

**CAPÍTULO I**

**PLANTEAMIENTO Y**

**JUSTIFICACIÓN DE LA**

**PROPUESTA DE PROGRAMA**

## CAPÍTULO I

### 1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DEL PROGRAMA PROPOSITIVO

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DEL PROGRAMA PROPOSITIVO

La conceptualización de violencia se cita según la RAE “Real Academia Española”, la cual deriva etimológicamente del vocablo latín violentía, que significa acción o efecto de violentarse, así también según la OMS es: “el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte” (OMS, 2020;s/p), en otras palabras es accionar en contra de la voluntad personal, implementando la fuerza física psicológica o social, la cual produce serios efectos negativos en la integridad de la persona o grupo.

La violencia es una de las problemáticas más frecuentes, se presentan de diversas maneras y en distintos ámbitos de la vida, se la considera destructiva porque tiende a producir desequilibrio emocional, depresión, baja autoestima, impulsividad, intolerancia, etc.

Se calcula que en el mundo se producen 200.000 homicidios anuales entre los jóvenes de 10 a 29 años, resultando ser la cuarta causa de muerte en este grupo etario. A escala mundial, el 83% de las jóvenes víctimas de homicidio son del sexo masculino, y la mayoría de los homicidas son también varones en todos los países. Los ataques con armas de fuego son mortales con más frecuencia que los puñetazos, patadas y ataques con arma blanca. En cuanto a la violencia sexual entre un 3% y un 24% de las mujeres entrevistadas en el *Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica* declararon que su primera experiencia sexual fue forzada. (OMS 2020)

Evidentemente se logra identificar la compleja problemática y estado crítico de la misma, aún los efectos ante la violencia demuestran la urgencia de intervenir.

A **nivel mundial** se están creando programas sobre la prevención de la violencia para reducir de alguna forma el maltrato no solo en los centros educativos y con adolescentes sino también reducir el maltrato infantil para evitar problemas de conducta ya que estos grupos son vulnerables y posibles factores de riesgo que al pasar los años pueden cometer actos de violencia juvenil y también pueden adquirir hábitos peligrosos, como consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, etc.,

**Bolivia** no está entre los países más violentos de la región, pero su tasa anual de criminalidad, medida en cantidad de homicidios por cada 100.000 habitantes, ha crecido un 70% en los últimos 10 años. La Cumbre Nacional de Seguridad Ciudadana, el Ministro de Gobierno, Carlos Romero, informó que la tasa para 2015 es de 10,8/100.000. Esto representa un aumento de un 71% con respecto a 2006, cuando la tasa era de 6,28. Por lo tanto el índice de criminalidad en Bolivia creció un 70% en la última década. (Naciones Unidas Bolivia, s/f)

En Bolivia, el tema de la violencia está en aumento por tanto es de suma importancia conocer las causas, las motivaciones que presentan los jóvenes para dichos comportamientos y prevenir estas actitudes a través de programas dirigidos en las unidades educativas.

A **nivel local**, la ciudad de Tarija, no está entre los departamentos más violentos del país, pero su tasa anual de criminalidad ha crecido un 20% a comparación de la gestión pasada, según los datos del Ministerio Público que hizo conocer el fiscal departamental, Gilbert Muñoz Ortiz. Hasta diciembre del presente año, se registraron 927 casos de justicia penal juvenil de los cuales 316 están pendientes y 611 ya tienen condenas, salidas alternativas y rechazos. Según los antecedentes, en el municipio de Bermejo existen 5 casos, en Entre Ríos 9, en Cercado 234 y en Yacuiba 68. Entre los delitos más frecuentes están, los robos, robos agravados, sustancias controladas, homicidios y asesinatos. (El Periódico, 2017)

La violencia en los adolescentes tiene diversas causas por tanto el **Apoyo Psicológico** establecido en el presente programa es una herramienta óptima para el progreso de los adolescentes, ya que el mismo tiene como fin ayudar a reducir las conductas violentas y sus consecuencias a través del acompañamiento, información, escucha activa, apoyo y desarrollo de capacidades para el crecimiento de las personas e incremento de habilidades resilientes y promoción de la autestima en los adolescentes.

El apoyo psicológico abarca; varios aspectos de la psicología clínica, asesoramiento, consejería y aspectos de la experiencia humana, que puedan ayudar a los adolescentes con problemas que afecten su bienestar; el apoyo psicológico tiene como propósito influir en el aprendizaje, maduración e integración del individuo. (Flores 2007, pag. 30)

Se plantea la prevención de conductas violentas en adolescentes fortaleciendo la **resiliencia** que según los autores de Wagnild Young (1993: 12), la definen como “...una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación...”. Asimismo, a través del incremento de la **autoestima** que Según Coopersmith S. (2000), es “la evaluación que el individuo hace de sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual el individuo se cree capaz, significativo y exitoso”.

El desarrollo de programas de prevención de violencia dirigido a los adolescentes, se ha llevado adelante tanto a nivel internacional como local.

**A nivel internacional** se realizaron numerosos estudios sobre la prevalencia de la violencia en adolescentes a nivel mundial por lo que se observó el gran incremento de esta problemática y según estimaciones se implementaron programas de prevención, la OMS ha recomendado privilegiar las inversiones en la prevención antes que en el tratamiento y/o rehabilitación de las consecuencias de la violencia. En Nicaragua se ha desarrollado un PROGRAMA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA JUVENIL EN CINCO BARRIOS DE LA CIUDAD DE MANAGUA, llevado adelante desde la SECRETARÍA DE LA JUVENTUD (SEJUVE) el mismo estuvo dividido en cuatro etapas: desarrollo personal, orientación vocacional, capacitación técnica y construcción empresarial. A partir de las evaluaciones acerca de este programa que expresaron los jóvenes, los líderes de los barrios y los representantes de las instituciones —estatales, no gubernamentales y de base—, se puede afirmar que los principales beneficios que obtuvo la comunidad fueron:

- a) Se fortaleció la seguridad ciudadana y la cultura de paz y convivencia.
- b) Se fortaleció a la comunidad a partir de las redes de padres, líderes y jóvenes organizados.

c) Se sensibilizó y se brindó conocimientos a la población de las comunidades, particularmente a los jóvenes, madres, padres y líderes comunitarios. Esto permite dejar en las comunidades una estructura de base para la prevención de riesgos psicosociales.

d) El proyecto generó cambios y fortaleció el núcleo y la dinámica familiar.

e) Los jóvenes atendidos cambiaron su estilo de vida a partir de una nueva visión.

f) Se produjo la reinserción social de 100% del grupo meta y la reinserción de 80%; actualmente, estos jóvenes perciben ingresos como producto de su trabajo en condiciones socialmente aceptables. (Quintanilla, 2006)

**A nivel nacional** en Bolivia son cada vez más frecuentes los problemas de violencia en adolescentes de tal manera. En 2018, UNICEF apoyó al Ministerio de Educación en la elaboración del "Plan de convivencia pacífica y armónica para vivir bien" y el "Programa de prevención de la violencia en las escuelas", que incluye directrices para las escuelas y la formación de maestros. UNICEF también está trabajando con dos gobiernos locales, profesores, padres de familia y estudiantes, en proyectos socio-productivos que abarcan la prevención de la violencia y revisan las normas escolares. (UNICEF 2019)

**A nivel regional** en la ciudad de Tarija se elaboró un programa de prevención de violencia en adolescentes con el fin de capacitar y orientar, por lo que se concluye lo siguiente: El responsable de la Unidad de Prevención del Gobierno Municipal de Cercado, Ricardo Torrejón, informó que desde la Secretaría de la Mujer y la Familia ha logrado capacitar en esta gestión a 10.000 niños, niñas y adolescentes con la campaña de lucha contra el bullying, cyberbullying, y otros programas de prevención de violencia. Mediante este programa, la Alcaldía pretende que los padres de familia, profesores y directores de las unidades educativas también se involucren en esta lucha, especialmente para prevenir e identificar a los menores que son víctimas de bullying o acoso escolar en las aulas. (El periódico digital diciembre, 2019)

Por todo lo expuesto se considera necesario elaborar **Programas** de prevención, de apoyo psicológico, etc. para reducir conductas que generan violencia, ya que los adolescentes podrían estar en la condición de agresor, víctima o testigos de dicho problema.

Es importante mencionar que la elaboración del presente programa fue diseñado para ejecutarse de forma virtual ante la necesidad por la emergencia sanitaria del COVID 19, puesto que la misma llevó a nuestra sociedad a tomar medidas de bioseguridad, haciendo de las plataformas virtuales una herramienta clave para comunicarnos. Asimismo, el presente programa virtual propositivo, contiene sesiones de intervención que contribuyen al desarrollo de herramientas psicológicas para prevenir conductas violentas, a través del incremento de la resiliencia y autoestima, dirigido a estudiantes de secundaria de las Unidades Educativas del Municipio de Cercado-Tarija.

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

En la etapa de la adolescencia se atraviesa por cambios físico-hormonales, psicológicos y sociales, las cuales afectan enormemente en la conducta, cuyas consecuencias a corto plazo producen temor, tendencias agresivas, baja autoestima, inseguridad, desconfianza, intolerancia, falta de una buena comunicación, aislamiento, ideaciones suicidas u homicidas, debido a la inestabilidad propia del ciclo evolutivo y a largo plazo provocar inestabilidad emocional, depresión, frustración, trastornos psicopáticos, suicidios, homicidios, *acting out*, etc. Por esta razón se incrementa la posibilidad de que los adolescentes se encuentren en la condición de agresores, víctimas o testigos de violencia.

Vale mencionar que uno de los problemas más críticos de la realidad boliviana es la tendencia al consumo abusivo de sustancias psicoactivas, que producen un desenfreno de actitudes y conductas negativas debido a la represión emocional, la cual llega a exteriorizarse de forma agresiva, produciendo un descontrol total, manifestando sus frustraciones y emociones negativas a través de la violencia.

De esta manera surge la necesidad de elaborar un programa de apoyo psicológico para alcanzar los objetivos propuestos de manera efectiva y mejorar la salud mental a través de sesiones virtuales expositivas, dinámicas de grupo, presentación de audiovisuales y participación activa, así también desarrollar herramientas y habilidades que permitan enfrentarse a situaciones violentas y sobre todo se fomentará la práctica de la resiliencia y el incremento del autoestima, asumiendo de esta manera conductas menos violentas y más asertivas.

Por lo expuesto de forma precedente, el presente programa se justifica a partir de las siguientes razones:

**Aporte práctico;** el programa virtual propositivo de apoyo psicológico contribuirá con estrategias de prevención para la mejora no sólo de la conducta, sino también en el cambio de pensamientos y comportamientos en adolescentes a través del incremento de la resiliencia y autoestima para prevenir conductas violentas.

**Aporte metodológico:** en cuanto a este aporte, es fundamental hacer mención que se presenta un Programa de Prevención de Conductas Violentas, el mismo está constituido por sesiones, temáticas, objetivos, actividades, materiales, tiempo de duración, procedimiento y evaluación, que contribuirá al desarrollo de la resiliencia y autoestima en adolescentes. Asimismo, es primordial indicar que se adaptó un cuestionario con la finalidad de evaluar los conocimientos previos que presentan los adolescentes sobre la violencia y formas de prevención (Pre – Pos Test) a realizarse mediante sesiones virtuales debido a la emergencia sanitaria por el COVID 19, que servirán como base para investigaciones posteriores relacionadas.



**CAPÍTULO II**

**OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

**PROPOSITIVO**

## **CAPÍTULO II**

### **OBJETIVOS DEL PROGRAMA PROPOSITIVO**

#### **2.1. Objetivo General**

Elaborar un programa virtual de apoyo psicologico para prevenir conductas de violencia, incrementando la resiliencia y autoestima en estudiantes de secundaria entre las edades de 14 a 17 años de las Unidades Educativas en la ciudad de Tarija.

#### **2.2. Objetivos Específicos**

- Proporcionar instrumentos que permitan una evaluación diagnóstica sobre la resiliencia y el nivel de autoestima en estudiantes de secundaria entre las edades de 14 a 17 años de las Unidades Educativas en la ciudad de Tarija.
- Diseñar un Programa de Apoyo Psicológico para prevenir conductas de violencia, incrementando la resiliencia y autoestima en estudiantes de secundaria entre las edades de 14 a 17 años de las Unidades Educativas en la ciudad de Tarija a través de sesiones virtuales.
- Elaborar una propuesta digital que contenga actividades que desarrollen la resiliencia y autoestima, para prevenir conductas violentas dirigidas a estudiantes de secundaria entre las edades de 14 a 17 años de las Unidades Educativas en la ciudad de Tarija a través de sesiones virtuales.
- Plantear la medición del impacto que genera el Programa de Apoyo Psicológico para la Prevención de Conductas de Violencia, incrementando la resiliencia y autoestima

en estudiantes de secundaria entre las edades de 14 a 17 años de las Unidades Educativas en la ciudad de Tarija.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico está constituido en función a los componentes más importantes de la investigación, que permite conocer y conceptualizar las variables, dimensiones y programa como ser: programa virtual, apoyo psicológico, actos o conducta, resiliencia, autoestima, diseño de un programa virtual, la conceptualización, características y tipos de violencia

Por último se presenta una descripción de la importancia de incrementar la resiliencia y autoestima para prevenir conductas violentas que se tomaron en cuenta al elaborar el programa virtual de apoyo psicológico para trabajar en las Unidades Educativas con el fin de reducir conductas violentas.

#### 3.1. PROGRAMA VIRTUAL

*“La educación virtual es uno de los nuevos métodos de enseñanza en la actualidad y utiliza la tecnología para educar de forma remota, eliminando las barreras de la distancia”* (Educación virtual s/f) y tiempo. Y más aún tomando en cuenta la crisis sanitaria global de COVID 19, misma que obliga a tomar medidas de bioseguridad para evitar mayores contagios, entre ellas el distanciamiento social.

El programa virtual tiene como propósito implementar nuevas formas de aprendizaje y transmisión de conocimientos, posibilitando la creación de un nuevo espacio social-virtual, así mismo este programa virtual de apoyo psicológico se basa principalmente en el uso de diferentes herramientas de internet, incluyendo el contacto de manera virtual, ya sea por correo electrónico o plataformas virtuales especialmente creadas para ese fin.

Para entender la modalidad del programa virtual se presenta el concepto de plataforma virtual.

### 3.1.1. Plataforma Virtual

Las plataformas virtuales, son programas (softwares) orientados a la Internet, se utilizan para el diseño y desarrollo de cursos o módulos didácticos en la red internacional. Permiten mejorar la comunicación (alumno-docente; alumno-alumno) y desarrollar el aprendizaje individual y colectivo. (IBID)

### 3.1.2. Ventajas y Desventajas de las Plataformas Virtuales:

#### 1. Ventajas.

- **Fomento de la comunicación profesor/alumno:** la relación profesor/alumno, al transcurso de la clase o a la eventualidad del uso de las tutorías, se amplía considerablemente con el empleo de las herramientas de la plataforma virtual.
- **Facilidades para el acceso a la información:** es una potencial herramienta que permite crear y gestionar asignaturas de forma sencilla, incluir gran variedad de actividades y hacer un seguimiento exhaustivo del trabajo del alumnado. Cualquier información relacionada con la asignatura está disponible de forma permanente permitiéndole al alumno acceder a la misma en cualquier momento y desde cualquier lugar.
- **Fomento del debate y la discusión:** el hecho de extender la docencia más allá del aula utilizando las aplicaciones que la plataforma proporciona, permite fomentar la participación de los alumnos. Permite la comunicación a distancia mediante foros, correo y chat, favoreciendo así el aprendizaje cooperativo.
- **Desarrollo de habilidades y competencias:** este modelo educativo promueve el espacio para la transmisión de conocimientos, asimismo el desarrollo en los alumnos de habilidades y competencias que los capaciten como buenos profesionales. Se consigue también que el alumno se familiarice con el uso de los medios informáticos, aspecto de gran importancia en la actual sociedad de la información.
- **El componente lúdico:** el uso de tecnologías como la mensajería instantánea, los foros, chats en muchos casos, actúa como un aliciente para que los alumnos

consideren la asignatura interesante. En definitiva, dota a la docencia de un formato más cercano al lenguaje de las nuevas generaciones.

- **Fomento de la comunidad educativa:** el uso de plataformas virtuales está ampliando las posibilidades de conexión entre los docentes. Su extensión en el uso puede impulsar en el futuro a la creación de comunidades educativas en las cuales los docentes compartan materiales o colaboren en proyectos educativos conjuntos.

