación que existe entre la calidad de vida, resiliencia e ideación suicida, que se trabajó con método correlacional de corte transversal, utilizando una población de cincuenta adolescentes que fueron víctimas de abuso sexual de la ciudad de Bogotá. Como instrumentos se utilizó: la escala de resiliencia adolescente (ARS), el inventario de ideación suicida positiva y negativa (PANSI) y el cuestionario de salud y bienestar para niños y adolescentes (KIDSCREEN-52). Como resultado denota que es la resiliencia un factor de protección para los pensamientos suicidas de un adolescente, obteniendo un gran impacto de calidad de vida en las personas que sufrieron abuso sexual.

(Hernández, 2015) En su título “Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social, España, 2015”. Como objetivo se pretende describir y analizar la correlación que hay entre estas variables, comprende un tipo de método descriptivo que se utilizó una población y muestra de adolescentes que asisten con frecuencia a un Centro de Atención y Compensación Socioeducativa, que comprende 27 personas. Se utilizó cuestionarios como: Escala de Resiliencia de Connor & Davidson, Escala de bienestar psicológico en jóvenes adolescentes, Escala de autoestima de Rosenberg, Escala de Apoyo Social para niños de Harter. Los resultados mostraron que existe correlación directa entre todas las variables evaluadas. Los análisis de regresión nos dicen que las variables Resiliencia, Autoestima y Apoyo social explican en un 87,1% de la varianza del Bienestar Psicológico. Por lo tanto, la autoestima, así como el apoyo social se relacionan con la resiliencia, donde la resiliencia es una variable predictora del bienestar psicológico explicándolo con un 81% de varianza. Esto quiere decir que el bienestar psicológico tendrá un impacto positivo si se desarrolla la resiliencia.

(Ulloque, 2015) En su tesis “Prevalencia de baja autoestima y nivel de Resiliencia bajo, en gestantes adolescentes de poblaciones del Caribe Colombiano, 2015”. Tiene como objetivo evaluar la prevalencia que existe entre la autoestima y la resiliencia, utilizando un método descriptivo transversal. Como instrumentos se utilizó formularios para identificar características socio-demográficas de las gestantes, escala de autoestima de Rosenberg y la de resiliencia de Wagnild y Young, con una muestra de 406 gestantes adolescentes, con una edad media: $16,5 \pm 1,5$. La mayoría de madres adolescentes no culminaron sus estudios. Como resultados la puntuación media de autoestima nos arrojó en un $27,8 \pm 3,9$. El 76,8% tuvieron nivel normal de autoestima y el 23,2% BAE ($p < 0,05$). La puntuación promedio de resiliencia: $125,0 \pm 17,8$. El 8,6% tuvo nivel de resiliencia alto, 57,2% nivel de resiliencia moderado y 34,2% NRB ($p < 0,05$), por lo tanto, hubo correlación positiva de la resiliencia con la autoestima y demás factores, estos resultados señalan que se debe prestar más atención e intervenir en el embarazo adolescente para un desarrollo y fortalecimiento de la autoestima y de resiliencia.

3.1.2 Antecedentes Nacionales

(Rivera, 2018) En su tesis “Clima social familiar y resiliencia en estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de secundaria de dos colegios estatales del Distrito de San Martín de Porres, Lima 2018”. Tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el clima familiar y la resiliencia de los adolescentes, esta investigación tienen como método descriptiva comparativa correlacional, se utilizó una muestra de 190 estudiantes de ambos sexos, se tomó en cuenta los instrumentos de medición de escala de clima social familiar de Moss y la escala de resiliencia para adolescentes de Prado y del Águila, se llegó al resultado que un 0.5% se percibe un bajo clima familiar en el análisis descriptivo, donde el 76.8% se percibe un nivel moderado y el 22.6% se percibe un nivel alto de clima familiar. Por otro lado, se encontró que el 30% de los adolescentes muestran un nivel moderado de resiliencia, además que

existe relación significativa entre el clima familiar y la resiliencia, ya que no existe diferencia según sexo entre ambas variables, pero si en función a institución educativa, tipo de familia y estado civil de los padres.

Para (Aguilar, 2016) en su tesis “Funcionamiento Familiar y Resiliencia en escolares del Distrito de Paucarpata, Arequipa”, tiene como objetivo analizar la relación que existe entre el funcionamiento familiar y resiliencia de los alumnos de las instituciones educativas. Se utilizó como instrumentos de apoyo, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Cuestionario Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (FACES III). Se tomó en cuenta una población y muestra de 972 alumnos que cumplieron criterios de inclusión y criterios de muestra que se tomó en cuenta. En los resultados se demuestra que la resiliencia de los alumnos es baja, el funcionamiento familiar es extremo en 49%, denotando que, si existe relación entre la resiliencia y el funcionamiento familiar, así como también entre el sexo y estructura familiar con la resiliencia. En conclusión, es un agente protector la familia para el desarrollo de una resiliencia en los estudiantes.

(Abbad, 2018) En su tesis “Resiliencia e ideación suicida en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018”, tiene como objetivo determinar la relación que existe entre resiliencia e ideación suicida en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018. Se utilizó el tipo de investigación descriptivo correlacional, diseño no experimental de corte transversal. Se consideró a estudiantes de cuarto y quinto de secundaria entre 14 y 17 años para la muestra que suman un total de 378, se utilizó como instrumentos la Escala de Resiliencia de Elizabeth Barboza (ER) y el Inventario de Ideación Suicida de Agustín Osman, Kopeer, Francisco Barrios y Peter Gutiérrez (PANSI). Como resultado se encontró que existe una correlación entre las variables de tipo inverso, donde se mostró que a mayor nivel de capacidad de resiliencia menor será la ideación o pensamientos suicidas de los estudiantes.

(Alca, 2014) En su tesis "Factores Asociados a la capacidad de resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa de Lago Puno 2014". El objetivo es determinar la asociación de los factores familiares como sociales con la resiliencia, es de un método descriptivo transversal, con diseño correlacional; como muestra se tomó estudiantes del primero y quinto de secundaria, para la obtención de datos se utilizó los instrumentos: cuestionario "factores influyentes en la capacidad de resiliencia del adolescente", y la "Escala de Resiliencia" de Palomar y Gómez. Como resultado, un 40.26% nos arroja resiliencia alta en los adolescentes, con respecto a los factores familiares, existe un 47.40% que pertenecen a un tipo de familia nuclear, donde el 49.35% de los adolescentes reconocen al papá y la mamá como jefes del hogar, sin embargo existe un 55.19% que pertenecen a una familia disfuncional, con respecto a los factores escolares, existe una disciplina correcta de 53.90% y un 50.65%, de buena comunicación con los docentes, sin embargo existe una comunicación regular con los compañeros de un 46.10%, por lo tanto, es la familia, la escuela y los amigos un ámbito que influye el nivel de resiliencia en los estudiantes.

(Melendez, 2015) en su tesis "Efectos del programa cognitivo conductual caminos para mejorar la resiliencia en las adolescentes de la casa hogar, Torre Fuerte, Arequipa, 2015", tiene como objetivo de que manera el programa influye en la mejora de la resiliencia de los adolescentes, es de un método cuasi experimental, cuyo instrumento se utilizó: la escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el programa de intervención Cognitivo Conductual "Caminos", luego de lo cual volvió a medirse la resiliencia. Como resultado arrojó que la gran mayoría obtuvo un nivel bajo o escaso, pero mejoraron con la intervención del programa. La dimensión satisfacción personal obtuvo un mejoramiento, pasando de escasa 45% a alta resiliencia con un 60% ($p < 0.05$), en la dimensión satisfacción personal mejoró un 45%, la dimensión ecuanimidad paso de un nivel escaso a uno moderado en un 70% ($p < 0.05$), la dimensión confianza en sí mismo mejoró en un 65% en moderada y una alta más un 30% ($p < 0.05$), la perseverancia pasó de escasa en 70%, a

moderada 70% y alta en 15% ($p < 0.05$). Por último, la resiliencia global pasó de un 80% escaso a moderada en un 75% ($p < 0.05$). En conclusión, el programa obtuvo un impacto positivo en los niveles de resiliencia de los adolescentes pertenecientes a la Casa Hogar “Torre Fuerte”.

3.2 BASES TEÓRICAS

3.2.1 Programa “Resiliencia para adolescentes”

Definición

El presente programa permite proporcionar un instrumento de apoyo para trabajar con los adolescentes de secundaria, para que conozcan y desarrollen de manera adecuada la resiliencia, además de contribuir en su proceso de aprendizaje, a la práctica de conductas de protección en adicciones, abuso de alcohol, embarazo adolescente, violencia escolar, violencia familiar y deserción escolar, entre otras directamente relacionadas con su edad (Torres Fernández, 2010).

