



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**Psicología**

EFFECTOS DEL PROGRAMA “¡VIVE FUERTE, SUPERA TODO!” SOBRE LA  
RESILIENCIA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES  
ADOLESCENTES MUJERES DE CUARTO DE SECUNDARIA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DEL DISTRITO DEL RÍMAC

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTOR: LUZ AMPARO ALONSO LLACTAS

ASESOR: GIANCARLO OJEDA MERCADO

LIMA – PERÚ

2025



## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	Alonso Llactas, Luz Amparo

*(Agregar filas adicionales si hay más autores)*

Pertenciente a la Facultad de Psicología, autora del trabajo titulado: **Efectos del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **título de Licenciada en Psicología** bajo la modalidad de **sustentación de tesis**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	Ojeda Mercado, Giancarlo	Psicología	Asesor

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **17%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **trn:oid:::1:3367362616**; fecha de entrega: **09 Oct 2025**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 22 de octubre de 2025**



---

Firma del asesor

Nº DNI: 07881887  
ORCID: 0000-0001-6088-0327

## **MIEMBROS DEL JURADO**

Mg. Carolina Jesusa Mayorca Castillo

**Presidente**

Mg. Jennifer Denisse Carrasco Tacuri

**Vocal**

Mg. Jorge Manuel Mendoza Castillo

**Secretario**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, hermanos y mascota,  
por acompañarme, ser la motivación  
para materializar mis metas  
personales y complementar mis días  
de una forma especial.

A mi familia extensa, de quienes  
aprendí a valorar las diferencias y los  
desaciertos de la vida.

A mis amigos, quienes conocieron  
las diversas versiones mías en etapas  
distintas y que continúan creciendo a  
mi lado.

A mí, por persistir.

## **AGRADECIMIENTOS**

Mi gratitud a mis compañeros de vida, mis padres y hermanos, por la motivación en el proceso de aspirar a lograr mis metas, por escuchar, alentar y celebrar conmigo, su confianza en mí es pieza clave para retarme cada vez.

Un agradecimiento especial a mis aliados en la compleja travesía de la vida, los amigos quienes con su soporte, afecto y personalidad única hicieron posible mi autorrealización.

A mi asesor de tesis, por su guía, comprensión y conocimientos que aportaron a mi desarrollo en el campo de la investigación y, por ende, al logro de una de mis metas profesionales.

A las personas que han contribuido al desarrollo de este estudio y a las participantes del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, quienes otorgaron su tiempo y apertura para ejecutar y culminar la tesis de forma satisfactoria.

Finalmente, gracias a las canciones y artistas musicales que me acompañaron mientras construía este estudio de inicio a fin, por conectar con las emociones experimentadas en cada etapa del proceso.

## **TABLA DE CONTENIDOS**

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

**INTRODUCCIÓN** 1

**CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA** 5

1.1 Identificación del problema 5

1.2 Justificación e importancia del problema 9

1.3 Limitaciones de la investigación 10

1.4 Objetivos de la investigación 10

1.4.1 Objetivo general 10

1.4.2 Objetivos específicos 11

**CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO** 13

2.1 Aspectos conceptuales pertinentes 13

2.1.1 Resiliencia 13

2.1.2 Factores de la resiliencia 15

2.1.3 Resiliencia y adolescencia 16

2.1.4 Modelos teóricos de la resiliencia 17

2.1.5 Bienestar psicológico 20

2.1.6 Factores del bienestar psicológico 21

2.1.7 Bienestar psicológico y adolescencia	21
2.1.8 Modelos teóricos del bienestar psicológico	22
2.1.9 Resiliencia y bienestar psicológico	24
2.1.10 Programa de resiliencia	25
2.1.11 Importancia de un programa de resiliencia	28
2.2 Investigaciones en torno al problema investigado	29
2.2.1 Nacionales	29
2.2.2 Internacionales	32
2.3 Hipótesis	35
2.3.1 Hipótesis general	35
2.3.2 Hipótesis específicas	35
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>38</b>
3.1 Tipo y diseño de investigación	38
3.2 Población	38
3.2.1 Descripción de la población	38
3.2.2 Criterios de selección	40
3.2.3 Criterios de eliminación	41
3.2.4 Definición conceptual y operacional de variables	41
3.3 Instrumentos	51

3.3.1 Instrumento de intervención	51
3.3.2 Instrumentos de medición	56
3.4 Procedimiento	60
3.4.1 Aspectos administrativos	63
3.5 Plan de análisis de datos	63
3.6 Consideraciones éticas	63
<b>RESULTADOS</b>	66
<b>DISCUSIÓN</b>	81
<b>CONCLUSIONES</b>	90
<b>RECOMENDACIONES</b>	93
<b>REFERENCIAS</b>	95
<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población según edad	39
Tabla 2 Distribución de la población según sección	40
Tabla 3 Operacionalización de la variable independiente Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”	42
Tabla 4 Indicadores para el cumplimiento de objetivos del Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”	46
Tabla 5 Operacionalización de la variable dependiente resiliencia	49
Tabla 6 Operacionalización de la variable dependiente bienestar psicológico	50
Tabla 7 Instrumento de intervención: Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”	52
Tabla 8 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	66
Tabla 9 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	67
Tabla 10 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “satisfacción personal” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	69
Tabla 11 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “ecuanimidad” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	69
Tabla 12 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	70

Tabla 13 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “confianza en sí mismo” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	72
Tabla 14 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “perseverancia” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	73
Tabla 15 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “control de situaciones” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	75
Tabla 16 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	76
Tabla 17 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	78
Tabla 18 Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test	79

## RESUMEN

La investigación buscó conocer el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac. El tipo de investigación es experimental puro con un grupo control y un grupo experimental con medición de variables en pretest y postest. La población fue de 28 estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac, quienes pertenecieron a las edades de 15, 16 y 17 años. Se contó con el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” como instrumento de intervención, así como con la escala de Resiliencia (ER) y la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – J) como instrumentos psicométricos. Los hallazgos evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y postest tanto de la variable resiliencia como de la variable bienestar psicológico. De esta manera, concluye que la aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento de la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

**Palabras claves:** Resiliencia, bienestar psicológico, adolescencia, programa de intervención.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the effect of the program “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” on resilience and psychological well-being in adolescent female students in the fourth year of high school at a state educational institution in the district of Rímac. The type of research is pure experimental with a control group and an experimental group with measurement of variables in pretest and posttest. The population consisted of 28 adolescent female students in the fourth year of high school at a state educational institution in the district of Rímac, who were 15, 16 and 17 years old. The program “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” was used as an intervention instrument, as well as the Resilience Scale (ER) and the Psychological Well-Being Scale (BIEPS - J) as psychometric instruments. The results showed statistically significant differences between pretest and posttest scores for the resilience variable and the psychological well-being variable. Thus, it is concluded that the application of the program “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produces an increase in resilience and psychological well-being in adolescent students of a state educational institution in the district of Rímac.

**Keywords:** Resilience, psychological well-being, adolescence, intervention program.

## INTRODUCCIÓN

Ser adolescente implica complejidad y la experimentación de cambios en diversos campos de la vida, ya sea física, emocional, social, etc. (Moshman como se citó en Palacios, 2019), los cuales dan pie a la exposición a riesgos del entorno que pueden convertir a este individuo en una persona vulnerable propensa a desarrollar problemas de salud mental (OMS, 2018). Sumado a esto, se resalta al ambiente familiar y social donde se desenvuelve el adolescente como un factor importante que, en algunos casos, dirige al individuo a ciertos comportamientos disociales y trastornos mentales (Andina, 2018); y la situación se agudiza cuando se presenta un nivel socioeconómico bajo incapaz de cubrir necesidades básicas, aquel que puede traer consecuencias a nivel socioemocional y al bienestar psicológico (OMS, 2021). Siendo, además, la población femenina la más proclive a adoptar estrés, ansiedad, ataques de pánico y depresión, pues existe más de mil casos de mujeres de 15 a 35 años con depresión; adicional a esto, ellas se ven expuestas a eventos de desigualdad de género y violencia (El Comercio, 2023).

En el contexto nacional, se cuenta con servicios de psicología, empero, existe un retraso al implementar Centros de Salud Mental Comunitarios destinados específicamente al abordaje psicológico a través de estrategias eficientes (Perú21, 2023) como lo son los programas interventivos para promocionar el autodesarrollo y la salud mental.

Por otro lado, se presencian estudios previos que rescatan la subsistencia de una correlación directa y significativa entre resiliencia y bienestar psicológico, como la investigación de Estrada y Mamani (2020), en la que se halló que si los

escolares cuentan con un adecuado bienestar psicológico, cuentan con una adecuada capacidad de resiliencia y viceversa, tal y como ocurre también en el estudio de Castro (2020), quien concluye que cuando se presente una mayor resiliencia habrá un mayor bienestar psicológico; y recíprocamente. En este aspecto, se presenta “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, un programa diseñado a fin de mejorar la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac, que empleó los momentos de aprendizaje de la metodología AMATE (Animación, Motivación, Apropiación, Transferencia y Evaluación), los cuales no han sido antes empleados para abordar la variable resiliencia y que aseguran tanto la adquisición de conceptos esenciales de los temas abordados, así como la práctica de estos en la cotidianidad; ello por medio de participación, reflexión, vivencias y construcción constante (MINSA, 2013). Por tal razón, este estudio es relevante pues permite conocer la relación entre resiliencia y bienestar psicológico, es un antecedente para investigaciones e intervenciones posteriores que consideren a la resiliencia y al bienestar psicológico como variables estudiadas, asimismo, mejora el estado de estas en los estudiantes que forman parte del programa.

En esta misma línea, se busca conocer el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac, adicionalmente, tiene la intención de conocer el efecto que posee dicho programa en las dimensiones de la variable resiliencia: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia,

así como en las dimensiones de la variable bienestar psicológico: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyecto de vida y aceptación de sí.

El estudio se estructura en seis apartados principales, el capítulo I aborda al planteamiento del problema, el cual engloba a la identificación del problema, justificación e importancia, limitaciones de la investigación y objetivos de la misma.

En el capítulo II, que corresponde al marco teórico, se desarrollan aspectos conceptuales pertinentes para el estudio, tales como la resiliencia, factores de la resiliencia, resiliencia y adolescencia, modelos teóricos de la resiliencia, bienestar psicológico, factores del bienestar psicológico, bienestar psicológico y adolescencia, modelos teóricos del bienestar psicológico, resiliencia y bienestar psicológico, programa de resiliencia e importancia de un programa de resiliencia; además de investigaciones en torno a la problemática, así como las hipótesis planteadas.

El capítulo III, referente a la metodología, comprende la descripción del tipo y diseño de investigación, población, descripción de la población, criterios de selección y criterios de eliminación de la misma, al igual que la definición conceptual y operacional de variables, instrumentos de intervención y de medición de estas. Se expone el procedimiento, incluyendo aspectos administrativos, plan de análisis de datos y consideraciones éticas.

Los resultados profundizan los hallazgos del estudio, aquellos que se explican y responden en la sección de discusión por intermedio de investigaciones y autores que abordan las variables. En las conclusiones, se contesta a las hipótesis

planteadas al principio, para finalmente, brindar recomendaciones para futuras investigaciones e intervenciones.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Identificación del problema**

La fase adolescente es una etapa compleja con transformaciones y retos (Moshman como se citó en Palacios, 2019), siendo considerada un periodo crítico donde la persona se encuentra en búsqueda de su identidad y donde define su carácter (Bel como se citó en Castro, 2020). Por ello, trae consigo múltiples conductas que conllevan a tener problemas de salud como lesiones y traumatismos sin intención, debido a su inadecuado comportamiento como conductores y peatones; violencia en las escuelas y en el hogar; depresión e ideas suicidas; e ingesta de sustancias psicoactivas; transmisión de VIH/sida y diversas enfermedades infecciosas; embarazos y partos precoces, etc. (OMS, 2022).

A esto, se le adiciona la importancia del ambiente familiar y social donde se desenvuelve el adolescente, el cual puede conducir a que el individuo adopte comportamientos disociales y trastornos mentales (Andina, 2018); asimismo, la presencia de un nivel socioeconómico que no cubre sus necesidades y lo excluye del resto, puede traer consecuencias a aspectos socioemocionales y a su bienestar psicológico (OMS, 2021).

En un estudio de Estrada y Mamani (2020), en estudiantes de una institución superior, se conoció la correlación directa y significativa entre resiliencia y bienestar psicológico, por consiguiente, los escolares al contar con un oportuno bienestar psicológico también tendrán una adecuada capacidad de resiliencia y viceversa. Del mismo modo, en el estudio de Castro (2020), se concluyó que el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes de cuarto grado de secundaria

se encuentran relacionados positiva y significativamente, por lo que cuando se presente una mayor resiliencia habrá un mayor bienestar psicológico; y recíprocamente. Respecto a una población en estado de vulnerabilidad, Pérez et. al (2022) demuestran la visibilidad de una correlación estadísticamente significativa de la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes con un contexto violento en el caribe en Colombia.

A partir de lo mencionado, la resiliencia, siendo la suficiencia de llevar ventaja a infortunios y sucesos cargados de estrés, se convierte en una estrategia para aportar al desarrollo óptimo de las personas (Coimbra como se citó en Sibalde et. al, 2020), incluso en poblaciones que se encuentran en estado de riesgo y que han experimentado acontecimiento de elevado estrés, ya que han sabido adaptarse a las situaciones negativas de su vida diaria, siendo la resiliencia una característica propia en ellas (Villalba como se citó en Del Pilar, 2019), tal como acontece con las mujeres, quienes son más proclives a adoptar estrés, ansiedad, ataques de pánico y depresión, y es que se ha advertido que hay más de mil casos de mujeres de 15 a 35 años con depresión; adicional a esto, ellas se ven constantemente predispuestas a eventos de desigualdad de género y violencia (El Comercio, 2023).

La adolescencia es la fase donde el sujeto está en constante formación y cambios emocionales, sociales y físicos, además de estar expuesto a riesgos del entorno que pueden convertirlo en una persona vulnerable para desarrollar problemas de salud mental (OMS, 2018); por lo que trabajar en el desarrollo de su resiliencia será clave para fortalecerlo de recursos que aporten a su bienestar psicológico (Casas como se citó en Del Pilar, 2019).

A ello, se suma que la etapa escolar es el ambiente en el cual una persona principia a experimentar o dinamiza su resiliencia, pues se visualizan el acoso escolar y la violencia como problemáticas (García-López, Caballo y Díaz Castela como se citaron en Cáceres y Fernández, 2021).

En el Perú, sin embargo, aun cuando la salud mental integra un componente esencial para el desarrollo del individuo y para la promoción de su bienestar; y considerando que en la población aún prevalecen casos de depresión y ansiedad, la salud mental no ha sido abordada con premura. Ciertamente, se cuenta con servicios de Psicología, puesto que se promueve, previene, trata y rehabilita la salud mental en los centros de atención médica; aunque, se ha evidenciado un retraso para implementar Centros de Salud Mental Comunitarios que se dediquen específicamente al abordaje psicológico a través de estrategias eficaces (Perú21, 2023).

Parra (2018) y Arenas et. al (2018) consideran que el modelo de intervención mediante programas es idóneo a fin de promocionar el autodesarrollo y la salud mental, debido a que cuenta con actividades teóricas y prácticas diseñadas para trabajar con las particularidades de una población y en base a una planificación con objetivos que logren cubrir las necesidades, recogidas con un diagnóstico; por lo que, la ejecución de un programa se encontraría dentro de las soluciones para intervenir en la consolidación de la resiliencia.

Asimismo, se hace necesaria la aplicación de un programa a fin de enriquecer la resiliencia y por tanto también el bienestar psicológico en la población de este estudio; ya que las escolares correspondientes a la institución educativa

estatal del distrito del Rímac son mujeres y evidencian un nivel socioeconómico bajo; y en su mayoría, las alumnas se sitúan en familias disfuncionales o conviven con padres con un estilo de crianza autoritario, por lo que los progenitores educan a sus hijas en base a la rigidez y castigos impuestos sin algún tipo de diálogo de por medio; además de un estilo de crianza permisivo o indulgente en el que no existen reglas, control, afecto ni comunicación de por medio (Ramírez como se citó en Bulnes, 2019).

En la misma línea, según la información obtenida del Departamento de Psicología de la institución educativa, el comportamiento de la resiliencia en la población a estudiar; es decir en las estudiantes de cuarto de secundaria, es la siguiente: se constata que estas poseen dificultades en la identificación de sus capacidades, tienden a afrontar de modo pesimista las adversidades de la vida, son poco flexibles a los cambios inesperados, por lo que tienen poca tolerancia a la frustración y se les obstaculiza percibir a los errores como aprendizaje. Por lo que toca al bienestar psicológico, mantienen dificultades en autoestima, pues no sienten satisfacción consigo, también, sus relaciones sociales son poco satisfactorias porque experimentan conflictos familiares y con su grupo de pares, no encuentran mucho sentido a lo que hacen en su día a día, y no se creen capaces de controlar su entorno.

Esto evidencia que se necesitaba fortalecer su capacidad de superación en situaciones difíciles para contribuir a su bienestar psicológico.

Por los motivos anteriormente mencionados, considerando que se ha evidenciado que los programas son eficaces para la intervención de la salud mental y el afianzamiento de facultades como la resiliencia, por ende, el bienestar

psicológico, surge la pregunta: ¿Cuál es el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac?

## **1.2 Justificación e importancia del problema**

El trabajo científico proporcionará evidencias experimentales que corroboren lo mencionado en las teorías sobre la relación entre resiliencia y bienestar psicológico; ya que, permitirá comprobar si el incremento de los niveles de resiliencia incrementa los niveles de bienestar psicológico.

A nivel metodológico, el diseño del programa y los resultados encontrados podrán ser referentes de próximos estudios cuasi experimentales y experimentales que aborden la resiliencia como tema central, lo cual será relevante tanto para la comunidad como para las investigaciones científicas, ya que se volverá útil como antecedente de futuras investigaciones y permitirá desarrollar otras más complejas, tales como estudios experimentales o estudios longitudinales. De igual manera, la presente investigación proporcionará un aporte novedoso, puesto que hará uso del modelo AMATE como un enfoque educativo; sin embargo, solo se han aplicado las fases o momentos de aprendizaje del modelo AMATE (Animación, Motivación, Apropriación, Transferencia y Evaluación), mas no este modelo de manera completa, siendo este un modelo no antes empleado en otros programas para abordar la resiliencia.

A nivel práctico, el conocimiento que brindará el estudio podrá ser útil para proyectar estrategias empleadas en la intervención que fortalezca la resiliencia y

por ende el bienestar psicológico; asimismo, permitirá tomar decisiones e implementar otros programas de prevención o promoción, charlas o talleres en relación con la resiliencia que permitirán fortalecer el bienestar psicológico del adolescente, para así, contribuir en la salud mental de la comunidad. La utilidad inmediata es que al realizar la presente investigación y de ser eficaz el programa, se estará aportando al acrecentamiento de la resiliencia y el bienestar psicológico de las escolares; por consiguiente, permitirá ser utilizado como referente en el trabajo con sujetos con características parecidas a las de la población de este estudio.

### **1.3 Limitaciones de la investigación**

Las 28 estudiantes que formaron parte del grupo control y experimental no necesariamente representan a una población de alumnos similares en otras instituciones educativas; por lo que estos resultados solo pueden ser aplicables para los sujetos participantes de esta investigación, no se puede generalizar a otros sujetos parecidos ni a otras poblaciones.

### **1.4 Objetivos de la investigación**

#### ***1.4.1 Objetivo general***

Conocer el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

### ***1.4.2 Objetivos específicos***

1. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
2. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
3. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “satisfacción personal” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
4. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “ecuanimidad” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
5. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
6. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “confianza en sí mismo” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

7. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “perseverancia” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
8. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “control de situaciones” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
9. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
10. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
11. Identificar el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Aspectos conceptuales pertinentes

#### 2.1.1 Resiliencia

Wagnild y Young (como se citó en Del Pilar, 2021) refieren a la resiliencia como una peculiaridad personal amortiguadora de aquellos impactos perjudiciales que parten de las situaciones estresantes de la vida, y, además, contribuye al amoldamiento a dichas situaciones, por lo, quienes la poseen, han logrado el equilibrio en sus vidas a través de la poca significancia que le dieron a los efectos nocivos del estrés.

A lo largo de los años, múltiples autores han definido el término resiliencia, por lo que el concepto ha ido evolucionando.

La American Psychological Association (2011) indica a la resiliencia como la adaptación a eventos inesperados, una tragedia, amenazas o adversidades significativas, los cuales generan tensión y malestar emocional, y que pueden ejemplificarse en dificultades personales, familiares, de salud o de trabajo; además, una de las características de la resiliencia es su condición de ser aprendida y practicada por cualquiera, ya que incorpora ideas, acciones y conductas. Sin embargo, González (como se citó en et. al, 2019), hace mención que esta a no se va adoptando tras pasar los ciclos de vida, sino que esta se extiende a partir de las necesidades que experimenta un individuo.

La Real Academia Española (2014) explica la resiliencia como la suficiencia adaptativa que posee el ser vivo ante factores que alteran, un evento o

un estado desfavorable. Por otro lado, Barcelata-Eguiarte (como se citó en Aguilar et. al, 2019) menciona: ser resilientes es una característica que pueden poseer no solo las personas sino también las comunidades.

Según Cyrulnik (2018), la resiliencia es vista como la facultad propia del hombre que da paso a un nuevo camino luego de experimentar un trauma, ello a partir de condiciones de seguridad, de recuperación, de relaciones sociales y culturales.

Igualmente, como señala Coimbra (como se citó en Sibalde et. al, 2020), esta variable se convierte en una estrategia para aportar al desarrollo óptimo de las personas porque es la capacidad de llevar ventaja a las adversidades y sucesos cargados de estrés.

La resiliencia toma un rol esencial en personas en un contexto de riesgo, ya que, en estas circunstancias, se define como aquella capacidad de las personas para hacer uso de herramientas culturales, sociales, psicológicas y físicas que aportan al bienestar y al buen desenvolvimiento con el entorno (Ungar como se citó en Llistosella, 2018).

Por otra parte, existen tipos de resiliencia propuestos por Pérez y Noriega (como se citaron en Del Pilar, 2021). Primero encontramos, la resiliencia psicológica relacionada con aspectos personales positivos y de respuestas para afrontar situaciones estresantes. Segundo, la resiliencia familiar que rescata las estrategias de un grupo familiar que posibilita el fortalecimiento de conexión afectiva para la adaptación al ambiente psicosocial. Tercero, la resiliencia comunitaria es una cualidad social ante una adversidad social de la comunidad.

Cuarto, la resiliencia vicaria vista como un resultado favorable a raíz de un trauma. Quinto, la resiliencia espiritual referida al saber comprender, amar, servir y perdonar para afrontar eventos estresantes y negativos no patológicos. Finalmente, se habla de la resiliencia académica, propuesta por Mondragón (como se citaron en Del Pilar, 2021), la cual permite a las personas a adaptarse y superar adversidades respecto a las competencias y aprendizajes nuevos.

### ***2.1.2 Factores de la resiliencia***

Según la American Psychological Association (2011) se presentan estudios evidentes de la existencia de factores que aportan al establecimiento de la resiliencia: las relaciones interpersonales afectivas, ya sean del contexto familiar o del contexto exterior a la familia; las cuales brindan confianza, cariño, seguridad y modelos a seguir. Existen, además, otros factores que las personas pueden formar por sí solas para construir la resiliencia; entre ellas están la habilidad para comunicación, la habilidad para resolver conflictos, la capacidad para afrontar emociones o sentimientos intensos, la confianza en sí mismo, verse positivamente a sí mismo, plantearse metas que puedan cumplirse paso a paso, la manera de relacionarse con el exterior, beneficiarse con recursos sociales y con estrategias de afrontamiento.

Del mismo modo, Fernández (como se citó en Castagnola et. al, 2021) expone que, para lograr ser resilientes, requerimos de tres aspectos importantes: la aceptación de la situación, el apoyo mutuo y el autocuidado; adicionalmente, Tomy y Weinberg (2018) proponen el adecuado manejo de energía y el cuidado físico y psicológico. Asimismo, se debe tener en cuenta que la autoestima, el humor,

la empatía, la creatividad y la autonomía son factores personales de la resiliencia; ya que benefician a la adecuada resolución de conflictos y afrontamiento, al conocimiento de sí mismo y del medio, a desenfocarse de la situación estresante (Panez como se citó en Del Pilar, 2021).