## 2. Desventajas.

- **Mayor esfuerzo y dedicación por parte del profesor:** El uso de plataformas virtuales para la enseñanza supone un incremento en el esfuerzo y el tiempo que el profesor ha de dedicar a la asignatura ya que la plataforma precisa ser actualizada constantemente.
- **Necesidad de contar con alumnos motivados y participativos:** El empleo de las herramientas virtuales requiere de alumnos participativos que se involucren en la asignatura.
- **El acceso a los medios informáticos y la brecha informática:** La utilización de plataformas virtuales como un recurso de apoyo a la docencia exige que el alumno disponga de un acceso permanente a los medios informáticos. (Sebastián Díaz. B, 2009; s/p)

## 3.2. APOYO PSICOLÓGICO

El apoyo psicológico está enfocado en abarcar varios aspectos de la psicología clínica, asesoramiento, consejería y aspectos de la experiencia humana, que puedan ayudar a los adolescentes con problemas de violencia que afecten su bienestar; el apoyo psicológico tiene como propósito influir en el aprendizaje, maduración e integración del individuo. (Flores A. 2007; s/p)

El apoyo psicológico es muy importante en distintos ámbitos de la vida de un ser humano, ayuda a establecer relaciones personales a lo largo de su vida: relaciones con amigos, compañeros de trabajo, compañeros de colegio, familia, entre otros.

La compañía agradable suma fortaleza emocional frente a las dificultades: las alegrías se disfrutan más cuando son compartidas y a su vez, las tristezas también aminoran al ponerlas en común. Sin embargo, existen situaciones concretas de dolor profundo o de malestar emocional en las que la ayuda de los seres queridos cercanos y la fuerza propia pueden no ser suficientes de ahí la importancia de buscar apoyo psicológico de un profesional.

### **3.3. CONDUCTAS**

Toda acción llevada a cabo por alguien en forma individual, es un acto; se entiende entonces, que todo acto es un acto individual cuando no hay quién o quiénes para observar lo que hace o deja de hacer, además de quien está ejecutando dicho acto. Cuando el acto es llevado a cabo en presencia de alguien, se transforma en conducta; se entiende entonces, que la conducta es relacional, ya que se trata de un “acto para otro (u otros)”. (Asfora, 2015; s/p)

En este sentido, y siguiendo el enunciado del primer axioma de la Teoría de la Comunicación Humana, en interacción, todas nuestras acciones o actos son conductas y tienen valor de mensaje, en tanto poseen significado, o un ‘para qué’ específico, para cada uno de los interactuantes. Cuando se actúa sin compañía, sólo uno le otorga significado a sus actos, cuando nos conducimos en compañía de los demás, tenemos que contar con lo que nuestras conductas significan para cada uno de los que estamos interactuando en un momento dado.

Técnicamente, todo lo que hacemos es conducta. Esto puede ser fácil de ver cuando realizamos una acción a nivel físico, sin embargo, para estar haciendo alguna conducta no es necesario que esta sea directamente visible; incluso cuando estamos completamente quietos



hacemos algo, ejemplo: pensar, imaginar, soñar, dudar o sentir no dejan de ser acciones que llevamos a cabo, aún si son mentales.

### 3.3.1. Los diferentes tipos de conducta

Si tenemos en cuenta que entendemos como conducta cualquier tipo de acción o comportamiento realizado, lo cierto es que podemos darnos cuenta de la innumerable cantidad de situaciones y actividades de la que podemos estar hablando.

En este sentido podemos encontrar *una gran cantidad de posibles clasificaciones de tipos de conducta, en base a criterios muy diversos*. A continuación, les dejamos solo algunas de las más habituales y conocidas planteadas por Castellero s/f.

- ✓ **Conducta innata o heredada.** Se caracterizan por ser aquellas que aparecen de manera natural y derivada de nuestra genética, sin que nadie nos las haya enseñado antes.
- ✓ **Conducta adquirida o aprendida.** Este aprendizaje puede ser inculcado por la propia experiencia o bien transmitido o modelado a partir de la observación del comportamiento de otros.
- ✓ **Conducta observable/manifiesta.** Es aquella *que se puede ver a simple vista desde el exterior*. Se trata de comportamientos que llevamos a cabo y que implican algún tipo de movimiento por nuestra parte en relación con el medio que nos rodea.
- ✓ **Conducta latente/encubierta.** Son actos o comportamientos *que no pueden apreciarse a simple vista desde el exterior, pero no dejan de ser actos que llevamos a cabo*. Se trata de las conocidas como conductas encubiertas.
- ✓ **Conductas voluntarias.** Las conductas voluntarias son todas aquellas que el sujeto que las realiza lleva a cabo de manera consciente y de manera acorde a su voluntad.
- ✓ **Conductas involuntarias/reflejas.** Son todas aquellas que se llevan a cabo de manera inintencional.

- ✓ **Conductas adaptativas.** Son todas aquellas que permiten a aquel que las realiza *adaptarse de manera más o menos eficiente al medio que le rodea*, de manera que su realización resulta una ventaja y facilita la supervivencia y el ajuste y bienestar del sujeto.
- ✓ **Conductas desadaptativas.** Son conductas difíciles de adaptarse al medio y que *le pueden generar malestar o dificultar su funcionamiento en el entorno en el que se encuentra*, las cuales tienden a causar sufrimiento y que por lo general resulta deseable modificar (aunque a veces es difícil o el propio sujeto no quiere hacerlo).
- ✓ **Conductas apetitivas.** Es aquel conjunto de acciones *llevadas a cabo con aproximarse a un objetivo determinado*, el cual motiva y activa al sujeto a actuar.
- ✓ **Conductas consumatorias** Se trata del conjunto de acciones que se lleva a *cabo con el fin de conseguir obtener el objetivo, meta o gratificación que nos mueve a la actuación*, y que nos permiten dar por finalizada un patrón o serie de acciones o comportamientos para lograrla.
- ✓ **Conductas pasivas.** Es aquel conjunto de comportamientos vinculados a la manera de *relacionarse con el entorno que nos rodea y con el resto de nuestros semejantes*, caracterizado por una supresión o minimización de los propios deseos y necesidades en favor de las de los demás. Aparecen generalmente debido a una necesidad o deseo de ser apreciado o evitar el conflicto que podría suponer la expresión de la propia voluntad.
- ✓ **Conductas violentas o agresivas** Es aquella en la que la obtención del propio beneficio o la gratificación de las propias necesidades se pone por delante del bienestar de los demás, *con indiferencia a que ello suponga un perjuicio para el resto*. Se trata de una conducta de tipo dominante y que puede llegar a expresarse por medio de la violencia. Si bien evolutivamente tuvieron un propósito (defenderse de las agresiones externas), este tipo de conducta puede llegar a ser aversivo para el resto.

Se entiende también como conducta violenta a la “*agresión (que) es una conducta intencionadamente dirigida a provocar un daño físico a otros*” definición según DSM IV y citada por Sainz y Carrasco (s/f).

- ✓ **Conductas asertivas.** Es aquella que tiene un equilibrio entre la agresiva y la pasiva: el sujeto defiende su punto de vista y sus intereses, pero *teniendo en cuenta y valorando la opinión y las necesidades del resto*. Permite la negociación y llegar a un punto de acuerdo, e integra la reafirmación y expresión de necesidades y opiniones con respecto a los demás.
- ✓ **Conducta condicionada/respondiente.** Es aquella que el sujeto lleva a cabo como consecuencia de la asociación realizada entre su emisión y la presencia o ausencia de otro estímulo apetitivo o aversivo.
- ✓ **Conducta no condicionada/incondicionada.** Tipo *de conducta que el sujeto realiza de manera innata y natural al presentarse un estímulo de por sí apetecible o aversivo*, hacia el que hay una tendencia a acercarse o a alejarse dependiendo del caso.
- ✓ **Conducta operante:** Se lleva a cabo con el propósito de obtener o conseguir un determinado bien, objetivo o meta.

### 3.4. VIOLENCIA

El estudio de la violencia escolar busca comprenderse desde distintas teorías para ello es importante definir algunos conceptos claves para el presente tema de estudio.

“El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”. OMS (2017).

Para una mejor comprensión se identifica el origen de la palabra violencia, la cual nace en Roma y se relaciona con una acción de exigencia obligada, no consentida voluntariamente por quien la soporta y lleva implícita la idea de fuerza por parte de la persona que la ejerce.

El concepto de violencia en Roma no supone una valoración negativa o positiva. Los romanos utilizaban el término haciendo referencia a las representaciones que denotaban fuerza, energía, ira, furia, y otros excesos relacionados con el carácter expresado en la conducta (Vargas 2007), por tanto, la conceptualización de violencia puede ser afectada por la influencia de la cultura, ya que los romanos eran considerados los mejores soldados de los tiempos, el juicio de valor acerca de violencia puede variar de acuerdo a la cultura, sociedad y época.

En el diccionario de la Real Academia Española (RAE), define violencia como “Fuerza intensa, impetuosa”, esta definición es similar a su origen filológico, sin embargo, también define violencia como “abuso de la fuerza” dándole una connotación negativa.

Teóricamente el concepto de violencia tiene diversas interpretaciones que van desde una definición puramente psíquica a definiciones que sólo reconocen la violencia física. Ambas perspectivas coinciden en que la violencia no es solamente una acción determinada, sino también una potencialidad u omisión (IBID), esto demuestra que las definiciones que se puedan presentar acerca de la violencia deben ser analizadas y contextualizadas a la realidad y necesidades que precisan conocer los adolescentes.

Vale mencionar que Max Weber, atribuye al término de violencia presentando que ella se impone en una sociedad y que en esta se encuentran involucradas todas las personas que son parte de un estado ya que son sometidas ante el poder político y judicial de la misma, Weber también hace referencia a las religiones que intentan ser universales, las cuales son en esencia violentas, ya que pretenden imponer su idea a la gran masa de los otros, este intento de imposición dependiendo del tipo de estado y de la religión que se trate, viene a plantearse como un argumento para el ejercicio de la violencia.

Según otro autor llamado Paul Ricoeur plantea que: *“La violencia es inherente a la condición humana, con raíces biológicas, psíquicas e históricas. En el hombre habita no sólo la voluntad de vivir sino la de vencer y eso genera múltiples violencias...”* (Maceiras 1996; p: 45) tal planteamiento apunta a una naturaleza innata de reacción humana frente a la

supervivencia, la cual precisa ser educada y dominada, he aquí la importancia de brindar un apoyo psicológico para la reducción de actitudes negativas que generan violencia.

Por último una de las mejores conceptualizaciones la citó en su libro Rojas (1995;P:6): *“la violencia es el uso intencionado de la fuerza física o psicológica en contra de un semejante con el propósito de herir, abusar, robar, humillar, dominar, ultrajar, torturar, destruir o causar la muerte”* esta conceptualización permite ampliar el panorama de lo que implican actitudes que generan violencia, ya que en el caso por ejemplo de humillar a una persona, existe un agresor que manifiesta estas actitudes negativas para denigrar y desvalorizar la dignidad de una persona convirtiéndola en una víctima de violencia.

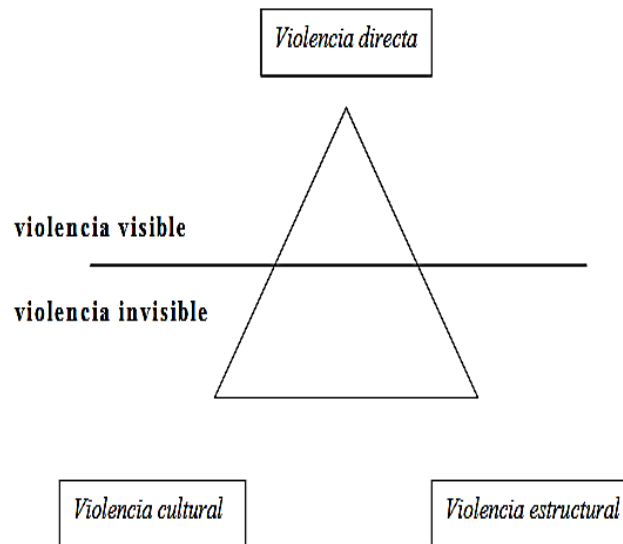
Definir la violencia es un poco dificultoso, es una problemática que viene desde los orígenes del ser humano se va transmitiendo como una herencia de generación en generación como parte de la cultura, por sobrevivencia, poder u otras causas por tanto es su estudio tiende a ser un poco complejo.

### **3.4.1. Características de Violencia**

De acuerdo al filósofo Aristóteles citado por Quevedo (2008; p: 62) afirma que la violencia se puede explicar en diversos sentidos, por ejemplo, él menciona: *“Violencia es todo aquello que se hace a la fuerza y siempre se da en contra el impulso natural... La violencia representa el tipo de necesidad bruta también llamada «necesidad ciega...”* por tanto de acuerdo a su planteamiento la violencia es irracional y es el resultado de una falta de asimilación u ordenamiento mental ya que los pensamientos producen actitudes las cuales se consuman manifestando una conducta. Por esta razón se cree que la violencia es superable en tanto se superen aquellos elementos que la propician como las actitudes, por lo tanto, la racionalidad debe superar a la irracionalidad que implica las relaciones violentas entre pares.

Según Johan Galtung (1998; p: 12) distingue tres formas de violencia: violencia directa, violencia estructural y violencia cultural. Estas tres formas de violencia pueden ubicarse gráficamente en los vértices de un triángulo como el que se presenta en el gráfico:

### Cuadro 1. Formas de violencia



(Fuente: "Tras la violencia" Galtung)

En primer lugar, **la violencia directa** según Galtung (1990; p: 15) es aquella violencia, física y / o verbal, visible en forma de conductas. Se trata de la violencia más fácilmente visible, incluso para el ojo inexperto, por esta razón es fácil la identificación de la misma.

Ahora bien, vale mencionar que, al hablar de violencia directa, no solo se hace referencia, a actos de violencia entre dos personas, sino que también a posibles agresores (agentes) y víctimas (destinatarios) de la violencia, es decir que es mucho más amplia, tal y como resume José María Tortosa (2001) a través de un cuadro:

## Cuadro 2. Ejemplos de violencia directa

		DESTINATARIO		
		Individuo	Grupo	Estado
<b>AGENTE</b>	<b>Individuo</b>	<i>Suicidio Homicidio, asesinato Agresión Violencia doméstica</i>	<i>Asesinato “en serie” Agresión racista Agresión fóbica (por ej. Homofobia)</i>	<i>Terrorismo individualista</i>
	<b>Grupo</b>	<i>Atentado Linchamiento “Pandillismo” Mutilación (ablación de clitoris, etc.)</i>	<i>Guerra civil Limpieza étnica “Pandillismo”</i>	<i>Terrorismo Guerrilla</i>
	<b>Estado</b>	<i>Tortura Cárcel Pena de muerte</i>	<i>Terrorismo de Estado Genocidio Limpieza étnica</i>	<i>Guerra Terrorismo internacional</i>

(Fuente: “cultural violence” Galtung 1990)

Por otra parte del triángulo, en segundo lugar está la **violencia estructural** la cual consiste en “la suma total de todos los choques incrustados en las estructuras sociales y mundiales” (IBID) se refiere a situaciones de explotación, discriminación y marginación (Tortosa 1992; s/p), Johan Galtung lo explica de la siguiente forma: “si la gente pasa hambre, cuando el hambre es objetivamente evitable, se comete violencia, sin importar que haya o no una relación clara sujeto-acción-objeto, como sucede en las relaciones económicas mundiales tal como están organizadas” (Galtung 1985;s/p) tal planteamiento analítico demuestra un aspecto muy importante de lo que implica la violencia, la cual no es muy tomada en cuenta, es decir que violencia también es todo aquello que uno tiene para mejorar la calidad de vida de otra persona y decide no darlo.

Por último, en el triángulo se encuentra la **violencia cultural**, son los razonamientos, actitudes, ideas que promueven, legalizan y justifican la violencia en sus formas directa o estructural (Tortosa 2002; s/p). Así, por ejemplo, la cultura puede conducir a ver la explotación y/o la represión como normales y naturales, o simplemente a no llegar a verlos como tales (Galtung 1990; s/p). En tales casos plantea una imposición desde la cultura al

acomodamiento de vivir bajo leyes o criterios comunes que aceptan a la violencia cómo parte de la vivencia humana, siendo esta aceptada y practicada por todos.

La violencia es un problema que afecta tanto al que lo ve como a quien lo escucha y al que lo vive, se aprende por diferentes maneras o circunstancias o modelos posteriormente se la reproduce en otra u otros, en muchos de los casos se la considera o vive como algo normal ya sea por condicionamiento, necesidad o gusto.

### 3.4.2. Tipos de Violencia

Existen diversos tipos de violencia, de las cuales citaremos solo tres: violencia física, psicológica y sexual.