Este programa tiene como objetivo que los estudiantes aprendan el significado de ser una persona resiliente, conozcan y refuercen sus habilidades para afrontar las adversidades y salir fortalecidos de ella, además de la importancia que tiene el manejo de sus emociones y fortalecer su autoestima que es el eje principal del desarrollo de la resiliencia.

Para los autores de este programa “La resiliencia corresponde a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o transformado positivamente” (Torres Fernández, 2010, pág. 4).

Con este programa se pretende, crear e innovar un ambiente educativo motivador, donde el estudiante se exprese, ayudando a desarrollar su capacidad para enfrentar problemas y resolverlos, así como de identificar los factores de riesgo que se presentan en su entorno.

Para el desenvolvimiento de las actividades y el logro de los objetivos, el programa cuenta con sesiones, que deben llegar a la finalidad de desarrollar los factores de Resiliencia como son: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

Factores de riesgo

En esta primera sesión o primer taller, los adolescentes comprenden el significado de resiliencia, logran identificar cuáles son esos factores de riesgo que interfieren en su capacidad, además de aprender conductas de protección.

¿Cuáles son esos factores de riesgo?

Un factor de riesgo está relacionado con las circunstancias negativas o problemas sociales donde el adolescente se va exponiendo a lo largo de su vida, muchas veces estos factores son ambientales, personales, emocionales, comportamentales, estos intervienen en la conducta y el medio en que se van desarrollando las personas. El estilo de vida, la forma en que sus actitudes y sus comportamientos tienden, ya sea a exponerse a peligros o al autocuidado (Torres Fernández, 2010).

Estos factores de riesgo pueden originarse en diversos ámbitos sociales: como en el ambiente familiar, muchas veces en las amistades y pertenencia a grupos antisociales, promiscuidad, deserción escolar, además de un bajo nivel escolar, cultural y económico.

Emociones

En esta segunda sesión o segundo taller, los adolescentes conocerán el concepto de emociones, los tipos de emociones y cuál es la importancia de saber gestionar estas emociones.

(Torres Fernández, 2010, pág. 15) “Las emociones, de acuerdo al investigador William James, son causadas por nuestras interpretaciones de los eventos que desenlazan una reacción psicológica”. Entonces se podría decir que las emociones son percepciones y sensaciones que le damos hacia un evento, estas sensaciones muchas veces pueden ser agradables o desagradables. La emoción siempre nos llevará a una conducta como respuesta.

Por lo tanto, en los tipos de emociones hablamos de dos: emociones negativas y positivas, la primera que nos causa odio, ira, tristeza y cólera, que nos provoca dificultades para relacionarnos con nuestro entorno, sin embargo, la segunda nos causa alegría, amor y optimismo.

Para el manejo de las emociones “los jóvenes tienen que aprender a identificar cuáles son sus emociones y cómo reaccionarían ante ciertas circunstancias, para así evitar conflictos. Controlar las emociones no implica reprimirlas o negarlas, sino saber transformarlas en positivas” (Torres Fernández, 2010, pág. 17).

Desarrollo de la resiliencia

En esta tercera sesión o tercer taller, los adolescentes ya han identificado la importancia de la resiliencia, conocen cuales son los elementos que ayudan al desarrollo de la capacidad de resiliencia, además de saber identificar los factores de riesgo como lo protectores y como esto se relaciona con la resiliencia.

(Torres Fernández, 2010, pág. 21) en su programa nos dice que “la resiliencia surge como un motor interno que ilumina y que plantea alternativas, que proporciona una perspectiva de esperanza frente a condiciones adversas”, entonces cuando ponemos en acción a la resiliencia, esta empieza a lograr efectos positivos frente a situaciones negativas.

En esta sesión se habla de:

Respeto a uno mismo

Ser directo

Honestidad

Control emocional

Saber decir

Saber escuchar

Ser positivo

El lenguaje no verbal

Sentido del humor

Autoestima

En esta cuarta sesión o cuarto taller, los estudiantes conocen la importancia del autoconcepto, la autoimagen y la autoestima referente al desarrollo de la capacidad de resiliencia. Además de la importancia que tiene el valor que le damos hacia uno mismo, es la autoestima un factor protector de la resiliencia, en esta sesión aprendemos a fortalecerla y a reconocerla.

(Torres Fernández, 2010) Los adolescentes llegarán a un conocimiento de sí mismos que les permitirá realizar un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo, con metas accesibles a su realidad.

Los jóvenes deben saber que la raíz de la autoestima no está en sus logros, sino en las prácticas generadas desde su ser interno, donde residen la reflexión, la inteligencia, la autoconciencia, los valores. Por lo tanto, un adolescente con autoestima, sabrá actuar de manera independiente, asumirá sus responsabilidades, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará gran conocimiento sobre sus aptitudes y emociones, además de ser personas tolerantes ante la frustración y así podrá influir en otros.

¿Qué es el autoconcepto?

(Torres Fernández, 2010, pág. 27) “Cuando se habla de autoconcepto se hace referencia al conjunto de sentimientos, percepciones y valoraciones que un individuo tiene sobre sí mismo en cuanto a su persona y que aluden a las propias características y capacidades”. Se trata de conocer tanto su lado negativo como su lado positivo, pues el autoconcepto reúne todas esas características del ser humano para definir su personalidad.

¿Qué es autoimagen?

“La auto imagen o imagen de sí mismo, tiene mucha influencia en el desarrollo de la autoestima. Si el adolescente no se acepta, será incapaz de modificar la imagen que tiene de sí mismo” (Torres Fernández, 2010, pág. 28).

La autoimagen no solo es una cuestión de aspecto físico, si no, es la forma como uno se siente satisfecho con sus capacidades, habilidades y se acepta como es, involucrando esto a un aspecto de la autoestima.

3.2.2 Resiliencia

Origen de la Resiliencia

Nace una nueva propuesta llamada resiliencia, que surge de un clima psicológicamente perjudicial, para este autor la resiliencia se encarga de ver las condiciones en las que una persona se encuentra para ver la posibilidad de que se pueda llegar a un desarrollo sano, completo y positivo (Kotliarenco, 1996).

Conceptos sobre Resiliencia

Según (Walding & Young, 2003) la resiliencia es parte fundamental del ser humano, que ayuda a resistir, pasar los obstáculos, tolerar la frustración y sobre todo salir airoso de una situación negativa. Por lo tanto, es la capacidad del ser humano de salir fortalecido frente a la adversidad y la frustración que cualquier persona puede atravesar.

(Torres Fernández, 2010, pág. 10) “La resiliencia abre un abanico de posibilidades en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos en los seres humanos”, en un aspecto preventivo es la resiliencia un factor indispensable, porque ayuda a superar aquellas situaciones traumáticas en el que la persona se ve vulnerable. Sin embargo, para desarrollar esta capacidad es indispensable trabajar y estimular a la persona.

Para Grotberg citado en (Gómez B. , 2010) la resiliencia es la habilidad de ser vivo para enfrentar los problemas de la vida, aprender de ellas, superar estas circunstancias y salir airosos. Aquí nos habla que el ser humano cuando logra superar una situación adversa, logra encontrar un aprendizaje positivo.

Así también para Vanistendael citado en (Gómez , 2010) nos dice que la resiliencia se trata de protegernos bajo presión o adoptar conductas positivas a pesar de los problemas, esto va más allá de ser resistentes, se trata de transformar la dificultad negativa en algo positivo.

Por otro lado, para este autor la resiliencia tiene mucho que ver con las diferencias que hay entre las personas, porque cada persona interactúa de diferente manera y percibe las cosas de diferente manera, depende de la edad, el contexto, el género y la cultura, así como también la etapa de madurez de la persona (Kotliarenco, 1996).

Sin embargo, para Rutter, citado por (Kotliarenco, 1996) nos dice que la resiliencia no está unido a las fortalezas o debilidades del ser humano, sino que se trata de la percepción positiva o negativa de la persona frente a un estímulo estresante o de frustración. Nos dice que la resiliencia no tiene nada que ver con que una persona sea fuerte o no, tiene que ver en cómo se afronta estos estímulos.