Por otro lado, Barcelata-Eguiarte (como se citó en Aguilar et. al, 2019) destaca el rol del sistema, ya que los atributos culturales, sociales, ambientales y familiares tienen el mismo valor que los atributos personales para alcanzar a ser resilientes.

### ***2.1.3 Resiliencia y adolescencia***

La fase adolescente tiende a ser una etapa compleja con transformaciones y retos (Moshman como se citó en Palacios, 2019), siendo considerada un periodo crítico donde la persona se encuentra en búsqueda de su identidad y donde define su carácter (Bel como se citó en Castro, 2020). Pese a ello, muchos adolescentes han sabido afrontar dichos eventos adversos, dado que supieron desarrollar de forma óptima su competencia de resolución de conflictos diariamente, con autonomía; se relacionaron adecuadamente con su grupo de pares y con su ambiente; pusieron en práctica el afronte a los problemas con osadía; y manejaron sus emociones (Moreno et. al, 2019).

El comienzo de la adolescencia es el momento esencial para promocionar la resiliencia, a causa de que un adolescente experimenta constantes cambios y conflictos que necesitan de una adaptación constante, por lo que ser resilientes aportaría en el enfrentamiento a las adversidades para no perjudicar la salud mental; ello mediante la autorregulación emocional, la autoconciencia, la conciencia social,

la toma de decisiones, la capacidad de relacionarse con las personas, la autoeficacia y la práctica de estrategias de afrontamiento (Aizpitarte, 2022).

Es así como la resiliencia se transforma en un aspecto relevante en la adolescencia, en vista de que, durante esta etapa, las personas requieren de una nivelación constante ante las variaciones internas y externas, las cuales conllevan a que el adolescente adopte conductas para cumplir objetivos y a que esté preparado para la adultez (Morales como se citó en Del Pilar, 2021).

#### ***2.1.4 Modelos teóricos de la resiliencia***

En cuanto a los marcos teóricos que explican esta variable, entre estos se encuentra el modelo teórico del rasgo de personalidad de Wagnild y Young (como se citó en Del Pilar, 2021), donde se hace referencia a la resiliencia como aquella que se compone de cinco elementos interrelacionados. El primer elemento es la autoconfianza, o sea, la disposición para fiarse de las capacidades personales mediante el reconocimiento de fortalezas y limitaciones, y el cual aporta a una autoestima óptima. El segundo elemento es la ecuanimidad, en la que la persona conserva estabilidad entre la vida propia y las experiencias, siendo capaz de dar frente a situaciones con equilibrio emocional y racional. El tercer elemento es la perseverancia que refiere a la persistencia ante las adversidades para alcanzar logros y objetivos planteados pese a la desmotivación. El cuarto elemento de satisfacción personal representa la felicidad generada por vivir, por lograr productos planteados y por estar en paz; es decir, darle valor a la vida. El quinto elemento es sentirse bien solo, el cual es darle aprecio a los espacios de soledad que permitan dar paso al

sentimiento de sentirse único, a la libertad, a estar satisfechos personalmente, a reforzar la identidad propia y a motivarse a sí mismo.

El modelo triádico de resiliencia sugiere que los seres humanos contamos con características temperamentales y genéticas como base principal, pero que sobre ellas intervienen el ambiente y la sociedad, la fortaleza intrapsíquica, las habilidades adquiridas y orientadas a la acción (Rodríguez como se citó en Del Pilar, 2021); entonces, la resiliencia, es producto de factores organizados en tres niveles: ambientales, familiares e individuales (García y Domínguez, 2013).

La teoría del desafío o resiliencia individual de Wolin y Wolin (1993) alude que la resiliencia progresa de modo plural con el fin de hallar los recursos o herramientas propias del interior del individuo. Es así que rescatan tipos de resiliencia en manera variadas, encontramos a la toma de conciencia como la habilidad de reconocer la problemática y hallar la solución grupal o personal; está la iniciativa como aquella en la que la persona asume los problemas con control y responsabilidad; las relaciones satisfactorias con otros es saber elegir a las personas correctas como amistades; la independencia es poseer la capacidad de distanciarse de los demás y del problema, es dominarse a sí mismo y al entorno para sentirse satisfecho por el crecimiento personal; la creatividad es pensar diferente a los demás e ir al encuentro con la imaginación; y el humor es ver el lado divertido de las situaciones para reducir las tensiones originadas por las adversidades (Ángeles, 2020).

Las teorías del desarrollo psicosocial de Edith Grotberg (1995) considera la necesidad de dos agentes importantes de la resiliencia, que aportan al desarrollo

humano: los biológicos y los ambientales. De este modo, menciona tres categorías: la primera es el yo tengo o soporte social, en la cual la persona tiene la posibilidad de escoger a quien brinda confianza, cariño o permite que le establezcan límites con el fin de que conozca cómo evaluar los riesgos y dificultades. La segunda es el yo soy y yo estoy o fortalezas internas, aquí el individuo es consciente del aprecio de los demás a él como de él a otros, admite las responsabilidades de sus acciones propias y mantiene la seguridad de que todo irá bien. El tercer es el yo puedo o habilidades, en la que la persona sigue las pistas de sus metas planteadas, no tiene problema con solicitar apoyo cuando cuenta con problemas, puede manejar conflictos y controlar impulsos (Ángeles, 2020 y Del Pilar, 2021).

Otro de los modelos enlazado a la variable sería la teoría ecológica de Bronfenbrenner, que refiere que el comportamiento humano se ve influenciado por: un marco individual o microsistema, uno familiar, laboral o de vida social o mesosistema, uno social o exosistema y uno cultural o macrosistema; por lo que una persona y su entorno cercano está afectado por otros contextos o entornos que son más extensos (Cuervo et. al, 2016). Un individuo se encuentra dentro de una ecología con diversos niveles que se intercomunican y dependen entre sí, donde cada uno cuenta con normas y políticas que de manera directa e indirecta actúa sobre el microsistema (Rodríguez como se citó en Del Pilar, 2021).

De estos modelos previamente explicados, la propuesta teórica sobre la resiliencia que se asumió para esta investigación es el modelo teórico del rasgo de personalidad de Wagnild y Young, del que se rescatan a la autoconfianza, la ecuanimidad, la perseverancia, la satisfacción personal y el sentirse bien solo como los cinco componentes que se interconectan y constituyen a la resiliencia.

### **2.1.5 Bienestar psicológico**

Casullo (como se citó en Del Pilar, 2021) define al bienestar psicológico como aquella capacidad de poseer óptimas relaciones sociales y de saber controlar el contexto o entorno considerando las experiencias propias, la cual se estima a través de sentimientos tanto positivos como negativos.

Castro (2020) lo menciona como el equilibrio o la estructura adecuada de los sentimientos, las percepciones y los pensamientos, la cual sirve como reserva de una persona para regular las emociones diariamente y en situaciones difíciles y conflictivas. Asimismo, Freire et. al (2017) refieren que el bienestar psicológico se trata de una obtención de valores que va a contribuir al logro de metas de vida, a la indagación de significado, a la autorrealización y a que un individuo encuentre su autenticidad como persona.

Por otro lado, autores como Jerez y Oyarzo (como se citó en Castro, 2020) indican que tal variable no consta del alcance de la felicidad simplemente, sino se trata de la comprensión de que la vida conlleva eventos complicados; de la capacidad de hacerle frente a las crisis para, a partir de ella, generar aprendizaje con significado; de encontrar vivencias positivas dentro de las dificultades. Es así como Álvarez et. al (2019) consideran al bienestar psicológico como el producto de la lucha adecuada con los eventos diarios; por lo que alguien con alto grado de bienestar psicológico, se encuentra con un mejor entrenamiento para enfrentar las demandas y dificultades del entorno.

Adicionalmente, Ryff y Keyes (como se citaron en Ruiz et. al, 2020) consideran que el bienestar psicológico es el empeño que las personas deben dar

para alcanzar mejoras en su vida y para lograr su potencial, su propósito y significado de vida con la ayuda del proceso de introspección, el cual consiste en el análisis de mirarse a uno mismo.

### ***2.1.6 Factores del bienestar psicológico***

De acuerdo con Reyes (2019), para conseguir un óptimo bienestar psicológico están la calidad de vida y los aspectos sociológicos y demográficos, ya sea educación, edad, sexo, trabajo, violencia, entre otros, los cuales pueden originar depresión, ansiedad, estrés u otros trastornos mentales.

De igual modo, tener relaciones interpersonales significativas y saludables, el trabajo, pensamientos optimistas propios y de las personas que rodean a la persona, y las autoevaluaciones del día a día aportan a poseer un adecuado bienestar psicológico (Taylor y Brown como se citaron en Valenzuela, 2023); no obstante, pertenecer a un entorno hostil y haber atravesado por vivencias traumáticas en la infancia, percibir estigma pueden ser aspectos que reducen el bienestar psicológico (Valenzuela, 2023).

Es relevante aludir que cuando un individuo pone en práctica hábitos saludables en su vida, si cuenta con variables de personalidad positivas y si no ha desarrollado síntomas en la salud considerables, es probable que como resultado se obtenga un elevado bienestar psicológico (Maganto et. al, 2019).

### ***2.1.7 Bienestar psicológico y adolescencia***

Morales y Díaz (2020) valoran la relevancia del bienestar psicológico en la adolescencia, debido a que se convierte en un agente que resguarda la integridad y

coopera con el desarrollo y la sensación de realización personal, generando un rol de adaptación ante los cambios presentes en esta etapa y reduciendo los riesgos.

Por tal razón, va a ser sustancial brindarles, a los adolescentes, competencias que formen su autodeterminación y su independencia, las cuales les serán útiles para la construcción de su bienestar psicológico, juntamente con la presencia de relaciones óptimas con sus grupos de pares, con sus figuras representativas y con su entorno escolar, familiar y comunitario (Castellanos, 2020).

De los Santos y Gutiérrez (2017) aluden que han existido muchos estudios que abordan el bienestar psicológico, los cuales rescatan lo fundamental de fomentar la autoaceptación y las relaciones con las personas para fortalecer el desarrollo integral y saludable del adolescente; por tanto, impulsar a un adecuado bienestar psicológico, contribuiría a una mejor adaptación al contexto donde se desenvuelve un individuo, a la reducción de conductas de riesgo y a un vínculo más conveniente consigo mismo.

### ***2.1.8 Modelos teóricos del bienestar psicológico***

En relación con los modelos que explican el bienestar psicológico, Ryff (1995) estableció el modelo multidimensional del bienestar psicológico con seis dimensiones que permiten valorar el estado del bienestar psicológico. Primero se encuentra la autoaceptación que es percibir y actuar positivamente hacia sí mismo, considerando sus características negativas o positivas. Las relaciones positivas con otros, se trata de la competencia de establecer vínculos cercanos con otras personas mediante la confianza y la preocupación de su realidad. La autonomía es actuar partiendo de una perspectiva propia, independientemente de otros, quiere decir,

exteriorizar, defender y sugerir sus ideas. El control ambiental considera que las ocasiones oportunas del día a día y del entorno se deben sacar provecho para modificarlas en base a propias necesidades. El propósito en la vida alude a conocer tu finalidad en la vida para dirigir tus acciones con miras a cumplir objetivos. El crecimiento personal es tener un progreso constante, es tener una visión y misión acerca de ti mismo y tener la apertura de experiencias que permitan alcanzar tu potencial (Reyes et. al, 2021).

Posteriormente, Casullo (2002) indica que este cuenta con cuatro dimensiones. El control de situaciones refiere a la sensación de seguridad de controlar el entorno en base a intereses y necesidades propias. La aceptación de sí es admitir el pasado propio inclusive con experiencias desfavorables y favorables, es estar satisfecho con sus peculiaridades, aunque se presenten adversidades en el transcurso. Los vínculos psicosociales hacen referencia a contar con relaciones interpersonales favorables por intermedio del afecto, la confianza y la empatía. Los proyectos aluden a establecer objetivos, por lo que orienta sus acciones para cumplirlos y dar sentido a su vida (Del Pilar, 2021).

El modelo de Sánchez-Cánovas tiene como base a Diener (1995), quien plantea que el bienestar psicológico se encuentra clasificado en tres categorías: predominio de los sentimientos positivos sobre los negativos, satisfacción con la vida y posesión de cualidades de un conjunto de valores. Sin embargo, ya que en ese entonces se presentaron confusiones entre bienestar psicológico y el logro de la felicidad Sánchez-Cánovas plantea cuatro subdimensiones: el bienestar subjetivo se compone de la parte cognitiva vinculada al estar complacido con la vida y la parte afectiva que se vincula con la satisfacción negativa y positiva; el bienestar

material es la sensación de desarrollo de vida por haber alcanzado un buen nivel económico; el bienestar laboral es la manera positiva de afrontar el trabajo; y el bienestar en las relaciones de pareja (Castro, 2020).

Seligman (2011) propone el modelo PERMA y alude que el bienestar psicológico es una construcción de dimensiones interrelacionadas; por lo que se encuentra compuesto por cinco aspectos: los logros o el cumplimiento de metas trazadas en el transcurso de la vida, el propósito, sentido o proyecto de vida, las relaciones familiares o con el grupo de pares que son positivas y saludables, el compromiso y las emociones positivas (Soler y García, 2019).

### ***2.1.9 Resiliencia y bienestar psicológico***

Estrada y Mamani (2020) indican, mediante los resultados de su estudio con estudiantes de una institución superior, que la resiliencia y el bienestar psicológico tienen una correlación directa y significativa, lo que quiere decir que, si hay un apropiado bienestar psicológico, habrá un adecuado nivel de resiliencia e inversamente. Igualmente, en la investigación de Castro (2020), se concluye que ante una mayor resiliencia habrá un mayor bienestar psicológico y viceversa.

A raíz de lo referido, la resiliencia, siendo la facultad de llevar ventaja a las vicisitudes y sucesos cargados de estrés, se convierte en una estrategia para aportar al desarrollo óptimo de las personas (Coimbra como se citó en Sibalde et. al, 2020); ya que, si las personas son más resistentes, hay una reducida probabilidad de desencadenar dificultades en la salud mental y una mayor probabilidad de contar con un buen estado de bienestar psicológico (Aizpitarte, 2022).

Lo anteriormente expuesto, lo respalda la American Psychological Association (2012), quien alude que la resiliencia y el bienestar psicológico no pueden desligarse mutuamente; y , de manera conjunta, otorgan a las personas la facultad de realizar metas realistas para enfrentar los eventos estresantes en su día a día, de percibirse positivamente, de creer en sus recursos en momentos estresantes, de comunicarse efectivamente y solucionar problemas, de autorregular sus emociones, conductas y pensamientos negativos en situaciones cargadas de estrés; lo que alude a la presencia de patologías ocasionadas por ansiedad y estrés.

Por otro lado, cabe resaltar que la resiliencia ha logrado tener relevancia para intervenir en contextos sociales con poblaciones vulnerables que han experimentado situación de pobreza y han sido excluidos socialmente, puesto que ha aportado a su bienestar personal (Castagnola et. al, 2021).

#### ***2.1.10 Programa de resiliencia***

Con el tiempo, se han empleado los programas de intervención como método para abordar problemáticas de salud mental. Entre ellos, se encuentran los programas desarrollados en las instituciones educativas, los cuales permiten fortalecer las áreas afectivas, cognitivas y conductuales en el alumnado y que aporta a que tengan una nueva perspectiva de vida. Se define a un programa de intervención como actividades pedagógicas que de manera conjunta se organizan para lograr objetivos planificados que logren cubrir las necesidades o problemáticas específicas de una población; estos deben cumplir con las siguientes condiciones para llevarse a cabo: deben desarrollarse en contextos específicos; deben lograrse los objetivos que se planteen, por lo que estos deben ser precisos, realistas y

previstos; sus metas también deben ser concretas; debe diseñarse en función a un diagnóstico de necesidades; debe contar con una población a quien se dirige, con actividades, tiempos, estrategias, niveles de logros y procesos; las estrategias, los recursos y las personas mediadores que ejecuten el programa deben ser adecuados para alcanzar los objetivos y metas propuestas. Estas condiciones proporcionan ciertas características a un programa de intervención: es directo a una comunidad o una persona, sus resultados pueden generalizarse a un grupo más amplio de personas, sus acciones son sistematizadas y van acorde al diagnóstico de necesidades y se evalúa constantemente los avances (Benites, 2017).

Según Romero et al. (como se citó en Ramírez, 2022), la intervención psicosocial es una relación entre lo social y psicológico, la cual busca generar un cambio en la sociedad mediante el cambio de conducta social con el fin de influir en su entorno para alcanzar un fin personal o comunitario. Dentro de la categoría, se encuentra el programa de intervención psicosocial, cuyo proceso cuenta con estadios de valoración: la valoración inicial permite determinar el área a intervenir, las estrategias conceptuales y metodológicas y el problema/necesidad; en la valoración intermedia se diseña el programa de intervención a partir del planteamiento de objetivos, técnicas, recursos y fechas en las que se va a desarrollar las sesiones; finalmente, en la valoración final se evalúan los resultados y los efectos producto de la ejecución del programa.

De esta manera, en este trabajo científico se aplicó el programa de resiliencia ¡Vive Fuerte, Supera Todo!, el cual se compuso de 12 sesiones de intervención, cada sesión de 60 minutos llevada a cabo una vez a la semana. Este tiene por objetivo incrementar los niveles de resiliencia en estudiantes adolescentes

de una institución educativa estatal del distrito del Rímac, haciendo uso del modelo AMATE como un enfoque educativo que se distingue por incentivar la intervención activa de los participantes a partir de actividades interactivas y dinámicas, estar dirigida a lograr objetivos de aprendizaje específicos, adaptarse a las necesidades de un grupo y por desarrollar habilidades y competencias a partir de la aplicación de lo aprendido (Poder Judicial del Perú, 2023; Luyo, s.f.); ya que el MINSA (2013) indica que proporcionan no solo la interiorización de conceptos sino también genera la práctica de nuevos comportamientos, pues su naturaleza es participativa, de reflexión, vivencial y de constante construcción, por lo que ha estado a disposición de intervenciones y diferentes contextos para alcanzar resultados eficaces (Vilcahuamán y Jondec, 2019).

Cabe resaltar que solo se han aplicado las fases o momentos de aprendizaje del modelo AMATE (Animación, Motivación, Apropiación, Transferencia y Evaluación), mas no el modelo de manera completa, puesto que aquellos se centran en conocimientos, conductas y habilidades que se enseñan y son adquiridas por los participantes a modo de secuencia, siendo más accesible conocer el impacto y la efectividad del programa sobre la resiliencia en base a objetivos planteados y necesidades específicas de la población.

El término AMATE hace referencia a los cinco momentos de aprendizaje: Animación, Motivación, Apropiación, Transferencia y Evaluación. El momento de Animación estimula la activación de los sentidos para un mejor proceso de aprendizaje, aporta a crear vínculos sociales en el grupo y al autoconocimiento. El momento de Motivación encamina a la presentación del tema a abordar, generando interés y el recojo de información previa que poseen los participantes. En el

momento de Apropiación se otorga información a los participantes para que la interioricen que puede ser impartida de modo lúdico y entretenido. El momento de Transferencia posibilita la puesta en práctica de habilidades enseñadas previamente por los facilitadores, las cuales podrían ser usadas en otros contextos y lograr un desempeño eficiente. Por último, el momento de Evaluación valora no solo el aprendizaje de los participantes, sino también valora su satisfacción hacia el programa.

### ***2.1.11 Importancia de un programa de resiliencia***

En la fase adolescente se manifiesta una constante formación y cambios emocionales, sociales y físicos, además de estar expuesto a riesgos del entorno que pueden convertirlo en una persona vulnerable para desarrollar problemas de salud mental (OMS, 2018); por lo que trabajar en el desarrollo de su resiliencia será clave para fortalecerlo de recursos que aporten a su bienestar psicológico (Casas como se citó en Del Pilar, 2019).

Parra (2018) y Arenas et. al (2018) consideran que el modelo de intervención mediante programas es idóneo a fin de promocionar el autodesarrollo y la salud mental, debido a que cuenta con actividades teóricas y prácticas diseñadas para trabajar con las particularidades de una población y en base a una planificación con objetivos claros que logren cubrir las necesidades previstas con un diagnóstico; por lo que, la ejecución de un programa se encontraría dentro de las soluciones para intervenir en la consolidación de la resiliencia en los adolescentes.

Asimismo, se hace necesario un programa a fin de acrecentar la resiliencia y por tanto mejorar también los niveles de bienestar psicológico en la población de

estudio; ya que dentro de las características con las que cuenta, se encuentran el nivel socioeconómico bajo. Y en su mayoría, las alumnas se sitúan en familias disfuncionales o conviven con padres con un estilo de crianza autoritario, por lo que los progenitores educan a sus hijas en base a la rigidez y castigos impuestos sin algún tipo de diálogo de por medio; además de un estilo de crianza permisivo o indulgente en el que no existen reglas, control, afecto ni comunicación de por medio (Ramírez como se citó en Bulnes, 2019). Esto evidencia que se necesita fortalecer su capacidad de superación en situaciones difíciles para contribuir a su bienestar psicológico.

Cabe mencionar que la aplicación de un programa sí puede mejorar la resiliencia y el bienestar psicológico, pues como indican la literatura y los antecedentes, un programa de resiliencia incrementa los niveles de resiliencia, así como de sus factores de forma significativa; en esta misma línea, al incrementarse los niveles de resiliencia se incrementan los niveles de bienestar psicológico, pues como refieren Estrada y Mamani (2020) en su estudio con estudiantes de una institución superior, la resiliencia y el bienestar psicológico tienen una correlación directa y significativa que indica que ante una mayor resiliencia habrá un mayor bienestar psicológico y viceversa (Castro, 2020), estando ambas variables ligadas entre sí (American Psychological Association , 2012).

## **2.2 Investigaciones en torno al problema investigado**

### ***2.2.1 Nacionales***

Cuya y Rodriguez (2022) pusieron en marcha en Cusco un programa de resiliencia que constaba de 20 sesiones, fundamentado en los factores de

creatividad, autoestima, autonomía, humor y empatía. Este tuvo como objetivo describir los efectos de dicho programa en escolares del nivel primario. La investigación de tipo cuasi experimental de pretest y posttest de un único grupo. Se empleó como instrumento el Inventario de resiliencia para niños de Salgado, sobre una muestra de 38 alumnos varones y mujeres que correspondían a los grados de 4º, 5º y 6º de primaria de un colegio intercultural que oscilaba entre 9 y 12 años. Como resultado, se encontró que hubo un incremento significativo de la resiliencia en el posttest a comparación del pretest, así como se detectaron diferencias significativas en los factores autoestima, empatía, humor, creatividad y autonomía. En conclusión, el programa “descubriéndome” desarrolló la resiliencia e incrementó de modo significativo los factores personales de resiliencia.

En el estudio de Llerena y Muñoz (2019) se aplicó un programa de educación emocional, sustentado en las dimensiones de conciencia emocional, autonomía emocional, regulación emocional, competencias para la vida y el bienestar, y competencia social. Este buscó fortalecer el nivel de resiliencia en adolescentes de un centro de acogida residencial en Arequipa. Fue un estudio cuasiexperimental con pre y post test, que empleó la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en el grupo control (10 participantes) y el grupo experimental (10 participantes). La muestra se compuso de 20 adolescentes entre varones y mujeres de 13 a 17 años. Los resultados arrojaron que hubo un incremento de la resiliencia en el grupo experimental ( $w=0,005$ ;  $p<0.05$ ), mientras que los niveles de resiliencia en el grupo control no evidenció cambios significativos ( $w=0,138$ ;  $p>0.05$ ). Concluyendo que el programa fortaleció el nivel de resiliencia.

Lima y Muñoz (2019) analizaron el efecto sobre la resiliencia de un programa de construcción de la resiliencia que contó con 30 sesiones y que se basó en los factores: autorregulación, reconocer logros, paternidad proactiva, involucramiento en la comunidad, ser proactivo y conexiones positivas. El estudio fue aplicado cuasi experimental con un pretest y postest de grupo único. Para la medición, se aplicó el cuestionario Medición de Resiliencia y Competencia Social. La muestra contaba con 44 adolescentes de sexo masculino de tercer grado secundaria de una escuela en Arequipa, quienes se ubicaban entre los 13 y 15 años. Mediante los resultados se conoce la existencia de diferencias significativas; en consecuencia, el programa logró un incremento en los niveles de resiliencia.