- **La Violencia física:** Se refiere a toda acción u omisión que genere lesión infligida (hematomas, quemaduras, fracturas, lesiones de cabeza, envenenamientos), que no sea accidental y provoque daño físico o una enfermedad. Puede ser los resultados de uno o dos incidentes aislados, o puede ser una situación crónica de abusos. Expresada por medio de golpes, jalones, empujones, quebradura de huesos, lesiones internas o externas con armas, otros actos que provocan las lesiones y ponen en peligro la salud de las mujeres. Según Corsi (1994; p: 16) la violencia puede comenzar con un pellizco y continuar con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, torceduras pudiendo llegar a provocar abortos, lesiones internas, desfiguraciones hasta el homicidio.
- **La violencia psicológica:** Es toda acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio para la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal. Se manifiesta por medio de insultos, humillaciones, amenazas, gritos, ofensas, regañños, chantajes, burla, falta de atención afectiva, desvalorización de la persona, de su cuerpo, de sus opiniones, toda acción que afecte los sentimientos (principalmente) de las mujeres. Algunos comportamientos donde se manifiesta la violencia: la ridiculización, amenazas



verbales e insulto humillaciones; aislamiento social y económico; celos y posesividad; amenazas verbales de maltrato, daño físico o tortura; amenazas repetidas de divorcio, abandono o de tener una aventura con una mujer; destrucción o daño a objetos personales a los que se le tiene cierto apego o cariño.

- **La violencia sexual:** Es la acción que obliga a una persona a mantener contacto sexual, o a participar de otras interacciones sexuales mediante el uso de la fuerza, intimidación, cohesión, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente se considera violencia sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida o agredido a realizar alguno de estos actos con terceras personas. Es toda imposición y agresión sexual sin el consentimiento y contra la voluntad de la víctima que pasa desde caricias, besos, masturbación, tocamientos, hasta exigir y realizar sexo anal, vaginal y oral; también a tener relaciones sexuales (coitales). La violencia sexual se ejerce mediante presiones físicas y psíquicas que imponen relaciones sexuales no deseadas mediante coacción, intimidación o indefensión. Este tipo de violencia es más frecuente en parejas jóvenes.

### 3.4.3. Ciclos de la Violencia

Las fases principales de la violencia son:

- **Acumulación de tensión:** Donde de forma sutil o no, se le repite a la mujer el mensaje de que su percepción de la realidad es incorrecta y de que sus sentimientos son malos o patológicos, y se acaba dudando de su propia experiencia y sintiéndose culpable de lo que pasa.
- **Explosión violenta:** Es cuando el hombre explota y castiga duramente a su pareja. La tensión ha crecido hasta descargarse de muchas formas y grados.
- **Reconciliación o Luna de miel:** Es cuando el agresor se siente profundamente apenado, después de cometer el abuso, pide perdón, promete cambiar, ser buen marido y padre. Esta actitud suele ser convincente, porque en ese momento se siente

culpable de verdad, él siente como si ella de verdad tuviera el poder. Finalmente, la escalada de la violencia doméstica, luego del perdón vuelve a crecer la irritabilidad, la tensión aumenta y acaba la etapa relativamente agradable.

Así también se precisa conocer la escuela psicológica en la que se encuentra el reforzamiento de los valores cómo resiliencia y el incremento de la autoestima, debido a que es el fundamento que guía y direcciona las estrategias que se utilizarán para desarrollar de manera óptima; estas se basan en planteamientos del modelo Humanista o también llamado fenomenológico, a continuación, se citarán las descripciones básicas en las que se fundamentan las mismas:

- Cada persona nace con un potencial para crecer y desarrollarse, el cual es el motor de la conducta; esta tendencia innata de las personas para desarrollarse en individuos plenamente maduros, se equipará a la potencia de una semilla para convertirse en un árbol y así dar fruto abundante.
- A los seres humanos se les considera como personas activas, pensantes, que son responsables de manera individual por las cosas que hacen y completamente capaces de elaborar planes y elegir opciones sobre su comportamiento.
- Nadie puede comprender verdaderamente a otra persona a menos que hubiese percibido el mundo a través de sus ojos.
- En el trabajo clínico, a las personas se debe tomar muy en cuenta que son seres humanos y nuestros semejantes, por ende, en la intervención clínica, siempre se busca establecer una relación horizontal.

Algunos teóricos importantes de este modelo son:

- George Kelly (1995; p: 16) consideraba que las personas podían aprender a cambiar sus constructos personales y a su vez, patrones de respuestas que procedían de ellos.
- Carl Rogers (1970; p: 18). Rogers supone que las personas poseen una motivación o tendencia innata hacia el crecimiento a la que denomina auto realización.

- Abraham Maslow (197; p: 19). Acentúa la importancia de la experiencia subjetiva y la percepción única de la realidad que cada persona mantiene.
- Como Rogers y Maslow consideran que las personas tienen la capacidad y la necesidad de lograr la auto realización,

Tales elementos humanistas se encuentran íntimamente relacionados con la temática de valores que se precisan para reducir las actitudes negativas que generan violencia.

Las **Conductas violentas**, son aquellas en la que la obtención del propio beneficio o la gratificación de las propias necesidades se pone por delante del bienestar de los demás, *con indiferencia a que ello suponga un perjuicio para el resto*. Se trata de una conducta de tipo dominante y que puede llegar a expresarse por medio de la violencia. Si bien evolutivamente tuvieron un propósito (defenderse de las agresiones externas), este tipo de conducta puede llegar a ser aversivo para el resto.

Se entiende también como conducta violenta a la “*agresión (que) es una conducta intencionadamente dirigida a provocar un daño físico a otros*” definición según DSM IV y citada por Sainz y Carrasco (s/f).

### 3.5. RESILIENCIA

Una definición más aceptable de la resiliencia es la de los autores de Wagnild Young (1993: 12), que la definen de esta manera “*la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. La resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra*”. Es decir que el autor se refiere a que la resiliencia es un aspecto fundamental de la personalidad, ya que ésta regula el efecto del estrés en el individuo. A continuación, se describirá la resiliencia desde distintos autores.

Saavedra G y Villalta P. (2008) refieren que la resiliencia es la capacidad del ser humano para afrontar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias adversas. Seguido a ello refiere que es interesantes notar que el afrontamiento de las crisis de la vida es donde la promoción de la resiliencia hace la diferencia entre la predisposición al desarrollo de las potencialidades humanas.

En tanto que D`Alessio L. (2001:12) opina que las ciencias sociales utilizaron el concepto de resiliencia para distinguir aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas. Posteriormente, la resiliencia fue definida cómo la habilidad para salir de la adversidad, adaptarse regular la homeostasis psíquica del individuo, *“en la literatura contemporánea, se denomina resiliencia a la habilidad individual para prosperar ante el desafío de una experiencia estresante y/o traumática. Las ciencias de la salud han incorporado el término para referirse a la contrapartida biológica y psicopatológica de la resiliencia y para describir una serie de procesos complejos que intervienen en la puesta en funcionamiento de los mecanismos biológicos responsables de la resiliencia de un individuo”* (IBIDEM)

Desde el punto de vista de la biología y de la neurociencia la misma autora D`Alessio L (2001:13) describe el proceso de funcionamiento de la resiliencia en el cerebro.

El cerebro es el órgano ejecutor central del sistema biológico responsable de la resiliencia y el encargado de regular los mecanismos neurobiológicos, cognitivos y psicológicos de los individuos vinculados con la respuesta al estrés y la resiliencia en este contexto el estrés podría definirse cómo el conjunto de después de un organismo frente a los cambios y estímulos que atentan contra la homeostasis / (equilibrio dinámico). Si bien en un principio el estrés constituye un mecanismo fisiológico necesario, especialmente durante la etapa aguda (estrés agudo), el estrés crónico induce alteraciones en el cerebro y en el funcionamiento de todo el organismo. (IBIDEM, s/p)

Esto significa que el estrés altera la homeostasis y esto hace que se produzcan alteraciones en el cerebro del individuo y de acuerdo a la capacidad de resiliencia que el individuo tenga será un modo de afrontamiento positivo o negativo.

Wagnild y Young (1993: s/p) refieren a la función de la satisfacción personal dentro de la resiliencia refiriéndoles a que la satisfacción personal es comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.

Según Clemente, Molero y Gonzales (2000:190) la satisfacción persona se entiende cómo *“una valoración cognitiva personal que va alcanzando la persona en su vida y de los dominios de la misma, cubriendo su calidad de vida, su expectativa y aspiraciones, las cuales guardan relación con los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable. La satisfacción personal está determinada por el trabajo individual que realiza la persona, su proyección con los resultados gratificantes obtenidos”*.

### **3.5.1 Dimensiones de la Resiliencia:**

- a. **Ecuanimidad:** la ecuanimidad permanecer en los acontecimientos como si estuviéramos en el ojo del huracán, en el que existe la calma, el equilibrio y la armonía en medio del cambio, sin término de la tormenta de acontecimientos y el continuo movimiento. Esto quiere decir que la ecuanimidad denota una perspectiva balanceada de la propio vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. Salgado L. (2005:44) considera a la ecuanimidad *“cómo la perspectiva balanceada de su propia vida y experiencias; connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencia y esperar tranquilo y tomar las cosas cómo vengan; por ende, se moderan las respuestas extremas ante la adversidad”* (IBIDEM). Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. b) Perseverancia: persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. c) Confianza en sí mismo: Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades. d) Satisfacción personal: comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta. e) Sentirse bien solo: nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Relación de ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia (ER).

Las autoras Sanz, Ruiz y Pérez (2009) refieren que *“este término denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, hace referencia a moderar las actitudes ante la adversidad y tomar las cosas tranquilamente”*. Es considerado como el factor mental cuya función es la de mantener la mente primaria libre del hundimiento y la excitación mental. Es el estado de calma y serenidad de la mente, estado en el cual las emociones e impulsos apaciguados, sin dejarse llevar por los mismos y permite a la persona tomar decisiones adecuadas y entablar relaciones interpersonales equilibradas y duraderas.

- b. **La perseverancia:** es la firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos y en las resoluciones del ánimo. Pero ¿Qué significa esto? Significa que la perseverancia es aquel buen hábito, aquella virtud que nos conduce a cumplir nuestros planes y objetivos.

Para el autor Gaxiola & otros (2011: 7) *“la perseverancia es la persistencia del esfuerzo para lograr metas a pesar de las dificultades y la habilidad para reajustarlas, aprender de las dificultades y reconocer el valor de la adversidad. Consiste en la tendencia a mejorar constantemente las condiciones de vida y mantener la constancia para conseguir lo que se quiere a pesar de los obstáculos. Reportan que la perseverancia es una de las características individuales más importantes para enfrentar la pérdida de un padre (...)”*

Refieren a la perseverancia cómo la función de la persistencia dentro de la resiliencia, de esta manera cómo persistencia es ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo de logro y autodisciplina. Es definida cómo la persistencia ante la adversidad adquiriendo un hondo deseo de logro y autodisciplina, es además llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar lo decidido, aunque disminuya la motivación, así surjan problemas internos o externos. La definen cómo el compromiso a las responsabilidades o ideales propuesto de una persona, lo cual además involucra esfuerzo y dedicación para obtener los objetivos esperados.

- c. **Confianza en sí mismo:** es un pilar esencial de la autoestima esta certeza permite que la persona congruente consigo misma. Una definición aceptable de la confianza en sí mismo es a del autor Salgado L (2005:44) menciona que la confianza en sí

mismo es *“la habilidad para creer en sí mismo en sus capacidades. Es la creencia en uno mismo y en sus propias capacidades; también es considerada como la habilidad de depender de uno mismo y reconocer sus propias fuerzas y limitaciones”*

Sanz, Ruiz y Pérez (2009; p; 27) refieren, que este término hace referencia a un constructo multidimensional donde la honestidad, la benevolencia y la competencia; se direcciona hacia uno mismo para lograr una relación interpersonal favorable. Por otro lado, se describe cómo el estado de tranquilidad relativa, que se origina cuando una persona conoce y acepta sus limitaciones, centrándose en las aptitudes que le permitan actuar de manera segura y positiva.

- d. **Satisfacción personal:** los autores Clemente A. Molero R y González F. (2000; 189) definen a la satisfacción personal como: *“se puede entender la satisfacción personal como una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable. La satisfacción se ve influenciada por múltiples variables, tanto de índole social y cultural, señalando entre las más relevantes el nivel socioeconómico y el nivel cultural de las personas, por variables de tipo personal, entre las que cabe citar una de las más importantes la edad, además de otras como el sexo, e incluso las mismas características y rasgos de personas que pueden codiciar la valoración de la vida o de un aspecto de la misma como más o menos satisfactorio”*.

Wagnild y Young (1993; s/p) refieren a la función de la *“satisfacción personal dentro de la resiliencia refiriéndose a que la satisfacción personal es comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta”*.

Según Clemente, Molero y Gonzales (2000: 190) la satisfacción personal se entiende cómo *“una valoración cognitiva personal que va alcanzando la persona en su vida y de los dominios de la misma, cubriendo su calidad de vida, sus expectativas y aspiraciones, las cuales guardan relación con los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable. La*

*satisfacción personal está determinada por el trabajo individual que realiza la persona, su proyección con los resultados gratificantes obtenidos”.*

- e. **Sentirse bien solo:** el autor Salgado A. (1995:44) menciona la dimensión de sentirse bien solo cómo: *“referida a la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos”.* La autora Reyes A. (2013) refiere a que hay gente a quien le da miedo estar solo, en su casa, por ejemplo. A otros quizás les da miedo estar solos a nivel de pareja, tienen miedo a envejecer solos, sin alguien a su lado que los acompañe durante el camino. Incluso hay personas que aún estando acompañadas se sienten solas. Una cosa es vivir la soledad cuando nos apetece, y la otra es encontrarse cara a cara con la soledad y no poder sostenerla.

La importancia de este aspecto indica que el sentirse bien solo dentro de la resiliencia no es negativo, sino un aspecto positivo de ello ya que la persona sale del afrontamiento de las situaciones adversas tiene un dominio de sí mismo habiéndose recuperado la problemática.

López E. & otros (2015;25) afirman que *“el ser humano fue creado para relacionarse con su entorno, creado la necesidad de unidad, más no de separación; sin embargo, la soledad presenta características positivas que modifican la estructura mental del individuo, llevándolo a un acercamiento consigo mismo, así como un tiempo de meditación e introspección. Así mismo la soledad permite que se experimente satisfacción personal, lo cual refuerza la identidad, dando un espacio para reflexionar; pudiendo encontrar la naturaleza de su motivación para la vida”.*

Además, la resiliencia significa una “combinación de factores que permiten a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, de la misma forma es un concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento y un tipo de habilidad



cognitiva que tienen algunos adolescentes”. Según Osborn, (1994) citado por María Teresa Fiorentino.

Así también, la resiliencia es un “protector capaz de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables. Existiendo así, fortalezas externas capaces de actuar reduciendo la probabilidad de daños y fortalezas internas como atributos de la propia persona, dentro de las cuales destaca la personalidad, la autoestima y la capacidad de comunicarse” (IBIDEM) según Rutter, (2003) citado por María Teresa Fiorentino.

### **3.5.2 Resiliencia y conductas violentas**

Martínez y López (2003), refieren que ante una situación de riesgo, *la persona que presenta una resiliencia adecuada tiene la capacidad de actuar por sí mismo; ser principio y fuente conductora de sus propias acciones sin depender de otros o las condiciones que les impone el medio externo, como por ejemplo: los amigos, la publicidad, el ambiente social y las relaciones familiares.*

Así mismo, un adolescente con bajo nivel de resiliencia es resistente a las normas y agresivo en sus relaciones interpersonales, tiene características de riesgo para presentar conductas delictivas, perturbando así la socialización y por lo tanto la consolidación de la identidad, tanto individual como social. Las personas que no manejan adecuadamente esta habilidad tienden a enojarse con frecuencia, a desquitarse con cualquier persona y a tomar decisiones incorrectas (Florenzano, Sotomayor y Otava, 2001; p:29).

Por lo tanto, podemos afirmar en el presente programa propositivo que con niveles altos de resiliencia aparece un grado bajo de conductas delictivas en los adolescentes; por el contrario, con niveles bajos de resiliencia los adolescentes presentan un mayor grado de estas conductas;

*“Los niveles altos de resiliencia no solo permitirán al adolescente resistir las adversidades, también le van a permitir tener la aptitud de reaccionar positivamente con conductas aceptables dentro de la sociedad, ya que la resiliencia tiene inmersa la conciencia moral, la cual abarca toda la gama de valores internalizados por cada persona a través de su desarrollo vital”* (Ibidem; s/p).

### **3.6. AUTOESTIMA**

Según Coopersmith S. (1976; p: 16), conceptualiza a la autoestima cómo:

*“La evaluación que el individuo hace de sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual el individuo se cree capaz, significativo y exitoso. En este caso la autoestima es igualmente subjetiva, agregando que el sujeto puede aprobar o no, el resultado de dicha percepción”*

Esto quiere decir que se debe indagar y concientizar la percepción del concepto y nivel que tiene uno de sí mismo, así también aquella subjetividad que menciona, es la que permite remodelar la auto percepción, lo cual es óptimo en el momento de intervención.