Por otro lado, la resiliencia es el punto de equilibrio entre la exposición de factores protectores y factores de riesgo. Por lo que la resiliencia es un proceso de adaptación a cambios donde el factor familia, el factor afectivo, socioeconómico, social y cultural influyen en el ser humano para afrontar momentos difíciles, se trata de vivir la vida y no sobrevivir a un problema (Gómez B. , 2010).

(Gómez B. , 2010) Finalmente nos dice que para el autor Vanistendael la resiliencia es más que afrontar situaciones difíciles y reponerse a ello, nos dice que es la capacidad de tener triunfo ante la sociedad, a pesar de que las

situaciones le impidan al ser humano actuar normalmente ante un resultado negativo.

Por lo tanto, la resiliencia como mencionan distintos autores no es más que la habilidad que tienen las personas para afrontar ciertas situaciones difíciles, pero también nos dicen que la familia, el círculo social, la educación, y distintas situaciones, son factores protectores que nos ayudan a salir y a aprender de la adversidad, con mentalidad de perseverancia y actitud positiva.

Modelo Teórico de Wagnild y Young

En la escala de Wagnild y Young consideran dos factores para la Resiliencia:

Primer Factor: “Competencia personal; Este factor se integra con 17 ítems que evalúan: autoconfianza, autonomía, decisión o firmeza, invulnerabilidad, poderío, ingenio y perseverancia” (Walding & Young, 2003, pág. 7).

Segundo Factor: “Aceptación de uno mismo y de la vida: Este factor está integrado por 8 ítems, y evalúan la adaptabilidad, balance, permisividad y una visión de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un estado de paz a pesar de la adversidad” (Walding & Young, 2003, pág. 7)

Además, para Wagnild y Young las dimensiones de la Resiliencia son:

Confianza en sí mismo

(Gómez B. , 2010) La confianza en sí mismo para el adolescente lo toman como una etapa crucial debido a los cambios a nivel cognitivo, corporal y emocional, se desajusta su identidad, en esta etapa ya no confían en sus habilidades, capacidades, piensan que lo van a poder todo, sin embargo, si algo no logran hacerlo no se deben tumbar, deben aceptarse y ser positivos.

Por lo tanto, aquella persona que tiene poca confianza en sí misma, necesita la aprobación de los demás, para sentirse seguro. Por lo que tratan de no arriesgarse por el miedo al fracaso, además los adolescentes en esta

etapa deben de tener apoyo de la escuela y la familia para fortalecer su confianza.

Ecuanimidad

(Villaseca, 2013) Nos dice que la persona que ha desarrollado adecuadamente su ecuanimidad sabe dónde está parado, sabe lo que hace y a donde va, es muy difícil moverlo de su posición porque siempre mantiene una posición firme, por lo tanto, es la capacidad de equilibrio psicológico que una persona tiene, donde es casi imposible que se vea perturbado por alguna situación.

Además, (Villaseca, 2013) refiere que para vivir en armonía y en sociedad el ser humano debe aprender a equilibrar sus necesidades con las necesidades de su entorno social, hoy en día encontramos personas que se antepone todo el tiempo a sus propios deseos que al de los demás, sin embargo, se puede crear ese equilibrio y contribuir a la sociedad.

Por lo tanto, la persona ecuánime evalúa las opciones favorables o desfavorables, lo que se debe hacer y lo que no. Tienen la característica de presentar una serenidad mental y emocional evitando que caigan en un estado eufórico y depresivo.

ECUANIMIDAD, PRESENCIA Y CALMA MENTAL

(Cornet, 2018) nos dice que una persona ecuánime tiene la capacidad de comprender que las cosas pasan, todo sigue su curso, todo se modifica, nada sale como uno lo planifica, sin embargo, puede mantenerse tranquilo ante estas situaciones difíciles, por lo tanto, se vive en ecuanimidad cuando comprendes y aceptas que las cosas solo ocurren, porque en realidad nada permanece.

ECUANIMIDAD ES ACEPTAR EL CAMBIO

Es importante que la persona ecuánime admita la temporalidad, esto quiere decir que muchas veces nos oponemos a aceptar que el mundo está en

permanente cambio, pero realmente no tenemos de otra, más que aceptar el cambio ya sea positivo o negativo (Cornet, 2018)

Perseverancia

Cuando veas que el sueño o la meta que te trazaste no se ha cumplido, es inevitable no sentir frustración, frente a esto reaccionamos de diferente manera, con cólera, enojo y molestia hacia nosotros mismos o hacia lo demás, también con resignación, así me tocó vivir, así es mi suerte, dejando que la frustración y la tristeza nos embargue (Stamateas, 2014).

Sin embargo, no es la única alternativa, tú puedes levantarte, caminar sobre las piedras y no detenerte hasta llegar a tu objetivo.

Nos decía (Stamateas, 2014, pág. 102) “Cuando tengas un problema y das vueltas siempre entorno a las mismas ideas sin lograr resolverlo, lo que tienes que hacer es redefinirlo”.

Si existe confianza y fe en ti mismo, todo que deseas se hará realidad, ya sean sueños a nivel profesional, sentimental o económicos, estos siempre deberán pasar por tres etapas:

Nacimiento: Aquí nace el sueño, la meta o el objetivo.

Muerte: Aquí la desesperación te consume, te pasa cosas malas, te molestas te frustras.

Resurrección: Aquí es donde tu meta, tu objetivo inicial renace.

Por lo tanto, desde el momento en que te trazas un sueño o una meta y sientes que todo sale mal, que no avanzas, tranquilo porque no es así, solo estas pasando por un proceso antes de llegar a tu meta y ese proceso se llama “Entrenamiento”, en este proceso de entrenamiento te deberás afrontar a muchos obstáculos con los demás hasta contigo mismo, cuando seas capaz de superar todo eso significará que te estas fortaleciendo (Stamateas, 2014).

¿Cómo se puede desarrollar la perseverancia?

Sin excusas, no te conformes, hay mas

Lo mejor que puedes hacer es cambiar el “casi llevo, casi lo logro”. Por un “lo voy a intentar una y mil veces más”, porque mientras más grande sean tus metas, más grande serán tus obstáculos y por lo tanto más grande será tu recompensa.

Satisfacción personal

La satisfacción es sentirse pleno con quien uno es, sentirse feliz con su vida, con su trabajo, con uno mismo, es estar feliz y realizado donde quiera que uno este. La satisfacción personal no se da solo cuando se alcanza un nivel de éxito, porque muchas veces una persona exitosa no logra alcanzar la satisfacción, nada es suficiente, no es feliz con sus logros, por lo tanto, la satisfacción se encuentra en las pequeñas cosas de uno mismo (Babauta, 2013).

Debemos dejar de compararnos, de juzgarnos, frustrarnos y no salir airoso, confiar en nosotros mismo, así podremos entrar en el camino de la satisfacción.

LA SATISFACCIÓN NO ES NO HACER NADA

Muchas personas buscamos cambiar o mejorar eso que no nos gusta de nosotros, sin embargo, cambiar eso nos cuesta, en el camino nos damos cuenta que si algo no sale bien, nos desilusionamos creyendo que no podemos cambiar, sin embargo, sin importar el resultado, se trata de no quedarse con los brazos cruzados, se trata de tener satisfacción interna (Babauta, 2013).

Por lo tanto, tener satisfacción personal es la sensación de tranquilidad, de alegría, de haber gozado ciertos objetivos cumplidos, disfrutar de la vida en todas las situaciones y sentirse en una auto realización personal.

SATISFACCIÓN PERSONAL Y METAS PERSONALES

Cuando hablamos de un sueño personal está involucrado las metas que coinciden con nuestras capacidades, centrándonos en lo que más nos apasiona, por lo tanto, el objetivo de una satisfacción personal es hacer las cosas disfrutando cada circunstancia que toca vivir (Clemente, 2015).

Sentirse bien solo

Para (Gómez B. , 2010, pág. 87) sentirse bien solos en los adolescentes es la habilidad de reunir personas de su mismo entorno para formar una cadena social, sin embargo, cuando no existe relación social con los demás, aparecen sentimientos de tristeza evitando la relación con sus pares, sin embargo, algunas personas no desean relacionarse en exceso, pero esperan que su círculo social no los excluya.

No saber estar solo trae las siguientes consecuencias:

Evitar la soledad a cualquier precio: Evitar todo el tiempo el estar solos, querer pasar gran parte de nuestras vidas con personas, a veces nos cobra factura, nos convierte en personas estresantes, que no pueden solucionar su propia vida, esperando que los demás nos diga que hacer.