Benites (2017) mediante su investigación aplicada con alumnos de quinto de secundaria de una institución educativa limeña, plantea como objetivo determinar el efecto del programa “Saber que se puede” en el desarrollo de la resiliencia, constituida por 15 encuentros de intervención y que se fundamenta en dimensiones: satisfacción personal, confianza en sí mismo, perseverancia, ecuanimidad y sentirse bien solo. Esta tuvo un diseño cuasi experimental, en la cual se trabajó con un pretest y un post test, además de contar con un grupo control con 21 participantes y un grupo experimental con 23 participantes; por lo que se dispuso de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young. La muestra se compuso de 44 adolescentes estudiantes que contaban con edades de 16 y 17 años. Los resultados evidenciaron incremento de niveles de resiliencia en los estudiantes pertenecientes al grupo experimental, contrariamente, el grupo de control mantuvo sus niveles de resiliencia en el pretest y post test. Concluyendo que el programa contribuyó a la mejora de resiliencia.

La investigación de Alvarado (2015) propone la ejecución de un programa en dirección a la resiliencia que se fundamenta en inteligencia emocional y en sus dimensiones: independencia, interacción, humor, creatividad, iniciativa, insight y moralidad, y el cual contó con 10 sesiones de intervención. El objetivo fue evaluar el efecto del programa en la mejora de la resiliencia en estudiantes de quinto grado del nivel secundario de una institución perteneciente a una zona de pobreza extrema en Trujillo. El diseño de la investigación fue cuasi experimental con pretest y post test, que utilizó la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) de Wagnild y Young como instrumento. Se desarrolló el programa con 84 estudiantes como muestra, 45 constituían el grupo experimental y 39 el grupo control. Los resultados indican diferencias significativas en el grupo experimental en el pretest y el post test ( $p < 0,05$ ). Se concluye que el programa brindó una mejora en el nivel de resiliencia.

### ***2.2.2 Internacionales***

Ramírez (2022) mediante la implementación de un programa de intervención psicosocial “Flor de Loto” en España busca fortalecer la resiliencia en adolescentes, trabajó dimensiones de ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal a lo largo de las sesiones. El tipo fue de estudio cualitativo - descriptivo y hubo aplicación de un pretest y un post test por medio del instrumento Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. La muestra se conformó por 19 escolares adolescentes de ambos sexos, de 14 a 17 años. Se adquirió como resultado que los niveles de resiliencia se incrementaron. Concluyendo que el programa fortalece la resiliencia en los adolescentes al ejecutar

el programa psicosocial, considerando las características propias de la comunidad donde se intervenga.

Morelato et al. (2019) desarrollaron un estudio en Costa Rica, el cual formuló el objetivo valorar la eficacia de un programa para la estimulación de recursos sociocognitivos ligados a la resiliencia, tales como solución de problemas, atributos internos y creatividad en el marco del ambiente social; por lo que dicho programa constó de tres módulos. El estudio fue aplicativo con diseño cuasi experimental con pretest y post test. Para el cálculo, se dispuso del Cuestionario de Resiliencia, Solución de problemas en Situaciones de Vulnerabilidad Familiar (SPVF), Test de Creatividad Gráfica y Test de Usos Inusuales. Los 95 participantes eran de sexo femenino y masculino, oscilaban entre 9 y 14 años, y se distribuyeron en dos grupos: los grupos reducidos se componían de 45 niños con problemas socioemocionales y el grupo completo de 50 integrantes. Como resultado, se evidenció el aumento de habilidades que contribuyeron a la identificación de emociones, a la creatividad verbal, a la anticipación de consecuencias y a la generación de alternativas. Se concluyó la efectividad del programa.

Muñoz (2017), mediante un programa de habilidades interpersonales y educación emocional compuesto por 8 sesiones de intervención en España, examinó el efecto de este sobre la resiliencia en adolescentes con trastorno mental. La investigación fue cuasi experimental con pretest y posttest, en la que se utilizó Escala de Resiliencia Escolar de Saavedra, el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) con el propósito de medir capacidades emocionales, el Stress Management Subscale para tolerancia a la frustración, Personal Well Being Index (PWI) para bienestar subjetivo y los Nursing Outcomes Classification (NOC) o resultados del paciente

sensibles a la práctica enfermera. La muestra estuvo constituida por 23 adolescentes de 12 a 14 años diagnosticados con algún tipo de trastorno mental. Los resultados muestran los efectos positivos de manera significativa sobre resiliencia total ( $p<0,004$ ), bienestar subjetivo ( $p<0,021$ ), reparación emocional ( $p<0,001$ ), atención emocional ( $p<0,001$ ) y tolerancia a la frustración ( $p<0,008$ ), el bienestar subjetivo ( $p<0,021$ ), sin hallarse diferencias en relación con el sexo. Como conclusiones, se indica el efecto del programa de habilidades interpersonales y educación emocional en la resiliencia.

Pacheco et. al (2017) en su investigación aplicada en México, propuso como objetivo conocer si un programa en terapia de juego Gestalt era favorable en la capacidad de resiliencia en adolescentes institucionalizados. El programa se compuso de 20 sesiones de intervención. La investigación fue cuasi experimental con un pretest y postest. Para la medición se utilizó el Cuestionario de Resiliencia de González Arratia et al. Los participantes fueron tres varones entre los 13 y 16 años. Los resultados evidencian que, individualmente, los niveles de resiliencia se incrementaron tras la ejecución del programa; sin embargo, estadísticamente no fue significativo. Se concluye que el programa no contribuye en el fortalecimiento de resiliencia.

Romero y Saavedra (2016) buscaron medir el impacto que tenía un programa promocional recreativo de 16 sesiones sobre la resiliencia. El diseño fue cuasi experimental con pretest y posttest. El instrumento utilizado fue la Escala de resiliencia escolar de Saavedra y Castro. La conformación del grupo experimental fue de 19 participantes y el grupo control de 21 participantes, entre mujeres y varones del séptimo grado del nivel primario de una región de Chile. Se demuestra con los resultados, un incremento significativo de la resiliencia en el grupo experimental; concluyendo que el programa tuvo efectos positivos en los participantes.

## **2.3 Hipótesis**

### ***2.3.1 Hipótesis general***

La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento de la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

### ***2.3.2 Hipótesis específicas***

1. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
2. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones del bienestar psicológico en estudiantes

adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

3. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “satisfacción personal” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
4. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “ecuanimidad” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
5. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
6. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “confianza en sí mismo” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
7. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “perseverancia” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
8. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “control de situaciones”

de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

9. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
10. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
11. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

La investigación fue de tipo experimental con diseño experimental puro, dada la existencia de manipulación intencional de una variable (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En este caso, se deseó conocer los efectos del Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” en la resiliencia y el bienestar psicológico, presentando un grupo control y uno experimental, los cuales se conformaron recurriendo al azar, además de desarrollarse una medición de variables dependientes mediante pretest y post test. Cabe resaltar que, debido a que se ejecutó un programa en las estudiantes, con la finalidad de modificar la situación problemática, este proyecto se considera una investigación aplicada.

### **3.2 Población**

#### ***3.2.1 Descripción de la población***

En esta oportunidad, no se trabajó con una muestra sino con la población determinada por las estudiantes de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

De esta forma, se efectuó el diagnóstico situacional a través de entrevistas, revisión de archivos y bibliografía, obtenidos del Departamento de Psicología de la institución educativa, a partir del cual se decidió trabajar con este grado únicamente debido a que se encontró lo siguiente: 1) Referente al comportamiento de la resiliencia, este grupo poseía dificultades en la identificación de sus capacidades, tendían a afrontar de modo pesimista las adversidades de la vida, eran poco flexibles

a los cambios inesperados, por lo que tenían poca tolerancia a la frustración y se les obstaculizaba percibir a los errores como aprendizaje. 2) En cuanto al bienestar psicológico, mantenían dificultades en su autoestima, pues no sentían satisfacción consigo, también, sus relaciones sociales eran poco satisfactorias porque experimentaron conflictos familiares y con su grupo de pares, no encontraban mucho sentido a lo que hacían en su día a día, y no se creían capaces de controlar su entorno. Esto evidencia que se necesitaba fortalecer su capacidad de superación en situaciones difíciles para contribuir a su bienestar psicológico.

En esta misma línea, dentro de las características de la población, se identificó que esta contaba con un nivel socioeconómico bajo, puesto que no disponía de recursos necesarios para una óptima calidad de vida; y en su mayoría, las alumnas pertenecían a familias disfuncionales o contaban con padres autoritarios, permisivos y/o indulgentes; por lo que eran tanto rígidos a las normas como carentes de control.

**Tabla 1**

Distribución de la población según edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15	7	25.0
16	20	71.4
17	1	3.6
Total	28	100

En la investigación, se trabajó con toda la población, la cual fue de 28 estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac, las cuales tienen edades de 15, 16 y 17 años.

**Tabla 2**

*Distribución de la población según sección*

Sección	Frecuencia	Porcentaje
Sección A	14	50.0
Sección B	14	50.0
Total	28	100

Las participantes de la investigación constituían tanto a las secciones de cuarto grado “A” y cuarto grado “B” de secundaria, las cuales fueron divididas aleatoriamente en dos grupos: un grupo experimental que contó con 14 participantes y un grupo control que contó con 14 participantes. Se aplicó el azar para conformar dos grupos, posteriormente, al azar, se decidió qué grupo sería el experimental y cuál sería el grupo control. Cabe indicar que, de la población del estudio, 14 participantes pertenecen a la sección A y 14 participantes corresponden a la sección B.

### ***3.2.2 Criterios de selección***

Formaron parte de la investigación, las estudiantes que accedieron a participar del estudio y aquellas de quienes sus apoderados accedieron a autorizar la participación, de modo voluntario mediante el asentimiento y consentimiento informado, respectivamente. Además, fueron adolescentes de sexo femenino de 15, 16 y 17 años, pertenecientes al cuarto grado secundario de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

### ***3.2.3 Criterios de eliminación***

Se consideró eliminar los datos de las alumnas que faltasen a más del 30% de las sesiones; es decir, que cuenten con 4 inasistencias a lo largo del desarrollo del programa; sin embargo, ninguna participante cumplió con esta especificación.

### ***3.2.4 Definición conceptual y operacional de variables***

**Variable independiente.** Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!

**Definición conceptual.** Un programa de resiliencia se detalla como el conjunto de acciones sistemáticas que han sido trabajadas con planificación, que tiene objetivos que cumplir en base a las necesidades de un colectivo de personas a través de un diseño práctico y teórico, y que se encuentra dirigido por un equipo orientador para incrementar la resiliencia y el bienestar psicológico (Rodríguez y colaboradores y Bisquerra como se citó en Molina, 2007).

**Definición operacional.** El programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” se operacionaliza mediante 12 sesiones de intervención, incluidas la sesión de introducción y la sesión de seguimiento, llevadas a cabo una vez a la semana y que constan de una duración de 60 minutos, el cual empleó a los momentos de aprendizaje del modelo AMATE (Animación, Motivación, Apropiación, Transferencia y Evaluación) como técnicas y que se desarrolla de acuerdo a las dimensiones de la resiliencia: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia.

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable independiente Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”*

Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”

Objetivo del programa: Incrementar los niveles de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

N° de sesión	Dimensión	Tema	Objetivos	Actividades
Sesión de introducción	Introducción	Resiliencia	Generar un ambiente de vínculo facilitador-estudiante	<p>Dar la bienvenida.</p> <p>Establecer acuerdos de convivencia.</p> <p>Dinámica de interacción entre estudiantes: “Salu2”.</p> <p>Aplicación de pretest.</p> <p>Actividad para conocer qué esperan las estudiantes del programa: “Mis expectativas”</p>
Sesión 1	Satisfacción personal	Autoconocimiento Autoconcepto Autoevaluación	Fomentar el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación en los estudiantes.	<p>Dinámica de bienvenida.</p> <p>Dinámica “Yo soy”</p> <p>Dinámica “Yo digo... tú y dices...”</p> <p>Desarrollo de “La escalera de la autoestima”</p> <p>Definiciones de los conceptos: autoconocimiento, autoconcepto y autoevaluación.</p> <p>Dinámica “Me conozco” para poner en práctica el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación</p> <p>Dinámica “Mi diario emocional”</p>

Sesión 2		Autoaceptación Autorrespeto Autoestima	Fomentar la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima en los estudiantes.	<p>Dinámica de bienvenida. “Baja un dedo el autorrespeto y si ...”</p> <p>Dinámica “Rompecabezas”</p> <p>Desarrollo de “La escalera de la autoestima 2.0”</p> <p>Dinámica “Me conozco 2.0” para poner en práctica la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima</p> <p>Dinámica “Mi diario emocional”</p>
Sesión 3	Ecuanimidad	Conciencia emocional	Promover la identificación y entendimiento de las emociones en los estudiantes.	<p>Dinámica de bienvenida. “Soy raro de las porque...”</p> <p>Dinámica “Teléfono malogrado”</p> <p>Dinámica “Aprendo de las emociones”</p> <p>Dinámica “Conociendo mis emociones”</p> <p>Dinámica “Mi diario emocional”</p>
Sesión 4		Tolerancia a la frustración	Fomentar la práctica de tolerancia a la frustración	<p>Dinámica de bienvenida. “1, 2, 3”</p> <p>Dinámica “El juego de la Oca”</p> <p>Dinámica “El juego de la Oca”</p> <p>Dinámica “Enfrentando la frustración”</p> <p>Dinámica “Mi yo resiliente”</p> <p>Dinámica “Mi diario emocional”</p>

Sesión 5	Sentirse solo	bien Vínculos interpersonales	Fortalecer relaciones de estudiantes.	las Dinámica de bienvenida. Dinámica “1 verdad y 2 mentiras” las Dinámica “Adivina adivinador” Dinámica “¿Cómo tener relaciones saludables?” Rol playing Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 6		Vínculos intrapersonales	Fortalecer relaciones de estudiantes.	las Dinámica de bienvenida. Dinámica “Yo tengo un tic” las Dinámica “Mirada al interior” Dinámica “La relación conmigo misma” Dinámica “Armando nuestro espacio personal” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 7	Confianza en sí mismo	Toma decisiones	de Desarrollar destrezas para la toma de decisiones las estudiantes.	Dinámica de bienvenida. Dinámica “Ahorcado” Dinámica “La isla desierta” Dinámica “¿Cómo tomar decisiones?” Dinámica “¿Y si elijo decidir?” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 8		Resolución conflictos	de Desarrollar destrezas para la resolución de conflictos en las estudiantes.	Dinámica de bienvenida. Dinámica “Levántate y siéntate” Dinámica “Alguna vez...” Dinámica “¿Qué es un conflicto?” Rol playing Dinámica “Mi diario emocional”

Sesión 9	Perseverancia	Proyecto de vida	Promover la planificación de metas en las actividades diarias en los estudiantes.	la Dinámica de bienvenida. Dinámica “Había una vez...” Dinámica “Identificando nuestro proyecto de vida” Dinámica “Mi plan de vida” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 10		Motivación	Promover la motivación en las actividades diarias en los estudiantes.	la Dinámica de bienvenida. Dinámica “Armando la frase” Dinámica “Me motiva ...” Dinámica “Motivación” Dinámica “YO RESILIENTE” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión de seguimiento	de Seguimiento	Resiliencia	Evaluar conocimientos y conductas que se mantienen luego de la aplicación del programa.	Dar la bienvenida. Juego de evaluación: “El mundo de la resiliencia”. Aplicación de la post test. Dinámica “Mis aprendizajes”

**Tabla 4**

*Indicadores para el cumplimiento de objetivos del Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”*

Nº de sesión	Objetivo	Indicadores
Sesión 1: “Conociéndome”	Fomentar el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación en los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que identifican su FODA.</li> <li>● Número de estudiantes que reconocen características de personalidad suya.</li> <li>● Número de estudiantes que reconocen sus logros en las diferentes áreas de su vida.</li> </ul>

Sesión 2: "Me aman, me amo"	Fomentar la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima en las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que identifican acciones habituales de respeto y afecto dirigidas hacia sí.</li> <li>● Número de estudiantes que</li> <li>● Número de estudiantes que</li> </ul>
Sesión 3: "Conozco mis emociones"	Promover la identificación y entendimiento de las emociones de las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que identifica cómo se siente ante una situación intensa</li> <li>● Número de estudiantes que reconoce cómo reacciona ante una situación intensa</li> <li>● Número de estudiantes que reconoce la importancia de dar un espacio y tiempo a su emoción</li> </ul>
Sesión 4: "Tolero mi frustración"	Fomentar la práctica de la tolerancia a la frustración	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que identifica su emoción ante una experiencia frustrante</li> <li>● Número de estudiantes que usa herramientas para gestionar emociones ante la frustración</li> </ul>
Sesión 5: "Amistades saludables"	Fortalecer las relaciones interpersonales de las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que reconoce las características de las relaciones saludables y no saludables</li> <li>● Número de estudiantes que utiliza la comunicación asertiva en sus relaciones</li> </ul>
Sesión 6: "El espacio para encontrarme"	Fortalecer las relaciones intrapersonales de las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que identifica su propio espacio personal</li> <li>● Número de estudiantes que reconoce la</li> </ul>

		importancia de tener un propio espacio personal
Sesión 7: "Decisiones bien tomadas"	Desarrollar destrezas para la toma de decisiones en las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que reconoce el problema de toma de decisión</li> <li>● Número de estudiantes que identifica las alternativas posibles ante la toma de decisión</li> </ul>
Sesión 8: "Resolviendo conflictos"	Desarrollar destrezas para la resolución de conflictos de las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que identifica un conflicto</li> <li>● Número de estudiantes que idea posibles soluciones</li> </ul>
Sesión 9: "Mi yo del futuro"	Promover la planificación del proyecto de vida en las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que reflexiona sobre su yo futuro</li> <li>● Número de estudiantes que identifica metas a corto/medio/largo plazo</li> </ul>
Sesión 10: "Diariamente motivada"	Promover la motivación en las actividades diarias en las estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que reconoce el motivo o razón por la que quieren lograr sus metas</li> <li>● Número de estudiantes que identifica hábitos que ayudarán y no ayudarán a alcanzar su meta</li> </ul>
Sesión de seguimiento	Evaluar componentes emocionales, conductuales y cognitivos de la resiliencia que se mantienen luego de la aplicación del programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Número de estudiantes que cuenta con emociones adquiridas a partir del programa</li> <li>● Número de estudiantes que cuenta con conductas adquiridas a partir del programa</li> <li>● Número de estudiantes que cuenta con conocimientos adquiridos a partir del</li> </ul>

**Variable dependiente 1. Resiliencia**

**Definición conceptual.** La resiliencia se entiende como una característica propia de la personalidad que amortigua aquellos resultados desfavorables que parten de las situaciones estresantes de la vida, y que, además, contribuye a la adaptación de dichas situaciones, logrando el equilibrio a través de la poca significancia que se le da a los efectos nocivos del estrés (Wagnild y Young como se citó en Del Pilar, 2021).

**Definición operacional.** La resiliencia se define operacionalmente mediante los puntajes obtenidos de la Escala de Resiliencia (ER).

**Tabla 5**

*Operacionalización de la variable dependiente resiliencia*

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala de Medición	Instrumento
Resiliencia	Satisfacción personal	16, 21, 22 y 25	Escala de intervalo	Escala de Resiliencia (ER)
	Ecuanimidad	7, 8, 11 y 12		
	Sentirse bien solo	5, 3 y 19		
	Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24		
	Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23		

*Nota.* Datos tomados de Del Pilar (2021).

## Variable dependiente 2. Bienestar psicológico

**Definición conceptual.** El bienestar psicológico se explica como aquella capacidad de poseer óptimas relaciones sociales y de saber controlar el contexto o entorno considerando las experiencias propias, la cual se estima a través de sentimientos tanto positivos como negativos (Casullo como se citó en Del Pilar, 2021).

**Definición operacional.** El bienestar psicológico se define operacionalmente por medio de los puntajes obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J).

**Tabla 6**

*Operacionalización de la variable dependiente bienestar psicológico*

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala de Medición	Instrumento
Bienestar psicológico	Control de situaciones	1, 5, 10 y 13	Escala de intervalo	Escala Bienestar Psicológico (BIEPS - J)
	Vínculos psicosociales	2, 8 y 11		
	Proyecto de vida	3, 6 y 12		
	Aceptación de sí	4, 7 y 9		

*Nota.* Datos tomados de Del Pilar (2021).

**VARIABLES EXTRAÑAS.** Siendo esta investigación de diseño experimental puro, se pudo neutralizar las variables extrañas que no se conocieron en el proceso, ya que, al haberse formado los dos grupos al azar, las variables extrañas se distribuyeron equitativamente en ambos grupos (grupo control y grupo experimental), por lo que estas no pudieron ser las causantes de los cambios de las variables dependientes, contrariamente, los cambios se debieron netamente gracias a la variable independiente.

### **3.3 Instrumentos**

#### ***3.3.1 Instrumento de intervención***

La investigación consideró como un instrumento de intervención al programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, el cual abordó la resiliencia, y que se explica como el conjunto de acciones sistemáticas hechas de manera planificada, que posee objetivos en base a necesidades de una agrupación de personas por intermedio de un diseño tanto práctico como teórico, con el fin de incrementar la resiliencia y el bienestar psicológico con la guía de un equipo orientador (Rodríguez y colaboradores y Bisquerra como se citó en Molina, 2007).

El programa contó con 12 sesiones de intervención, incluidas la sesión de introducción y la sesión de seguimiento, efectuadas una vez a la semana y con duración de 60 minutos. “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” emplea los momentos de aprendizaje del modelo AMATE y se desarrolla según las dimensiones de la resiliencia: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí

mismo y perseverancia; en consecuencia, el programa tuvo como objetivo incrementar los niveles de resiliencia con ayuda de temas desarrollados en cada sesión, con los cuales las estudiantes adquirieron componentes emocionales, conductuales y cognitivos de la resiliencia.

**Tabla 7**

*Instrumento de intervención: Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”*

Programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”

Objetivo del programa: Incrementar los niveles de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

N° de sesión	Dimensión	Tema	Objetivos	Actividades
Sesión de introducción	Introducción	Resiliencia	Generar un ambiente de vínculo facilitador-estudiante	Dar la bienvenida. Establecer acuerdos de convivencia. Dinámica de interacción entre estudiantes: “Salu2”. Aplicación de pretest. Actividad para conocer qué esperan las estudiantes del programa: “Mis expectativas”
Sesión 1	Satisfacción personal	Autoconocimiento Autoconcepto Autoevaluación	Fomentar el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación en los estudiantes.	Dinámica de bienvenida. Dinámica “Yo soy” Dinámica “Yo digo... tú y dices...” Desarrollo de “La escalera de la autoestima” Definiciones de los conceptos: autoconocimiento, autoconcepto y autoevaluación. Dinámica “Me conozco” para poner en práctica el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación Dinámica “Mi diario emocional”

Sesión 2		Autoaceptación Autorrespeto Autoestima	Fomentar la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima en los estudiantes.	<p>Dinámica de bienvenida. “Baja un dedo y si ...”</p> <p>Dinámica “Rompecabezas”</p> <p>Desarrollo de “La escalera de la autoestima 2.0”</p> <p>Dinámica “Me conozco 2.0” para poner en práctica la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima</p> <p>Dinámica “Mi diario emocional”</p>
Sesión 3	Ecuanimidad	Conciencia emocional	Promover la identificación y entendimiento de las emociones en los estudiantes.	<p>Dinámica de bienvenida. “Soy raro de las porque...”</p> <p>Dinámica “Teléfono malogrado”</p> <p>Dinámica “Aprendo de las emociones”</p> <p>Dinámica “Conociendo mis emociones”</p> <p>Dinámica “Mi diario emocional”</p>
Sesión 4		Tolerancia a la frustración	Fomentar la práctica de tolerancia a la frustración	<p>Dinámica de bienvenida. “1, 2, 3”</p> <p>Dinámica “El juego de la Oca”</p> <p>Dinámica “El juego de la Oca”</p> <p>Dinámica “Enfrentando la frustración”</p> <p>Dinámica “Mi yo resiliente”</p> <p>Dinámica “Mi diario emocional”</p>

Sesión 5	Sentirse solo	bien Vínculos interpersonales	Fortalecer relaciones de estudiantes.	las Dinámica de bienvenida. Dinámica “1 verdad y 2 mentiras” las Dinámica “Adivina adivinador” Dinámica “¿Cómo tener relaciones saludables?” Rol playing Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 6		Vínculos intrapersonales	Fortalecer relaciones de estudiantes.	las Dinámica de bienvenida. Dinámica “Yo tengo un tic” las Dinámica “Mirada al interior” Dinámica “La relación conmigo misma” Dinámica “Armando nuestro espacio personal” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 7	Confianza en sí mismo	Toma decisiones	de Desarrollar destrezas para la toma de decisiones las estudiantes.	Dinámica de bienvenida. Dinámica “Ahorcado” Dinámica “La isla desierta” Dinámica “¿Cómo tomar decisiones?” Dinámica “¿Y si elijo decidir?” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 8		Resolución conflictos	de Desarrollar destrezas para la resolución de conflictos en las estudiantes.	Dinámica de bienvenida. Dinámica “Levántate y siéntate” Dinámica “Alguna vez...” Dinámica “¿Qué es un conflicto?” Rol playing Dinámica “Mi diario emocional”

Sesión 9	Perseverancia	Proyecto de vida	Promover la planificación de metas en las actividades diarias en los estudiantes.	la Dinámica de bienvenida. Dinámica “Había una vez...” Dinámica “Identificando nuestro proyecto de vida” Dinámica “Mi plan de vida” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión 10		Motivación	Promover la motivación en las actividades diarias en los estudiantes.	la Dinámica de bienvenida. Dinámica “Armando la frase” Dinámica “Me motiva ...” Dinámica “Motivación” Dinámica “YO RESILIENTE” Dinámica “Mi diario emocional”
Sesión de seguimiento	de Seguimiento	Resiliencia	Evaluar conocimientos y conductas que se mantienen luego de la aplicación del programa.	Dar la bienvenida. Juego de evaluación: “El mundo de la resiliencia”. Aplicación de la post test. Dinámica “Mis aprendizajes”

### 3.3.2 Instrumentos de medición

Para la presente investigación, se utilizaron como instrumentos psicométricos la Escala de Resiliencia (ER) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J).