Por otra parte, Rogers (1967; p:12), define la autoestima *“es la composición experiencial constituida por percepciones que se refieren al Yo, a las relaciones con los demás, con el medio y la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a las mismas”*. Por tanto, se puede notar que la autoestima se forma de acuerdo a consecuencias que cada individuo va a poseer de una experiencia individual y también colectiva ya que el ambiente de crianza también va a influir en la construcción de la misma.

#### **3.6.1. Niveles de Autoestima**

En sintonía con lo anteriormente expuesto, el mismo autor citado por Méndez (2001: s/p), plantea que: *“existen distintos niveles de autoestima, por lo cual cada persona reacciona ante situaciones similares, de forma diferente; teniendo expectativas desiguales ante el futuro, reacciones y auto- conceptos disímiles”*. Por lo cual, caracteriza a las personas con alta, media

y baja autoestima, tomando en cuenta que según las investigaciones que realizó, estas tres clasificaciones eran exactas en la demostración de sus conductas, expectativas de la vida y de su auto percepción.

- **Auto estima alta:** Las personas que poseen una autoestima alta son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, se auto respetan y sienten orgullo de sí mismos, caminan hacia metas realistas.
- **Auto estima media:** Por otra parte, las personas con una media autoestima, son personas expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores.
- **Auto estima baja:** Por último, las personas con baja autoestima son desanimadas, deprimidas, aisladas, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa, carecen de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedades.

La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de la identidad sujeta a cambios, donde la autoestima tiende a ser más vulnerable y con tendencias positivos o negativos según las influencias que se tenga de los grupos de pertenencia como la familia o grupos de referencia como los amigos y otros factores o agentes de cambio.

### **3.6.2. Desarrollo de la Autoestima**

Cabe considerar el desarrollo de la autoestima como un proceso que se lleva a cabo mediante una serie de fases que permiten su desarrollo, según Coopersmith (1990), estos son:

- El grado de trato respetuoso, de aceptación e interés que el individuo recibe de las personas significativas de su vida.

- La historia de éxito, el status y la posición que el individuo tiene en el mundo.
- Los valores y las aspiraciones por los cuáles estos últimos pueden ser modificados e interpretados.
- La manera singular y personal de responder a los factores que disminuyen la autoestima, ya sea que el individuo minimice, distorsione o suprima las percepciones de las fallas propias y las de los demás.

Generalmente ésta se construye en la infancia y es probable que perdure a lo largo de la vida, por lo tanto, es de suma importancia ser cuidadoso en dar mensajes sea de forma consciente o inconsciente. El desarrollo de una autoestima positiva requiere de establecer un apoyo psicológico a la identidad, la cual es reforzada por las opiniones de los demás y por una constante autoevaluación. No está de más destacar el papel privilegiado que tiene la practicante de aplicar un programa de apoyo haciendo comentarios positivos, intencionalmente emitidos para ayudar a poner atención a sus características individuales y a realizar descripciones más exactas de sí mismos.

Igualmente vale mencionar que la reafirmación durante la adolescencia es fundamental, ya que durante esta etapa tienden a ser susceptibles en lo que respecta a la imagen que envían a los demás y el eco que ésta tiene. Se debe prestar especial consideración a los modelos que ellos eligen pues serán determinantes en la personalidad que como futuros adultos están forjando. En esta búsqueda los adolescentes necesitan aliento para explorar diversas opciones, comentarios positivos acerca de sus fortalezas y debilidades, y sobre todo una aceptación incondicional.

### **3.6.3 Bases de la Autoestima**

Ahora bien, desde la perspectiva del mencionado autor, este sostiene que las personas desarrollan un concepto de sí mismas de acuerdo a cuatro bases, las cuales según sus estudios son (1996):

- a) Significado, la forma en que consideran que son amados por las personas importantes en sus vidas y el grado de aprobación que reciben de las mismas.
- b) Competencia, para llevar a cabo las tareas que consideran importantes.
- c) Virtud, su adhesión a las normas de ética y de moral.
- d) Poder, el grado en que influyen en sus propias vidas y en las de los demás.

Igualmente plantea que la autoestima no es un concepto estático, fluye, puede disminuir, aumentar o mantenerse. Por lo tanto, las personas experimentan las mismas situaciones de formas diversas, teniendo expectativas distintas sobre el futuro, reacciones desiguales ante los mismos estímulos y en fin otras opiniones sobre conceptos similares.

#### **3.6.4. Componentes de la Autoestima**

Según Cortés de Aragón (1999; s/p), la autoestima tiene una serie de componentes entre los cuales señala: el componente cognoscitivo, el componente emocional y componente conductual.

- 1. Componente cognoscitivo** denominado autoconocimiento, auto concepto, auto comprensión, autoimagen y auto percepción. Todos estos conceptos están referidos a la representación mental que cada uno elabora de sí mismo; a los conocimientos, percepciones, creencias y opiniones de los diversos aspectos que conforman la personalidad.
- 2. Componente emocional-evaluativo**, no se puede separar los sentimientos y emociones de los deseos y las necesidades del ser humano. Todos los sentimientos referidos a sí mismo determinan la autoestima que es la base de la autorrealización que cada uno desea conseguir. Este componente como conjunto de sentimientos se denomina autoaceptación, auto evaluación, autovaloración y autoaprecio. En la medida que estos sentimientos sean asertivos en esa medida puede una persona gestionar su propio crecimiento personal. Sobre todo, el individuo debe ser auténtico, de manera que, reconociendo sus potenciales y limitaciones, pueda a su vez fortalecerse como persona y buscar ayuda cuando crea que las situaciones lo necesiten

3. **Componente conductual**, partiendo de la premisa que la autoestima es conocerse, evaluarse y aceptarse, no es menos cierto que implica la acción hacia el exterior o actividad con el entorno, en otras palabras, interacción y adaptación al medio. La persona con una rica autoestima se manifiesta por medio de una actividad permanente, que puede definirse en términos como: conducta coherente, conducta congruente, conducta responsable, conducta auto dirigida, autonomía, autodirección y muchas otras.
4. **Componente social**, Abarca nuestros *sentimientos*, es decir, la facilidad de relacionarnos con la gente, como el de tener amigos y evaluarnos como personas sociables y alegres. Ya que la misma construcción de nuestro valor del Yo, se forma con la aportación de un Yo Comunitario que nos conceda la dicha de existir bajo un valor conformado por varias personas que nos aprecian y buscan ser parte de los edificadores de nuestra autoestima. (Psicode 2019; s/p)

De esta manera se presenta como una estructura que se subdivide de esta forma para facilitar su estudio, pero tales componentes están tan estrechamente relacionados por lo tanto es imposible concebir uno sin el otro, solamente con el objeto de analizarlos es posible aceptar esta categorización.

Igualmente, Barroso (1998; s/p), en su modelo de desarrollo de la autoestima la enfoca como *“una energía que fluye y se mueve en una línea ondulada, llenando huecos, terminando situaciones incompletas y permitiendo un crecimiento armónico e integral a partir de etapas en un continuo dinámico, donde el individuo a la vez que satisface sus necesidades, vive procesos y desarrolla el sí mismo y el contexto hasta llegar al final de su existencia, donde por fin se funda con el Universo”*. Ahora bien, como lo señala Albarrán (2004; s/p), todos los autores convergen en la idea que la autoestima es la fuerza interna que da sentido, propósito, coherencia, canaliza capacidades y permite trabajar con certeza en el logro de objetivos realistas y planificados.

### 3.6.5. Áreas de la autoestima

Coopersmith toma en cuenta las siguientes áreas de la autoestima:

- **Si mismo General (G):** se refiere a las actitudes que presenta el individuo frente a su autoconcepción y propia experiencia valorativa, sobre sus características físicas y psicológicas.
  
- **Social – Pares (S):** está constituida por los ítems que se refieren a las actitudes del individuo en el medio social en el que se desarrolla, frente a sus compañeros y amigos.
  
- **Hogar – Padres (H):** está compuesta por los ítems referidos a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar en el que se desenvuelve, principalmente a la convivencia con los padres.  
Así mismo consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con los miembros del grupo familiar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.
  
- **Escolar (E):** compuesta por los ítems que hacen referencia a las vivencias en el interior de la escuela y sus expectativas respecto a su rendimiento académico.  
Esta área consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

### 3.7. LA ADOLESCENCIA

El tener una conceptualización clara de adolescencia es indispensable, ya que es parte de las variables principales del programa, entonces la palabra adolescente se refiere a un joven

entre la pubertad y el completo desarrollo del cuerpo. Muchos caen en la trampa de creer que “adolescente” tiene una raíz o sentido próximo a “que adolece”, dada la similitud de las palabras. Y consecuentemente, acuden a esta “etimología” como recurso retórico al hablar, por ejemplo, de los “conflictos del adolescente”. Sin embargo, estas palabras tienen raíces muy distintas.

Las palabras adolescentes y adultas derivan del verbo latino *adolescere*: crecer, desarrollarse. “Adolescente” deriva del participio presente que es activo; por tanto, es el que está creciendo; adulto del pasado, que ya ha crecido.

El latín *adolescere* deriva, por su parte, del verbo latino “*adolere*”. Este, como muchos “verbos compuestos” del latín, está formado por la preposición “*ad*” y el verbo “*olere*”; “*olere*” tiene el significado de “emitir olor”, y “*ad*” el de “hacia”. Conjuntamente, la traducción literal sería la de “extender el olor” (o esencia). Era un término empleado al referirse a las ofrendas a los dioses, dando a su intransitivo “*adolescere*” valores relativos al desarrollo e incluso a lo sagrado, mientras que “*adolecer*” es una forma verbal castellana de “dolor/dolencia”.

Desde los 12 a los 18 años de edad, una persona es considerada un adolescente. Esta es la etapa en la que la persona comienza a desarrollar su personalidad basada en sus propias acciones. Según Erikson, antes de esta etapa, el desarrollo de la personalidad depende de lo "que se nos hace", mientras que, a partir de ese momento, el desarrollo depende principalmente de "lo que nosotros hacemos". El tema de esta etapa en particular es forjar la identidad individual.

Para Bandura (1986) citado por Bedregal & Gonzales (2018; p; 27) la adolescencia donde comienza la construcción de la identidad y el desarrollo del auto concepto. Se trata del concepto que tiene cada persona de sí misma y la autoestima que él se deriva, son aspectos fundamentales de su capacidad de adaptación a la realidad; de los que dependen, por ejemplo, las acciones que emprenden, el tiempo que les dedica, los esquemas cognitivos y emocionales a partir de los cuales interpreta los resultados que obtiene con dichas actividades y las estrategias que se utiliza para superar las dificultades que encuentran.



### 3.7.1. Características de la Adolescencia

Debido a circunstancias históricas y culturales es difícil limitar con precisión el rango de edad de la adolescencia; sin embargo, distintos manuales y revistas especializadas en esta etapa vital coinciden en asumir su inicio entre los 10 y los 13 años, y su finalización entre los 18 y los 22 años. Estos rangos de edad a pesar de ser los más comunes, se debe tener en cuenta que siempre estarán supeditados a las tendencias culturales de cada país. Esta etapa de la vida se caracteriza por los cambios radicales que se experimentan, tales como:

- **Desarrollo físico:** El desarrollo físico del adolescente difiere de persona en persona por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; contrariamente a quienes maduran tardíamente, puesto que tienden a poseer un auto concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. A partir de esto emerge la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico (Lopez 2017). pag
- **Desarrollo sexual:** Las características sexuales secundarias son los signos fisiológicos de madurez sexual que no implican directamente los órganos reproductivos. Incluyen características tales como los senos de la mujer y los hombros anchos en los muchachos. Otras características implican el cambio de voz, textura de la piel y vello púbico, facial, en las axilas y en el cuerpo, característicos de un varón o de una mujer.
- **Desarrollo psicológico:** Los cambios físicos siempre promoverán un impacto generador de cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental; con el surgimiento del pensamiento abstracto emerge la introspección o análisis de sí mismo en el adolescente; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (IBIDEM).
- **Desarrollo social, moral y de la identidad:** Los cambios que experimentan los adolescentes en el desarrollo físico y cognitivo no son los únicos en esta etapa. Junto a

ellos, se observan claras modificaciones en el desarrollo personal, social y moral. Las nuevas habilidades intelectuales desarrolladas por el adolescente no sólo le permiten representarse en un mundo de posibilidades lógicas o físicas, sino que también van a suponer un cambio en las relaciones que establece entre su mente y su propio cuerpo; entre los aspectos físicos y los aspectos sociales; entre el mundo y el yo; entre la valoración objetiva o la valoración subjetiva del conocimiento, un aspecto importante de esta etapa evolutiva es conocer cómo evoluciona el concepto que el adolescente tiene de sí mismo, los cambios que se producen en la autoestima y el progresivo desarrollo de su identidad.

### **3.7.2. Conductas violentas en la Adolescencia**

La conducta violenta en adolescentes puede incluir una amplia gama de comportamiento: explosivos, arrebatos de ira, agresión física, peleas, amenazas o intentos de herir a otros (inclusive pensamientos homicidas), uso de armas de fuego, crueldad hacia los animales, encender fuegos, destrucción intencional de la propiedad y el vandalismo. Según la revista virtual de American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) N° 55.

Las conductas violentas se presentan en el ser humano en formas y manifestaciones diversas, es preciso reconocerlas para entender mejor los factores relacionados con su presencia. En algunos casos, según Imaz (2013) dichas conductas son hechos delictivos, pero no todos los que realizan delitos presentan el rasgo de insensibilidad emocional ni son psicópatas. Además, las conductas agresivas predicen una peor salud, tanto física como mental. Por otra parte, la violencia del menor hacia sus ascendientes es un problema emergente sobre el que es preciso comprender e intervenir.

Un joven puede ser violento, al igual que un huracán; pero sólo los animales, los primates y los seres humanos pueden ser agresivos. La agresividad, por tanto, es una cualidad asociada a los seres vivos que no conlleva, necesariamente, destrucción o violencia, siendo ésta, para algunos autores, imprescindible para la supervivencia de los seres vivos. Así, en

circunstancias de relaciones de convivencia, la agresividad es, más bien, un mecanismo de defensa (IBIDEM; s/p).

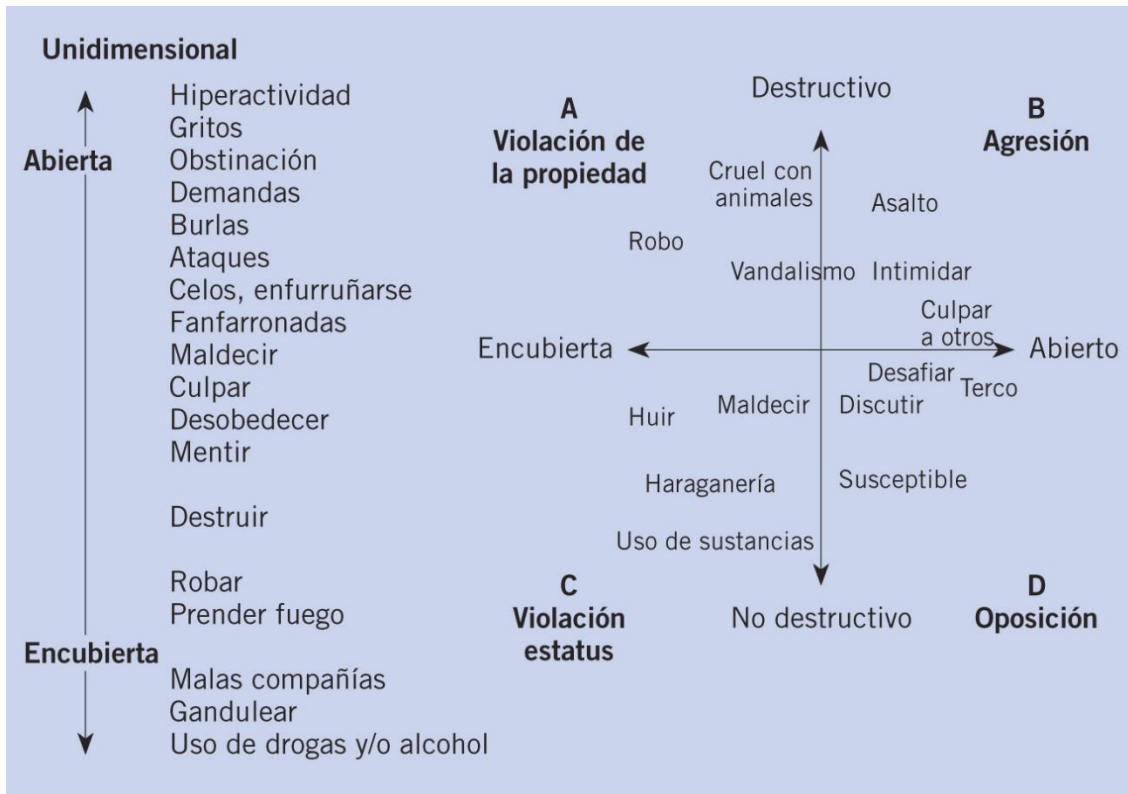
La Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE versión 10, OMS) subdivide en: agresiones socializadas (holgazanear, coger dinero a escondidas, el consumo de alcohol y/o drogas, las estafas, etc.) y no socializadas (peleas, la intimidación, las alteraciones y/o explosiones).