Angustiarnos cuando estamos solos: Esto nos llega a causar ansiedad, causando la falta de sueño, poco apetito, no sabemos qué hacer cuando estamos solos o en que entretenernos.

Depender de los demás: Normalmente las personas que se apegan demasiado a los demás, están dispuestos a aceptar cosas que ellos no desean, pero por pertenecer al círculo social lo aceptan.

3.3 Identificación de las Variables

Variable independiente

Programa de “Resiliencia para adolescentes”: Es un taller que permite el fomento y fortalecimiento de las cualidades y destrezas resilientes en los adolescentes; entendiendo ésta como la capacidad para sobreponerse a las presiones y adversidades que han encontrado y con toda seguridad, encontrarán a lo largo de su ciclo vital

Variable dependiente

Resiliencia: Capacidad que tiene una persona para superar eventos traumáticos y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas.

IV. METODOLOGIA

4.1 Tipo y Nivel de investigación

El presente estudio de investigación es de enfoque cuantitativo, dado que hace preguntas e hipótesis y recolección de datos. Donde se puede dirigir explorar, describir, relacionar y/o explicar (Hernández , Fernández , & Baptista, 2006).

Esta investigación es de tipo aplicada, ya que tiene un interés práctico, es decir, aportar una solución a un problema cotidiano, este estudio no tiene como meta ampliar el conocimiento teórico más bien es el de realizar una propuesta de investigación activa, es por esta razón, que se busca la aplicación de los modelos teóricos en circunstancias muy concretas para evaluar las consecuencias positivas que de ella se desprendan (Hernández, et al., 2006).

La investigación tendrá un Nivel explicativo, con la finalidad de tratar de buscar el porque de los hechos mediante la relación de causa – efecto, es por esto que los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la causa como el efecto, mediante la prueba de hipótesis (Hernández et al., 2006).

El método es pre experimental, se llama así porque su grado de control es mínima. La desventaja de este diseño es que el investigador no puede saber con seguridad que, los efectos producidos en la variable dependiente se deben únicamente a la variable independiente

4.2 Diseño de investigación

Pre experimental

Este diseño es de un solo grupo cuyo grado de control es minimo, se utiliza una única y sola medición, se trata de administrar el estímulo a un solo grupo para luego medir y sacar el nivel de las variables. (Hernández et al., 2006).

Se encarga de aplicar a un solo grupo una prueba previa a la intervención, luego se le aplica la intervención, finalmente se le aplica el post

test, este tipo de diseño tiene como ventaja que existe una referencia para ver en que nivel esta la variable dependiente antes de usar el estímulo independiente (Hernández et al., 2006).

El método es pre experimental, se llama así porque su grado de control es mínima. La desventaja de este diseño es que el investigador no puede saber con seguridad que, los efectos producidos en la variable dependiente se deben únicamente a la variable independiente

El diseño se diagrama como sigue:

G O1 X O2

G: Grupo

O1: Pre prueba

X: Programa

O2: Post prueba

Corte de investigación

Se realizará una investigación de corte longitudinal, este tipo de investigación consiste en estudiar procesos de cambio en las mismas personas por un periodo de tiempo, uno de los beneficios de este tipo es que permite indagar sobre la relación entre causa-efecto (Hernández et al., 2006).

4.3 Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Nivel	Instrumento
Variable independiente Programa de Resiliencia	Factores de riesgo		Programa de “Resiliencia para adolescentes”
	Emociones	- Eficaz	
	Desarrollo de la resiliencia	No Eficaz	
	Autoestima		
Variable dependiente Resiliencia	Confianza en sí mismo	1 – 5: Bajo	Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild, G. & Young, H.
	Ecuanimidad	5 – 25: Inferior al promedio	
	Perseverancia	25 – 75: Promedio	
	Satisfacción personal	75 – 95: Superior al promedio	
	Sentirse bien solo	95 – 100: Alto	

4.4 HIPÓTESIS GENERAL Y ESPECÍFICO

4.4.1 Hipótesis general

Existe incidencia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

4.4.2 Hipótesis específicas.

Existe incidencia del nivel de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Existe incidencia del nivel de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Existe incidencia del nivel de la dimensión perseverancia después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Existe incidencia del nivel de la dimensión satisfacción personal después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Existe incidencia del nivel de la dimensión sentirse bien solo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

4.5 Población y Muestra

4.5.1 Población

Según (Hernández et al., 2006) “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p.174). La población de estudio se conforma por 158 estudiantes de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno 2019.

4.5.2 Muestra

Está representada por 30 estudiantes, cuyas edades se encuentran entre 14 y 16 años de edad, que cursan el Cuarto Grado de Educación Secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno 2019,

La muestra es del tipo no probabilística donde los sujetos son seleccionados de acuerdo al criterio personal e intencional del investigador (Hernández et al., 2006).

4.5.3 Criterios de inclusión

Estudiantes del Cuarto de secundaria.

Hombres y mujeres.

Estudiantes que pertenezcan a la Institución Educativa

Alumnos que estén matriculados en la institución.

4.5.4 Criterios de exclusión

Estudiantes que no pertenezcan a la institución Educativa.

Los estudiantes de otros grados

Estudiantes que no asistan regularmente a la Institución Educativa

4.6 Técnicas e Instrumentos: Validación y Confiabilidad

4.6.1 Instrumentos

Un instrumento es aquel recurso que utiliza el investigador para registrar información o algunos datos sobre las variables, es el mecanismo

que se usa para examinar información (Hernández , Fernández , & Baptista, 2006).

Los instrumentos utilizados en la presente investigación son los siguientes:

Escala de Resiliencia de Wagnild, G, Young, H.

Programa de “Resiliencia para adolescentes”.

4.6.2 Confiabilidad y validez

CONFIABILIDAD

La confiabilidad en un instrumento de medición nos habla del grado en que su instrumento produce resultados consistentes y coherentes, para esto se aplica la prueba de Alpha de Cronbach, esta es la forma mas eficiente de poder validar un instrumento, con esta confiabilidad se puede utilizar con credibilidad para el estudio (Hernández, et al., 2006).

VALIDEZ

La validez se refiere al grado en que un instrumento mide la variable que busca medir, de esta manera se podrá verificar si realmente sirve para la medición de las variables (Hernández, et al., 2006)

A continuación, se presenta las fichas técnicas de los instrumentos:

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)

Ficha Técnica

Nombre de instrumento: Escala de Resiliencia.

Autor de instrumento: Wagnild, G. Young, H. (1993).

Origen: Estado Unidos.

Adaptación peruana: Novella (2002).

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Significación: La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Perseverancia, y Satisfacción Personal. Asimismo, considera una Escala Total” (Walding & Young, 2003, pág. 5).

CALIFICACIÓN

1 – 5: Bajo

5 – 25: Inferior al promedio

25 – 75: Promedio

75 – 95: Superior al promedio

95 – 100: Alto

Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1= vale un punto, 2 = vale dos puntos, 3 = vale tres puntos, 4 = vale cuatro puntos, 5 = vale cinco puntos, 6 = vale seis puntos y 7 = vale siete puntos, con la suma total de la respuesta de los ítems, donde:

1 es máximo desacuerdo

7 significa máximo de acuerdo

RELACIÓN DE ÍTEMS POR CADA FACTOR DE LA ESCALA DE RESILIENCIA

FACTOR

Satisfacción Personal: 16, 21, 22,24

Ecuanimidad: 7, 8, 11, 12

Sentirse bien solo: 5, 3, 19

Confianza en sí mismo: 6, 9, 10, 13, 17, 18, 24

Perseverancia: 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23

CONFIABILIDAD:

Wagnild & Young hallaron la consistencia interna de esta escala, a través del Alpha de Cronbach, encontrando un valor de 0.94 para toda la escala. En nuestro país en el año 2003 del Águila halló la validez, la confiabilidad y percentiles para la Escala de Resiliencia, fue determinada por consistencia interna, del método Alpha de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0,7622, y un coeficiente Spearman Brown de 0,5825, en la prueba total, lo cual indica un alto grado de confiabilidad.

El año 2004 se realiza una nueva adaptación de la Escala de Resiliencia por un grupo de profesionales de la facultad de Psicología Educativa de la UNMSM realizada en una muestra de 400 estudiantes varones y mujeres entre 13 a 18 años de edad de tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83 (Walding & Young, 2003, pág. 10).