La escala de resiliencia (ER) fue desarrollada en el año 1993 por Wagnild y Young en los Estados Unidos, el cual busca establecer el nivel de resiliencia de los estudiantes y realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia. El instrumento consta de 25 ítems, los cuales están distribuidos en dos dimensiones o factores: competencia personal (con 20 ítems) y aceptación de uno mismo y de la vida (con 5 ítems); simultáneamente, esta contiene estructuralmente 5

componentes: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia. Respecto a la puntuación, se asigna en base a la escala Likert que considera siete opciones: donde (1) refiere total desacuerdo y (7), total de acuerdo. El puntaje resultado de la prueba va desde los 25 a los 175 puntos. Por consiguiente, la aplicación de la prueba tiene una duración de aproximadamente 25 a 30 minutos, y puede administrarse de manera individual o grupal, a adolescentes y adultos (Wagnild y Young, 1993).

Al analizar la validez de contenido, los ítems fueron redactados a modo positivo, la validez concurrente para Wagnild y Young (1993) se realiza cuando se correlaciona las variables altas con mediciones establecidas de constructos relacionados como: autoestima con un  $r = .57$ , satisfacción con la vida con un  $r = .59$ , salud con un  $r = .50$ , moral con un  $r = .54$  y depresión con un  $r = -.36$ . Asimismo, con ayuda de la técnica de componentes principales y rotación oblimin, emplearon análisis factorial en la estimación de estructura interna de la escala, el cual demuestra 5 factores no correlacionados recíprocamente (Wagnild y Young, 1993).

Sobre la confiabilidad, la escala cuenta con consistencia interna o grado de interrelación y de equivalencia de ítems. Wagnild y Young (1993) llevaron a cabo un estudio en cuidadores de pacientes con Alzheimer, del que se rescatan confiabilidades de .85: .86 y .85 en dos muestras de estudiantes que ya se encontraban graduadas, .90 en una muestra de madres primerizas post parto, y .76 en una muestra de residentes de alojamientos públicos. Ciertamente, los coeficientes alfas de las áreas son bajos: ecuanimidad = .75, sentirse bien solo = .71, confianza en sí mismo = .80, perseverancia = .76, y satisfacción personal = .78;

pero se realizó el análisis exploratorio para precisar la estructura de la escala (Wagnild y Young, 1993).

La Escala de Resiliencia (ER) se encuentra adaptada al contexto peruano y educativo, ya que fue psicométricamente analizada por Novella en el año 2002, tomando como muestra a 324 estudiantes que oscilaban entre los 14 y 17 años y que pertenecían al Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning” de Lima. De esta manera, haciendo uso de la factorización y rotación, se encontraron dos factores: el factor I llamado competencia personal y el factor II llamado aceptación de uno mismo y de la vida, que contienen 20 y 5 ítems, respectivamente. Las correlaciones de ítem y test oscilan entre .18 y .63, por lo que los coeficientes son estadísticamente significativos al nivel del .01 ( $p < 0.01$ ), aunque el ítem 11 tenía como coeficiente uno inferior a .20, pero que no se eliminó por efecto en el aumento del valor del alfa, que, inicialmente, era bajo (Novella, 2002).

Con relación a la validez, se halló consistencia interna global de .875 con el coeficiente alfa. Mediante el criterio de Kaiser, se determinaron 5 factores, los cuales son la satisfacción personal, la ecuanimidad, el sentirse bien solo, la confianza en sí mismo y la perseverancia. Además, se hizo uso de un análisis factorial con el fin de dar valor a la estructura interna de la escala por medio de la técnica de componentes principales y rotación oblicua (Novella, 2002).

Respecto a la confiabilidad, esta fue analizada por medio de la consistencia interna, en la que se obtuvo que el coeficiente alfa de Cronbach es de .89 (Novella, 2002).

Por otro lado, la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) de Ryff (1989), es la escala original que cuenta con 32 ítems y 6 dimensiones (autoaceptación, relación positiva con los otros, autonomía, manejo del ambiente, el sentido en la vida o propósito en la vida y crecimiento personal), y busca conocer los niveles de bienestar psicológico; de modo que a partir de ella, Casullo (2002) desarrolla una adaptada al contexto argentino, y la cual presenta 13 ítems que se distribuyen en 4 factores o dimensiones: control de situaciones, vínculos sociales, proyecto de vida y aceptación de sí. Luego, para ejecutar la puntuación, cuenta con una escala Likert de 3 opciones: (3) de acuerdo, (2) ni de acuerdo ni en desacuerdo y (1) en desacuerdo, obteniéndose como puntaje mínimo 13 y puntaje máximo 39. La aplicación de la prueba es de 10 minutos aproximadamente y su administración es individual o grupal para adolescentes de 13 a 18 años.

En relación con la validez de esta escala, se hallaron correlaciones adecuadas mediante el test de esfericidad de Bartlett = 1343,  $p < .0001$ ; e índice de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin = .72 (Casullo y Castro, 2000).

La confiabilidad total es muy aceptable con un valor de .74. Por consistencia interna muestra alto puntaje en nivel total de .724 en el coeficiente Omega de McDonald's y .716 en el coeficiente alfa de Cronbach; además, en este coeficiente, para las dimensiones se obtuvo valores de .568, .645, .630 y .609 en dimensión aceptación, dimensión proyectos, dimensión vínculos y dimensión control, respectivamente (Niño de Guzmán, 2022).

La Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) se adaptó al contexto peruano por Niño de Guzmán (2022), quien tomó como muestra a 1020 estudiantes de sexo

femenino y masculino de 13 a 17 años que pertenecían al nivel secundario de una institución educativa de Villa María del Triunfo (Niño de Guzmán, 2022).

La validez de la prueba muestra que la validez de contenido fue evaluada por 10 expertos, posteriormente se analizó con el coeficiente de V de Aiken donde cumple con las puntuaciones de significancia ( $p \leq .05$ ) que es .49. Para conocer lo factorizable y si el modelo de la escala es adecuado, se encontró un puntaje de .74, superior a .50 en la prueba de Barlett. Cuenta con puntajes aceptables superiores a .20 para la estructura factorial del test; y con validez de constructo por obtener  $\chi^2 = 157$ ,  $df = 38$ ,  $p \leq .001$ ,  $CFI = .936$ ,  $TLI = .907$ ,  $SMR = .0388$  y  $RMSSA = .0553$  (Niño de Guzmán, 2022).

Para la confiabilidad, se obtuvo puntaje alto de .72 en la confiabilidad total de la prueba de .72; y puntajes de .44, .57, .56 y .53 en las dimensiones aceptación, proyectos, vínculos y control, respectivamente; encontrándose una consistencia interna total muy apropiada, pero una confiabilidad por dimensiones baja. En el análisis de ítems, presenta índices de correlación de .259 a .493 (Niño de Guzmán, 2022).

### **3.4 Procedimiento**

El procedimiento realizado fue el siguiente es el siguiente:

- Esta investigación se desarrolló de forma presencial en las aulas de la institución educativa con previa coordinación con las autoridades sobre los horarios disponibles para la aplicación.
- Ya que se trabajó con las secciones “A” y “B” de cuarto de secundaria, se formaron el grupo experimental y el grupo control al azar: inicialmente, se

constituyeron dos grupos; posterior a ello, se eligió cuál de los dos grupos tomará el rol del grupo control y cuál del grupo experimental.

- Dada la aceptación de la solicitud de la institución para desarrollar el estudio, se asistió a los salones del centro educativo para exponer a las alumnas el tema, el protocolo de ejecución del programa, la toma de pruebas y el proceso del proyecto de investigación; de esta manera, se respondió a las preguntas por parte de las estudiantes para después otorgarles tiempo para leer el asentimiento informado para que accedan o no a formar parte del proyecto de investigación.
- Asimismo, mediante un consentimiento informado enviado en la agenda escolar, se les solicitó a los apoderados de las escolares que autoricen para que estas formen parte del estudio.
- Tras la aprobación del asentimiento y consentimiento informado, se desarrolló la sesión de introducción, donde, nuevamente, se presentó el contenido del programa, su duración y los temas a trabajar en cada sesión. Además, en esta sesión, se les aplicó a las adolescentes, que accedieron a participar, ambas pruebas psicométricas correspondientes: la Escala de Resiliencia para (ER) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J).
- En consecuencia, se llevó a cabo la ejecución del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” con 12 sesiones de intervención, durante 12 semanas, incluyendo la sesión de introducción y la sesión de seguimiento. En este sentido, se contó con un grupo control y un grupo experimental, y el programa se aplicó al grupo experimental.

Las sesiones se realizaron en el horario de tutoría, así que las participantes que formaron parte del programa desarrollaron las actividades en el aula de clases.

Cabe resaltar que, como incentivo para evitar la muerte experimental o que los sujetos abandonen el estudio a lo largo de las 12 semanas, se recurrió a una retroalimentación de sus avances; es decir, al terminar cada sesión se les indicó su progreso o sus logros obtenidos.

- De ocurrir un evento inesperado que vulnere el estado emocional de alguna alumna, se contó con un protocolo de contingencia para el respaldo emocional y derivación al departamento psicológico, que cuenta con una profesional colegiada, o a un establecimiento cercano correspondiente para el manejo del evento. Estas posibles situaciones que se pudieran presentar se plantearon con previa coordinación con el área de dirección de la institución educativa.
- Al finalizar el cumplimiento del programa, en la sesión de seguimiento, se evaluaron los componentes de la resiliencia y del bienestar psicológico adquiridos (componentes emocionales, conductuales y cognitivos) a partir de las sesiones de intervención, para luego, aplicar el post test a las estudiantes con las pruebas psicométricas antes mencionadas.
- Posterior a la ejecución del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” y a la obtención de datos de las pruebas psicométricas, se realizó el análisis estadístico para conocer los resultados, y redactar la discusión, conclusiones y recomendaciones del proyecto de investigación.

### ***3.4.1 Aspectos administrativos***

- Inicialmente, se contactó con las autoridades a cargo de la institución educativa estatal del distrito del Rímac para llevar a la práctica la gestión del proceso aplicativo tanto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” como de las dos pruebas psicométricas.
- Finalmente, mediante la elaboración de un informe se comunicaron los resultados extraídos del estudio a las autoridades a cargo de la institución educativa.

### **3.5 Plan de análisis de datos**

A fin de analizar las variables, inicialmente, se tabularon los resultados con la ayuda de un programa estadístico de análisis.

Posteriormente, se dispuso del estadístico de normalidad Shapiro Wilk, debido a que la muestra no superó los 50 participantes. De esta manera, al no encontrarse normalidad, se dispuso de la prueba U de Mann Whitney para grupos independientes para comparar el grupo experimental y el grupo control; adicionalmente, la prueba de W. Wilcoxon para grupos relacionados permitió la comparación de lo hallado en el pretest y postest.

### **3.6 Consideraciones éticas**

El presente estudio pasó por una evaluación del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, al ser aprobado, se implementó el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” y la aplicación de las pruebas psicométricas previa presentación de un asentimiento informado a las alumnas y un

consentimiento informado a los apoderados de estas, a partir de los cuales se accedió a ser parte del proyecto de investigación.

Del mismo modo, el estudio cumplió con los principios bioéticos siguientes:

Presentó autonomía, ya que a las participantes se les informó cada detalle y procedimiento del proyecto de investigación y de las pruebas que se les aplicó, para que, a partir de ello, tengan la decisión de elegir voluntariamente participar o no del estudio a través de la presentación de un asentimiento informado y un consentimiento informado a sus apoderados, donde se indicaron los posibles riesgos a presentarse, la confidencialidad de la información recolectada y el derecho que tiene como participante de separarse del estudio si lo desea.

Contó con el principio de beneficencia puesto que se aseguró el bienestar de los participantes a partir de la minimización de daños y la maximización de beneficios. Por ello, como un beneficio inmediato, se incrementaron los niveles de resiliencia y bienestar psicológico en las participantes recurriendo a sesiones de intervención del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”.

El principio de no maleficencia se cumplió debido a que, mediante la aplicación del programa y de las pruebas psicométricas no se generaron daños a los participantes, y de ocurrir un evento inesperado que las vulnera, se contó con un protocolo de contingencia para el respaldo emocional y derivación al departamento psicológico o a un establecimiento correspondiente para el manejo del evento.

Finalmente, el principio de justicia se efectuó, ya que el programa diseñado y las pruebas aplicadas a cada participante fueron las mismas, por lo que existió

algún tipo de trato igual sin distinción para ellas, tanto en la aplicación de las pruebas como en los beneficios brindados.

## RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a los objetivos específicos 1 y 2, ya que en la medida que se cumplan dichos objetivos, se estaría cumpliendo el objetivo general.

**Tabla 8**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

	Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
Resiliencia pre test	119.285	20.386	-3.301	<.001	.00
Resiliencia post test	128.214	17.6904			

En la tabla 8 se muestra que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la variable resiliencia es de 119.285, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 128.214, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de resiliencia. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -3.301 con un valor de  $p < .001$ , el cual es muy significativo por lo que puede afirmarse que existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la variable resiliencia. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes eran capaces de amortiguar aquellos resultados desfavorables de las situaciones estresantes de su vida.

Es importante señalar que se realizó el análisis estadístico para comparar si los puntajes de resiliencia variaron de forma estadísticamente significativa en el grupo control, encontrando que no hubo tales diferencias significativas.

**Tabla 9**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

	Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
Bienestar psicológico pre test	29.786	5.4233	-2.953	.003	.00
Bienestar psicológico post test	32.643	4.031			

En la tabla 9 se evidencia que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la variable bienestar psicológico es de 29.786, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 32.643, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de bienestar psicológico. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -2.953 con un valor de  $p=.003$ , el cual es significativo por lo que puede afirmarse que existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la variable bienestar psicológico. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes eran capaces de poseer óptimas relaciones sociales y de controlar su entorno considerando las experiencias propias estimadas a través de sentimientos tanto positivos como negativos.

Cabe indicar que se realizó el análisis estadístico para comparar si los puntajes de bienestar psicológico variaron de forma estadísticamente significativa en el grupo control, encontrando que no hubo tales diferencias significativas.

En cuanto a los objetivos específicos 3, 4, 5, 6 y 7, los cuales corresponden a las dimensiones de la variable resiliencia, se obtuvieron los siguientes resultados:

**Tabla 10**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “satisfacción personal” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
-------	----	---	---	---------------

Satisfacción personal pre test	19.571	4.815	-0.870	.384	28.00
Satisfacción personal post test	20.929	4.269			

En la tabla 10 se indica que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “satisfacción personal” es de 19.571, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 20.929, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de bienestar psicológico. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -0.870 con un valor de  $p=.384$ , el cual no es significativo, por lo que puede afirmarse que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “satisfacción personal” de resiliencia. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes no presentaban cambios respecto a la felicidad generada por vivir, por lograr productos planteados y por estar en paz; es decir, darle valor a la vida.

Es relevante indicar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “satisfacción personal” de la resiliencia variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

**Tabla 11**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “ecuanimidad” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

	Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
Ecuanimidad pre test	17.143	3.255	-2.533	.011	.00
Ecuanimidad post test	18.929	2.868			

En la tabla 11 se muestra que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “ecuanimidad” de resiliencia es de 17.143, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 18.929, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “ecuanimidad” de resiliencia. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -2.533 con un valor de  $p=.011$ , el cual es significativo, por lo que puede afirmarse que existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “ecuanimidad”. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes tienen la capacidad de mantener el equilibrio entre la vida propia y las experiencias, por lo que son capaces de dar frente a situaciones con equilibrio emocional y racional.

Cabe mencionar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “ecuanimidad” de la resiliencia variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

### **Tabla 12**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

	Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
Sentirse bien solo pre test	15.000	3.113	-1.945	.052	18.00
Sentirse bien solo post test	16.429	2.709			

En la tabla 12 se evidencia que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia es de 15.000, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 16.429, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -1.945 con un valor de  $p=.052$ , el cual no es significativo, por lo que puede afirmarse que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “sentirse bien solo”. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes no presentaban cambios respecto a darle aprecio a los espacios de soledad que permitan darles paso al sentimiento de sentirse únicas, a la libertad, a estar satisfechas personalmente, a reforzar su identidad propia y a motivarse a sí mismas.

Es importante mencionar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “sentirse bien solo” de la resiliencia variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

**Tabla 13**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “confianza en sí mismo” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
-------	----	---	---	---------------

Confianza en sí mismo pre test	34.214	7.287	-1.978	.048	14.00
Confianza en sí mismo post test	37.000	6.288			

En la tabla 13 se indica que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “confianza en sí mismo” de resiliencia es de 34.214, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 37.000, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “confianza en sí mismo” de resiliencia. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -1.978 con un valor de  $p=.048$ , el cual es significativo, por lo que puede afirmarse que existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “confianza en sí mismo”. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes presentaban disposición para fiarse de las capacidades personales mediante el reconocimiento de fortalezas y limitaciones.

Es valioso aludir que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “confianza en sí mismo” de la resiliencia variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

**Tabla 14**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “perseverancia” de resiliencia en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

	Media	DE	Z	<i>p</i>	W de Wilcoxon
Perseverancia pre test	33.357	7.056	-1.293	.196	18.50
Perseverancia post test	34.929	5.876			

En la tabla 14 se muestra que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “perseverancia” de resiliencia es de 33.357, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 34.929, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “perseverancia” de resiliencia. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -1.293 con un valor de  $p=.196$ , el cual no es significativo, por lo que puede afirmarse que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “perseverancia”. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes no presentaban cambios respecto a la persistencia ante las adversidades para alcanzar logros y objetivos planteados pese a la desmotivación.

Cabe indicar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “perseverancia” de la resiliencia variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

Respecto a los objetivos específicos 8, 9, 10 y 11, los cuales corresponden a las dimensiones de la variable bienestar psicológico, se hallaron los siguientes resultados:

**Tabla 15**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “control de situaciones” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

		Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
Control situaciones pre test	de	8.571	1.697	-2.732	.006	2.50
Control situaciones post test	de	10.214	1.188			

En la tabla 15 se evidencia que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “control de situaciones” de bienestar psicológico es de 8.571, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 10.214, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “control de situaciones” de bienestar psicológico. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -2.732 con un valor de  $p=.006$ , el cual es significativo, por lo que puede afirmarse que existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “control de situaciones” de bienestar psicológico”. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes presentaban cambios en la sensación de seguridad de controlar el entorno en base a intereses y necesidades propias.

Es importante mencionar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “control de situaciones” del bienestar psicológico variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

### **Tabla 16**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

	Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
Vínculos psicosociales pre test	7.286	2.016	-1.508	.132	8.00
Vínculos psicosociales post test	7.643	1.737			

En la tabla 16 se indica que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico es de 7.286, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 7.643, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -1.508 con un valor de  $p=.132$ , el cual no es significativo, por lo que puede afirmarse que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes no presentaban cambios respecto a contar con relaciones interpersonales positivas mediante el afecto, la confianza y la empatía.

Cabe recalcar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “vínculos psicosociales” del bienestar psicológico variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

**Tabla 17**

*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

	Media	DE	Z	p	W de Wilcoxon
Proyecto de vida pre test	7.429	1.697	-.884	.377	19.00
Proyecto de vida	7.857	1.406			

post test			
-----------	--	--	--

En la tabla 17 se muestra que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico es de 7.429, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 7.867, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -.884 con un valor de  $p=.377$ , el cual no es significativo, por lo que puede afirmarse que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes no presentaban cambios respecto a establecer objetivos, por lo que no orientaban sus acciones para cumplirlos y dar sentido a su vida.

Es relevante mencionar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “proyecto de vida” del bienestar psicológico variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

**Tabla 18**  
*Prueba “W de Wilcoxon”. Diferencia en las puntuaciones de la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico en el grupo experimental al comparar el pre test con el post test*

Media	DE	Z	p	W de
-------	----	---	---	------

					Wilcoxon
Control de situaciones pre test	6.500	1.698	-1.350	.177	11.50
Control de situaciones post test	6.929	1.207			

En la tabla 18 se evidencia que, en el pre test, antes de ser aplicado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la media de la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico es de 6.500, mientras que en el post test, después de aplicado dicho programa la media es de 6.929, evidenciando un incremento en la media de los puntajes de la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico. Por otro lado, respecto al valor de Z asociado al valor de la W de Wilcoxon es de -1.350 con un valor de  $p=.177$ , el cual no es significativo, por lo que puede afirmarse que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest y posttest de la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico. Esto significa que, luego de la aplicación del programa, las estudiantes no presentaban cambios respecto a admitir el pasado propio inclusive con experiencias desfavorables y favorables, no se sentían satisfechas con sus peculiaridades, aunque se presenten adversidades en el transcurso.

Es importante mencionar que, al realizar el análisis estadístico en el grupo control para comparar si los puntajes de la dimensión “aceptación de sí” del bienestar psicológico variaron de forma estadísticamente significativa, no se encontraron dichas diferencias significativas.

## DISCUSIÓN

A continuación, se realizará la discusión de los resultados presentados en la sección precedente.

Considerando la hipótesis general planteada y según los resultados obtenidos, se recoge que tras la aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la resiliencia y el bienestar psicológico se han incrementado, la explicación de por qué cuando se incrementó la resiliencia, se incrementó el bienestar psicológico puede deberse a lo que indica Coimbra (como se citó en Sibalde et. al, 2020), al ser la resiliencia una capacidad para llevar ventaja a las adversidades y sucesos cargados de estrés, esta se convierte en una estrategia para aportar al desarrollo óptimo de las personas, puesto que, como refiere Aizpitarte (2022), si las personas son más resistentes, va a existir una menor probabilidad de experimentar inconvenientes en su salud mental, adquiriendo un buen estado de bienestar psicológico. Esta explicación coincide con el estudio de Estrada y Mamani (2020), quien trabajó con estudiantes de una institución superior, encontrando que hay una correlación directa y significativa entre tales variables, lo que quiere decir que, si hay un apropiado bienestar psicológico, habrá un adecuado nivel de resiliencia e inversamente. Igualmente, en la investigación de Castro (2020), se concluye que ante una mayor resiliencia habrá un mayor bienestar psicológico y viceversa, lo cual es respaldado por la American Psychological Association (2012), quien alude que la resiliencia y el bienestar psicológico no pueden desligarse mutuamente y que juntos otorgan la capacidad de ejecutar metas realistas para enfrentar los eventos estresantes del día a día.