Según Loeber y Hay (1994: s/p), existen diversas vías en el desarrollo de conductas violentas y antisociales: abierta, encubierta y la que se produce cuando se provoca un conflicto con la autoridad. Desde las formas más leves, pero mucho más frecuentes, a las formas más graves, pero de menor prevalencia. Siendo también la edad de inicio un factor diferencial en las conductas agresivas.

**Cuadro 3. Vías para el desarrollo de conductas violentas y antisocial Loeber y Hay (1994)**



**Cuadro 4. Subtipos de agresión abierta vs encubierta, Loeber y Hay (1994)**



### 3.7.2.1. Factores que aumentan el riesgo de la violencia

Muchas investigaciones han llegado a la conclusión de que hay una interacción compleja o una combinación de factores que lleva a un aumento en el riesgo de un comportamiento violento en niños y adolescentes. Estos factores incluyen (Ibidem; s/p)

- ✓ Comportamiento agresivo o violencia previa;
- ✓ Ser la víctima de un abuso físico y/o sexual;
- ✓ Exposición a la violencia en el hogar y/o la comunidad;
- ✓ Factores genéticos (hereditarios de la familia);
- ✓ Exposición a la violencia en los medios de difusión (televisión, radio, etc.);
- ✓ Uso de drogas y/o alcohol;
- ✓ Presencia de armas de fuego en la casa;
- ✓ Combinación de factores de estrés socioeconómico en la familia (pobreza, carencia de medios, privación severa);

- ✓ Separación matrimonial, divorcio, padre/madre soltera, desempleo, y falta de apoyo por parte de la familia)
- ✓ Daño cerebral debido a heridas en la cabeza.

### **3.7.3. Autoestima en la adolescencia**

Según Palomares (2013; s/p) es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva, alta autoestima, o negativa, baja autoestima. Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se ha tenido durante toda la vida.

Es importante puesto que con una autoestima alta el adolescente se siente bien consigo mismo/a. Aprecia lo que vale. Está orgulloso/a de sus capacidades, habilidades y logros. Con baja autoestima siente que no gustará a nadie, que nadie le aceptará o que no es bueno en nada.

La autoestima se forma desde el nacimiento, puede variar a lo largo de la vida. Está muy ligada a la sociedad en la que naces y vives.

#### ***La autoestima del adolescente va cambiando y suele disminuir (IBIDEM):***

- ✓ Amigos, profesores, películas, redes sociales influyen en las ideas que tenías sobre ti mismo.
- ✓ El adolescente cree que su aspecto físico es crucial para su felicidad, piensa que para alcanzar sus objetivos debe ser aceptado por su entorno y en esto también incluye su aspecto.
- ✓ El adolescente necesita buscar nuevas emociones, probar diferentes estilos de vestuario, música y amistades. Está en la edad de experimentar y de sentir que es él quien decide.

#### ***Conductas indicadoras de alta autoestima:***

- ✓ Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo.
- ✓ Ser optimista con respecto al futuro.
- ✓ Establecer objetivos y metas.

- ✓ Estar seguro y ser responsable de tus propios actos.
- ✓ Conocer tus puntos fuertes y débiles y aceptar las críticas.
- ✓ Enfrentar fracasos y problemas.
- ✓ Confiar en uno mismo.
- ✓ Tener estabilidad emocional. Saber amar y hacerse amar.
- ✓ Tener facilidad para tener amistades.
- ✓ Ser sensible ante las necesidades de los demás y cooperar.

***La alta autoestima sirve para:***

- ✓ Aceptación de tí mismo
- ✓ Respeto hacia tí
- ✓ Respeto hacia los demás
- ✓ Aumentar la formación personal

Tus expectativas: buena salud mental, emocional, sexual, social.

***Conductas indicadoras de baja autoestima:***

- ✓ Rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- ✓ Falta de compromiso.
- ✓ Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
- ✓ Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- ✓ No confiar en sí mismo. Actitud insegura.
- ✓ Timidez excesiva. Agresividad, actitud desafiante.
- ✓ Necesidad continua de llamar la atención.
- ✓ Falta de disciplina.

Tus expectativas: riesgo de abuso de drogas, de enfermedades mentales, de trastornos de alimentación y de problemas con la sociedad.

### ***Consejos para mejorar la autoestima del adolescente:***

- Empieza a pensar en aspectos positivos. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.
- Realiza tus objetivos. No intentes lograr la perfección.
- Los errores forman parte del aprendizaje. Nadie es perfecto.
- Prueba actividades nuevas.
- Si algo no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ya.
- Si hay algo que no puedes cambiar (como tu altura), empieza a quererte tal y como eres.
- Fíjate metas. Sigue un plan y anota tus progresos.
- Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas. No tengas miedo de decirlas.
- Colabora con los demás. Dale clases a un compañero. Hazte voluntario de alguna asociación.
- Haz ejercicio, deporte. Quitarás estrés y estarás más sano y más feliz.
- Pásatelo bien. Haz cosas que te gustan con amigos.

### ***¿Qué pueden hacer los padres?***

- Demostrarles afecto, elogiarlos, abrazarlos.
- Escucharlos sin juzgarlos. Prestarles atención cuando lo necesitan.
- Mostrarle las alternativas a un problema y dejar que tomen sus decisiones.
- Mantener un clima de relaciones positivas en la familia.
- Ser claros en los valores y las normas. Respetar su forma de hacer las cosas.
- Respetar sus puntos de vista y opiniones, aunque no se compartan.
- Respetar sus pertenencias y objetos, aunque aparentemente carezcan de valor.

- Ayudarlos a proponerse objetivos personales y a conseguirlos.
- Explicarles que no siempre se gana y que hay que saber perder o conformarse.

### **3.8. ONG, INSTITUCIONES QUE TRABAJAN EN LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA:**

Actualmente la violencia en adolescentes y jóvenes se ha convertido en uno de los principales problemas políticos y sociales de América Latina, situación que ha permitido la creación de programas que aborden esta problemática.

Existen instituciones que abordan la temática de prevención de violencia dirigido a adolescentes tanto a nivel internacional, nacional y local, a continuación, daremos a conocer algunas:

#### **3.8.1. ONG Esperanza Bolivia**

Implementa programas y proyectos que aportan al mejoramiento y calidad de vida de las familias de su ámbito de intervención desde una perspectiva de derechos humanos y sin discriminación de ninguna índole (Esperanza Bolivia 1993) documento

##### **Objetivos Estratégicos:**

1. Promover y ejecutar programas y proyectos de alto impacto en el campo de los derechos humanos, especialmente los derechos sexuales y reproductivos de la población altamente vulnerable como ser: niños/as, adolescentes, mujeres y grupos indígenas, originarios y campesinos excluidos.
2. Promover, ejecutar, programas, proyectos y otras acciones con el propósito de garantizar la lucha contra la violencia en todas sus formas con métodos de prevención a favor de la mujer en el marco de las Políticas Públicas de Salud que implemente el Ministerio de Salud en aplicación al art. 20 de la Ley N° 348 y su Reglamento.



3. Promover y ejecutar cualquier otro proyecto de necesidad pública en el campo de la salud y el desarrollo comunitario integral, que sea promovido o declarado como prioridad por el Gobierno Boliviano.

### **Maestro Accionar Estratégicos:**

- La captación de recursos económicos, técnicos y tecnológicos para la implementación de programas y proyectos mediante:
- La conformación o integración de redes locales, nacionales e internacionales, para potenciar el impacto y la cobertura de sus acciones.
- La suscripción de acuerdos y convenios con otras organizaciones y entidades del sistema privado y público nacional e internacional, para participar en programas conjuntos o de intercambio.
- El apoyo y fomento a la investigación científica y aplicada, para el desarrollo de la ciencia y de la tecnología.
- El establecimiento de alianzas estratégicas con otras organizaciones y asociaciones afines y/o complementarias del sector público y privado a fin de ejecutar programas y proyectos de mayor impacto.

### **Metodología:**

- Terapia de Grupo: con un terapeuta profesional que supervisa el comportamiento y el progreso de los miembros.
- Grupos de apoyo: No implican la presencia de un terapeuta, normalmente los grupos de apoyo están formados por personas que están experimentando el mismo problema o preocupación y se reúnen para ofrecer a otro apoyo emocional.
- Grupos de Autoayuda: no implican la presencia de un terapeuta, comprende el intercambio de información y asesoramiento en relación con la preocupación de que se trate. Se puede hablar sobre recursos externos o simplemente de sus propias experiencias.

### **Actividades:**

- Rompehielos: son actividades que ayudan a los miembros del grupo a que se conozcan entre si y se sientan más cómodos. En algunos casos esto implica simplemente dar la vuelta al círculo, presentándose y explicando por qué está asistiendo a terapia de grupo
- Ejercicios psicológicos para la autoconciencia: están diseñados para ayudar a pensar de manera diferente y entender por qué piensa o se comporta de una manera determinada.
- Las actividades de construcción de confianza: diseñadas para ayudar a desarrollar el respeto mutuo, la empatía y la comprensión. Estos pueden ser particularmente útiles si le resulta difícil establecer relaciones o tiene dificultad para confiar en los demás.

### **3.8.2. ONG ASPASI “Grupo de Crecimiento y Autoconocimiento para Adolescentes”**

Esta Institución trabaja para el desarrollo de la autoestima, comunicación, relaciones sanas, asertividad, inteligencia emocional y resolución de situaciones. Vale mencionar que se enfoca específicamente en las edades de 10 a 17 años. Ayudan en una época que puede ser confusa e intensa pero que está llena de posibilidades para sí mismos, su entorno y su futuro, a través de juegos rol-play, terapia Gestalt y múltiples dinámicas (García 2013; s/p).

Uno de los aportes más importantes, es que fue una de las primeras instituciones en Madrid-España, que comenzó a trabajar en actividades relacionadas con el crecimiento personal y el autoconocimiento, perfilándose como una de las instituciones con más prestigio y destacando como pionera en el trabajo con el niño interior en España, produciendo un gran impacto, el cual trabaja en sesiones individuales e imparten una gran variedad de talleres y conferencias tanto en su centro como en centros de educación y enseñanza, asociaciones, universidades, etc.... a profesores, médicos y todo tipo de público (García 2013;s/p).

Mediante Aspase, se produjo una concienciación social y la formación que promovió la protección de los derechos de los niños; impartiendo habitualmente charlas, conferencias y cursos sobre Detección y Prevención del Abuso Sexual Infantil en diversas universidades

españolas, centros de salud, hospitales, colegios de primaria y secundaria, centros de formación profesional, etc.; influyendo de esta manera en presentaciones, foros y congresos relacionados con la infancia.

Así también la fundadora es Autora de “Señales de alerta del maltrato infantil” en la Guía Práctica del Buen Trato al Niño, y colaboradora en el informe de Save the Children “La justicia española frente al abuso sexual infantil en el entorno familiar”. Por último, vale mencionar que la misma interviene y colabora desde hace más de 25 años en televisión, radio, revistas y periódicos como psicóloga experta en comunicación, autoestima, afectividad, etc. Psicóloga de referencia en casos de abuso sexual infantil para Informativos y programas de la televisión pública y privada (García 2013).

### **3.8.3. Instituto de Estudios Comparados en Ciencias Penales de Guatemala: Poljuve “Políticas Públicas para prevenir la Violencia Juvenil**

Esta institución trabaja para prevenir la violencia relacionada con la adolescencia y la juventud, promueven estrategias que contribuyan al bienestar y desarrollo de la adolescencia y la juventud.

Los objetivos, metodología y técnicas de intervención se describirán a continuación:

Se organizaron grupos focales con adolescentes y jóvenes en zonas marginales y centros de privación de libertad para la formulación de estrategias en contra de la violencia. Así que en algunas mesas de trabajo también visitaron programas y proyectos de prevención implementados por el Gobierno o por la sociedad civil.

El enfoque que presenta es integral, se refiere a que el desarrollo de la adolescencia y la juventud requiere un enfoque holístico que promueva el acceso a la salud, la educación, el empleo, la recreación, la vivienda y la seguridad. La violencia debe tratarse con un enfoque integral, lo cual incluye medidas de prevención, seguridad ciudadana, rehabilitación y restauración.

### **Objetivos de la prevención:**

- Promover el desarrollo integral de la niñez, la adolescencia y la juventud en situación de vulnerabilidad social para prevenir que estos grupos sean víctimas de violencia o se involucren en actos violentos.
- Prevenir las principales formas de violencia que afectan a la niñez, la adolescencia y la juventud vulnerable; entre ellas, la violencia física, sexual y emocional (en los ámbitos familiar, escolar, comunitario y laboral).
- Reducir los factores de riesgo que colocan en situación de vulnerabilidad a niños, niñas, adolescentes y jóvenes (es decir, factores que los colocan en posición de ser víctimas de violencia o actuar violentamente).

Las estrategias de prevención primaria están organizadas en seis áreas prioritarias:

- ✓ Education
- ✓ Salud
- ✓ Trabajo juvenil
- ✓ Arte, cultura y deporte
- ✓ Participación juvenil
- ✓ Prevención de la violencia en todas sus formas

#### **3.8.4. ONG Alianza Libres Sin Violencia. ALSV**

Es una organización no gubernamental de desarrollo y sin fines de lucro, fundada en 1984 cuya especialidad es la defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres desde una perspectiva jurídica, psicológica, social y de género. Su misión es la decodificación de las relaciones de poder de la sociedad boliviana que mantienen las injusticias, la discriminación y la violencia de género desde una perspectiva crítica y de respeto a los DD.HH. (A.L.S.V. 1994)

### **Líneas de Acción:**

La Alianza Libres Sin Violencia trabaja en tres líneas de acción:

1. **Vigilancia y movilización social:** Planifica, coordina y ejecuta acciones de incidencia y movilización social relacionadas a la implementación de políticas públicas en Gobiernos Departamentales y Gobiernos Municipales y vigilancia al desempeño de la Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCV); Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (FELCC); Ministerio Público con la Fiscalía Especializada en Víctimas de Atención Prioritaria (FEVAP) y el Instituto de Investigación Forense (IDIF); y del Órgano Judicial.
2. **Gestión de conocimientos:** A partir de la realización de estudios, encuestas, mediciones de desempeño y seguimiento de casos atendidos y procesados, busca conocer la percepción y satisfacción ciudadana, especialmente de mujeres usuarias, sobre la calidad de los servicios públicos y determinar cuáles son los principales obstáculos que se presentan en los procesos que atraviesan las mujeres en la búsqueda de justicia en casos de violencia y trata de personas.
3. **Sensibilización y comunicación:** Busca incrementar la información de la ciudadanía sobre el derecho de las mujeres a acceder a justicia y a servicios de calidad en la atención de casos de violencia y trata de personas en los municipios donde está presente el proyecto y visibilizar los principales obstáculos que se presentan en la búsqueda de justicia.

Actividades que organizan:

- Seminario Internacional: “Leyes integrales contra la violencia hacia las mujeres: avances, obstáculos y desafíos”
- Reportajes digitales de violencia contra las mujeres.
- A través de entrevistas analiza las percepciones ciudadanas sobre las instituciones que prestan servicios a casos de violencia contra las mujeres.

### **3.9. OTROS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA**

#### **1. Programa de Prevención de la Violencia en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes (Madrid 2010)**

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo principal la evaluación empírica de un programa de prevención de la violencia de género en el noviazgo, tras su aplicación en una muestra de jóvenes y adolescentes. Los resultados obtenidos revelaron que el “Programa Escolar de Prevención de la Violencia en el Noviazgo” se mostró como una estrategia metodológicamente adecuada para abordar esta problemática que, en la mayoría de las ocasiones, se inicia con las primeras relaciones de pareja.

Gran parte de los factores de riesgo y protección que se han encontrado relacionados con la violencia en el noviazgo son comunes a otras problemáticas características de la adolescencia y juventud (consumo de alcohol y drogas, trastornos del comportamiento alimentario, conductas sexuales de riesgo, “bullying” o acoso escolar, etc.), parece importante empezar a pensar en futuras líneas de investigación que desarrollen programas más amplios.

#### **2. Prevención de la Violencia Contra la Niñez en el Distrito de Lomas de Santa Bárbara de la Ciudad de Cochabamba.**

El trabajo realizado en la Organización Territorial de Base (OTB) Lomas Santa Bárbara, ubicada en el Distrito 8 de la parte sud de la ciudad de Cochabamba, acerca de la violencia contra la niñez y adolescencia muestra la necesidad de que puedan asumirse medidas de prevención con acciones que puedan involucrar al conjunto de la sociedad, es decir, la institucionalidad local, además de hacer partícipes a los niños, niñas y adolescentes.