Para fines del presente estudio, la escala de resiliencia fue expuesta a análisis de la consistencia interna a fin de determinar su confiabilidad, para ello se aplicó el instrumento a un grupo piloto de 30 estudiantes, encontrándose un alfa de 0.701, lo que determina una alta confiabilidad; encontrándose además que los ítems correlacionan significativamente con la totalidad de la escala; lo que confirma que el instrumento es confiable en términos de su consistencia interna.

Tabla 2

Estadísticos de confiabilidad de la escala ER

ALFA DE CRONBACH	N° DE ELEMENTOS
0, 701	25

VALIDEZ

“La validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores” (Walding & Young, 2003, pág. 11).

La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: Depresión, con $r = -0.36$, satisfacción de vida, $r = 0.59$; moral, $r = 0.54$; salud, $r = 0.50$; autoestima, $r = 0.57$; y percepción al estrés, $r = -0.67$ (Walding & Young, 2003, pág. 11)

“La validez, se utilizó en esta investigación el análisis factorial para valorar la estructura del cuestionario, con la técnica de componentes principales y rotación oblimin, que nos mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí” (Walding & Young, 2003, pág. 11).

PROGRAMA “RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES”

Ficha Técnica

Nombre: Programa “Resiliencia para adolescentes”

Autores: Adriana Miranda Ramírez, Patricia Margarita Torres Fernández. Ma, Luisa Olivas Caro.

Nivel: Secundaria

Administración: Colectiva

Aplicación: Para adolescentes de secundaria

Tiempo: 45 minutos cada sesión

Duración: 3 meses

Temas: 4 temas – 12 sesiones

Significación: El programa evalúa las siguientes dimensiones: Factores de riesgo, emociones, desarrollo de la resiliencia, autoestima.

EVALUACIÓN

Para la evaluación del programa se realizó un pre test utilizando la escala de resiliencia, luego se aplicó las sesiones del programa con su respectiva evaluación, finalmente se aplicará un post test utilizando la misma escala de resiliencia

Se utilizará una prueba escrita, donde se aplicará al final de cada sesión de aprendizaje, calificando el resultado de la sesión aprendida.

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ

El programa de “Resiliencia para Adolescentes” fue elaborado por el personal de la Dirección de Estudios y Diagnósticos adscrito a la Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana de la SSP. El grupo de investigación y redacción, que trabajó en este programa fueron:

Elaboró: Adriana Miranda Ramírez encargada de la Dirección de estudios y diagnósticos.

Revisó: Patricia Margarita Torres Fernández parte de la Dirección de estudios y diagnósticos.

Autorizó: Ma. Luisa Olivas Caro encargada de la Dirección de Prevención del Delito y participación Ciudadana.

Esto, refleja la validez del programa y de las estrategias diseñadas por su autor, para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes.

4.7 Técnicas de análisis e interpretación de los datos

Se utilizó la técnica de la encuesta y el análisis estadístico inferencial con la prueba de Wilcoxon; mediante:

Ordenamiento: El procesamiento de datos se realizó de manera automatizada con los siguientes softwares:

Procesador de texto Microsoft Word.

Procesador de datos y tablas Microsoft Excel.

Programa Estadístico SPSS.

Clasificación: Los datos obtenidos a través del cuestionario de preguntas están ordenados en una matriz de sistematización.

Conteo: Se hace de forma automática a través de la matriz de recuento

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

Tabla 3

Eficacia del programa “Resiliencia para adolescentes” y su incidencia en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	0	0	0
Rangos positivos	26	13,5	351
Empates	4		
Total	30		

Elaboración propia



Figura 1 Eficacia del programa “Resiliencia para adolescentes y su incidencia en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019

Interpretación:

En la Tabla 3 y Figura 1 de rangos, se observa que se analizaron a 30 casos, donde 26 casos dieron positivos, incrementando así la Resiliencia después de aplicar el programa, sin embargo 4 casos dieron empate, lo que significa que no aumento ni disminuyo su resiliencia; finalmente se encontró 0 casos con rangos negativos lo que significa que ningún caso disminuyo después de aplicar el programa.

Tabla 4

Nivel de la dimensión Confianza en sí mismo, antes y después del programa

Confianza en sí mismo después – Confianza en sí mismo antes			
	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	0	0	0
Rangos positivos	22	11,5	253
Empates	8		
Total	30		

Elaboración propia

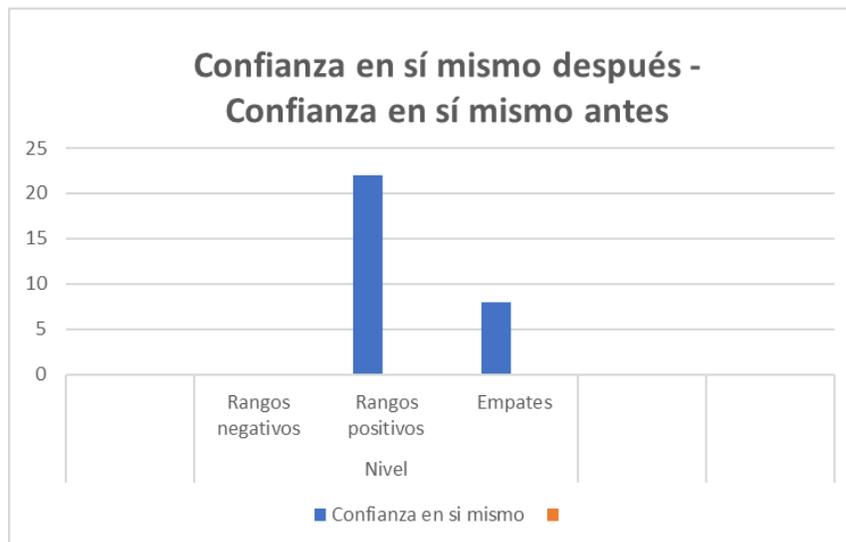


Figura 2 Nivel de la dimensión Confianza en sí mismo, antes y después del programa

Interpretación:

En la Tabla 4 y figura 2 de rangos, se observa que se analizaron a 30 casos, donde 22 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión confianza en sí mismo después de aplicar el programa, sin embargo 8 casos dieron empate, lo que significa que no aumento ni disminuyo su dimensión; finalmente se encontró 0 casos con rangos negativos lo que significa que ningún caso disminuyo después de aplicar el programa.

Tabla 5

Nivel de la dimensión Ecuanimidad, antes y después del programa

Ecuanimidad después – Ecuanimidad antes			
	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	2	7,5	15
Rangos positivos	17	10,29	175
Empates	11		
Total	30		

Elaboración propia

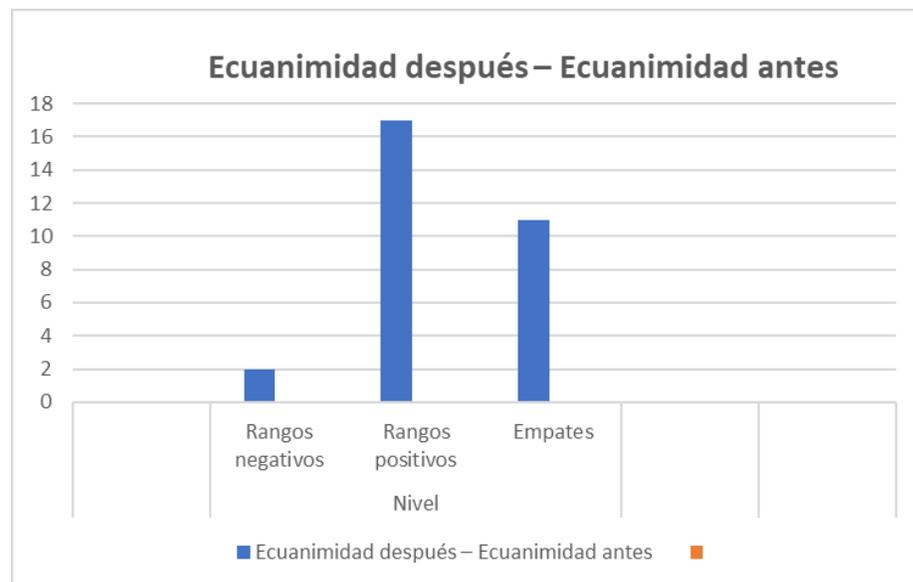


Figura 3 Nivel de la dimensión Ecuanimidad, antes y después del programa

Interpretación:

En la Tabla 5 y Figura 3 de rangos, se observa que se analizaron a 30 casos, donde 17 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión ecuanimidad después de aplicar el programa, sin embargo 11 casos dieron empate, lo que significa que no aumento ni disminuyo su dimensión; finalmente se encontró 2 con rangos negativos lo que significa que estos casos disminuyeron después de aplicar el programa.