Con respecto a la hipótesis específica 1, hubo un incremento de la resiliencia, lo cual podría deberse a que el programa contaba con la competencia de desarrollar habilidades para impactar en la resiliencia mediante sesiones que abordaron temas esenciales de la resiliencia, y actividades grupales e individuales, interactivas y de autoanálisis que fortalecieron dicha variable, asimismo, contó con estrategias y recursos apropiados y adaptados al público objetivo y desarrolló una evaluación constante de los avances de aprendizaje, todo ello bajo los momentos de aprendizaje del modelo AMATE que combinan aspectos conceptuales y prácticos para una mejor asimilación del contenido. Este incremento de la resiliencia a partir del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” se asemeja a la investigación de Lima y Muñoz (2019), quienes hallaron un efecto sobre la resiliencia de un programa de construcción de la resiliencia en adolescentes arequipeños de tercer grado secundaria, presentando diferencias significativas posterior a la aplicación de su programa y el aumento de la resiliencia. Además, Benites (2017), aplicó su programa “Saber que se puede” en alumnos limeños de quinto de secundaria, corroborando un incremento de niveles de resiliencia en los estudiantes del grupo experimental y no del grupo de control, tal y como ocurrió con el estudio de Ramírez (2022) y su programa “Flor de Loto” en España, quien luego del trabajo con un grupo único de adolescentes escolares, concluyó que el programa fortalece la resiliencia.

Con respecto a la hipótesis específica 2, se halló un incremento del bienestar psicológico, lo cual podría deberse a que el programa contaba, indirectamente, con la competencia de desarrollar habilidades para impactar en el bienestar psicológico a través de sesiones que abordaron temas esenciales tales como el

autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto, autoestima, toma de decisiones y resolución de conflictos; ya que como indican Ryff y Keyes (como se citaron en Ruiz et. al, 2020) el bienestar psicológico se da por medio de un proceso de introspección y de autoanálisis. De esta manera, tal incremento del bienestar psicológico mencionado anteriormente, también se evidencia en la investigación de Cuya y Rodriguez (2022), quienes con su programa de resiliencia incrementaron significativamente el factor de autoestima, la cual tiene correlación con la resiliencia, según el estudio de Rolandi (2023); así como el factor humor, que, como menciona Gamarra (2020) en su investigación, existe correlación positiva y altamente significativa entre los estilos de humor afiliativo y de automejora con la resiliencia.

Al poner a prueba las hipótesis específicas 3, 4, 5, 6 y 7, se encontró que las dimensiones “ecuanimidad” y “confianza en sí mismo” de la resiliencia fueron en aumento; sin embargo, a pesar de ello, las dimensiones “satisfacción personal”, “sentirse bien solo” y “perseverancia” de la resiliencia no se han incrementado; esto podría ser causado porque las dimensiones que tuvieron mejoras, presentaban más peso en la variable resiliencia, por ello, al realizar el análisis total sí se evidenciaron cambios en los puntajes generales de la variable. De esta manera, respondiendo a los resultados obtenidos en torno a las dimensiones de la resiliencia, se expone lo siguiente:

A partir de la aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la dimensión “satisfacción personal” de la resiliencia no presentó incremento, por lo que posiblemente, el programa contó con deficiencias en torno a las estrategias y recursos pertinentes para abordar temas necesarios en esta dimensión, aquellos que

quizá pudieron enfocarse más en la valoración de la vida y de sí mismo ante las adversidades, porque según lo señalado por García (2013), el valor que uno se atribuye a sí mismo, forma parte y conforma un juicio respecto a las cualidades propias, por ende estar satisfechos con nosotros mismos. Cabe mencionar que en el programa no se contó con un trabajo con los padres de familia o apoderados de las participantes, quienes como resalta Kiguen (2020), son factores esenciales para la construcción de la valoración personal, por lo que tal vez, si se hubiera contado con su colaboración los resultados hubieran variado significativamente posterior a la aplicación del programa, debido a que tanto las interacciones con el ambiente como la del autoconocimiento cobran relevancia. El resultado de la dimensión “satisfacción personal” no coincide con lo encontrado por Benites (2016) en su estudio con estudiantes de quinto de secundaria, donde concluye que el programa de resiliencia mejoró significativamente la dimensión a comparación del grupo control; en esta misma línea, el programa “Saber que se puede” de Benites trató temas como el sentido del humor, esto significa que si el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” lo hubiera abordado como un tema adicional, posiblemente, la dimensión “satisfacción personal” hubiera presentado cambios, ya que como refieren Vera y Palomar et al. (como se citó en Flórez y Sánchez, 2019), el humor toma el rol de herramienta de afrontamiento ante preocupaciones y momentos de tensión, o como hallaron Cordova y Jarufe (2022) en su estudio, los estilos de humor adaptativos como el afiliativo y el reafirmante se relacionan con la variable autoestima, generando un análisis sobre sí mismo y su entorno, por ende afectando positivamente sobre la satisfacción con la vida.

Referente a la dimensión “ecuanimidad” de la resiliencia, hubo un aumento, lo que podría deberse a que en el programa se emplearon estrategias y recursos apropiados y adaptados a las adolescentes y se desarrolló una evaluación constante de los avances de aprendizaje; además se trataron temas importantes de esta dimensión tales como la conciencia emocional y la tolerancia a la frustración, pues como alude Benites (2016) para alcanzar la cualidad de ecuanimidad se requiere de valores como la tolerancia, serenidad y el manejo de emociones. Este incremento de la dimensión “ecuanimidad” concuerda con lo encontrado por Benites (2016) en su estudio con estudiantes de quinto de secundaria, en el cual se concluye que el programa de resiliencia mejoró significativamente la dimensión.

Acerca de la dimensión “sentirse bien solo” de la resiliencia, no se presentó un aumento, posiblemente por causa de que al programa le hizo falta estrategias y recursos apropiados para tratar temas importantes de esta dimensión, los cuales pudieron enfocarse más en la conciencia de sí mismo y el pasar tiempo consigo mismo; ya que como señala Rosillo (2019), la soledad desde una mirada negativa es un aspecto a la que los adolescentes temen, pues existe un fracaso en las relaciones con sus pares, generando un interés por experiencias nuevas y la búsqueda de relaciones que cumplan con sus necesidades (López, Castro y Weiss, como se citaron en Rosillo, 2019), por lo que es esencial trabajar en la conciencia de sí mismo, pues por lo mencionado por Martínez (como se citó en Hikal, 2023), a esta edad se explora lo que es singular de sí mismos, se pretende hallar su identidad y quiénes son. Este incremento de la dimensión “sentirse bien solo” no coincide con Benites (2016) en su estudio con estudiantes de quinto de secundaria, donde concluye que el programa de resiliencia mejoró significativamente la

dimensión a comparación del grupo control; en esta misma línea, el programa “Saber que se puede” de Benites trató temas como la responsabilidad sobre la vida propia y la autonomía, esto significa que si el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” los hubiera abordado como temas adicionales, posiblemente, se hubieran presentado cambios en la dimensión “sentirse bien solo”, pues como aluden Morán et al. (2024), la responsabilidad se presenta como un estímulo para ser consciente y hacerse cargo de las propias acciones, darse un espacio de reflexión sobre fortalezas, debilidades, valores y principios, aquellos que refuerzan la identidad de la persona, o como Pfeifer y Berkman (2019) señalan, que la autonomía es a lo que los adolescentes aspiran, porque se encuentran más comprometidos con su identidad y vínculo con su grupo de pares, por lo que se autoevalúan en relación a sus roles y relaciones.

En cuanto a la dimensión “confianza en sí mismo” de la resiliencia, esta presentó un aumento, quizás a causa de que el programa utilizó estrategias y recursos apropiados a las adolescentes y se desarrolló una evaluación constante de los avances de aprendizajes; de igual forma, se trabajaron temas valiosos de esta dimensión como toma de decisiones y resolución de conflictos; debido a que como señala Del Pilar (2021), esta dimensión comprende confiar en las propias capacidades ante una situación dada, por lo que según Collado et al. (2021), adquirir habilidades de solución y negociación de conflictos se convierten en estrategias para confrontar a las situaciones complicadas y por ende, posiblemente, mejore la percepción personal y confianza. El aumento de esta dimensión “confianza en sí mismo” coincide con lo encontrado por Benites (2016) en un estudio efectuado con

estudiantes de quinto de secundaria, donde se descubrió que el programa de resiliencia mejoró significativamente dicha dimensión.

En relación a la dimensión “perseverancia” de la resiliencia, no existió un incremento, cabe la posibilidad de que se deba a la falta de estrategias y recursos apropiados del programa para tratar temas sustanciales de esta dimensión, los cuales pudieron enfocarse más en plantear y/o poner en práctica acciones dirigidas a la realización de objetivos pese a las dificultades (Del Pilar, 2021), pues como expone Wolfenzon (2021), para alcanzar la perseverancia es necesario estimular en los adolescentes la motivación, pero principalmente la motivación intrínseca, así como la persistencia a cumplir acciones y acuerdos constituidos para que se perciban como seres aptos para ejecutar actividades que se han planteado, pues algunos tienden a caer en la desmotivación, perdiendo interés por esforzarse debido a que dan por sentado que el resultado final va a salir fuera de sus expectativas de forma negativa. El resultado de la dimensión “perseverancia” no coincide con lo encontrado por Benites (2016) en su estudio con estudiantes de quinto de secundaria, donde concluye que el programa de resiliencia mejoró significativamente esta dimensión; en esta misma línea, el programa “Saber que se puede” de Benites trató temas como el seguimiento de metas y definir acciones específicas para el cumplimiento de estas, esto significa que si el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” lo hubiera abordado como temas adicionales, posiblemente, se hubieran presentado cambios en la dimensión “perseverancia”, pues como Furman, Larsen y Buscaglia (2020) indican, una mentalidad de crecimiento permite plantear metas a largo plazo y ser persistente aunque se presenten obstáculos, o como resaltan Duckworth et al. (como se citó en Cancino, 2023) sobre la

perseverancia, siendo esta cualidad un orientador hacia los propios objetivos pese a las circunstancias complicadas, ser constantes, apasionados por las metas a largo plazo y trabajar con empeño.

Por otra parte, al responder a las hipótesis específicas 8, 9, 10 y 11, se halló que la dimensión “control de situaciones” del bienestar psicológico se incrementó; no obstante, las dimensiones “vínculos psicosociales”, “proyecto de vida” y “aceptación de sí” del bienestar psicológico no evidenció cambios; esto podría deberse a que la dimensión que tuvo mejoras, presentaba más peso en la variable bienestar psicológico, por ello, al realizar el análisis total sí se evidenciaron cambios en los puntajes generales de la variable.

Con ello, respondiendo a los resultados en torno a las dimensiones del bienestar psicológico, se expone que, a partir de la aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”, la dimensión “control de situaciones” del bienestar psicológico presentó incremento, por lo que posiblemente, el programa contó estrategias, recursos y temas que indirectamente impactaron en esta dimensión, tales como tolerancia a la frustración, toma de decisiones y resolución de conflictos, pues como aluden De Vera y Gabari (2019), la resiliencia conlleva tener equilibrio emocional ante eventos adversos, permitiendo que el individuo se perciba como un ser capaz de controlar los sucesos que se presenten.

Contrariamente, la dimensión “vínculos psicosociales”, “proyecto de vida” y “aceptación de sí” del bienestar psicológico, no presentaron un aumento, posiblemente por causa de que los temas trabajados en el programa no impactaron en el bienestar psicológico; ya que como señala Tepán (2022), para que exista un

incremento en las dimensiones del bienestar psicológico, se deben abordar temas que refuercen dichas dimensiones y que se orienten al desarrollo de estas; pero el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” estuvo dirigido a temas de la resiliencia.

En resumen, respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, solo se ha incrementado la dimensión “control de situaciones”, mas no las dimensiones “vínculos psicosociales”, “proyecto de vida” y “aceptación de sí”. Se esperaría que, si se presenta un aumento en la resiliencia, también ocurra en el bienestar psicológico, tal y como lo indica el estudio de Nuñez y Vásquez (2022), quienes concluyen que hay una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico, en otras palabras, al haber más resiliencia habrá mejor bienestar psicológico; pero esto no ocurre con la mayoría de sus dimensiones. Esto significa, posiblemente, que las dimensiones “vínculos psicosociales”, “proyecto de vida” y “aceptación de sí” del bienestar psicológico no guarden relación con la resiliencia, como rescata Del Pilar (2021) en su estudio con estudiantes de secundaria, donde concluye que, estas tres dimensiones del bienestar psicológico poseen un coeficiente de correlación bajo con la resiliencia. A diferencia de la dimensión “control de situaciones”, la cual parece ser que sí guarda relación con la resiliencia, lo cual difiere con lo encontrado en la investigación de Del Pilar (2019), donde la resiliencia y esta dimensión poseen una correlación baja entre sí.

## CONCLUSIONES

1. Se concluye que la aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento de la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
2. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
3. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
4. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “satisfacción personal” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac; sin embargo, este incremento no fue estadísticamente significativo.
5. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “ecuanimidad” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

6. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac; sin embargo, este incremento no fue estadísticamente significativo.
7. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “confianza en sí mismo” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
8. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “perseverancia” de resiliencia en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac; sin embargo, este incremento no fue estadísticamente significativo.
9. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “control de situaciones” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.
10. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “vínculos psicosociales” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac; sin embargo, este incremento no fue estadísticamente significativo.

11. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “proyecto de vida” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac; sin embargo, este incremento no fue estadísticamente significativo.
12. La aplicación del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” produce incremento en las puntuaciones de la dimensión “aceptación de sí” de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac; sin embargo, este incremento no fue estadísticamente significativo.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente a nivel metodológico:

Realizar estudios con una mayor cantidad de participantes que logren representar a la población educativa, con el fin de generalizar resultados y replicar la investigación a otros sujetos parecidos e incluso a otras poblaciones.

Ejecutar estudios con un enfoque diferente como el cualitativo o mixto, el cual permita conocer información detrás de los datos cuantitativos existentes en torno a las variables resiliencia y bienestar psicológico, de esta manera obtener resultados completos y enriquecedores que reflejen la perspectiva de las participantes.

Se recomienda lo siguiente para futuras aplicaciones del programa:

Para poder producir incremento en la dimensión “satisfacción personal” de resiliencia, se sugiere incluir a los padres de familia y los apoderados como parte de la intervención, quienes son esenciales para la valoración personal.

Para poder producir incremento en la dimensión “sentirse bien solo” de resiliencia, se invita a adicionar temas como la conciencia de sí mismo y la convivencia consigo mismo, los cuales generen la reflexión y aprecien a la soledad de forma positiva.

Para poder producir incremento en la dimensión “perseverancia” de resiliencia, se recomienda enfocarse en la motivación intrínseca, el establecimiento de acciones específicas y el seguimiento de metas, pues si se vinculan con sus metas, habrá un empeño por alcanzarlas.

Para mejora del programa, se propone establecer una menor cantidad de sesiones (una sesión por temática) para un mayor enfoque en cada tema trabajado a fin de alcanzar los objetivos con mayor certeza. Asimismo, se sugiere incluir pedagogías que permitan a las participantes tomar un rol activo respecto a su situación y descubran conocimientos, conductas y emociones a partir de la reflexión y la elaboración, tal como lo plantea la pedagogía de la problematización.

A fin de que las adolescentes cuenten con herramientas y recursos para afrontar situaciones adversas de la cotidianeidad, y para brindar un acompañamiento adecuado y completo mediante el intercambio de información, puntos de vista, opciones para atender las necesidades de las escolares y lograr la coordinación de acciones conjuntas, se recomienda incluir en el programa actores como el departamento psicológico de la institución educativa y los tutores educativos. En sumatoria, trabajar paralelamente con las instituciones locales como las UGEL (Unidades de Gestión Educativa Local) contribuiría a la ejecución de acciones que prevengan y promuevan las habilidades para la resiliencia y el bienestar psicológico y reduzcan los factores de riesgo.

## REFERENCIAS

- Aizpitarte, A. (14 de octubre de 2022). *La importancia de promover la resiliencia en el alumnado adolescente*. Salud mental 360. <https://www.som360.org/es/blog/importancia-promover-resiliencia-alumnado-adolescente>
- Alvarado, P. (2015). Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza. *In Crescendo*. 2 (1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5157233>
- Álvarez, N.; Hernández, L. y Rodríguez, M. (2019). Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en miembros de parejas con infertilidad primaria. *Revista Electrónica Medima*, 26 (1). <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2019/cmh191h.pdf>
- American Psychological Association [APA] (2011). *El camino a la resiliencia*. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- American Psychological Association [APA] (2012). *Si quiere conservar su salud mental y física...hable con el psicólogo*. <https://www.apa.org/topics/stress/consulte>
- Ángeles, Y. (2020). *Cohesión familiar y resiliencia en alumnos de secundaria de una institución Educativa Nacional de Trujillo, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Archivo digital. [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8467/1/REP\\_PSIC\\_YHAJAIIRA.ANGELES\\_COHESI%c3%93N.FAMILIAR.RESILIENCIA](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8467/1/REP_PSIC_YHAJAIIRA.ANGELES_COHESI%c3%93N.FAMILIAR.RESILIENCIA).

ALUMNOS.SECUNDARIA.INSTITUCI%c3%93N.EDUCATIVA.NACIONAL.TRUJILLO.2020.pdf

Arenas, V.; Silva, G.; Annicchiarico, J.; Contreras, L.; Luna, G. y Raynaud, N. (2018). Tendencias en intervención psicológica y psicoterapia en el Norte de Santander-Colombia. *Sociedad Venezolana de Farmacología y de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 37(5), 546-551. <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207019/>

Aguilar, S.; Gallegos, A. y Muñoz, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, (22), 77-100. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200007&lng=es&tlng=es).

Benites, C. (2017). *Programa “Saber que se puede” para el desarrollo de la Resiliencia en adolescentes del 5° año de educación secundaria de la IE 1154 Nuestra Señora del Carmen del Cercado de Lima, 2016*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Archivo digital. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5848/Benites\\_TCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5848/Benites_TCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bulnes Flores, R. J. (2019). *Actitudes hacia la homosexualidad y estilos de crianza en estudiantes universitarios de Chiclayo; 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Archivo digital. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6176/Bulnes%20Flores%20Ricardo%20Justo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cáceres, A. y Fernández, F. (2021). Nivel de resiliencia en adolescentes de secundaria de una institución pública en el sur de Lima. [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Archivo digital. [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/950/Caceres%20Alvis%2c%20AM%3b%20Fern%c3%a1ndez%20D%c3%a1vila%20de%20Feudis%2cFG\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/950/Caceres%20Alvis%2c%20AM%3b%20Fern%c3%a1ndez%20D%c3%a1vila%20de%20Feudis%2cFG_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cancino, P. (2023). Incidencia de las habilidades blandas en la habilidad de emprendimiento en alumnos de licenciatura de la Universidad Autónoma de Baja California en 2022. [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Baja California]. Archivo digital. <https://repositorioinstitucional.uabc.mx/server/api/core/bitstreams/6a83af5a-1f4d-4c5b-850b-bbc633438822/content>
- Castagnola, C., Carlos-Cotrino, J., y Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9 (1), e1044. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n1/2310-4635-pyr-9-01-e1044.pdf>
- Castellanos, R. (diciembre 2020). *Bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes*. UNICEF. [https://www.unicef.org/cuba/media/2546/file/Libro%20montado\\_DIGITAL\\_bajo%20peso.pdf.pdf](https://www.unicef.org/cuba/media/2546/file/Libro%20montado_DIGITAL_bajo%20peso.pdf.pdf)
- Castro, M. (2020). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Archivo digital.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9021/Castro%20Espinoza%20Maritza%20Giovanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*.

Cordova, C. y Jarufe, M. (2022). Relación entre los estilos de humor y las dimensiones de bienestar en jóvenes de 18 a 25 años de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Archivo digital. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15774/Cordova\\_Jarufe\\_Relaci%C3%B3n-entre-estilos-humor-dimensiones-bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15774/Cordova_Jarufe_Relaci%C3%B3n-entre-estilos-humor-dimensiones-bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Collado, A.; Chamizo, I.; Ávila, I.; Martín, S.; Revert, A. y Sánchez, A. (2021). Protocolo de evaluación e intervención en autoestima. *Centro de Psicología Aplicada, Universidad Autónoma de Madrid*. <https://www.uam.es/uam/media/doc/1606899112545/protocolo-de-evaluacion-e-intervencion-en-autoestima-cpa-uam.pdf>

Cuya, E. y Rodriguez C. (2022). *Programa de resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Intercultural en la provincia de Urubamba*. [Tesis de pregrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Archivo digital. [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/976/Cuya%20Cubillas%2c%20EM%3b%20Rodriguez%20Vila%2c%20CM\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/976/Cuya%20Cubillas%2c%20EM%3b%20Rodriguez%20Vila%2c%20CM_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Del Pilar, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Archivo digital. <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alv>

arez\_Propiedades\_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y#  
:~:text=Ryff%20(1989)%20sugiere%20un%20modelo,la%20Escalas%20d  
e%20Bienestar%20Psicol%C3%B3gico%20

Del Pilar, R. (2021). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Archivo digital.