El proyecto contribuyó a mejorar la posición y condición de los afectados por violencia (niños, niñas y adolescentes) y si ayudó a replantear la construcción genérica de la identidad familiar libre de violencia. Considerando los patrones culturales, sociales, económicos, psicológicos en el éxito de la transversalización del enfoque de prevención de violencia, así como los posibles efectos del trabajo multiactoral y multinivel del Proyecto.

### **3. Causas y Consecuencias de la Violencia en el Noviazgo: Una mirada de los Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Tarija, Bolivia.**

Las principales causas de la violencia en el noviazgo que identifican los universitarios son: los celos, la falta de comunicación, el no saber que están siendo violentos y el haber crecido en un ambiente violento. La percepción sobre estas causas varía significativamente según el sexo y la edad.

Con respecto a las consecuencias de la violencia en las relaciones de noviazgo, los universitarios identifican como principales: afectación a la autoestima, depresión, embarazos no deseados, miedo/aislamiento y cambio o abandono de los planes de vida. Sin embargo, cabe mencionar que esta varía según el sexo, el tipo familia en el que viven y la relación entre los padres durante la infancia de los participantes.

Entre las limitaciones, cabe mencionar que este estudio sólo es representativo de estudiantes universitarios de la ciudad de Tarija (Cercado), no se realizó el levantamiento de datos en las demás provincias del departamento. Asimismo, el acceso a algunas universidades fue limitado debido a que estas se encontraban en la etapa final de la gestión académica y, por otra parte, al tratarse de un estudio transversal aplicado a los jóvenes universitarios en general no se puede inferir en conclusiones de causalidad, ni en conclusiones según la universidad en la cual los participantes cursan sus estudios.

Por tanto, se requiere de más estudios referentes a este fenómeno a nivel departamental y nacional, que identifique la victimización y violencia mutua o dual además de la influencia de variables independientes que permitan trabajar la prevención desde un enfoque sistémico. Asimismo, se recomienda investigar sobre la prevalencia y los factores asociados a la violencia en la población objetivo del presente estudio que permita un mayor entendimiento de esta situación para proponer estrategias de sensibilización, formación y prevención sobre la violencia en el noviazgo.

# **CAPÍTULO IV**

## **METODOLOGÍA**



## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

#### 4. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente programa propositivo virtual se enmarca de manera general dentro del área de la psicología **Socio-Clínica**, ya que se encarga de la evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos que afecten a la salud mental y a la conducta adaptativa en condiciones que puedan generar un malestar subjetivo y sufrimiento, como así también es social, porque es aplicado a un grupo de estudiantes adolescentes en el cual se interactúa, socializa, trabaja en equipo y están bajo las influencias de fenómenos sociales que afectan directamente en su comportamiento, comunicación y relación interpersonal.

El presente programa propositivo está enmarcado en la **Psicología Clínica**, “es una disciplina científica y profesional que se define como la rama de la psicología que se encarga de realizar la evaluación, la explicación, el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de los trastornos mentales y de la promoción del bienestar psicológico”. (Badía 2019) pag

La **investigación propositiva** según Hernández, Fernández y Baptista (2010; s/p) citado por Terán (2016) ocupa de “*cómo debería ser las cosas para alcanzar unos fines y funcionar adecuadamente*”. Para el presente documento, a partir del estudio descriptivo se identificó la necesidad de prevenir conductas violentas en adolescentes y se propuso un programa estructurado en sesiones virtuales dirigido a los adolescentes de Unidades Educativas de la ciudad de Tarija.

El **programa virtual**; “*La educación virtual es uno de los nuevos métodos de enseñanza en la actualidad y utiliza la tecnología para educar de forma remota, eliminando las barreras de la distancia*” (Educación virtual) y, por qué no, tiempo. Y más aún tomando en cuenta la crisis sanitaria global de COVID 19, misma que obliga a tomar medidas de bioseguridad para evitar mayores contagios, entre ellas el distanciamiento social.

## 4.1. CARACTERÍSTICAS DE POBLACIÓN BENEFICIARIA

La población beneficiaria del programa virtual propositivo de prevención de conductas violentas serán adolescentes entre las edades de 14 a 17 años correspondientes al nivel secundario de educación regular de la ciudad de Tarija, puesto que se encuentran en una etapa donde están propensos a tomar el rol de víctimas o agresor en relación a la violencia.

Dicho programa puede ser aplicado de forma virtual, debido a la situación de pandemia del COVID 19 y el distanciamiento social hace necesaria la comunicación virtual para llegar a todos los estudiantes, resguardando así la salud de cada uno de ellos.

Así mismo se deberá contar con la aprobación de los padres, profesores y las autoridades correspondientes de las instituciones educativas.

## 4.2. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

### 4.2.1. Métodos

Los métodos que se **utilizaron** en el presente programa propositivo virtual son los siguientes:

- **Método teórico:** Este método permitirá descubrir y profundizar en el objeto de estudio, las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales de la violencia. De igual manera permitirá ordenar, sistematizar, definir, clasificar, comparar y separar la información.

“El método teórico es un método de investigación frecuentemente asociada con las ciencias sociales, en este caso la psicología refleja la generación de teoría y dato. Cuando se siguen los principios del método teórico, el investigador que aborda esta metodología formula una teoría, ya sea sustantiva o formal, sobre el fenómeno que se está estudiando y que se va a evaluar”. (Sampieri, 2006; s/p).

- **Método Empírico:** Este método permitirá recoger información de la población objetivo que son los estudiantes de nivel secundario de la ciudad de Tarija, en relación a la temática planteada.

“Se basa en la experiencia, en el contacto con la realidad, es decir, se fundamenta en la experimentación que, junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico, es el más usado en el campo de las ciencias sociales y en las ciencias naturales” (Bernal, 2010).
- **Métodos expositivo participativo:** Miguel R. (2012;p:10) lo define como *“una forma de trabajo que concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del conocimiento no como agentes pasivos, es decir, simplemente receptores”* en la que se implementó dinámicas grupales donde los adolescentes lograrán interactuar entre ellos en la división de mini salas en la plataforma de Zoom y también con el facilitador, participarán, actuaron durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Método Virtual:** Según Silvio (2000: s/p) citado por Durán (2015, pág. 57), la educación virtual está basada en un modelo educacional cooperativo donde interactúan los participantes utilizando las Tecnologías de Información y Comunicación, principalmente internet y sus servicios asociados, como Zoom, Moodle, Edmodo, Meet, entre otros. Por medio de computadoras, celulares, tablets, etc.
- **Método de la discusión:** Findley (2005: s/p) da a conocer que este método, da la oportunidad de intercambiar opiniones, aclarar ideas, formar actitudes y tomar decisiones. Una discusión, es un acto para descubrir una verdad en forma conjunta en busca de la solución de un problema. Así es Como dió significado a la sesión.
- **Metodo activo participativo:** Según *“Es una forma de trabajo que concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del conocimiento no como agentes pasivos, es decir, simplemente*

*receptores”* en la que se implementarán dinámicas grupales donde los adolescentes puedan interactuar entre ellos en la división de mini salas en la plataforma de Zoom y también con el facilitador, deben participar, actuar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### **4.2.2. Técnicas:**

Para el aprendizaje profundo y permanente, según Argudin y Luna (2007: s/p), se precisa utilizar técnicas didácticas porque se centra en la actividad del estudiante y cómo este puede *desarrollar las habilidades para “aprender a aprender”* para trabajar en una labor formativa, antes que informativa, la misma estimula a la socialización, porque ayuda a que el estudiante comprenda y respete a los otros, e interactúe.

- **Técnica de lluvia de ideas:** la lluvia de ideas, también denominada tormenta de ideas, es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas y se utiliza para la apertura de un tema o problema determinado. Los estudiantes comparten el conocimiento que poseen sobre un tema y el facilitador concluirá para generar una síntesis sobre el mismo. (Guerrero, 2020; p: 16).
- **Esapcio de reflexión:** en este espacio los adolescentes socializan ideas, opiniones, sentimientos, emociones, afectos y experiencias, ya sea de manera individual o grupal; esto dependerá de la actividad previamente realizada. Aquí la facilitadora debe incentivar la participación de cada uno de los adolescentes y reforzar el desarrollo de los actores protectores a partir de los puntos de discusión propuestos por el programa.
- **La técnica de juegos:** Según Garza (2017: s/p), Promueve la confianza, participación y amistad. Permite un *aprendizaje significativo, desarrollo de distintas habilidades como manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo; también estimula el interés de los estudiantes por un tema específico al participar en el juego, y se precisa que*

*los juegos sean congruentes con los contenidos del programa.* Posibilita que los estudiantes participen, se involucren con los temas y adopten actitudes espontáneas. En cuanto a la plataforma virtual de zoom, los juegos deben tener reglas muy claras, ya que con la misma, como no es presencial, se precisa un alto nivel de honestidad, integridad y responsabilidad en el momento del juego, ya que si la misma no se respeta, no podrá funcionar y la actividad podría fracasar... pero a pesar de los obstáculos, se logra un óptimo resultado, pues siempre genera un ambiente de confianza, risa y entretenimiento.

- **Dinámicas Grupales:** como parte del método activo participativo:

*“Son técnicas altamente motivadoras: se constituye en una actividad de aprendizaje transferible a la vida cotidiana; de esa manera promovieron la introspección y reflexión, tal dinámica tiene el carácter de un proceso inductivo, es decir, las conclusiones que se obtienen de ellas son construidas y extraídas a partir de una experiencia” (Banz 2008)*

En este punto la plataforma virtual de zoom tiene la posibilidad de dividir al grupo de zoom en mini grupos optimos debido a la privacidad y exclusividad de interacción profunda y secreta que pueden llegar a experimentar de forma virtual, la misma intimidad y sensación de cercanía puede ser la respuesta sanadora a muchos traumas de rechazo, inseguridad y falta de aceptación por parte de un grupo, así también la plataforma virtual tiene la posibilidad de volverlos a reunir a la sala central donde se encontrarán todos los participantès; vale mencionar que el tiempo de duración de las mini salas depende del anfitrión.

- **Técnicas participativas:** se utilizan para que todo el grupo se integre, creando un ambiente de confianza y para que cada uno se exprese de manera libre sin temor a preguntar o aportar con sus conocimientos. Taylor V. (2015) en su artículo de “Técnicas participativas para la educación popular” menciona que *“esta técnica es*

*fundamental en cada sesión para impartir un conocimiento constructivista, pues se utilizó como una herramienta dentro de cada sesión para fortalecer la organización y concientización grupal*". En la plataforma virtual de zoom se presentan varias opciones de interacción participativa por parte de los estudiantes, por ejemplo esta la opción de apretar un botón que dice "levantar la mano", la cual habilita al estudiante interrumpir en cualquier momento al docente y participar con libre expresión lo que desea, otro chance para una participación activa es el botón "chat" el cual tiene la opción de mandar un mensaje para todo el grupo, para el anfitrión (docente) o solo para uno de los participantes, por último están las opciones de los emojis, con los cuales puedes participar activamente seleccionando una de las cinco opciones como "aplauso, corazón, carita asustada, carita enojada, cara riendo con lágrimas o una manito like".

#### **4.2.3. Instrumentos**

A continuación, se presentan de manera esquemática los métodos, técnicas e instrumentos que se emplearán:

**Tabla 1. Instrumentos de propuesta**

	<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Violencia</b>	Cuestionario de Exposición a la Violencia	Escala	Cuestionario para evaluar la exposición a la violencia de niños y adolescentes en diversos contextos (colegio, casa, vecindario, TV).
<b>Resiliencia</b>	Test psicológico	Escala	Escala de resiliencia de Wanild G. Young.
<b>Autoestima</b>	Test psicológico	Escala	Inventario de Autoestima de

			Coopersmith-versión adolescentes.
--	--	--	-----------------------------------

➤ **CUESTIONARIO DE EXPOSICIÓN A LA VIOLENCIA (PRE-POS TEST)**

Autor: Izaskun Orue y Esther Calvete

Procedencia: España

Administración: Individual o colectiva

Duración: 5 a 10 minutos

Edad de Aplicación: Escolares entre 8 y 17 años

El objetivo principal de este estudio fue desarrollar un cuestionario corto para evaluar la exposición a la violencia de niños y adolescentes en diversos contextos (colegio, casa, vecindario, TV). El Cuestionario de Exposición a la Violencia incluye tanto observación de violencia como victimización y sus ítems hacen referencia a agresividad física y verbal. Los participantes (1896 escolares entre 8 y 17 años) completaron este cuestionario junto con el Cuestionario de Agresividad Reactiva y Proactiva y una escala de justificación de la violencia.

El análisis factorial confirmatorio apoyó la estructura jerárquica propuesta, donde los factores de segundo orden hacen referencia a los contextos donde ocurre la exposición. Las escalas obtuvieron unos buenos índices de consistencia interna. Además, la exposición a la violencia en todos los contextos correlacionó con la conducta agresiva, tanto reactiva como proactiva, y el esquema de justificación de la violencia.

Los 6 ítems del cuestionario son una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 0 es “nunca” la frecuencia de exposición a la violencia que manifiesta el sujeto y 4 es “Todos los días” la frecuencia de exposición.

- 0 Nunca
- 1 Una vez
- 2 Algunas veces
- 3 Muchas veces
- 4 Todos los días

➤ **ESCALA DE RESILIENCIA**

**Nombre:** Escala de Resiliencia de wagnild y young (er).

**Autores:** Wagnild, G. Young, H. (1993).

**Procedencia:** Estado Unidos.

**Adaptación peruana:** Novella (2002).

**Administración:** Individual o colectiva.

**Duración:** Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

**Aplicación:** Para adolescentes y adultos.

**Historia de creación y baremación.** - La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indican el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes son indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos. Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. La Resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a



ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en contra. Puede entenderse aplicada a la psicología como la capacidad de una persona de hacer las cosas bien pese a las condiciones de vida adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso positivamente transformado.

### Objetivos del instrumento

Establecer el nivel de Resiliencia de las personas.

**Estructura:** La Escala de Resiliencia tiene como componentes:

**Tabla 2. Distribucion original de factores de la escala de resiliencia de Wagnild y Young**

	<b>Factor I: Competencia Personal</b>	<b>Factor II: Aceptación de uno mismo</b>
Ecuanimidad	8, 11	7, 12
Perseverancia	1, 4, 14, 15, 23	2, 20
Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 17, 24	13, 18
Satisfacción personal	16, 21, 25	22
Sentirse bien solo	3, 5	19

**Factor I:** Denominado COMPETENCIA PERSONAL; integrado por 17 ítems que indican: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

**Factor II:** Denominado ACEPTACIÓN DE UNO MISMO Y DE LA VIDA representados por 8 ítems, y reflejan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva

de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

**Confiabilidad:** La prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella, 2002). Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, con el método test-retest la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables.

El año 2004 se realiza una nueva adaptación de la escala de resiliencia por un grupo de profesionales de la Facultad de Psicología Educativa de la UNMSM realizada en una muestra de 400 estudiantes varones y mujeres entre 13 a 18 años de edad de tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

**Validez:** La validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores. La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acordes con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva.

### **Calificación e interpretación**

Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1 es máximo desacuerdo y 7 significa máximo de acuerdo. Los participantes indican el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia.

**Tabla 3. Cuadro de puntuacion**

MUY ALTO	De 76 a 99
ALTO	De 51 a 75
MEDIO	De 26 a 50
BAJO	De 11 a 25
MUY BAJO	De 1 a 10

➤ **INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH**

**Autor:** Stanley Coopersmith (1967)

**Adaptación en el Perú:** El inventario fue adaptado por Ariana Llerena, 1995.

**Tipo de Instrumento:** este instrumento es de tipo dicotómico, es decir, consta de dos alternativas: verdadero (tal como a mí) y falso (no como a mí)

**Calificación:** Respecto a su calificación

El individuo deberá responder de acuerdo con la identificación que tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero o Falso.

Cada respuesta vale un punto, del mismo modo el puntaje total de autoestima resulta de la suma de los totales de subescalas y multiplicando este por dos (2)

Los ítems cuya respuesta debe ser “SI” son los siguientes: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 47, 50, 53, 58.

Los ítems cuya respuesta debe ser “NO” son los siguientes: 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 40, 44, 46, 48, 49, 51, 52, 54, 55, 56, 57.

**Número de Ítems:** El inventario de autoestima de forma escolar de Coopersmith está compuesto por 58 ítems.

**Administración:** la administración de este inventario puede ser individual o colectiva.

**Tiempo de duración;** El tiempo de duración de este inventario es de 15 a 30 minutos aproximadamente.

**Edad de aplicación:** Este inventario de autoestima de forma escolar extiende su aplicación a estudiantes de secundaria, adolescentes entre 13 y 16 años.