Tabla 6

Nivel de la dimensión perseverancia, antes y después del programa

Perseverancia después – Perseverancia antes			
	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	3	13,67	41
Rangos positivos	24	14,04	337
Empates	3		
Total	30		

Elaboración propia

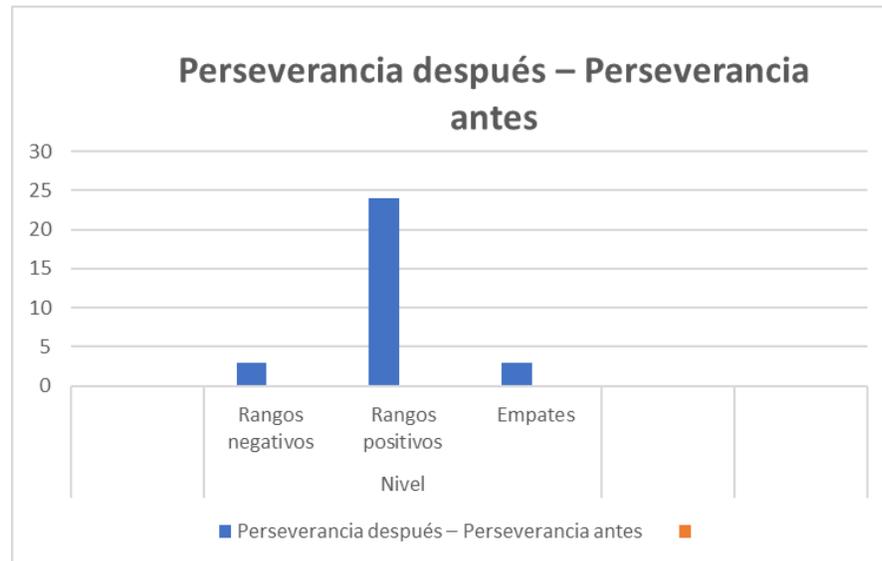


Figura 4 Nivel de la dimensión perseverancia, antes y después del programa

Interpretación:

En la Tabla 6 y Figura 4 de rangos, se observa que se analizaron a 30 casos, donde 24 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión perseverancia después de aplicar el programa, sin embargo 3 casos dieron empate, lo que significa que no aumento ni disminuyo su dimensión; finalmente se encontró 3 con rangos negativos lo que significa que estos casos disminuyeron después de aplicar el programa.

Tabla 7

Nivel de la dimensión satisfacción personal, antes y después del programa

Satisfacción personal después – Satisfacción personal antes		N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos		0	0	0
Rangos positivos		23	12	276
Empates		7		
Total		30		

Elaboración propia

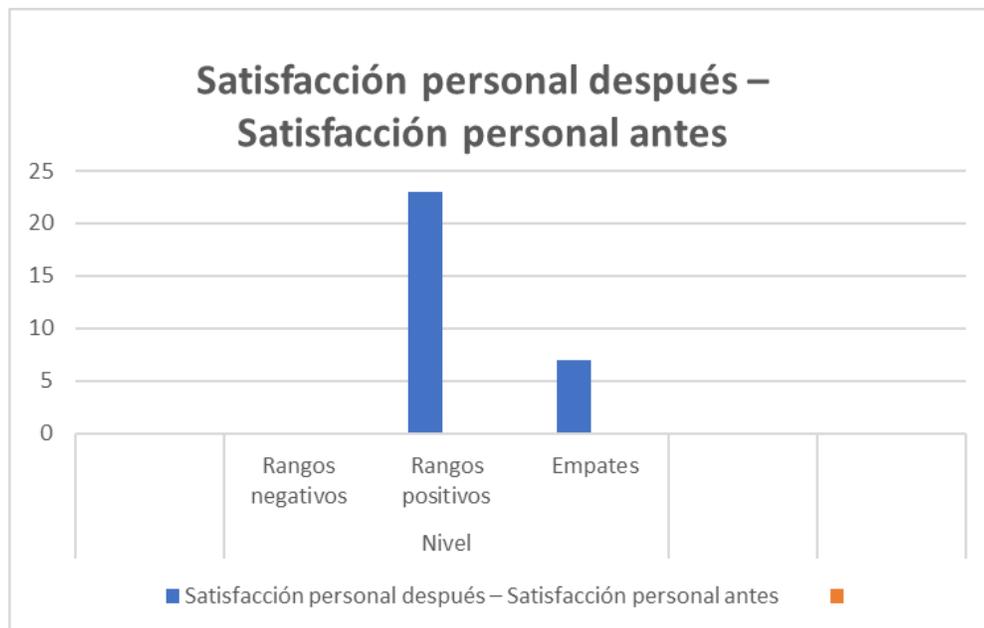


Figura 5 Nivel de la dimensión satisfacción personal, antes y después del programa

Interpretación:

En la Tabla 7 y Figura 5 de rangos, se observa que se analizaron a 30 casos, donde 23 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión satisfacción personal después de aplicar el programa, sin embargo 7 casos dieron empate, lo que significa que no aumento ni disminuyo su dimensión; finalmente se encontró 0 casos con rangos negativos lo que significa que ningún caso disminuyo después de aplicar el programa.

Tabla 8

Nivel de la dimensión sentirse bien solo, antes y después del programa

Sentirse bien solo después – Sentirse bien solo antes			
	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	0	0	0
Rangos positivos	24	12	300
Empates	6		
Total	30		

Elaboración propia



Figura 6 Nivel de la dimensión sentirse bien solo, antes y después del programa

Interpretación:

En la Tabla 8 y Figura 6 de rangos, se observa que se analizaron a 30 casos, donde 24 casos dieron positivos, incrementando así la dimensión sentirse bien solo después de aplicar el programa, sin embargo 6 casos dieron empate, lo que significa que no aumento ni disminuyo su dimensión; finalmente se encontró 0 casos con rangos negativos lo que significa que ningún caso disminuyo después de aplicar el programa.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis de los resultados

Para el análisis estadístico inferencial se utiliza la prueba de wilcoxon, para buscar diferencias entre dos medidas de un mismo grupo

6.1.1 Comprobación de hipótesis

Hipótesis General

H1: Existe incidencia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H0: No existe incidencia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Regla de decisión

P valor > 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

P valor < 0,05: Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Tabla 9

Significancia sobre el nivel de resiliencia antes y después de la aplicación del programa “Resiliencia para adolescentes”

Estadísticos de prueba	
Resiliencia después - Resiliencia antes	
Z	-4,608
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Interpretación:

Podemos decir que, como el valor de p es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias en el nivel de resiliencia de los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa incide al incrementar la capacidad de resiliencia.

Hipótesis específica 1

H1: Existe incidencia del nivel de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H0: No existe incidencia del nivel de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Regla de decisión

P valor > 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

P valor < 0,05: Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Tabla 9

Incidencia del nivel de la dimensión confianza en sí mismo, después de la aplicación del programa

Estadísticos de prueba	
Confianza en sí mismo después - Confianza en sí mismo antes	
Z	4,199
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Interpretación:

Podemos decir que, como el valor de p es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias en la dimensión Confianza en sí mismo de los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa incide al incrementar la capacidad de confianza en sí mismo.

Hipótesis específica 2

H1: Existe incidencia del nivel de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H0: No existe incidencia del nivel de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Regla de decisión

P valor > 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

P valor < 0,05: Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Tabla 10

Incidencia del nivel de la dimensión ecuanimidad, después de la aplicación del programa

Estadísticos de prueba ecuanimidad después - ecuanimidad antes	
Z	3,294
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Interpretación:

Podemos decir que, como el valor de p es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias en la dimensión Ecuanimidad de los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa incide al incrementar la capacidad de ecuanimidad.

Hipótesis específica 3

H1: Existe incidencia del nivel de la dimensión perseverancia después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H0: No existe incidencia del nivel de la dimensión perseverancia después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Regla de decisión

P valor > 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

P valor < 0,05: Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Tabla 11

Incidencia del nivel de la dimensión perseverancia, después de la aplicación del programa

Estadísticos de prueba	
Perseverancia después - Perseverancia antes	
Z	3,622
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Interpretación:

Podemos decir que, como el valor de p es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias en la dimensión Perseverancia de los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa incide al incrementar la capacidad de Perseverancia.