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/Resiliencia\\_RebazaReyes\\_Rocio.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/Resiliencia_RebazaReyes_Rocio.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

De los Santos, X. y Gutiérrez, J. (2017). Medición del bienestar psicológico en adolescentes de educación media superior del Estado de México. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 6 (11).  
<https://biblat.unam.mx/hevila/RevistadepsicologiaEstadodeMexico/2017/vol6/no11/4.pdf>

De Vera, I. y Gabari, I. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 2019, 9(3), 159-175.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7109644>

Estrada,E. y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10 (4)  
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/491>

- Flores, J. (2023, 10 de octubre). ¿Por qué la mujer sufre más trastornos de salud mental que el hombre? *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/viu/estar-bien/dia-mundial-de-la-salud-mental-dia-mundial-de-la-salud-mental-por-que-la-mujer-sufre-mas-trastornos-de-salud-mental-mujer-salud-mental-salud-trastornos-mentales-bienestar-noticia-noticia/?ref=ecr>
- Flórez, N. y Sánchez, R. (2019). Optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de personas con pareja. *Pensando Psicología*, 15(26), 1-24. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/3407/2992>
- Freire, C.; Ferradás, M.; Nuñez, J. y Valle, A. (2017). Estructura factorial de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of education and Psychology*, 10(1), 1-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899216300198>
- Furman, M.; Larsen M. y Buscaglia, A. (2020). ¿Cómo desarrollar la perseverancia de los estudiantes en la escuela? *Centro de Investigación Aplicada en Educación San Andrés (CIAESA)*, 2-9. <http://fediap.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Como-desarrollar-la-perseverancia-de-los-estudiantes-en-la-escuela-Furman-M.-Larsen-M.-E.-y-Buscaglia.pdf>
- Gamarra, J. (2020). *Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Archivo digital. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7687/Gamarr-a%20Moncayo%20Jos%c3%a9%20Rolando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Centro Clínico de la Psicología y el Lenguaje, Universidad Complutense de Madrid*, 11(3), 241-257.  
<https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/210/178>
- García, M. y Domínguez, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1).  
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cindeumz/20140710045502/art.MariaCristinaGarciaV..pdf>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hikal, W. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales. *Revista Alternativas en Psicología*, 1(50), 108-137.  
<https://www.alternativas.me/attachments/article/305/8.%20Hikal%20Wael.pdf>
- Ipsias Instituto Psiquiatrico (5 de octubre de 2013). *Wagnild, G. & Young, H.: Escala de resiliencia (ER)*. [Diapositiva de PowerPoint]. SlideShare.  
<https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>

- Kiguen, B. (13 de julio de 2020). *Valoración personal*. Betina Kiguen, Lic. en Psicología. <https://betinakiguen.com/valoracion-personal/>
- Lima, J. y Muñoz, D. (2019). *Efecto de un programa de construcción de la resiliencia en estudiantes del nivel secundario*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Archivo digital. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/9390/76.0396.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llerena J. y Muñoz, M. (2019). *Programa de educación emocional para fortalecer la resiliencia en adolescentes de un centro de acogida residencial de Arequipa*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. Archivo digital. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/95f72c06-25ec-4dc1-a9cb-c40aa331afaf/content>
- Llistosella, M. (2018). *Evaluación de la resiliencia en niños, adolescentes y jóvenes. Análisis de las propiedades psicométricas de la escala child resilience measure (CYRM-32)*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Barcelona]. Archivo digital. [https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2018/hdl\\_10803\\_666835/mclp1de1.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2018/hdl_10803_666835/mclp1de1.pdf)
- Luyo, L. (s. f.). *Metodología AMATE: describe las etapas para el diseño de sesiones educativas* [Diapositiva de PowerPoint]. Scribd. <https://es.scribd.com/presentation/296913439/Metodologiaamate#:~:text=Metodologiaamate-,La%20metodolog%C3%ADa%20AMATE%20describ>

e%20las%20etapas%20para%20el%20dise%C3%B1o%20de,y%20satisfa  
cci%C3%B3n%20de%20los%20participantes

Maganto, M.; Peris, M. y Sánchez, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of education and Psychology*, 12(2), 139-151.  
<https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934003/html/>

Ministerio de Salud [MINSA]. (2013). *Módulo educativo: Promoción de la práctica saludable del lavado de manos*.  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/322670-promocion-de-la-practica-saludable-del-lavado-de-manos-modulo-educativo-dirigido-al-personal>

Molero, J. (2023, 24 de febrero). ¿Cuál es la situación actual de la salud mental en el Perú? *Perú21*. <https://peru21.pe/vida/salud/cual-es-la-situacion-actual-de-la-salud-mental-en-el-peru-salud-mental-salud-mental-en-el-peru-trastornos-mentales-depresion-ansiedad-articulo-noticia/>

Molina, D. (2007). Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa. *Ciências & Cognição* 12 (1), 40-50.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212007000300005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212007000300005)

Morales, M. y Díaz, D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14).  
<http://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225/442>

- Morán, N.; Zavala, D.; Intriago, A. y Guerrero, H. (2024). El autodesarrollo humano y el valor de la responsabilidad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 7160-7189.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10063/14776>
- Morelato, G.; Korzeniowski, C.; Greco, C. y Ison, M. (2019). Resiliencia Infantil: Intervención para promover recursos en contextos vulnerables. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2), 205-223.  
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v38n2/1659-2913-rcp-38-02-205.pdf>
- Moreno, N.; Fajardo, A.; González, A.; Coronado A. y Ricarurte, J. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigación Psicológica*, 2(1), 57-72.  
[http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21\\_a05.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a05.pdf)
- Muñoz, J. (2017). *Efectividad de un programa de educación emocional y habilidades interpersonales sobre la capacidad de resiliencia en adolescentes con trastorno mental*. [Tesis de doctorado, Universidad de Murcia]. Archivo digital.  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/56646/1/Javier%20Mu%C3%b1oz%20S%3%a1nchez%20Tesis%20Doctoral.pdf>
- Niño de Guzmán (2022). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Casullo en adolescentes de dos instituciones educativas de Villa María del Triunfo*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Archivo digital.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2336/>

Ni%3%b1o%20De%20Guzm%3%a1n%20Palomino%2c%20Katherine  
%20Calixta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Novella (2002). *Cuestionario Resiliencia de Wagnild y Young 1993*

Nuñez, A. y Vásquez, F. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4016/6096#:~:text=La%20resiliencia%20se%20refiere%20a,se%20potencia%20el%20ser%20humano.>

Organización Mundial de la Salud (2021, 17 de noviembre). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2022, 12 de agosto). *Salud del adolescente y el joven adulto*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Pacheco, A., Escoffié, E. y Navarrete, J. (2017). Resiliencia en adolescentes institucionalizados. Intervención con terapia de juego Gestalt. *Psicumex*, 7(1), 70-79.  
<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/264/211>

Paidós.Cuervo, J.; Granados, M. y Jiménez, K. (2016). *Violencia de pareja desde la teoría ecológica de Bronfenbrenner en mujeres estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Archivo digital. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/1ba3d029-d1bc-4246-8a06-f0afe624defa/content>

Palacio, L. (2023, 19 de junio). *Resiliencia: El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. Laboratorio de Economía Experimental. <https://racionalidadltda.wordpress.com/2021/01/20/resiliencia-el-dolor-es-inevitable-el-sufrimiento-es-opcional/>

Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es).

Parra, J. (2018). La gestión eficaz en educación y su importancia en acción gerencial educativa de Colombia. *AiBi Revista de Investigación en Administración e Ingeniería*, 5(2), 16-22. <https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/view/1710/1900>

Pérez, K.; Aroca, K.; Pacheco, R. y Jiménez, S. (2022). Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento de una ciudad del Caribe colombiano. *Journal of Applied Cognitive Neuroscience*, 3(2), 1-16. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/9959>

Pfeifer, J. y Berkman, E. (2019). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158-164. [https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.google/articles/PMC6667174/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=rq#:~:text=During%20adolescence%2C%20youth%20seek%20autonomy,roles%20and%20relationships%20\(9\).](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/articles/PMC6667174/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq#:~:text=During%20adolescence%2C%20youth%20seek%20autonomy,roles%20and%20relationships%20(9).)

Poder Judicial. (2023, 26 de diciembre). *AMATE: Una nueva metodología para aprender*.

<https://www.pj.gob.pe/wps/wcm/connect/bfbd3f004f73d59cbf78bfe9e95470c5/AMATE.pdf>

Ramírez, A. (2022). *Fortalecimiento de la resiliencia de adolescentes escolarizados en una institución educativa de Florencia-Caquetá*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Archivo digital. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/49883/amramirezmor.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Real Academia Española. (s.f.). Resiliencia. En *Diccionario de la lengua española*.

Recuperado en 18 de junio de 2023, de <https://dle.rae.es/resiliencia>

Reyes, A. (2019). *Revisión documental sobre los efectos de la violencia política sobre el bienestar psicológico*. 1–60. [Tesis de pregrado, Universidad Piloto de Colombia]. Archivo digital. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/6939/Revision%20Documental%20Efecto%20de%20la%20violencia%20politica%20sobre%20el%20bienestar%20psicologico.pdf>

20sobre%20el%20bienestar%20psicologico.pdf?sequence=1&isAllowed=  
y

Reyes, G.; Arce, R.; Cruz, A. y Portilla, N. (2021). Salud mental, bienestar psicológico y estrés en personal de salud en el contexto de la COVID-19. *Revista de Psicología de la Universidad Católica San Pablo*, 11(1), 189-205.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1367/1331>

Rolandi, M. (2023). Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 11(322).

<https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/322/588#:~:text=La%20autoestima%20es%20el%20autoconcepto,adversidad%20y%20adem%C3%A1s%20salir%20fortalecido.>

Romero C. y Saavedra E. (2016). Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7° grado de un colegio primario. *Liberabit*, 22(1), 43-56.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272016000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100004&lng=es&tlng=es)

Rosillo, M. (2019). Adolescencia y soledad. [Proyecto, Universidad Pontificia Comillas Madrid]. Archivo digital.

<https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/31382/1/TFG-%20Rosillo%20LApez-BarrajAn%2C%20Matilde.pdf>

Ruiz, L.; González, L.; Castellanos, F.; Mendoza, B. y Arenas, V. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el

marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Médica de Caracas*, 128(2).

[https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/8883/2020\\_Caracter%  
c3%adsticas-del-bienestar-  
psicol%c3%b3gico.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/8883/2020_Caracter%c3%adsticas-del-bienestar-psicol%c3%b3gico.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Sibalde, I.; Sibalde, M.; da Silva, A.; Scorsolini, F.; Brandão W. y Meirelles, E. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora. *Enfermería global*, 19(59), 582-625.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412020000300582](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000300582)

Soler, M. y García, D. (2019). Bienestar psicológico y virtud del coraje en adolescentes tardíos. *Informes Psicológicos*, 21(2).  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8326396>

Tepán, J. (2022). *Diseño de un programa de prevención de bienestar psicológico basada en la psicología positiva para adolescentes de 11 a 15 años de edad de la unidad educativa Alfonso Carrión Heredia, Cuenca-Ecuador, período abril-julio 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana]. Archivo digital.  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23872/1/UPS-CT010226.pdf>

Tomyn, A., y Weinberg, M. (2018). Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 53(1), 68–76. <https://doi.org/10.1111/ap.12251>

Una familia disfuncional puede influir en la aparición de trastornos mentales en los hijos. (2018, 18 de junio). *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-una-familia-disfuncional-puede-influirla-aparicion-trastornos-mentales-los-hijos-617749.aspx>

Valenzuela, M. (2023, 11 de enero). *Modelo de seis factores del bienestar psicológico*. Psicólogos en línea. [https://psicologosenlinea.net/1189-modelo-de-seis-factores-del-bienestar-psicologico.html#Factores\\_contribuyentes](https://psicologosenlinea.net/1189-modelo-de-seis-factores-del-bienestar-psicologico.html#Factores_contribuyentes)

Vilcahuamán, B. y Jondec, A. (2019). *Efectividad del programa "Familias Saludables" en la calidad de vida en las familias de la comunidad de Manatí I zona, Iquitos, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Archivo digital. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2970/Cessia\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2970/Cessia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Wolfenzon, E. (17 de junio de 2021). *La perseverancia y su importancia en el desarrollo*. Colegio Trener. <https://www.trener.edu.pe/educando/la-perseverancia-y-su-importancia-en-el-desarrollo>





análisis de

resultados

Elaboraci

ón del

informe

de

resultados

x



### Anexo C. Escala de Resiliencia (ER)

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

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

**Anexo D. Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J)**

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base en lo que pensaste y sentiste en el último mes. Las alternativas de respuestas son: - ESTOY DE ACUERDO-NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - ESTOY EN DESACUERDO. No hay respuestas buenas o malas; todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
2. Tengo amigos/as en quienes confiar.			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
4. En general estoy conforme con mi cuerpo que tengo.			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6. Me importa pensar que haré en el futuro.			

7. Generalmente caigo bien a la gente.			
8. Cuento con personas que me ayuden si lo necesito.			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10. Si estoy molesto/a por algo, soy capaz de cómo cambiarlo.			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

## **Anexo E. Asentimiento Informado**

### Asentimiento informado

#### **Propósito del Estudio:**

Te invitamos a participar en un estudio para evaluar tu resiliencia y bienestar psicológico mediante la Escala de Resiliencia (ER) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) a partir del desarrollo de un programa de resiliencia llamado “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Un programa es un conjunto de acciones o actividades teórico-prácticas que busca cumplir con un objetivo y cubrir las necesidades de un grupo de personas; así también, la resiliencia es la capacidad de adaptación o superación de las situaciones negativas de la vida, y el bienestar psicológico es la capacidad de poseer óptimas relaciones sociales y de saber controlar el entorno considerando las experiencias propias. De esta manera, se ha visto necesario el desarrollo del programa, ya que este permitirá el incremento de niveles de resiliencia y bienestar psicológico en las estudiantes que participen. Por otro lado, el estudio tiene como objetivo conocer el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

#### **Procedimientos:**

Si decides participar en este estudio se te realizará lo siguiente:

1. Se aplicarán las pruebas psicométricas Escala de Resiliencia (ER) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) antes y después de ejecutado el

programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” a todas las estudiantes que participen del estudio.

2. Se desarrollará el programa de resiliencia “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” solo a la mitad de las estudiantes que participen del estudio. El programa consta de 12 sesiones de intervención, incluidas la sesión de introducción y la sesión de seguimiento, llevadas a cabo una vez a la semana y que constan de una duración de 60 minutos.

**Riesgos:**

La aplicación de las pruebas como el desarrollo del programa cuentan con preguntas y dinámicas/ejercicios reflexivos, por lo que existe un riesgo mínimo de despertar emociones inesperadas.

Si alguna de las participantes se siente emocionalmente inestable, será derivada al departamento psicológico de la institución educativa a cargo de una profesional colegiada.

**Beneficios:**

Existirá un beneficio inmediato, el cual será el incrementar tus niveles de resiliencia y bienestar psicológico por medio de sesiones de intervención del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”. Además, todas las estudiantes que apliquen las pruebas podrán conocer sus niveles de resiliencia y bienestar psicológico, independientemente de formar parte o no del programa. Asimismo, se entregará un material informativo; es decir, folletos luego de cada sesión, donde se resume el tema desarrollado en cada una de ellas.

**Costos y compensación:**

No deberás realizar ningún pago por participar en el estudio. Asimismo, no obtendrás ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

La información obtenida será guardada en una computadora respaldada por una contraseña conocida solo por la investigadora a cargo. Si por alguna razón, los resultados del estudio son posteriormente publicados, la información que se brinde no mostrará detalles que permitan la identificación de las estudiantes participantes.

**Derechos del participante:**

Si tomas la decisión de participar en el estudio, puedes retirarte de éste en el momento que desees o no participar en alguna parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio Luz Amparo Alonso Lactas a [REDACTED]

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe)

Asimismo, puedes ingresar a este enlace para comunicarte con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

**DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

_____ <b>Nombres y Apellidos</b>  <b>Participante</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>
--	-----------------------	------------------------------

_____ <b>Nombres y Apellidos</b>  <b>Testigo (si el participante es analfabeto</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>
---	-----------------------	------------------------------

_____ <b>Nombres y Apellidos</b>  <b>Investigador</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>
--	-----------------------	------------------------------

## **Anexo F. Consentimiento informado**

### Consentimiento informado

#### **Propósito del estudio:**

Estamos invitando a su hija a participar en un estudio para evaluar tu resiliencia y bienestar psicológico mediante la Escala de Resiliencia (ER) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) a partir del desarrollo de un programa de resiliencia llamado “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Un programa es un conjunto de acciones o actividades teórico-prácticas que busca cumplir con un objetivo y cubrir las necesidades de un grupo de personas; así también, la resiliencia es la capacidad de adaptación o superación de las situaciones negativas de la vida, y el bienestar psicológico es la capacidad de poseer óptimas relaciones sociales y de saber controlar el entorno considerando las experiencias propias. De esta manera, se ha visto necesario el desarrollo del programa, ya que este permitirá el incremento de niveles de resiliencia y bienestar psicológico en las estudiantes que participen. Por otro lado, el estudio tiene como objetivo conocer el efecto del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes mujeres de cuarto de secundaria de una institución educativa estatal del distrito del Rímac.

#### **Procedimientos:**

Si usted acepta que su hija participe y si su hija decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se aplicarán las pruebas psicométricas Escala de Resiliencia (ER) y la

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) antes y después de ejecutado el programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” a todas las estudiantes que participen del estudio.

2. Se desarrollará el programa de resiliencia “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” solo a la mitad de las estudiantes que participen del estudio. El programa consta de 12 sesiones de intervención, incluidas la sesión de introducción y la sesión de seguimiento, llevadas a cabo una vez a la semana y que constan de una duración de 60 minutos.

**Riesgos:**

La aplicación de las pruebas como el desarrollo del programa cuentan con preguntas y dinámicas/ejercicios reflexivos, por lo que existe un riesgo mínimo de despertar emociones inesperadas en su hija.

Si alguna de las participantes se siente emocionalmente inestable, será derivada al departamento psicológico de la institución educativa a cargo de una profesional colegiada.

**Beneficios:**

Existirá un beneficio inmediato para su hija, el cual será el incrementar sus niveles de resiliencia y bienestar psicológico por medio de sesiones de intervención del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”. Además, todas las estudiantes que apliquen las pruebas podrán conocer sus niveles de resiliencia y bienestar psicológico, independientemente de formar parte o no del programa. Asimismo, se entregará un material informativo; es decir, folletos luego de cada sesión, donde se

resume el tema desarrollado en cada una de ellas.

**Costos y compensación:**

Usted no deberá realizar ningún pago por participar en el estudio. Asimismo, usted ni su hija no obtendrán ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

La información obtenida de su hija será guardada en una computadora respaldada por una contraseña conocida solo por la investigadora a cargo. Si por alguna razón, los resultados del estudio son posteriormente publicados, la información que se brinde no mostrará detalles que permitan la identificación de su hija.

**Derechos del participante:**

Si usted decide que su hija participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio Luz Amparo Alonso Llactas al [REDACTED].

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico:

[orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe)

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH:

<https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasoquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

**DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al estudio, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

_____ <b>Nombres y Apellidos</b>  <b>Padre/madre/tutor</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>
---	-----------------------	------------------------------

_____ <b>Nombres y Apellidos</b>  <b>Testigo (si el participante es analfabeto</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>
---	-----------------------	------------------------------

_____ <b>Nombres y Apellidos</b>  <b>Investigador</b>	_____ <b>Firma</b>	_____ <b>Fecha y Hora</b>
--	-----------------------	------------------------------

**Anexo G. Sesión de introducción del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión de introducción</b>					
<b>Objetivo:</b> Generar un ambiente de vínculo facilitadora-estudiante.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio</b>	Bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes. Dar a conocer la consistencia del programa.	Se realizará la presentación como investigadora y facilitadora del proyecto. Se les brindará el nombre del programa: “¡Vive Fuerte, Supera Todo!” y se les pregunta: ¿Qué piensan cuando oyen el nombre? ¿Qué es la resiliencia? ¿De qué creen que tratará el proyecto? Posteriormente, se explicará la consistencia y objetivo de este, el cual es incrementar los niveles de resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa estatal del distrito del Rímac. Luego, se dará a conocer la estructura y duración de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> </ul>	5 minutos
	Acuerdos de convivencia	Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se propondrán y se construirán en conjunto las normas de convivencia, por lo que se pedirán las opiniones de las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	5 minutos
	“Salu2”	Crear un vínculo entre las estudiantes.	Se desarrollará una dinámica de interacción entre estudiantes, la cual consistirá en formar dos filas de igual número de	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	10 minutos

			<p>personas una frente a la otra, dejando un espacio para caminar; entonces, sale la primera persona de cada fila para encontrarse en el punto medio del espacio para correr, intercambian sus nombres y se saludan de una manera original mediante el contacto físico de una parte de cualquiera del cuerpo (se cargan, chocan las manos, chocan sus cabezas, cruzan sus brazos, etc.). A continuación, sale la segunda pareja y se saludan de otra manera original y así hasta que todas las estudiantes se presenten y se saluden.</p>		
<b>Desarrollo</b>	Aplicación de pretest	Conocer el nivel de resiliencia y bienestar psicológico de las estudiantes antes de la ejecución del programa.	Se les dará indicaciones a las participantes para que resuelvan las siguientes pruebas: Escala de Resiliencia (ER) y Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pruebas impresas</li> <li>● Lápices.</li> </ul>	40 minutos
<b>Cierre</b>	“Mis expectativas”	Evaluar las expectativas de las estudiantes.	Se les preguntará: ¿Qué esperan del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”? Finalmente, se brinda un recuerdo con una frase sobre la resiliencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recuerdo.</li> </ul>	5 minutos

**Anexo H. Sesión 1 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 1: “Conociéndome”</b>					
<b>Objetivo:</b> Fomentar el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación en las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida. Se mencionarán los acuerdos de convivencia establecidos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombre.</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia.</li> </ul>	2 minutos
<b>Animación</b>	“Yo soy”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	Las participantes formarán un círculo y una a una se van presentando entre ellas mientras se dan un apretón de manos. Al presentarse, mencionan su nombre seguido de una cualidad suya: “Hola, me llamo Isabel inteligente.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	5 minutos
<b>Motivación</b>	“Yo digo... tú dices...”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	Las participantes continuarán en el mismo círculo y esta vez se incluye la facilitadora, quien iniciará el juego diciendo una palabra que se relacione con el tema de la sesión; por ejemplo: “Yo digo amor propio... tú dices...” La siguiente persona tendrá que decir otra palabra que se relaciona con esta última y así sucesivamente hasta que	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música.</li> </ul>	5 minutos

			<p>todas puedan brindar una lluvia de ideas de qué se tratará la sesión.</p> <p>Si la facilitadora considera que las palabras mencionadas por las estudiantes se alejan del tema, ella podrá cambiar de lugar y decir otra palabra que sí se relaciona.</p>		
<b>Apropiación</b>	“La escalera de la autoestima”	Dar información nueva sobre el tema de la sesión.	<p>Se mencionará el tema de la sesión.</p> <p>Inicialmente, se mostrará la escalera de la autoestima y se les explicará los 3 primeros escalones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoconocimiento: Conocer las partes que componen el yo.</li> <li>● Autoconcepto: Serie de creencias que se tienen acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.</li> <li>● Autoevaluación: Capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o malas.</li> </ul> <p>Se les mencionará cómo fortalecer el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación, mediante fichas que se repartirán a cada una de las participantes y las cuales deberán leer:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ten un diario de emociones: donde plasmes las</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulina</li> <li>● Goma</li> <li>● Hojas de colores</li> <li>● Fichas</li> </ul>	10 minutos

			<p>emociones y pensamientos que vas experimentando en situaciones intensas. Al finalizar la semana, revisa tu diario y analiza lo escrito.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Realiza tu FODA: anota mínimos en cada cuadrante 3 Fortalezas, 3 Oportunidades, 3 Debilidades y 3 Amenazas. Puedes hacerlo 1 vez al mes para ver los cambios que se han dado, ya que hay aspectos que mejorar.</li><li>3. Pregunta a otros sobre cómo te ven: para conocer aspectos tuyos que pasaste por alto y no identificabas. Es necesario hacernos una imagen más realista de lo que proyectamos.</li><li>4. No te cierres a que eres de una única forma: toma en cuenta que eres un ser cambiante capaz de mejorar. Evalúa cómo te desenvuelves en diferentes áreas de tu vida y si lo haces de manera correcta. ¿Hay algo que quieras</li></ol>		
--	--	--	---	--	--

			<p>cambiar? ¿Hay algo que te agrada de tu forma de ser?</p> <p><b>** Recuerda:</b> <i>autoevaluarnos no es criticarnos ni juzgarnos.</i></p> <p>5. Revisa tus logros: retrocede en el tiempo y enlista lo que has logrado a lo largo de los años.</p> <p>Se expresará algo importante: <i>“El autoconocimiento ayuda a reconocer nuestras emociones, pensamientos, valores personales y sus efectos en nuestra manera de vivir. Conocernos a nosotros mismos es clave para tener una vida plena, exitosa y feliz.”</i></p>						
<b>Transfere ncia</b>	“Me conozco”	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	<p>Las participantes realizarán actividades prácticas:</p> <p>1. Desarrollar su FODA: dividen una hoja en 4 cuadrantes y en cada uno ubican sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>Fortalezas</td></tr> <tr><td>Debilidades</td></tr> <tr><td>Oportunidades</td></tr> <tr><td>Amenazas</td></tr> </table>	Fortalezas	Debilidades	Oportunidades	Amenazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas</li> <li>● Plumones</li> <li>● Lapiceros</li> </ul>	30 minutos
Fortalezas									
Debilidades									
Oportunidades									
Amenazas									

			<p>2. Hacer una comparación de cómo las ven los demás y cómo se ven ellas: permiten que las otras participantes escriban cómo las perciben.</p>						
			<table border="1"> <tr> <td>¿Cómo me ven los demás?</td> <td>¿Cómo me veo yo?</td> </tr> </table>	¿Cómo me ven los demás?	¿Cómo me veo yo?				
¿Cómo me ven los demás?	¿Cómo me veo yo?								
			<p>3. Responder la pregunta: ¿Cómo creo que soy en...?: describen cómo perciben que son en las diferentes áreas de su vida.</p>						
			<table border="1"> <tr> <td>El colegio</td> <td>La casa</td> </tr> <tr> <td>La calle</td> <td>Mi soledad</td> </tr> </table>	El colegio	La casa	La calle	Mi soledad		
El colegio	La casa								
La calle	Mi soledad								
			<p>4. Desarrollar la “Rueda de la vida”: mencionan sus logros adquiridos en las diferentes áreas de su vida (crecimiento personal, estudios, familia, salud, amigos, recreación, amor, contribución y espiritual.) y si se sienten satisfechas con ello. Si la participante considera que no tiene pocos y ningún logro, se</p>						

			<p>pide que sus compañeras cercanas indiquen logros que ella antes no se había dado cuenta. Se refuerza la idea, indicando que los logros no se adquieren de un día para otro, es un aspecto que se trabaja constantemente y que no hay que decirnos si creemos que no alcanzamos ningún logro.</p> <p>Posterior a las actividades realizadas, se les preguntará: ¿Hay algo que quieras cambiar? ¿Qué te agrada de tu forma de ser?</p>		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes.	<p>A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones.</p> <p>Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoevaluación.</p> <p>Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p> <p>Se les dejará como actividad que escriban en</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Frase impresa</li> <li>● Folleto</li> </ul>	8 minutos

			<p>su diario: el mejor momento del día, el peor momento del día, qué estación del año sería, hoy me he sentido.</p> <p>Y se les brindará una frase de autoconocimiento, autoconcepto y autoevaluación, y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>		
--	--	--	---	--	--