**Áreas que evalúa:** Este inventario evalúa las siguientes áreas de la autoestima.

- Sí mismo general (G)
- Social-Pares(S)
- Hogar-Padres (H)
- Escolar (E):

**Puntuación:** el puntaje máximo es de 100 puntos y el de la escala de mentiras invalida la prueba si es mayor de 4.

Cada respuesta vale un punto, el puntaje total de autoestima resulta de la suma de los totales de las subescalas, multiplicando este por dos. De acuerdo con los puntajes obtenidos se consideran los siguientes niveles:

- 75-100: Alta autoestima.
- 50- 74 : Promedio alto
- 25- 49 : Promedio bajo
- 0- 24 : Baja autoestima

Con respecto a las subescalas, los puntajes a considerar son puntajes de sub-escalas

**Tabla 4. Puntaje de las subescalas**

<b>De sí mismo</b>	<b>Social Pares</b>	<b>Hogar Padres</b>	<b>Escolar</b>	<b>Niveles</b>
0-4	0-3	0-3	0-3	Baja Autoestima
5-10	4-5	4-5	4-5	Promedio Bajo
11-16	6-7	6-7	6-7	Promedio Alto
17-26	8	8	8	Alta Autoestima

### **Estadística: índices de validez y confiabilidad**

**Validez:** el inventario de autoestima de Coopersmith, forma escolar fue traducido y validado por en el Perú, por Ariana Llerena en 1995, quien realizó un estudio de normalización del Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith, el cual fue administrado a 978 estudiantes de ambos sexos, del segundo al quinto grado de secundaria, con edades de 13 a 16 años, de colegios estatales y particulares de Lima Metropolitana. Para determinar la validez teórica, (construcción) del inventario, se procedió a correlacionar los puntajes parciales y totales alcanzados en las diferentes áreas del inventario de autoestima (Llerena, 1995; s/p).

**Confiabilidad:** el coeficiente de confiabilidad para el inventario de autoestima fue de 0.84 (Ibiden, 1995: s/p).

### **4.3. CONTRAPARTE INSTITUCIONAL**

La contraparte institucional hace referencia al apoyo que brindan las Unidades Educativas donde se ejecute el programa de Apoyo psicologico. En este caso debe brindar lo siguiente:

- ✓ La Dirección de las Unidades Educativas establece las coordinaciones respectivas con la población beneficiaria.
- ✓ La Dirección de las Unidades Educativas gestionarán las autorizaciones respectivas con los padres de familia.
- ✓ Supervisión al cumplimiento del cronograma de trabajo previamente establecido.

### **4.4. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA**

El programa de apoyo psicológico para prevenir conductas de violencia a través del incremento de la resiliencia y autoestima en adolescentes de 14 a 17 años de las unidades educativas se desarrolla en base a un conjunto de sesiones propuesto para ejecutarse de forma virtual, el mismo fue diseñado para incrementar la resiliencia y autoestima de los adolescentes.

En primera instancia el programa propositivo contiene un índice de contenido permitiendo a la facilitadora visualizar todas las actividades que se presentan.

De igual manera el documento digital contiene la **presentación del programa** (1 sesión) en el cual se establece el objetivo que se plantea alcanzar.

Se ha subdividido el programa en tres fases: Fase Diagnóstica, Fase de Intervención y Fase de Evaluación Final, mismas que están dirigidas a evaluar, desarrollar resiliencia y autoestima. Tanto para la **fase diagnóstica** (2 sesiones) y en la **evaluación final** (1 sesión) se plantea la aplicación de instrumentos de medición que ha de permitir la valoración actual de los adolescentes, previamente a la implementación del programa y al final brinda datos sobre el impacto que tuvo el programa en la población beneficiaria.

La **fase de intervención** consta de 30 sesiones, mismas que se encuentran distribuidas entre las tres áreas que abarca el programa: Violencia (5 sesiones), Resiliencia (7 sesiones) y Autoestima (13 sesiones). Cada una de las sesiones tiene una duración de 60 minutos, tiempo en el cual se desarrollan las actividades.

Violencia: en el área de violencia se presentan las características, tipos y ciclos de la violencia, que los adolescentes profundizan en conocimientos, de ésta manera puedan reconocer, identificar las conductas violentas.

Resiliencia; área en la que los adolescentes profundizan sus conocimientos sobre el tema, posteriormente se trabaja en dinámicas, actividades que le permitan desarrollar su capacidad de resiliencia para afrontar situaciones adversas.

Autoestima; cuenta con actividades dirigida a elevar los niveles de autoestima, desarrollando la capacidad de auto confianza y las relaciones interpersonales, sociales, familiares y escolares de los adolescentes.

A continuación, se presenta un cuadro resumen del contenido del programa:

**Tabla 5. Cuadro de resumen del Progrma Propositivo**

<b>CONTENIDO DEL PROGRAMA VIRTUAL</b>			
<b>FASES</b>	<b>AREA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>SESIONES</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>		Socializar el contenido, alcances	<b>Sesión 1</b>

		del programa para la población beneficiaria	Presentación general del programa de apoyo psicológico para reducir conductas violentas en adolescentes de secundaria.
I DIAGNOSTICO	Evaluación Inicial (Pre Test)	Evaluar la resiliencia mediante la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young” (prueba estandarizada y de rigor científico) antes de ejecutar el respectivo programa de apoyo psicológico.	<b>Sesión 2</b> Aplicación del Cuestionario para evaluar la exposición a la violencia.
			<b>Sesión 3</b> Aplicación del pre-test de Resiliencia y de Autoestima
II INTERVENCIÓN	Violencia	Comprender la complejidad del fenómeno de la violencia para permitir a los adolescentes reconocer los diferentes características, tipos, ciclos de la violencia, las posibles consecuencias y	<b>Sesión 4</b> <i>Características de la violencia:</i> Violencia directa, Violencia Estructural, Violencia Cultural
			<b>Sesión 5</b> <i>Tipos de violencia:</i> Violencia Física, Violencia Psicológica, Violencia Sexual.
			<b>Sesión 6</b>

		como éstas afectan a su integridad.	<p><b><i>Ciclos de la violencia:</i></b> Acumulación de la tensión.</p>
			<p><b>Sesión 7</b></p> <p><b><i>Ciclos de la violencia:</i></b> Explosión violenta.</p>
			<p><b>Sesión 8</b></p> <p><b><i>Ciclos de la violencia:</i></b> Reconciliación o luna de miel.</p>
	Resiliencia	Desarrollar la capacidad de resiliencia en los adolescentes, para hacer frente a las diferentes situaciones adversas que se les presenta en la vida.	<p><b>Sesión 9</b></p> <p><b><i>Dimensiones de la resiliencia:</i></b> Concepto de Ecuanimidad, importancia y beneficios.</p>
			<p><b>Sesión 10</b></p> <p>¿Como practicar la ecuanimidad?</p>
			<p><b>Sesión 11</b></p> <p><b><i>Dimensiones de la resiliencia:</i></b> La perseverancia como valor.</p>
			<p><b>Sesión 12</b></p> <p><b><i>Dimensiones de la resiliencia:</i></b> Desarrollando confianza en sí mismo.</p>
			<p><b>Sesión 13</b></p>



			Planteandonos metas y objetivos.
			<p align="center"><b>Sesión 14</b></p> <p align="center"><i>Dimensiones de la resiliencia:</i></p> <p align="center">¿Cómo alcanzar la satisfacción personal?</p>
			<p align="center"><b>Sesión 15</b></p> <p align="center">Desarrollando la satisfacción personal.</p>
	Autoestima	Elevar los niveles de autoestima, desarrollando la capacidad de auto confianza y las relaciones interpersonales, sociales, familiares y escolares.	<p align="center"><b>Sesión 16</b></p> <p align="center">¿Qué es la autoestima?</p>
			<p align="center"><b>Sesión 17</b></p> <p align="center"><i>Dimensiones de la autoestima:</i></p> <p align="center">El sí mismo general.</p>
			<p align="center"><b>Sesión 18</b></p> <p align="center">¿Cómo desarrollar el sí mismo general?</p>
			<p align="center"><b>Sesión 19</b></p> <p align="center">Desarrollando el sí mismo</p>
			<p align="center"><b>Sesión 20</b></p> <p align="center">¿Qué es Autoestima Social?</p>
			<p align="center"><b>Sesión 21</b></p>

			Autoestima Social desde las relaciones interpersonales.
			<b>Sesión 22</b> Autoestima Social y problemas.
			<b>Sesión 23</b> ¿Qué es la Autoestima Familiar?
			<b>Sesión 24</b> Autoestima Familiar.
			<b>Sesión 25</b> Autoestima Familiar y aparición de sentimientos negativos.
			<b>Sesión 26</b> Conceptos de Autoestima Escolar.
			<b>Sesión 27</b> Autoestima Escolar en mala experiencia académica.
			<b>Sesión 28</b> Autoestima Escolar y respeto a los demás.

<p style="text-align: center;">III EVALUACIÓN FINAL</p>	<p>Evaluación final (Pos Test)</p>	<p><i>Aplicar el postest con los instrumentos de la evaluación inicial “Cuestionario de Violencia, Escala de Resiliencia e Inventario de Autoestima de Coopersmith” (pruebas estandarizadas y de rigor científico).</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Sesión 29</b></p> <p>Aplicación del pos-test del Cuestionario de Violencia, Escala de Resiliencia e Inventario de Autoestima.</p>
---	--	---	---

*Fuente: Elaboración propia*

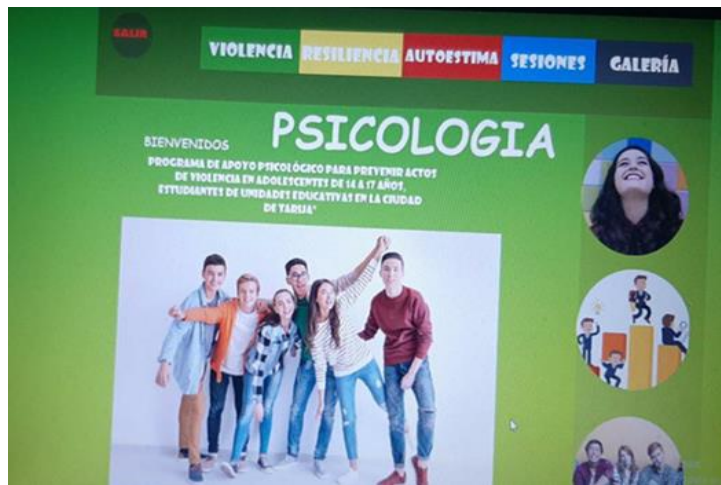
#### **4.5. PROPUESTA VIRTUAL DEL PROGRAMA PROPOSITIVO**

Todas las sesiones se llevan a cabo de forma virtual mediante la plataforma de video conferencias Zoom, en la cual se interactúa mediante dinámicas, actividades y mini debates, planteados en las sesiones propuestas, con el fin de prevenir conductas de violencia a partir del desarrollo de habilidades resilientes y nivel de autoestima, ya que el incremento de las mismas es un factor común para superar conductas violentas de un agresor y al mismo tiempo para evitar ser violentado (o víctima). Es sabido que la poca habilidad resiliente y baja autoestima están presentes tanto en agresores como en víctimas, por esta razón se busca aplicar este programa a adolescentes de 14 a 17 años, estudiantes de secundaria de Unidades Educativas de la ciudad de Tarija.

Es importante hacer notar que, por las razones explicadas en el acápite precedente (Decreto Supremo N° 4196 de 17 de marzo de 2020 que declara emergencia sanitaria nacional

y cuarentena) se plantea la ejecución del programa propositivo de forma virtual, dirigida a estudiantes beneficiarios, mismos que deberán contar con una conexión a internet, computadora o celular para llevar a cabo los talleres de forma virtual. Consta de 30 talleres en los que participarán de forma activa.

Así mismo se ha elaborado un software de programación básico en el que el facilitador tiene acceso directo al contenido total del programa de la siguiente manera:



El programa diseñado presenta una plataforma en la cual se podrá acceder al contenido del programa en cada una de las pestañas arriba presentadas, el facilitador hace uso de ésta herramienta para llevar adelante las sesiones con los adolescentes.

**CAPÍTULO V**

**PROPUESTA DEL PROGRAMA**

**VIRTUAL**

## CAPÍTULO V

### 5. PROPUESTA DEL PROGRAMA VIRTUAL

El Programa Virtual de Apoyo Psicológico para Prevenir Conductas Violentas a Través de la Resiliencia y Autoestima en Adolescentes de Secundaria de 14 a 17 años de las Unidades Educativas ha sido diseñado para contribuir en el desarrollo de herramientas psicológicas para prevenir conductas violentas o ser víctimas. Dichas actividades fueron diseñadas tomando como guía otros programas elaborados como los elaborados por Marta Lorena Cardoso y Angelica Cano (2008 y otros).

Las actividades han sido elaboradas para abarcar las áreas de resiliencia y autoestima, a través de dinámicas, técnicas, que permitan llegar a los adolescentes para fortalecer el autoestima, habilidades de resiliencia, habilidades sociales participativas, comunicativas así también permite formar en el estudiante un sentido de autoconciencia sobre el valor de sí mismo y de sus propios actos o conductas en el momento de relacionarse con los de su entorno, lo cual es de suma importancia porque afecta directamente en la adaptación, integración e interrelación de una vida libre de violencia.

Es importante mencionar que cada sesión está diseñada para ser ejecutada de forma virtual, en la propuesta nos encontramos con 30 sesiones, cada una de ellas con un tiempo de 60 min, y presentada a través de la plataforma zoom.

Al iniciar cada sesión la facilitadora debe ser muy clara con los estudiantes al momento de presentar el tema, aclarar todas las dudas, incentivar la mayor participación en cada una de las actividades, fomentar el análisis, el respeto por los demás.

Al finalizar se debe reforzar la idea central de la sesión, agradecer la participación activa de los adolescentes e invitarlos a participar de la siguiente sesión.

A continuación, presentamos las sesiones detalladas del programa:

## **5.1. DESARROLLO DEL PROGRAMA**

### **SESIÓN N° I**

#### **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**

**Tema:** *Presentación general del programa de apoyo psicológico para reducir conductas violentas en adolescentes de secundaria.*

**Objetivo de la sesión:**

- *Socializar el contenido, alcances del programa para la población beneficiaria y la metodología de trabajo a implementar en las subsiguientes sesiones. (apoyo psicológico, actitud, resiliencia y violencia) e interactuar con los estudiantes.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuestionario, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:** *Sociabilización con los adolescentes, presentación general del programa, lluvia de ideas, presentación de diapositivas, técnica “romper el hielo”.*

**Descripción de la sesión:**

La presente sesión, da inicio con la presentación de la o las personas a cargo, explicando las funciones que desempeñarán para su ejecución, asimismo se da a conocer las normas del programa, sus objetivos, la metodología a implementar (como ser: duración, horarios, número de sesiones del programa, actividades, dinámicas, etc.)

Para el logro del objetivo presente, la facilitadora socializa el contenido mediante la técnica participativa integradora de “lluvia de ideas”, donde los estudiantes beneficiarios aportan sus opiniones y sugerencias o expectativas sobre las actividades o dinámicas a que se llevarán a cabo, generando un ambiente de confianza, necesario para el desarrollo de las sesiones pertinentes (técnica rompe hielo). Para ello se pide a los participantes dar sus nombres, edad, curso pasatiempo o actividad favorita y así crear un ambiente de confianza y generar el rapport.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, participativa, prestaron atención, interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

Diapositivas:

*[https://drive.google.com/file/d/1Zdjbm3h8K3FVvToXeHh\\_8KsJHr\\_2Th0/view?usp=sh](https://drive.google.com/file/d/1Zdjbm3h8K3FVvToXeHh_8KsJHr_2Th0/view?usp=sh)*

*aring*



# **FASE DIAGNÓSTICA**

## 1º FASE: DIAGNÓSTICA

### SESION N° II

*Área: Evaluación Inicial*

**Tema:** *Aplicación de Cuestionario*

**Objetivo de la sesión:**

- *Evaluar la exposición a la violencia de los adolescentes en diversos contextos (colegio, casa, vecindario, TV).*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, Aplicación WhatsApp (Web), Cuestionario virtual para evaluar, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:** *Aplicación del pre-test del Cuestionario para evaluar la exposición a la violencia de los adolescentes en diversos contextos (colegio, casa, vecindario, TV).*

**Descripción de la sesión:**

La presente sesión da inicio con el saludo correspondiente, se hacen algunas preguntas para romper el hielo y generar un ambiente de confianza, posteriormente se lleva a cabo la presentación del contenido del Programa y una breve explicación sobre la forma de responder el “*Cuestionario para evaluar la exposición a la violencia de los adolescentes en diversos contextos (colegio, casa, vecindario, TV).*” en su forma virtual. Posteriormente se les envía el link a sus números de WhatsApp para su ejecución, en caso de que surja alguna duda pueden hacer preguntas durante el proceso.