Hipótesis específica 4

H1: Existe incidencia del nivel de la dimensión satisfacción personal después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H0: No existe incidencia del nivel de la dimensión satisfacción personal después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Regla de decisión

P valor > 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

P valor < 0,05: Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Tabla 12

Incidencia del nivel de la dimensión Satisfacción personal, después de la aplicación del programa

Estadísticos de prueba	
Satisfacción personal después - Satisfacción personal antes	
Z	4,296
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Interpretación:

Podemos decir que, como el valor de p es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias en la dimensión satisfacción personal de los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa incide al incrementar la capacidad de satisfacción personal.

Hipótesis específica 5

H1: Existe incidencia del nivel de la dimensión sentirse bien solo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H0: No existe incidencia del nivel de la dimensión sentirse bien solo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Regla de decisión

P valor > 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

P valor < 0,05: Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Tabla 13

Incidencia del nivel de la dimensión sentirse bien solo, después de la aplicación del programa

Estadísticos de prueba	
sentirse bien solo después - sentirse bien solo antes	
Z	4,403
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Interpretación:

En el estadístico de prueba el valor de $z = 4,403$ y el p Valor = 0,00. Podemos decir que, como el valor de p es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias en la dimensión sentirse bien solo de los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa incide al incrementar la capacidad de sentirse bien solo.

6.2 Comparación de resultados con antecedentes

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos la hipótesis alternativa principal que establece que el programa “Resiliencia para adolescentes incide al incrementar el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Meléndez (2015), quien señala que su “Programa Cognitivo Conductual Caminos” tuvo una influencia positiva al mejorar de manera significativa todos los componentes de la resiliencia y la resiliencia global en adolescentes. Ello es acorde con lo que en este estudio se halla.

En la dimensión confianza en sí mismo demuestra que existen diferencias en los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, lo que significa que existe evidencia que el programa es efectivo al incrementar esta dimensión. Para Ulloque (2015) y Abbad (2018) la resiliencia tiene una correlación positiva con la autoestima de las personas, por tanto, señala que se debe intervenir en estos temas para evitar embarazos en adolescentes y pensamientos suicidas y así fortalecer la autoestima, este resultado tiene relación con nuestro estudio porque los adolescentes en esta etapa no confían en sus habilidades y es la escuela un factor influyente para fortalecer su confianza.

En la dimensión ecuanimidad demuestra que existen diferencias en los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, lo que significa que existe evidencia que el programa es efectivo al incrementar esta dimensión, este estudio demuestra que la persona ecuaníme tiene la capacidad de serenidad mental y emocional evitando que caigan en un estado eufórico y depresivo, guarda relación con lo que dice Hernández (2015) que el bienestar psicológico tendrá un impacto positivo si se desarrolla la resiliencia, evitando que los adolescentes caigan en riesgos.

En la dimensión perseverancia demuestra que existen diferencias en los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para

adolescentes”, lo que significa que existe evidencia que el programa es efectivo al incrementar esta dimensión, los adolescentes al trazarse metas, son más propensos a caer en la frustración, sienten que todo sale mal y no avanzan, sin embargo es la resiliencia que nos indica que, pasar por este proceso antes de llegar a tu meta se llama “Entrenamiento”, para (Rodriguez, 2016) la implicación escolar (sentimientos, pensamientos y conductas) expresadas por el adolescente sobre sus experiencias en el centro educativo, guardan correlación con la resiliencia, de tal manera que los adolescentes que presentan una alta capacidad de resiliencia, están escolarmente implicados entre sí. Lo que demuestra que guarda relación con el presente estudio.

En la dimensión satisfacción personal demuestra que existen diferencias en los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, lo que significa que existe evidencia que el programa es efectivo al incrementar esta dimensión, llegar al camino de la satisfacción es dejar de compararnos, de juzgarnos, frustrarnos y confiar en nosotros mismo, esto concuerda con el estudio de (Quinceno & Cardenas, 2013) que nos dice que es la resiliencia un factor de protección para los pensamientos suicidas de un adolescente, obteniendo un gran impacto de calidad de vida en las personas que sufrieron algún tipo de abuso.

En la dimensión sentirse bien solo, demuestra que existen diferencias en los estudiantes antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, lo que significa que existe evidencia que el programa es efectivo al incrementar esta dimensión, sentirse bien solos en los adolescentes es la habilidad de reunir personas de su mismo entorno para formar una cadena social, si no existe relación social con los demás, aparecen sentimientos de tristeza evitando la relación con sus pares, esta conclusión concuerda con el investigador (Alca, 2014) donde dice que la familia, la escuela y los amigos son un ámbito que influye en el nivel de resiliencia en los estudiantes, por ser factores de protección o de riesgo. Esto guarda relación con estos dos autores (Rivera, 2018) y (Aguilar, 2016) donde nos afirman que

existe relación entre el clima familiar y la resiliencia, por lo tanto, es un agente protector la familia para el desarrollo de la resiliencia.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se llegaron a las siguientes conclusiones:

PRIMERO: Se encontró que el programa “Resiliencia para adolescentes” incide en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019. Debido a los resultados estadísticos arrojaron que 26 casos de 30 alumnos obtuvieron rangos positivos después de aplicar el programa. Esto significa que las dimensiones del programa influyeron positivamente en el nivel de resiliencia de los estudiantes.

SEGUNDO: Se identificó el nivel de resiliencia en los estudiantes, demostrando que existe un incremento de resiliencia después de aplicar el programa, estos datos están se fundamentan en la tabla y figura de resultados, esto corrobora a que se acepta la hipótesis alterna y se descarta la hipótesis nula.

TERCERO: Se determinó que existe una mejoría en la dimensión confianza en sí mismo, esto se corrobora de acuerdo al valor de p que es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa es efectivo al incrementar la capacidad de confianza en sí mismo.

CUARTO: Se determinó que existe una mejoría en la dimensión ecuanimidad, esto se corrobora de acuerdo al valor de p que es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa es efectivo al incrementar la capacidad de ecuanimidad.

QUINTO: Se determinó que existe una mejoría en la dimensión perseverancia, esto se corrobora de acuerdo al valor de p que es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa es efectivo al incrementar la capacidad de perseverancia.

SEXTO: Se determinó que existe una mejoría en la dimensión satisfacción personal, esto se corrobora de acuerdo al valor de p que es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa es efectivo al incrementar la capacidad de satisfacción personal.

SEPTIMO: Se determinó que existe una mejoría en la dimensión sentirse bien solo, esto se corrobora de acuerdo al valor de p que es menor a 0,05 lo que demuestra que existen diferencias antes y después de implementar el programa “Resiliencia para adolescentes”, entonces se demuestra que hay evidencia suficiente para plantear que el programa es efectivo al incrementar la capacidad de sentirse bien solo.

RECOMENDACIONES

Dentro de las actividades de la escuela de padres, desarrollar talleres de comunicación asertiva, estilos de crianza, orientados a fortalecer la resiliencia de los estudiantes, entendiendo a la familia como el principal factor protector de los estudiantes a adquirir competencias útiles para la vida.

Con respecto a las Instituciones Educativas, se sugiere que se aplique actividades relacionadas al fomento de la resiliencia en adolescentes, involucrando la participación de grupo y de manera individual para conseguir que el estudiante alcance a creer en sus propias capacidades, fortaleciendo gradualmente la confianza en sí mismo.

Tanto el tutor como el psicólogo deberían de analizar y reflexionar la problemática actual que hay en la Institución para dirigir y trabajar en base a prevención y fortalecer a que el adolescente tenga una buena capacidad de afrontamiento.

En lo que refiere a las Instituciones que se encuentran dentro de JEC, el psicólogo que labora en la Institución debería orientar su trabajo de manera más personalizada hacia las familias de los estudiantes que presenten bajo nivel de resiliencia, todo esto como una estrategia preventiva y reeducadora que fomente en los padres el compromiso de ayudar en su resiliencia de los estudiantes.

En lo que refiere al área de tutoría, que se incluya en el plan de trabajo la resiliencia como implementación del plan de Gestión de riesgos y estrategias de prevención con énfasis al afrontamiento de problemas sociales en los adolescentes, así, también contribuir con la población que se encuentra vulnerable y en riesgo.