**Anexo I. Sesión 2 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 2: “Me aman, me amo”</b>					
<b>Objetivo:</b> Fomentar la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima en las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida. Se recalcan los acuerdos de convivencia establecidos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	2 minutos
<b>Animación</b>	“Baja un dedo si ...”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	Se mencionan frases, y cada que una alumna considere que la frase se relaciona, baja un dedo de la mano. Frases: “Baja un dedo si alguna vez te has hecho comentarios negativos a ti misma.” “Baja un dedo si rescatas los aspectos positivos tuyos.” “Baja un dedo si dejas que las personas no te respetan y no te consideran.” “Baja un dedo si alguna vez te has elogiado.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	5 minutos
<b>Motivación</b>	“Rompecabezas”	Generar interés en torno al	Se divide a las estudiantes en grupos, los cuales deberán	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impresiones</li> </ul>	5 minutos

		tema de la sesión.	armar una figura que representa el tema de la sesión. Ellas dan su opinión de qué consideran que trata la sesión.		
<b>Apropiación</b>	“La escalera de la autoestima 2.0”	Dar información nueva sobre el tema de la sesión.	<p>Se menciona el tema de la sesión. Se les explica los 3 últimos escalones de la escalera de la autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoaceptación: Admitir y reconocer todas las partes de sí mismo.</li> <li>● Autorrespeto: Es atender y satisfacer necesidades y valores.</li> <li>● Autoestima: Reconocimiento que nos hacemos a nosotros mismos, amor y respeto con el que nos tratamos.</li> </ul> <p>Se menciona que la autoestima solo se puede construir cuando aceptas tu reflejo, tal y como es. Esto funciona para todos los aspectos que tienen que ver contigo (cuerpo y personalidad).</p> <p>Se les menciona cómo fortalecer la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima, mediante la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulina</li> <li>● Goma</li> <li>● Hojas de colores</li> <li>● Fichas de dominó en papel</li> </ul>	10 minutos

			<p>dinámica del dominó, donde deben encontrar las parejas estrategia-importancia.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrolla un discurso positivo y menciona palabras de amor a ti misma: Puede costar en un inicio, pero si lo haces constantemente, la manera de verte y de aceptar tu imagen cambiará. Recalca lo valiosa que eres y de lo que te sientes orgullosa.</li><li>2. Practica la gratitud: retrocede en el tiempo y agradecerte por haber llegado hasta aquí. Eres una persona fuerte que ha sabido afrontar la vida a pesar de las dificultades.</li><li>3. Evita los juicios negativos hacia ti mismo y déjalos ir: Sé consciente de tus pensamientos negativos, detecta qué es</li></ol>		
--	--	--	--	--	--

			<p>lo que te quita la felicidad de ser tú mismo. Además, date un espacio para perdonarte por lo negativo que te decías, nunca es tarde para empezar a amarte.</p> <p>4. Evita las comparaciones: tus fortalezas y debilidades te hacen única. Todos somos humanos capaces de cometer errores, pero esos errores nos hacen aprender. “La práctica mejora con el tiempo”.</p> <p>5. Pon límites y rodéate de personas que contribuyan: Intenta convivir con personas que aporten a tu bienestar, ignora los malos comentarios y si en algún momento consideras que pasan sobre ti, da a conocer tu incomodidad poniendo límites.</p>		
--	--	--	--	--	--

<p><b>Transferencia</b></p>	<p>“Me conozco 2.0”</p>	<p>Poner en práctica lo aprendido en la sesión.</p>	<p>Las estudiantes realizan actividades prácticas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacen una lista con los juicios negativos hacia ellas mismas y las dejan ir arrugando la hoja donde escribieron, luego menciona “Me libero y dejo ir todo el sufrimiento y la culpa. Estoy dispuesta a perdonarme por lo que me dije. Hice lo mejor que pude. Me perdono a mí mismo. No voy a torturarme más por esto.” Ahora transforman esos pensamientos negativos en positivos.</li> </ol> <table border="1" data-bbox="791 1346 1002 1794"> <tr> <td>Pensamiento negativo</td> </tr> <tr> <td>"No puedo hacerlo"</td> </tr> <tr> <td>Pensamiento positivo</td> </tr> <tr> <td>"Puedo hacerlo y voy a hacerlo"</td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Desarrollan una lista sobre lo que quieren cambiar de ellas</li> </ol>	Pensamiento negativo	"No puedo hacerlo"	Pensamiento positivo	"Puedo hacerlo y voy a hacerlo"	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas</li> <li>● Plumones</li> <li>● Lapiceros</li> <li>● Post it</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
Pensamiento negativo									
"No puedo hacerlo"									
Pensamiento positivo									
"Puedo hacerlo y voy a hacerlo"									

			<p>y las observan, aceptan aquello que realmente no sea un gran problema y describen lo que ahora quieren ser.</p>			
			<table border="1"> <tr> <td>Lo que quiero cambiar</td> <td>A lo que cambiará</td> </tr> </table>	Lo que quiero cambiar	A lo que cambiará	
Lo que quiero cambiar	A lo que cambiará					
			<p><b>3.</b> Redactan 2 elogios para sí mismas y responden: ¿Cuánto te crees cada elogio del 1 al 10? ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?</p> <p><b>4.</b> Escriben en un pedazo de papel, en cada uno, una pequeña cosa agradable que pueden hacerse a sí mismas y les haga sentir bien. Estas pueden ser cotidianas y no necesariamente regalos materiales. Pueden hacer una actividad a la vez e ir</p>			

			<p>alargando la lista. Ejemplo: premios por hacer un deber, estudiar algo, practicar un deporte, pasear a mi perro, etc. Doblan los papeles y se les indica que cada día van a sacar uno y van a realizar una actividad, si se terminan los papeles pueden incluir otros o volver a empezar.</p>		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes	<p>A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones. Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre la autoaceptación, el autorrespeto y la autoestima. Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.  Se les dejará como actividad que escriban en su diario:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	8 minutos

			<ul style="list-style-type: none"><li>● Completar la frase: “Estoy orgullosa de...”</li><li>● Redacta 2 elogios.</li></ul> <p>Y se les brindará una frase de autoconocimiento, autoconcepto y autoevaluación, y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>		
--	--	--	--	--	--

**Anexo J. Sesión 3 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 3: “Conozco mis emociones”</b>					
<b>Objetivo:</b> Promover la identificación y entendimiento de las emociones de las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida. Se recalcan los acuerdos de convivencia establecidos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	2 minutos
<b>Animación</b>	“Soy raro porque...”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	Cada participante dirá algo fuera de lo común que hace. Ejemplo: “Soy raro porque me asusto, corro.” ” Soy raro porque necesito dormir con 2 almohadas.” “Soy raro porque cuando me alegro, bailo.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	5 minutos
<b>Motivación</b>	“Teléfono malogrado”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	Las participantes se formarán en círculo y pasan una frase una a una, de oído a oído, sin que las demás oigan lo dicho. Frases: “El corazón tiene razones que la razón no entiende.” “Cuida tus propias emociones y nunca las subestimes.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	5 minutos

<p><b>Apropiación</b></p>	<p>“Aprendo de las emociones”</p>	<p>Dar información nueva sobre el tema de la sesión.</p>	<p>Se explicará ¿Qué es una emoción?:</p> <p><i>Las emociones son reacciones afectivas intensas, que suponen un impulso a actuar, una condición psicológica y biológica de respuesta a ciertos estímulos internos o externos al organismo. Se acompañan de gestos, actitudes u otras formas de expresión.</i></p> <p>Se entregará una ruleta emocional y se explicará cuáles son las emociones:</p> <p><i>Existen muchas emociones, pero las básicas que debemos conocer son: ira, alegría, tristeza, asco, miedo y sorpresa.</i></p> <p>¿Por qué es importante reconocerlas?</p> <p>Las participantes escribirán opiniones en post it.</p> <p>Luego se les dirá: <i>Todas ellas cumplen funciones básicas para poder adaptarnos al medio y sobrevivir a los diferentes peligros del ambiente. Ejemplo: gracias al miedo podemos huir cada vez que vemos un ladrón en la calle.</i></p> <p><i>Reconocer las emociones y saber gestionarlas permiten tener conciencia de lo que se está sintiendo, pero también para regular nuestra disposición a los</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impresiones</li> <li>● Post it</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
---------------------------	-----------------------------------	--	---	--	-------------------

			<p><i>sentimientos que pueden afectarnos.</i></p> <p><i>Cuando intentas evitar alguna emoción o huir de ella, estás huyendo de ti mismo y de la información que te aporta.</i></p> <p>Se les brinda estrategias para ser consciente de sus emociones. Se pide opiniones de cada punto para que luego lo ejecuten.</p> <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Piensa cómo te sientes, qué activa esa reacción y cuál es la intensidad.</li><li>● Localiza en qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción. Puede ser en la garganta, en el pecho, en la boca del estómago o en alguna otra área.</li><li>● Ponles un nombre a todas las emociones. Si identificas más de una, intenta separarlas y etiquetarlas.</li><li>● No juzgues tus emociones. Sean positivas o negativas, debes aceptarlas.</li><li>● Busca qué originó esa emoción y por qué se encuentra allí.</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dale a cada emoción y a cada momento la importancia y el espacio que merecen. Eso sí, una vez superada la situación, termina esa emoción. Mantenerla por más tiempo del que corresponde solo te hará daño.</li> </ul>		
<b>Transfere ncia</b>	“Conociend o mis emociones”	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	<p>Se presentan casos para identificar los puntos anteriormente mencionados.</p> <p>Caso 1: Lita es una adolescente que constantemente tiene discusiones con su madre, ya que esta le deja a cargo a su hermano menor Sergio, quien hace berrinches cuando no atienden sus necesidades. Cuando Sergio empieza a llorar, la mamá de Lita le llama la atención y le grita por hacerle llorar a su hermano, por lo que el corazón de Lita empieza a latir rápidamente, aprieta los puños y responde a su madre de manera agresiva y sin pensar.</p> <p>Caso 2: Sammy es una estudiante de 15 años quien acaba de perder a su mascota, se encuentra muy desanimada, llora diariamente y está preocupada porque no sabe si encontrará a su</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impresiones</li> <li>● Papelotes</li> </ul>	30 minutos

			<p>perro, por lo que le cuesta dormir.</p> <p>Cuando recuerda a su mascota es cuando más llora.</p> <p>Se dividirá a las participantes en grupos, ellas deben crear el Caso 3 en base a una experiencia suya e identificar los puntos antes mencionados y deben completar lo siguiente: “Ante esta situación...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Me siento...</li><li>● Yo reacciono...</li><li>● Lo que activa mi reacción es...</li><li>● La intensidad de mi reacción es....</li><li>● Se localiza en ... (parte del cuerpo) qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción. Puede ser en la garganta, en el pecho, en la boca del estómago o en alguna otra área.</li><li>● Ponles un nombre a todas las emociones. Si identificas más de una, intenta separarlas y etiquetarlas.</li><li>● No juzgues tus emociones. Sean positivas o negativas, debes aceptarlas.</li><li>● Busca qué originó esa emoción y por qué se encuentra allí.</li></ul>		
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dale a cada emoción y a cada momento la importancia y el espacio que merecen. Eso sí, una vez superada la situación, termina esa emoción. Mantenerla por más tiempo del que corresponde solo te hará daño.</li> </ul> <p>Luego, se les hace la pregunta: Ahora que conoces cómo se comportan tus emociones ante diferentes situaciones, analiza si las acciones que realizas cuando experimentas una emoción intensa son las adecuadas.</p>		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes	<p>A las estudiantes se les entrega el diario para que completen la frase “Hoy he aprendido...”; además deben dejar una reflexión sobre la conciencia emocional. Finalmente, de manera voluntaria, las alumnas comparten sus reflexiones.</p> <p>Se les deja como actividad para escribirlo en su diario: Plasma una situación en la que experimentes una emoción intensa y analiza las actitudes que tienes ante esta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	8 minutos

			Y se les brinda una frase de las emociones y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.		
--	--	--	---	--	--

**Anexo K. Sesión 4 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 4: “Tolero mi frustración”</b>					
<b>Objetivo:</b> Fomentar la práctica de la tolerancia a la frustración.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	1 minutos
<b>Animación</b>	“1, 2, 3”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	<p>Las estudiantes deberán anotar en un post it:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 pensamiento que tienen cuando sucede algo que no esperaban.</li> <li>● 2 acciones que realizan cuando se frustran.</li> <li>● 3 razones para continuar enfrentando las dificultades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Post it</li> </ul>	6 minutos
<b>Motivación</b>	“El juego de la Oca”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	<p>El juego consta de un tablero con casillas con frases que completar, las cuales serán respondidas según el número que sale en el dado.</p> <p>Las frases son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lo que me pone muy feliz es...</li> <li>● Tengo poca paciencia con...</li> <li>● Lo que me pone muy triste es...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tablero</li> <li>● Dado</li> <li>● Impresiones</li> </ul>	10 minutos

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Me siento segura cuando...</li> <li>● Paso de la alegría al enfado cuando...</li> <li>● Me siento avergonzada cuando...</li> <li>● Cambio fácilmente de humor si...</li> <li>● Tengo miedo a...</li> <li>● Siempre me sorprendo con...</li> </ul>		
<b>Apropiación</b>	“Enfrentando la frustración”	Dar información nueva sobre el tema de la sesión.	<p>Se les pedirá opiniones de cómo enfrentar la frustración. Posteriormente, se les brindará estrategias de tolerancia a la frustración mientras se les enseña un objeto representativo de cada una.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica tus emociones.</li> <li>● Normaliza el hecho de perder.</li> <li>● Vive el proceso.</li> <li>● Usa las herramientas para gestionar emociones: semáforo de las emociones, técnicas de relajación, etc.</li> <li>● Busca posibles soluciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Objetos</li> </ul>	10 minutos
<b>Transferencia</b>	“Mi yo resiliente”	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	Las alumnas recordarán y plasmarán una experiencia en la que no hayan podido lograr un objetivo propuesto o algo que querían que pase por alguna dificultad que se presentó y responden las	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papelotes</li> </ul>	25 minutos

			<p>siguientes preguntas en 2 momentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica tus emociones: ¿Cómo te sentiste?</li> <li>● Normaliza el hecho de perder: ¿Qué te dirías o pensarías?</li> <li>● Vive el proceso: ¿Qué aprendizaje te llevaste de la experiencia?</li> <li>● Usa las herramientas para gestionar emociones: semáforo de las emociones, técnicas de relajación, etc.: ¿Qué hiciste? (Pon en práctica una herramienta)</li> <li>● Busca posibles soluciones: ¿Encontraste una solución? ¿Cuál?</li> <li>● ¿Pensaste en rendirte? ¿Por qué?</li> </ul> <p>Estas preguntas se desarrollan poniéndose en el papel de “Yo de entonces” y “Yo resiliente”.</p> <table border="1" data-bbox="746 1563 1074 1845"> <tr> <td></td> <td>Yo de entonces</td> <td>Yo resiliente</td> </tr> <tr> <td>Experiencia:</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Yo de entonces	Yo resiliente	Experiencia:				
	Yo de entonces	Yo resiliente									
Experiencia:											
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes	A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> </ul>	8 minutos						

			<p>cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones.</p> <p>Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre la tolerancia a la frustración.</p> <p>Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p> <p>Se les dejará como actividad que escriban en su diario:</p> <p>Cada que enfrentas una dificultad utiliza las preguntas antes mencionadas. Pon en práctica las herramientas para manejar tu frustración cuando sean necesarias y plasma cómo te fue al utilizarlas.</p> <p>Y se les brindará una frase de tolerancia a la frustración y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	
--	--	--	---	---	--

**Anexo L. Sesión 5 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 5: “Amistades saludables”</b>					
<b>Objetivo:</b> Fortalecer las relaciones interpersonales de las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiqueta con nombre</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	1 minutos
<b>Animación</b>	“1 verdad y 2 mentiras”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	Las participantes deberán mencionar 1 verdad y 2 mentiras sobre ellas mismas, para que luego sus compañeras adivinen la verdad.  Luego, se resaltará la importancia de conocerse para establecer una adecuada relación interpersonal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	6 minutos
<b>Motivación</b>	“Adivina adivinador”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	Las participantes formarán 2 filas, a la primera integrante de cada fila se les mostrará una imagen, la cual debe replicar el dibujo en la espalda de la siguiente integrante de su fila, para que la última integrante dibuje en un papel el dibujo inicialmente mostrado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Impresiones</li> </ul>	10 minutos

<p><b>Apropiación</b></p>	<p>“¿Cómo tener relaciones saludables?”</p>	<p>Dar información nueva sobre el tema de la sesión.</p>	<p>Se hablará de las relaciones saludables y de la importancia que tienen para aumentar la felicidad y mejorar la calidad de vida.</p> <p>Se hará una lluvia de ideas y se explica:</p> <p><i>¿Cómo deberían ser mis relaciones saludables? Deben ser amistades honestas, confiables, respetuosas, que sepan cómo comunicarse con nosotras y que sepan escuchar</i></p> <p>Se brindará características de una relación no saludable:</p> <p><i>La otra persona exige atención constante o trata de limitar nuestro contacto con otros fuera de la relación.</i></p> <p><i>¿Alguna vez les ha pasado? ¿Cómo se sintieron?</i></p> <p><i>Quienes están inmersos en ellas, pueden sentirse controlados o que la otra persona está tratando de cambiarlos, miedo, preocupación, culpa, etc.</i></p> <p>Se explicarán las estrategias para tener relaciones saludables: “Los 7 de oro”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender a valorarnos y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.</li> <li>2. Elegir pasar tiempo con personas que</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papelote</li> </ul>	<p>15 minutos</p>
---------------------------	---	--	--	--	-------------------

			<p>nos ayuden a sentirnos aceptados y valorados.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Compartir sus problemas y preocupaciones con otras personas que pueden ayudarlo a aprender y resolver conflictos.</li> <li>4. Limitar el tiempo con personas que intentan controlar o intimidar. Dedicar tiempo para conocernos y estar sola.</li> <li>5. Intentar regular nuestras emociones antes de iniciar una discusión.</li> <li>6. Fomentar la reciprocidad en nuestras relaciones con los demás.</li> <li>7. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para escuchar con atención a los demás y poder expresar claramente nuestros deseos, emociones y poner límites.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Disco rayado</li> <li>● Banco de niebla</li> <li>● Del sándwich</li> </ul>		
<b>Transfere ncia</b>	Rol playing	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	<p>Se presentará una situación en la que las participantes deberán aplicar las técnicas de asertividad.</p> <p>Situación: Gera es parte de un grupo de amigas en el colegio y le gusta mucho pasar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impresiones</li> <li>● Papelotes</li> </ul>	20 minutos

			<p>tiempo con ellas. Hace unos días, Gera anda decaída, ya que hay actitudes de sus amigas que le disgustan; por ejemplo, que tomen su cartuchera sin permiso o que la fastidien con sus malas calificaciones. Ella ya no sabe qué hacer, pues la situación ya le incomoda mucho, teme perder el control y reaccionar impulsivamente, por eso busca una manera de cómo decir lo que piensa y siente.</p>		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes.	<p>A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones. Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre las relaciones interpersonales. Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p> <p>Se les dejará como actividad que escriban en su diario:  Haz un mapa de amistades: dibuja un mapa que represente tus amistades en el aula. Ubica tu nombre en el centro y traza líneas hacia los nombres de las compañeras con las que te sientes más cercana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	8 minutos

			<p><i>Ten en cuenta que con estas amistades y la relación saludable que tengas con ellas podrás superar las dificultades que se te presenten.</i></p> <p>Y se les brinda una frase de las relaciones interpersonales y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>		
--	--	--	---	--	--

**Anexo M. Sesión 6 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 6: “El espacio para encontrarme”</b>					
<b>Objetivo:</b> Fortalecer las relaciones intrapersonales de las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes.  Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	1 minutos
<b>Animación</b>	“Yo tengo un tic”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	Se formará un círculo y todas deberán imitar el movimiento de la persona que habla “Yo tengo un tic y por eso me muevo así”, la persona de la derecha debe continuar diciendo “Yo tengo un tic y por eso me muevo así” y mueve otra parte del cuerpo para que todas la imiten. Cada persona va proponiendo con la misma frase un movimiento nuevo con diferentes partes del cuerpo (cintura, hombros, cabeza, nariz, lengua, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	6 minutos
<b>Motivación</b>	“Mirada al interior”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	Las participantes realizarán un análisis introspectivo de sí mismas. Se les indicará que cierren los ojos y que empiecen a mirarse a	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	10 minutos

			<p>sí mismas. Se les aplicará una técnica de respiración previa para centrarse en el presente y ahora deberán identificar sus pensamientos, emociones y conductas en el momento.</p> <p>Luego, se les preguntará si habitualmente hacen este tipo de actividad, de darse un espacio para autoanalizarse, y de cómo se sintieron.</p>		
<b>Apropiación</b>	“La relación conmigo misma”	Dar información nueva sobre el tema de la sesión.	<p>Se hablará sobre: ¿Qué es la relación intrapersonal <i>Es aquella que tenemos con nosotros mismos y que permite que las personas se perciban a sí mismas como seres capaces de crear su propia independencia. Tener una adecuada relación intrapersonal ayuda a autoanalizarse y conocernos, ya que aprendemos a identificar propias debilidades y fortalezas para trabajar en ellas.</i></p> <p>Se explicará: ¿Cómo mejorar mi relación intrapersonal?</p> <p><b>1.</b> Tener un espacio personal <i>Todo el mundo necesita un espacio personal para desarrollarse como individuo, practicar sus aficiones, entablar amistades y expresar su personalidad. Para alcanzar una felicidad plena es</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papelotes</li> <li>● Cartulina</li> </ul>	15 minutos

			<p><i>necesario que exista un equilibrio entre el espacio con otras personas y el espacio con nosotros mismos.</i></p> <p><i>Es necesario tener momentos de soledad para estar con nosotros mismos, y eso no significa traicionar a la persona que amamos.</i></p> <p><i>Si somos felices como personas, seremos felices con los demás.</i></p> <p>¿Cómo puede ser este espacio personal?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un lugar físico (habitación, parque, paisaje...) donde podamos estar solos.</li> <li>● Un momento del día en el que sepamos que podemos tener una mínima tranquilidad. (pueden ser minutos u horas)</li> <li>● Donde podamos hacer lo que nos gusta.</li> <li>● Donde analices tus pensamientos, sentimientos y acciones.</li> </ul> <p><b>2. Tener una comunicación intrapersonal</b></p> <p><i>Una conversación consigo misma, es decir, una conversación propia y privada que le ayuda a reflexionar sobre ciertos aspectos de su vida.</i></p>	
--	--	--	---	--

			<p>3. Hacer meditación o mindfulness <i>Para aumentar la conciencia de uno mismo.</i></p> <p>4. Ser autocrítico <i>Ser consciente de nuestras cualidades y de que hay aspectos de nosotros mismos para mejorar.</i></p> <p>5. Escribe tus pensamientos y sentimientos en el diario.</p>		
<b>Transfere ncia</b>	“Armando nuestro espacio personal”	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	<p>Las participantes enlistarán las actividades que realizan con los demás, solas y las que quisieras hacer solas.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>Actividades que realizas con los demás</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>Actividades que realizas sola</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>Actividades que quisieras hacer sola</p> </div> <p>A continuación, crearán su propio espacio personal de manera gráfica. Se les entregará una hoja con la figura de un cuadrado donde debe plasmar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El lugar físico (habitación, parque, paisaje...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impresiones</li> <li>● Goma</li> <li>● Lapiceros</li> <li>● Plumones</li> <li>● Colores</li> </ul>	20 minutos

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● El momento del día en el que podamos estar tranquilas (pueden ser minutos u horas)</li> <li>● Donde podamos hacer lo que nos gusta.</li> <li>● Donde analices tus pensamientos, sentimientos y acciones.</li> </ul> <p>Finalmente, se preguntará: ¿Qué piensan de lo que acabamos de hacer? ¿Es importante? ¿Piensas hacerlo?</p>		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes.	<p>A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones.</p> <p>Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre las relaciones intrapersonales</p> <p>Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p> <p>Se les dejará como actividad que escriban en su diario:</p> <p>Pon en práctica lo plasmado en el gráfico de tu espacio personal y cuenta cómo te sentiste y qué pensaste. Y si no lo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	8 minutos

			<p>hiciste, qué te impidió hacerlo.</p> <p>Y se les brindará una frase de las relaciones intrapersonales y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>		
--	--	--	---	--	--

**Anexo N. Sesión 7 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 7: “Decisiones bien tomadas”</b>					
<b>Objetivo:</b> Desarrollar destrezas para la toma de decisiones en las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes.  Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realiza la presentación y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	1 minuto
<b>Animación</b>	“Ahorcado”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	Las participantes deberán adivinar el título de la sesión mientras cada una dice una letra.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plumón</li> <li>● Papelote</li> </ul>	6 minutos
<b>Motivación</b>	“La isla desierta”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	La actividad consistirá en formar grupos, quienes deben imaginar que se encuentran en un desafío de supervivencia abandonadas en una isla desierta, y solo pueden llevar 5 objetos de una lista de 10. Se les reparten figuras de cada objeto: lanza, red de pescar, caja gigante de cerillas, hamaca, repelente de insectos, protector solar, barca inflable con remos, linterna, cuchillo y teléfono satélite. Ahora deberán justificar por qué	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Figuras impresas</li> <li>● Goma</li> </ul>	10 minutos

			<p>eligieron sus objetos. Se recalcará la importancia de compartir opiniones para vivir diariamente, pero que estas deben sumar.</p>		
<b>Apropiación</b>	<p>“¿Cómo tomar decisiones?”</p>	<p>Dar información nueva sobre el tema de la sesión.</p>	<p>Se mencionará que <i>el día a día es una constante toma de decisiones y que en la adolescencia se van a presentar eventos que necesitan de una adecuada toma de decisiones.</i></p> <p>Se les mostrará las participantes un acróstico que representa: ¿Cómo tomamos decisiones?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pedir orientación de los padres y otros adultos de confianza: es importante conocer otros puntos de vista y recomendaciones de personas que ya han tenido experiencia, para en base a ello, cuestionarlas y reflexionar. Es bueno equivocarse, permite aprender de los errores, siempre y cuando no pongan en riesgo su integridad o su salud.</li> <li>● Identificar opciones: antes de decidir, busca posibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulina</li> <li>● Hojas de colores</li> </ul>	10 minutos

			<p>soluciones para resolver una situación. Hay que ampliar nuestra visión del problema.</p> <p>“Elaborando mi plan de acción”</p> <p>1.Reconocer el problema: Definir cuál es la situación a analizar y trabajar.</p> <p>2.Clarificar valores: Identifica qué es lo que valoro más dentro de la situación.</p> <p>3.Identificar las alternativas posibles: A partir de cada valoración, identificar qué alternativas tengo para cada una.</p> <p>4.Identificar los riesgos y consecuencias de cada alternativa: Reflexionar qué ocurriría si elijo cada alternativa</p> <p>5.Eliminar alternativas no convenientes</p> <p>6.Elegir la mejor alternativa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hablar sobre las emociones que aparecen en el proceso. Tener miedo podría impedirles intentar algo nuevo y positivo para sus vidas, mientras que el entusiasmo podría llevarlas a subestimar los riesgos reales.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender que nunca hay una mala elección en sí: aunque elijas una opción que no haya funcionado, hay que reparar en que ello siempre es una oportunidad para aprender y asegurarnos de no cometer el mismo error dos veces.</li> </ul>		
<b>Transfere ncia</b>	“¿Y si elijo decidir?”	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	<p>Se les repartirá hojas donde se encuentran los pasos del plan de acción para tomar decisiones y se les pide que planteen 2 dilemas que tienen actualmente en su vida o que tuvieron en algún momento y donde tomaron una decisión apresurada que no salió bien.</p> <p>Antes se les brindará un ejemplo: Rita es una adolescente de 15 años que últimamente no se siente bien, menciona que se siente desanimada a lo largo del día y casi todos los días no tiene motivación para vivir su día a día, no tiene interés en realizar actividades que antes le gustaban y ya no participa en las reuniones familiares. Ante ello, sus primos le sugieren asistir a consulta psicológica, con el objetivo de poder ser asistida en dichos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas</li> <li>● Lapiceros</li> <li>● Impresiones</li> </ul>	25 minutos

			<p>problemas. Sin embargo, ella piensa que el psicólogo es solo para “personas que están mal de la cabeza”, aunque también considera ir al psicólogo algo que puede ayudarla.</p> <p>Ahora Rita debe tomar una decisión. Entonces:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Reconocer el problema: A pesar de que Rita no se encuentra bien emocionalmente, no desea ir al psicólogo porque piensa que es para “personas que están mal de la cabeza”</li><li>2. Clarificar valores: Para Rita lo más importante es poder disfrutar a su familia y poder tener energía para realizar sus actividades diarias.</li><li>3. Identificar las alternativas posibles: A Rita se le presentan 2 alternativas según sus valoraciones, el ir a la consulta psicológica para aliviar su malestar o el hacer caso a sus creencias y continuar con los síntomas que la aquejan.<ul style="list-style-type: none"><li>● “Si deseo disfrutar a mi familia y realizar</li></ul></li></ol>		
--	--	--	---	--	--

			<p>mis actividades diarias. → Debo asistir a consulta psicológica y recibir ayuda.”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● “Si deseo ser fiel a mis creencias → debo aceptar que me será difícil disfrutar a mi familia y tener la motivación para realizar mis actividades diarias.”</li></ul> <p>4. Identificar los riesgos y consecuencias de cada alternativa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Consecuencias de asistir a terapia: existe la chance de mejorar, de sentirse mejor y ser escuchada. Mejorar su bienestar y compartir más tiempo con su familia y amigos.</li><li>● Consecuencias de continuar con las creencias que tiene: no encontrar solución a los problemas que presenta, seguir con los mismos pensamientos negativos y no disfrutar de su presente.</li></ul>		
--	--	--	--	--	--

			<p>5. Eliminar alternativas no convenientes: A Rita no le ayudaría seguir sus creencias ya que no son útiles para el momento presente que se encuentra viviendo, por lo que cuestionarse y aceptar más puntos de vista sería lo más adaptativo para ella.</p> <p>6. Elegir la mejor alternativa: Al asistir al psicólogo por primera vez, Rita podría deconstruir sus creencias no adaptativas (como que el psicólogo es solo para gente loca) a través de su propia experiencia y al mismo tiempo, tratar sus síntomas de posible depresión.</p>		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes	<p>A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones.</p> <p>Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	8 minutos

			<p>dejar una reflexión sobre la toma de decisiones. Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p> <p>Se les dejará como actividad que escriban en su diario:</p> <p>De la actividad antes realizada, si elegiste 2 dilemas actuales, pon en práctica la decisión que tomaste y describe cómo te sentiste luego de hacerlo.</p> <p>Si elegiste 2 dilemas que tuviste en el pasado, analiza, cómo tú yo actual es capaz de decidir.</p> <p>Y se les brindará una frase de la toma de decisiones y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>		
--	--	--	---	--	--

**Anexo O. Sesión 8 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 8: “Resolviendo conflictos”</b>					
<b>Objetivo:</b> Desarrollar destrezas para la resolución de conflictos en las estudiantes.					
<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	
Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	1 minutos	
<b>Animación</b>	“Levántate y siéntate”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	<p>Las participantes formarán un círculo. La facilitadora contará una historia inventada y cada que diga la palabra "quien" todas se levantan, y cuando diga "no" todas se sientan. La que no siga el ritmo, sale del juego. La facilitadora podrá llamar a cualquier estudiante para continuar la historia.</p>	6 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>
<b>Motivación</b>	“Alguna vez...”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	<p>Se les entregará paletas con un aspa (X) y un check (✓), entonces, ellas deberán levantar cualquiera de estas cuando se identifique con los siguientes enunciados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alguna vez mi vecino se quejó a mi mamá porque la pelota cayó a</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulina</li> <li>● Impresiones</li> <li>● Paletas</li> </ul>

			<p>su casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alguna vez mi amiga y yo nos distanciamos porque se juntó con la persona que no me caía bien.</li> <li>● Alguna vez mi hermano y yo peleamos porque ambos quisimos usar la computadora/TV/ celular.</li> <li>● Alguna vez mi compañera y yo discutimos porque no me prestó la tarea.</li> </ul>		
<b>Apropiación</b>	“¿Qué es un conflicto?”	Dar información nueva sobre el tema de la sesión.	<p>Se les preguntará: ¿Quién no ha tenido un conflicto alguna vez?</p> <p><i>Pues es un evento natural en la vida, pero lo diferente en cada persona es la manera en la que lo soluciona o hace frente. Esta solución debería ser pacífica y que genere frutos.</i></p> <p><i>La negociación y la mediación son estrategias básicas para gestionar y solucionar conflictos de manera satisfactoria para las partes.</i></p> <p>Ahora se les explicará los pasos para lograr solucionar un conflicto.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entendiendo el conflicto: identifica lo que buscas y lo que busca la otra persona.</li> </ol>	● Papelote	10 minutos

			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Comunicación con la oposición: escucha lo que la otra persona piensa de la situación y comunícate asertivamente.</li> <li>3. Lluvia de ideas para posibles soluciones: plantea soluciones para resolver el conflicto y también considera aquellas que parten de la otra parte.</li> <li>4. Eligiendo la mejor solución: revisa las opciones de soluciones, elige las mejores ideas que tomen en cuenta a ambas partes.</li> </ol> <p>Se dará la opción de que en un conflicto también se puede ser mediador, por lo que se siguen pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sesión informativa: las partes exponen su conflicto y sus opiniones, y se establece un problema a resolver.</li> <li>2. Intercambio de información: las partes comparten información y buscan alternativas posibles y sus deseos.</li> <li>3. Definición de los asuntos y entendimiento de los intereses: las partes discuten los asuntos que</li> </ol>	
--	--	--	---	--

			<p>requieren atención y sus intereses. Con la ayuda del mediador/a, explicarán las verdaderas necesidades que desean satisfacer.</p> <p>4. Generación de alternativas hacia una solución: las partes generan y evalúan las opciones que mejor satisfagan sus necesidades e intereses.</p> <p>5. Redacción del acuerdo: si se llega a un acuerdo, el mediador/a, a petición de las partes, puede redactar un documento con las conclusiones alcanzadas.</p> <p><i>Se dirá: Es importante manejar las situaciones estresantes y tácticas de presión: tienes que estar preparado para ser razonable a la hora de la resolución, ya que si te dejas llevar por los impulsos es probable que no se llegue a una solución. Mantente calmado.</i></p>		
<b>Transfere ncia</b>	Rol playing	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	Se agrupará a las participantes de 3 en 3 y se plantean una situación diferente para cada uno. Entonces, cada integrante deberá pasar por los roles que intervienen en la	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas impresas</li> </ul>	30 minutos

			<p>resolución del conflicto (negociador y mediador).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Situación 1: Martha y Ana han sido asignadas para trabajar en equipo para el curso de CTA, ellas han dividido el trabajo en dos partes, una donde explicarán el tema y otra donde harán dinámicas para sus compañeras; pero ambas quieren exponer.</li> <li>● Situación 2: Santi ha sido llamado por sus amigos del barrio para salir a conversar fuera de la casa de una amiga y su mamá no le da permiso porque según ella, él ha salido seguido.</li> <li>● Situación 3: La familia Pérez tiene planeado ir de vacaciones a una región fuera de Lima. Todos están emocionados, excepto por los hermanos Samara y Nico, ya que sus padres han dejado en sus manos decidir a dónde, pero ambos quieren ir a un sitio diferente.</li> </ul>		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes.	A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> </ul>	8 minutos

			<p>cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones. Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre resolución de conflictos. Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p> <p>Se les dejará como actividad que escriban en su diario:  Reflexiona y realiza un cuadro donde describas cómo te sientes, qué piensas y qué haces luego de enfrentar un conflicto. Después, haz otro donde describas cómo te sientes, qué piensas y qué haces luego de resolver un conflicto.</p> <p>Y se les brindará una frase de la resolución de conflictos y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	
--	--	--	---	---	--

**Anexo P. Sesión 9 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 9: “Mi yo del futuro”</b>					
<b>Objetivo:</b> Promover la planificación del proyecto de vida en las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	1 minutos
<b>Animación</b>	“Había una vez ...”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	Se formará un círculo con las participantes y deberán crear en conjunto una historia. Cada una narra un fragmento, iniciando por la facilitadora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	6 minutos
<b>Motivación</b>	“Mi futuro yo”	Generar interés en torno al tema de la sesión.	<p>Se indicará a las participantes que cierren los ojos, inhalen y exhalen tres veces e imaginen su futuro en 5 años en el ámbito personal y académico/laboral, para ello se les hará preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Personal: ¿Con qué personas están? ¿Qué están haciendo? ¿Dónde están viviendo? ¿Quiénes son sus amigos? ¿Son felices?</li> <li>● Académico/laboral: ¿Qué estudian?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Música</li> </ul>	5 minutos

			<p>¿En qué trabajan?  ¿Son felices con lo que hacen?  ¿Por qué?  Se les preguntará cómo se sintieron al realizar el ejercicio.</p>		
<b>Apropiación</b>	“Identificando nuestro proyecto de vida”	Dar información nueva sobre el tema de la sesión.	<p>Se preguntará: ¿Qué necesitamos para lograr lo que hemos visualizado mentalmente hace unos minutos?</p> <p>Se pedirá que terminen el enunciado “Un proyecto de vida es ...”</p> <p><i>Un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos.</i></p> <p>Se indicará que para alcanzar su propósito o aquello que imaginaron, es necesario plantearse metas; para lo que existen 3 tipos de metas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metas a corto plazo: Sesión, día, semana o mes. Contribuyen al logro de los objetivos de medio y largo plazo.</li> <li>● Metas a mediano plazo: Varios meses.</li> <li>● Metas a largo plazo: 1-2 años o más.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papelotes</li> <li>● Cartulinas</li> </ul>	10 minutos

			<p>Las metas deben ser SMART:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Specific (Específica): a detalle.</li> <li>● Measurable (Mensurable): medible.</li> <li>● Attainable (o Adjustable) (Alcanzable o Adaptable): puede variar.</li> <li>● Realistic (Realista): objetivo y que se pueda lograr.</li> <li>● Time-bound (de duración limitada): con un tiempo establecido.</li> </ul> <p>Ahora, se dará a conocer lo que necesitan para tener un plan de vida: conocer su FODA, sus recursos, su contexto, sus deseos y su proactividad.</p> <p>Entonces, es importante que respondan: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?</p> <p>Se les dará una reflexión de que, <i>aunque parezcan lejanas, si se lo proponen se logran las metas. Es cuestión de ir a paso a paso, sin apuro, cada uno tiene su tiempo. Pero va a ser importante la autodisciplina que tengan, que realices las actividades que te propongas, ir de escalón a escalón, sino no tiene fin plantearse algo</i></p>		
--	--	--	--	--	--

			<i>que no se planifica ni se trabaja para llegar.</i>					
<b>Transferencia</b>	“Mi plan de vida”	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	<p>Deberán identificar 2 metas a corto plazo, 2 a mediano plazo y 2 a largo plazo a través de una línea de tiempo.</p> <table border="1"> <tr> <td>Metas a corto plazo</td> </tr> <tr> <td>Metas a mediano plazo</td> </tr> <tr> <td>Metas a largo plazo</td> </tr> </table> <p>En una hoja, deberán elegir una meta a mediano plazo o a largo plazo y realizar su plan de acción respondiendo las siguientes preguntas por escrito y que reflexionen en base a cada respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es mi realidad?</li> <li>• ¿Qué tengo?</li> <li>• ¿Qué necesito?</li> <li>• ¿Qué puedo hacer?</li> <li>• ¿Qué voy a hacer?</li> </ul>	Metas a corto plazo	Metas a mediano plazo	Metas a largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> </ul>	30 minutos
Metas a corto plazo								
Metas a mediano plazo								
Metas a largo plazo								
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes.	<p>A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones. Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre el proyecto de vida. Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Frases impresas</li> <li>• Folletos</li> </ul>	8 minutos			

			<p>Se les dejará como actividad que escriban en su diario: Escribe una reflexión sobre tus metas a futuro. ¿Estás trabajando para lograrlas? ¿Te comprometes en cumplirlo? Para la siguiente sesión deben traer una imagen de qué les motiva en la vida.</p> <p>Y se les brinda una frase de proyecto de vida y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>		
--	--	--	--	--	--

**Anexo Q. Sesión 10 del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión 10: “Diariamente motivada”</b>					
<b>Objetivo:</b> Promover la motivación en las actividades diarias en las estudiantes.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Bienvenida Acuerdos de convivencia	Dar la bienvenida a las participantes. Mantener un clima adecuado en la sesión.	Se realizará la presentación y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres</li> <li>● Afiche con acuerdos de convivencia</li> </ul>	1 minuto
<b>Animación</b>	“Armando la frase”	Generar un espacio de activación y rompe hielo.	<p>Se formarán grupos y a cada uno se les da hojas escritas en desorden que al ser ordenadas forman una frase.</p> <p>Las participantes deberán construir las frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● “El único modo de hacer un gran trabajo, es amar lo que haces.”</li> <li>● “Sé consciente de tu valor y fuerza, puedes más de lo que crees y eres más capaz de lo que piensas.”</li> <li>● “No dejes que una piedra en el camino se convierta en algo que te impida avanzar.”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas</li> <li>● Plumones</li> </ul>	6 minutos
<b>Motivación</b>	“Me motiva ... “	Generar interés en	Las participantes enlistarán los motivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas</li> <li>● Lapiceros</li> </ul>	5 minutos

		torno al tema de la sesión.	por los cuales quieren lograr las metas que planteaste la sesión pasada, y las describen. “Me motiva ... Porque ...”		
<b>Apropiación</b>	“Motivación”	Dar información nueva sobre el tema de la sesión.	<p>Se explicará: ¿Qué es la motivación? <i>Motivar es despertar el interés por hacer algo.</i></p> <p><i>Es importante identificar qué motivación estás siguiendo, ya que esta motivación debe dirigirse a algo que nos agrada, sino no tiene sentido.</i></p> <p>Se les mencionará los tipos de motivaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Motivación intrínseca: propia de la persona, en la que se siente placer, reconocimiento o recompensa de realizar una tarea. Ejemplo: una alumna elige un deporte porque le gusta.</li> <li>● Motivación extrínseca: hay una compensación fuera. Ejemplo: una alumna hace sus tareas porque si saca buenas notas, sus papás le compran unos audífonos.</li> </ul> <p><i>Hay que aprender a disfrutar de las actividades diarias. Está</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papelotes</li> <li>● Cartulinas</li> </ul>	10 minutos

			<p><i>bien hacer pequeños cambios y convertirlos en hábitos. Solo es cuestión de voluntad.</i></p> <p><i>Hay que enfocarnos en el presente, ser conscientes de lo que tenemos y de lo que puedes construir.</i></p> <p><i>Si quieres iniciar tu camino, hoy es el momento de hacerlo. No vale la pena aferrarse al pasado, pues ya no existe, ni tampoco hay que angustiarse por el futuro, pues son cosas que, incluso, podrían no suceder.</i></p> <p>¿De qué manera me motivo?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Clarifica tus proyectos, ya que serán tu motivación de vida.</li><li>2. Crea hábitos que se acerquen a tus metas.</li><li>3. Sé flexible con tus errores, aprende y continúa.</li><li>4. Antes de ver solo las posibles pérdidas, ilusiónate con tu meta.</li><li>5. Cada que quieras rendirte o flaquees, piensa en la razón por la que quieres lograr tus objetivos.</li><li>6. Crea un espacio/tiempo dedicado a tu motivación diaria.</li></ol>		
--	--	--	--	--	--

			<p>7. Confía en tus capacidades.</p> <p>8. RECUERDA: A lo largo de tu vida has pasado dificultades, aun así, estás aquí, siendo fuerte y RESILIENTE.</p>		
<b>Transfere ncia</b>	“YO RESILIENT E”	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	<p>Las participantes enlistarán las actividades que les gusta hacer diariamente y lo que quisieran hacer.</p> <p>Ahora, seguirán los pasos y lo plasmarán en una cartulina, la cual puede diseñar a su gusto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elige tu meta más significativa.</li> <li>2. Identifica los hábitos que se acercan a tu meta.</li> <li>3. Identifica los malos hábitos que no ayudan a lograr tu meta.</li> <li>4. Identifica un aprendizaje obtenido a partir del proceso de alcanzar tu meta.</li> <li>5. Dedícale una reflexión a tu meta.</li> <li>6. Describe la razón por la que quieres lograr tu meta.</li> <li>7. Identifica el espacio/tiempo dedicado a tu motivación diaria.</li> <li>8. Plasma una frase que refleje la confianza que tienes para alcanzar tu meta.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulinas</li> <li>● Plumones</li> <li>● Lapiceros</li> <li>● Témperas</li> </ul>	35 minutos

			9. RECUERDA: A lo largo de tu vida has pasado dificultades, aun así, estás aquí, siendo fuerte y RESILIENTE.		
<b>Evaluación</b>	“Mi diario emocional”	Evaluar aprendizajes.	<p>A las participantes se les entregará un diario, el cual irán llenando al finalizar cada sesión. Se les explicará la importancia de plasmar en escrito sus pensamientos y emociones.</p> <p>Al finalizar esta sesión, ellas deberán completar la frase “Hoy he aprendido...”; además de dejar una reflexión sobre la motivación.</p> <p>Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus reflexiones.</p> <p>Se les dejará como actividad que escriban en su diario:</p> <p>En tu espacio personal, reflexiona y analiza sobre lo RESILIENTE que has sido y lo que has logrado.</p> <p>Responde: ¿Te sientes satisfecha con tu proceso?</p> <p>Y se les brinda una frase de motivación y un folleto que resume lo trabajado en la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Frases impresas</li> <li>● Folletos</li> </ul>	4 minutos

**Anexo R. Sesión de seguimiento del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”**

<b>Sesión de seguimiento</b>					
<b>Objetivo:</b> Evaluar conocimientos y conductas que se mantienen luego de la aplicación del programa.					
	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio</b>	Bienvenida	<p>Dar la bienvenida a las participantes.</p> <p>Dar a conocer la consistencia de la sesión de seguimiento.</p>	<p>Se realizará la presentación y bienvenida a la última sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Etiquetas con nombres.</li> </ul>	1 minuto
<b>Desarrollo</b>	“El mundo de la resiliencia”	<p>Evaluar componentes emocionales, conductuales y cognitivos de la resiliencia adquiridos a partir del programa.</p>	<p>El juego consistirá en lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se tienen casillas numeradas del 1 al 10 que representan las diez sesiones desarrolladas en el programa.</li> <li>2. Se lanza el dado y sale un número.</li> <li>3. Se salta el número de casillas que indica el dado.</li> <li>4. Cada casilla contiene una pregunta y un reto y las estudiantes deben elegir cuál realizar.</li> </ol> <p align="center">Preguntas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulina.</li> <li>● Dado.</li> <li>● Balotario de preguntas.</li> <li>● Balotario de retos.</li> </ul>	23 minutos

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué aspectos forman parte de la escalera de la autoestima?</li> <li>● ¿Cómo pones en práctica una estrategia para gestionar tus emociones?</li> <li>● ¿Cómo reconoces una relación saludable?</li> <li>● ¿Cuáles son los pasos de un plan de acción para la toma de decisiones?</li> <li>● ¿Tienes un espacio personal? ¿Cómo es? Retos:</li> <li>● Menciona tu FODA.</li> <li>● Di una estrategia para ser consciente de tus emociones.</li> <li>● Menciona actividades que haces ahora y no hacías antes del proyecto y responde: ¿cómo te sientes practicándola?</li> <li>● Muestra cómo solucionas un conflicto</li> <li>● Menciona las metas que planteaste en las sesiones anteriores (a corto plazo, a mediano plazo y</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--

			a largo plazo) y di qué estás haciendo para lograrla.		
	Aplicación de post test	Conocer el nivel de resiliencia y bienestar psicológico de las estudiantes después de la ejecución del programa.	Se les dará indicaciones a las estudiantes para que resuelvan las siguientes pruebas: Escala de Resiliencia (ER) y Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pruebas impresas.</li> <li>● Lápices.</li> </ul>	30 minutos
<b>Cierre</b>	“Mis aprendizajes”	Conocer las lecciones aprendidas a partir del programa.	Se les pregunta: ¿Qué se llevan del programa “¡Vive Fuerte, Supera Todo!”? Finalmente, se brinda un recuerdo representativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recuerdo.</li> </ul>	5 minutos