En el Proyecto de mejora que el Psicólogo clínico gestiona para los colegios, se incluyan un programa de resiliencia, como prevención que contribuye a reducir las conductas de riesgo en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbad, K. K. (2018). *“Resiliencia e ideación suicida en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018”*. Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Aguilar, M. d. (2016). *Funcionamiento Familiar y resiliencia en escolares del distrito de Paucarpata*. Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
- Alca, R. (2014). *Factores Asociados a la capacidad de resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa de Lago Puno (Tesis de Licenciatura)*. Universidad Nacional Altiplano, Puno.
- Babauta, L. (2013). *El pequeño libro de la satisfacción personal*. San Francisco: Elisa Erballi.
- Barriga, M. (23 de octubre de 2014). Estudio revela que el 70% de adolescentes consume alcohol. *Comercio*.
- Calla, L. (11 de octubre de 2013). La cuarta parte de población juliaqueña no tiene buena salud mental. *Diario los Andes*.
- Clemente, A. (2015). *Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas*. Universidad de Valencia., España.
- Cornet, J. (27 de Marzo de 2018). Ecuanimidad como cultivar la paz interior. *Elefantezen*.
- Fernández, L. (17 de Diciembre de 2018). Estos son los principales problemas que atraviesan los jóvenes en el país. *El Comercio*.
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia Individual y familiar*. Salinas.
- Gómez, E. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia. *Justicia Juris*, 11 -20.

- Hernández , S. R., Fernández , C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R. (2015). *Resiliencia y Bienestar psicologico de un grupo de adolescentes en riezgo de exclusion social (Tesis de Licenciatura)*. Universidad de Salamanca, España.
- Kotliarenco, M. (1996). *Resiliencia construyendo en Adversidad* . Chile: Ceanim.
- Marquez, C., & Verdugo, J. C. (2016). *Resiliencia en adolescentes víctimas de violencia escolar (Tesis de Licenciatura)*. Universidad de Colima, Mexico.
- Melendez, E. (2015). *Efectos del programa cognitivo conductual caminos para mejorar la resiliencia en las adolescentes de la casa hogar, Torre Fuerte, Arequipa (Tesis de Maestria)*. Universidad Catolica de Santa Maria, Arequipa.
- OMS. (2019). *London School of Hygiene & Tropical Medicine* .
- OMS. (13 de Diciembre de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- ONU. (2017). Understanding Maculinities. *Un women*, 292.
- Pinedo, C. (3 de marzo de 2019). ¿Qué hay detrás del suicidio de un adolescente? *El país*.
- Quinceno, J., & Cardenas, M. (2013). *Calidad de vida, resiliencia e ideación suicida en adolescentes víctimas de abuso sexual (Tesis de Licenciatura)*. Universidad San Buenaventura, Colombia.
- Rivera, E. (2018). *Clima social familiar y resiliencia en estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de secundaria de dos colegios estatales del Distrito de San*

- Martín de Porres (Tesis de Licenciatura)*. Universidad Peruana Union, Juliaca.
- Rodriguez. (2016). *Resiliencia e implicación escolar en función del sexo y del nivel educativo en educación secundaria (Tesis de Licenciatura)*. Universidad de Oviedo, España.
- Rodriguez, M. (27 de febrero de 2019). ¡Alerta! Casos de suicidios se incrementan en Juliaca. *Sin Fronteras*.
- Stamateas, B. (2014). *Puedo superarme: cómo seguir y crecer interiormente*. Argentina: Planeta.
- Torres Fernández, P. M. (2010). *Taller de resiliencia para adolescentes*. México.
- Ulloque, L. (2015). *Prevalencia de baja autoestima y nivel de Resiliencia bajo, en gestantes adolescentes de poblaciones del Caribe Colombiano (Titulo de pre grado)*. Universidad de Cartagena, Colombia.
- Villaseca, B. (2013). *Encantado de conocerme Comprende tu personalidad*. España: Plataforma Editoria.
- Walding, & Young. (2003). *Escala de resiliencia (ER)*. Perú.

ANEXO

Anexo 01: Matriz de Consistencia

Tabla 9 EFICACIA DEL PROGRAMA “RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES” Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE HUAYRAPATA, PUNO, 2019

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿De qué manera incide la eficacia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar de qué manera incide la eficacia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.</p>	<p>HIPÓTESIS PRINCIPAL</p> <p>H1: Existe incidencia del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.</p>			<p>DISEÑO:</p> <p>Pre experimental con un solo grupo cuyo grado de control es mínimo</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>¿De qué manera incide el nivel de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar el nivel de incidencia de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.</p>	<p>HIPÓTESIS SECUNDARIO</p> <p>H2: Existe incidencia del nivel de la dimensión confianza en sí mismo después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.</p>	<p>Variables (X) independiente</p> <p>PROGRAMA “RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES”</p>	<p>Factores de riesgo</p>	<p>TIPO:</p> <p>Aplicada</p>
<p>¿De qué manera incide el nivel de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?</p>	<p>Determinar el nivel de incidencia de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.</p>	<p>H3: Existe incidencia del nivel de la dimensión ecuanimidad después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de</p>		<p>Emociones</p>	<p>MÈTODO</p> <p>Cuantitativo</p>
				<p>Desarrollo de la resiliencia</p>	<p>NIVEL</p> <p>Nivel explicativo</p>
				<p>Autoestima</p>	<p>CORTE DE INVESTIGACION</p> <p>Corte longitudinal</p>
					<p>POBLACIÓN:</p> <p>La población de estudio está conformada por 158 estudiantes de una Institución Educativa de Huayrapata</p>

¿De qué manera incide el nivel de la dimensión perseverancia después de la aplicación del programa “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019?

Determinar el nivel de incidencia de la dimensión “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H4: Existe incidencia del nivel de la dimensión “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H5: Existe incidencia del nivel de la dimensión “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

H6: Existe incidencia del nivel de la dimensión “resiliencia para adolescentes” en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Variables (Y) dependiente

RESILIENCIA

Escala de Wagnild y Young

Confianza en sí mismo

Ecuanimidad

Perseverancia

Satisfacción personal

Sentirse bien solo

ANEXO 02: Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Dimensiones	Nivel	Instrumento
Variable independiente	Factores de riesgo		
	Emociones	Eficaz	
Programa de Resiliencia	Desarrollo de la resiliencia		Programa de “Resiliencia para adolescentes”
	Autoestima	No Eficaz	
Variable dependiente	Confianza en sí mismo	1 – 5:	
	Ecuanimidad	Bajo	
Resiliencia	Perseverancia	5 – 25:	Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild, G. & Young, H.
		Inferior al promedio	
		25 – 75:	
		Promedio	
		75 – 95:	
	Satisfacción personal	Superior al promedio	
	Sentirse bien solo	95 – 100:	
		Alto	

ANEXO 03: Instrumentos de medición
ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y
YOUNG

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Objetivo: “Identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo”.

Instrucción: “De los ítems presentados, indique el grado de desacuerdo o acuerdo dentro de la escala del 1 al 7 (1: mayor desacuerdo – 7: mayor acuerdo)”.

ITEMS	DESACUERDO			ACUERDO			
	1	2	3	4	5	6	7
1 Cuando planeo algo lo llevo a cabo	1	2	3	4	5	6	7
2 Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo	1	2	3	4	5	6	7
3 Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie	1	2	3	4	5	6	7
4 Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
5 En caso que sea necesario, puedo estar solo(a)	1	2	3	4	5	6	7
6 Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
7 Tomo las cosas sin mucha importancia	1	2	3	4	5	6	7
8 Soy amigo(a) de mí mismo(a)	1	2	3	4	5	6	7
9 Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez	1	2	3	4	5	6	7
10 Soy decidido(a)	1	2	3	4	5	6	7
11 Rara vez me pregunto de que se trata algo	1	2	3	4	5	6	7

12	Tomo las cosas día por día	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo auto disciplina	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro de qué reírme	1	2	3	4	5	6	7
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima	1	2	3	4	5	6	7
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia	1	2	3	4	5	6	7
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no lo deseo	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene un sentido	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 05: Ficha de validación de instrumento

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación : Eficacia del Programa "Resiliencia para adolescentes" para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Huayrapata, Puno, 2019.

Nombre del Experto : Ps. Sandra Alejandra Álvarez

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento es aplicable para la Investigación

MINISTERIO DE SALUD
MICRO REG. SUCUBAYA
Sandra Alejandra Álvarez
PSICÓLOGA

Nombre: Ps. Sandra Alejandra Álvarez

ANEXO 06: Informe Turnitin

EFICACIA DEL PROGRAMA "RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES" Y SU INCIDENCIA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE HUAYRAPATA, PUNO, 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%	17%	2%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS:

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	es.slideshare.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	1%

8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	scielo.conicyt.cl Fuente de Internet	1%
11	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%

Ver citas Ver citas Ver citas = 1%
 Ver bibliografía Activar