La prueba tiene una duración máxima de 30 a 40 minutos.

**Cierre:** *Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión.*

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observó en la sesión como ser: óptima, àctiva, participativa, prestaron atención, interés, etc.

*Click para acceder al cuestionario:*

*[https://docs.google.com/forms/d/1Rep1kpu3yBPMkcOhe\\_Ja8DIYSYVYp6TzcNE\\_mAOAnCQ/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/1Rep1kpu3yBPMkcOhe_Ja8DIYSYVYp6TzcNE_mAOAnCQ/edit?usp=sharing)*

### SESIÓN N° III

*Área: Autoestima*

**Tema:** *Aplicación del pre-test de Resiliencia y de Autoestima*

**Objetivo de la sesión:**

- *Evaluar la resiliencia mediante la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young” (prueba estandarizada y de rigor científico) antes de ejecutar el respectivo programa de apoyo psicológico.*
- *Evaluar la autoestima mediante la “Inventario de Autoestima de Coopersmith” (prueba estandarizada y de rigor científico) antes de ejecutar el respectivo programa de apoyo psicológico.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, Aplicación WhatsApp (Web), Escala virtual de Resiliencia y el Inventario de Autoestima de Coopersmith, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividad:** *Aplicación virtual del pre-test “Escala de Resiliencia”*

*Aplicación virtual del pre-test “Inventario de Autoestima de Coopersmith”*

*Presentación del test virtual.*

**Descripción de la sesión:**

La presente sesión da inicio con la presentación y explicación sobre la forma de responder la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young” en su forma virtual, posteriormente se les enviará el link a sus números de WhatsApp para su ejecución, en caso de que surjan dudas pueden hacer preguntas durante el proceso.

La prueba tiene una duración máxima de 30 minutos.

Se da una breve explicación sobre la forma de responder la “Inventario de Autoestima de Coopersmith” en su forma virtual, posteriormente se les envía el link a sus números de

WhatsApp para su ejecución, en caso de que surja alguna duda puede hacer preguntas durante el proceso.

La prueba tiene una duración máxima de 30 a 40 minutos.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión.

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, participativa, prestaron atención, interés, etc.

*Click para acceder a los test de evaluación.*

*“Test de Resiliencia”*

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX3sO4MJW0bXfhL1hqk1oiARNYVydme-XdPo\\_NUvIhc0\\_0TA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX3sO4MJW0bXfhL1hqk1oiARNYVydme-XdPo_NUvIhc0_0TA/viewform?usp=sf_link)

*“Test de Autoestima”*

[https://docs.google.com/forms/d/17h4Vc7wI-V\\_yuZlG1DYa\\_-y0GiqC9KrTg904fiybk2Q/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/17h4Vc7wI-V_yuZlG1DYa_-y0GiqC9KrTg904fiybk2Q/edit?usp=sharing)

# **FASE DE INTERVENCIÓN**

***Área:***

***VIOLENCIA***

***Sub área:***

***Características de violencia***

***Objetivo del área:***

***Comprender la complejidad del fenómeno de la violencia para permitir a los adolescentes reconocer los diferentes características, tipos, ciclos de la violencia, las posibles consecuencias y como éstas afectan a su integridad.***

## SESIÓN N° IV

*Área: Violencia*

*Sub área: Características de la Violencia*

**Título:** *Violencia directa, Violencia Estructural, Violencia Cultural*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes identifiquen las características y diferencias de la violencia directa, Violencia estructural, violencia cultural dentro de su entorno.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos cortos, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:** Se presenta un **video**<sup>1</sup> con características de la violencia directa,

- Se muestran **diapositivas** con un breve concepto sobre violencia estructural.
- Se presentará **diapositivas** con un breve concepto sobre violencia cultural.

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio a la sesión dando la bienvenida a los participantes.

Seguidamente se presenta un breve concepto sobre violencia directa, violencia cultural y violencia estructural reforzando lo visto en el video y diapositivas; posteriormente se forman grupos de debate a través de la plataforma de zoom, ya que es posible dividir en mini salas con tiempo límite de 10 a 15 min cada grupo, en la que los adolescentes debe identificar las diferentes características de violencia a partir de lo que vieron también deberán dar ejemplos cotidianos que se da en la familia, en la sociedad y a su vez plantear acciones de cambio.

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=ovja5uA1JZg&t=78s>



*Por ejemplo: pueden describir una escena de violencia entre adolescentes, en la que un adolescente provoca con insultos a otro y éste último responde con golpes, agredándose mutuamente, etc.*

Los estudiantes, internamente en las minisalas deben analizar (el caso que quieran presentar) y plantear alternativas de como enfrentar la escena de forma adecuada; como “marcharse del lugar”, “guardar la calma”, “aclarar que no deseas pelear”, “comentalo a tus padres”, “si persiste, buscar apoyo”, etc.

Una vez finalizada las discusiones en los minigrupos, ingresan a la sala general donde un representante de cada grupo debe exponer sus conclusiones.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la proxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debera hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención, prestaron atención, interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Videos:*

<https://www.youtube.com/watch?v=ovja5uAIJZg&t=78s>

*Diapositivas:*

[.https://drive.google.com/file/d/1ZCsVyewob4sRY3FZ4aDjYSM9re8qZHd7/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1ZCsVyewob4sRY3FZ4aDjYSM9re8qZHd7/view?usp=sharing)

***Área:***

***VIOLENCIA***

***Sub área:***

***Tipos de violencia***

***Objetivos de la sub área:***

***Conocer los diferentes tipos y manifestaciones de la violencia,  
motivar al desarrollo de nuevas formas de conducta que promuevan  
la disminución de dicho tema.***

## SESIÓN N° V

*Área: Violencia*

*Sub área: Tipos de violencia*

**Tema:** *Violencia Física, Violencia Psicológica, Violencia Sexual.*

**Objetivo de la sesión:**

- *Concientizar a los adolescentes acerca de las diferentes manifestaciones de la violencia física, psicológica, sexual y las consecuencias que pueden tener tanto la víctima como el agresor.*
- *Motivar a los adolescentes a denunciar y buscar ayuda ante cualquier situación de violencia*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- Presentacion de diapositivas
- Formacion de pequeños grupos

**Descripción de la sesión:**

Al iniciar la sesión se realiza una breve retroalimentación sobre la sesión anterior.

Posteriormente se proyecta las diapositivas con los conceptos de la violencia física, psicologica y sexual , al finalizar la exposición los adolescentes forma pequeños grupos para analizar y explicar las consecuencias que puede generar o dejar estos tipos de violencia, la importancia de buscar apoyo psicológico oportuno, tanto para el agresor como para la víctima o caso contrario buscar acompañamiento para la víctima y dotar de herramientas que le permitan identificar el problema para su prevención o en su defecto la búsqueda de apoyo profesional.

En ese entendido se debe presentar también a los estudiantes herramientas necesarias tales como “Los 8 pasos para denunciar la violencia”, según un reportaje del periódico Opinión de 25 de noviembre de 2014.

### **1. ¿Dónde acudo si soy agredida física, psicológica o sexualmente?**

Existen, al menos, cinco instancias donde las víctimas de violencia física, psicológica o sexual pueden acudir para denunciar a su agresor, según especifica el artículo 42 de la Ley Integral 348.

- La Policía Boliviana.
- El Ministerio Público.
- Servicios Legales Integrales Municipales (Slim´s).
- Defensoría de la Niñez y Adolescencia (en caso de que la víctima sea menor de 18 años de edad).
- Las autoridades indígenas originarias campesinas (si corresponde).

### **2. ¿Qué requisitos necesito para presentar la denuncia contra el agresor?**

- Ninguno.
- En caso de que el denunciante sea un familiar o persona ajena a la víctima, lo único que las instancias competentes le piden es algún documento de identificación (preferentemente la Cédula de Identidad).
- La identidad del denunciante se mantiene en reserva, pues la C.I. solo es usada como una prueba de que la denuncia no es una burla.

### **3. ¿Qué debo hacer una vez que esté en alguna de las cinco instancias señaladas?**

- En principio la víctima debe aproximarse donde algún funcionario e indicarle que quiere presentar su denuncia.
- Posteriormente, una persona asignada le toma su declaración.

**IMPORTANTE:** La víctima debe asegurarse de relatar su testimonio a la persona indicada, de lo contrario debe narrar más de una vez lo que le sucedió y eso no es recomendable, siendo que su estado físico y psicológico es delicado.

#### **4. ¿Qué sigue después de la declaración?**

Tras declarar, la víctima es derivada al Instituto de Investigaciones Forenses (IDIF) o a la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (FELCC), de acuerdo a lo que le ordenen, para que un médico forense le realice una pericia médica y legal. La finalidad de este examen integral, entre otras cosas, es valorar su estado.

Una vez que los resultados estén listos, la víctima debe llevarlos a la instancia donde denunció para que, junto a otros documentos, pase a conocimiento de un fiscal.

El fiscal, incriminará al agresor y deriva el caso a un juez para que éste le dé una sentencia.

#### **5. ¿Luego de denunciar qué garantías tengo? ¿Cómo sé que no me volverá a suceder lo mismo?**

El Artículo 45 de la Ley 348, establece una serie de garantías para las mujeres en situación de violencia.

Algunas de ellas indican que la víctima es acogida para lograr su recuperación integral, a través de servicios multidisciplinarios y especializados.

Además, si la mujer fuese agredida sexualmente, se le otorga un seguro social a corto plazo y servicios privados, especialmente tratamiento profiláctico para prevenir infecciones de transmisión sexual, VIH Sida y anticoncepción de emergencia, entre otros.

#### **6. ¿En las instituciones donde denuncie me pueden sugerir que concilie con mi agresor?**

La Ley 348 establece que ninguna institución receptora de denuncias, ni su personal, pueden promover la conciliación ni suscripción de ningún tipo de acuerdo.

Esto debido a que está en peligro la integridad de la mujer. Es más, en casos especiales, el Ministerio Público debe imponer medidas de seguridad, a fin de preservar la integridad física, psicológica y sexual de la mujer.

## **7. ¿Una vez que denuncie al agresor ya no podré volver a mi casa?**

Sí podrá. En caso de que el agresor continúe ocupando la vivienda (porque es dueño de ella o por cualquier otra razón), la ley indica que las autoridades le pueden ordenar que la desocupe.

En caso de que la víctima prefiera iniciar una nueva vida, los funcionarios que recibieron la denuncia tienen el deber de acompañarla y asistirle mientras ella retira sus pertenencias de su domicilio. Además, los funcionarios deben evitar que el agresor retenga documentos personales de la víctima y posteriormente deben acompañarla a una casa de acogida o a otro refugio.

## **8. ¿Qué sanción recibirá la persona que me agredió?**

La persona que haya cometido el delito de violencia contra una mujer puede recibir desde sanciones alternativas, como multas, detención de fin de semana, trabajos comunitarios, entre otros, hasta una pena máxima de 30 años, sin derecho a indulto. Todo depende de grado de daño que haya hecho a la mujer.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora deberá hacer un análisis y resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, participativa, prestaron atención, interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:* [https://drive.google.com/file/d/1Xd\\_eL2h-](https://drive.google.com/file/d/1Xd_eL2h-)

*OjVNXiQniPHL\_oyEGghe1\_1m/view?usp=sharing*

***Área:***

**VIOLENCIA**

***Sub área:***

*Ciclos de la violencia*

***Objetivo de la sub área:***

*Proporcionar información sobre el ciclo de violencia para trabajar en la prevención y detección temprana de conductas violentas e intervenir oportunamente a través de la enseñanza y apoyo psicológico.*

## SESIÓN N° VI

*Área: Violencia*

*Sub área: Ciclos de la violencia*

***Título: Acumulación de la tensión***

***Objetivo de la sesión:***

- *Que los adolescentes se informen sobre las características que preceden a la acumulación de la tensión para que puedan detectar a tiempo la violencia y tomar decisiones oportunas al momento de afrontar dicha situación.*

***Tiempo: 60 minutos***

***Materiales: Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional), marcadores, pizarra acrílica.***

***Actividades:***

- Lluvia de ideas
- Diapositivas
- Videos

***Descripción de la sesión:***

Al inicio en forma de introducción se les pide que participen en la dinámica de lluvia de ideas a partir de una pregunta: ¿Qué palabra o frase se le viene a la mente con esta frase del primer ciclo de violencia “acumulación de la tensión”?, Seguidamente se les presenta las diapositivas con los conceptos de éste ciclo de la violencia, y sus características más relevantes.

Posteriormente la profesional a cargo escribe en su pizarra las diferentes opiniones e ideas sobre el tema, las respuestas son voluntarias según lo quiera los o las participantes.

Luego se les presenta en la pantalla principal de la plataforma de zoom un video que les brindará un panorama general de los ciclos de violencia para fomentar interés en el tema y participación activa de comentarios o preguntas concernientes al video, las preguntas son las



siguientes: *¿Qué sintieron?, ¿Cómo reaccionarían ante en una situación así?, ¿Qué decisión tomarían?, ¿Qué harían?, ¿Dónde irían?, ¿A quién recurrirían?*

Para finalizar se les hace un breve recordatorio sobre la importancia de buscar apoyo psicológico a tiempo y conocer instituciones o grupos de ayuda que trabajan en contra de cualquier tipo de violencia.

**Cierre:** La facilitadora da una breave reflexión sobre la importancia de conocer el ciclo de la violencia y mencionan los casos que se ven y escuchan en los diferentes medios de comunicación u otros y motivar a los adolescentes a que estén alertados ante tales situaciones.

Agradecimiento, despedida y recordatorio de la proxima sesión.

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observó en la sesión como ser: óptima, activa, participativa prestaron atención e interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*[https://drive.google.com/file/d/1\\_k7-DoE-](https://drive.google.com/file/d/1_k7-DoE-)*

*[Ix9IVso2qPFq9FVix\\_VJKiyr/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_k7-DoE-Ix9IVso2qPFq9FVix_VJKiyr/view?usp=sharing)*

*Videos:*

*<https://www.youtube.com/watch?v=Z93H2gacfbg>*

## SESIÓN N° VII

*Área: Violencia*

*Sub área: Ciclos de la violencia*

***Título: Explosión violenta***

***Objetivo de la sesión:***

- *Que los adolescentes identifiquen las características de la “explosión violenta”, las consecuencias negativas que puede sufrir tanto la víctima como el agresor y la importancia de buscar ayuda profesional inmediata.*

***Tiempo: 60 minutos***

***Materiales: Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, vídeo, cuaderno de apuntes (opcional).***

***Actividades:***

- Presentacion de diapositivas
- Análisis grupo
- Presentacion de video

***Descripción de la sesión:***

Para iniciar la sesión se hará una breve retroalimentación sobre lo avanzado en la anterior sesión.

Seguidamente se presenta diapositivas que expliquen en qué consiste el ciclo de explosión violenta. En base a lo expuesto se pide a los adolescentes que analicen sobre las posibles consecuencias que pueden sufrir tanto la víctima como el agresor. Asimismo, se brinda información sobre las instituciones a las que se puede recurrir para pedir ayuda en estos casos.

Se realiza la actividad “Amores y desamores” en la que se conformarán minisalas de 5 personas, a cada grupo se les muestra una imagen en la que se describe una situación de violencia: física, psicológica, sexual.

Por Ejemplo: Violencia Física

*Cae la noche y un vozarrón arropa la bulla de los autos y los buses que atraviesan la avenida a toda velocidad. Es Mercedes, que lleva años vendiendo comida en un puesto callejero de San Salvador.*

*Con la sonrisa dulce que la acompaña en la jornada es difícil imaginar que parió su primer hijo como consecuencia de una violación, que es VIH positiva y que su compañero de vida le pega constantemente y la amenaza con matarla.*

*"Estoy bien, gracias a Dios, no tan bien, no tan mal", dice tímidamente cuando le pregunto cómo le va. Suspira y después de una pausa, continúa: "No pensé que me iba a encontrar esta clase de marido, pero mi fracaso viene de hace mucho tiempo".*

*La noche anterior, José le pegó otra vez. La llamó hija de puta. Le quitó parte del dinero ganado de la venta. Aunque Mercedes quiere, no lo puede dejar porque, dice, no tiene adónde ir. (Sulbarán 2018) pag*

Se le pide a cada equipo que discuta la situación y que visualicen cuál es el tipo de violencia, cómo se da la situación y por qué. Luego se les solicita que intenten dramatizar dicha situación, así como intenten imaginar una opción alternativa para la misma escena. Luego debe representar ambas situaciones en el grupo, mostrando las diferentes posibilidades.

Luego:

- Se abre un espacio para la reflexión sobre lo trabajado en el taller.
- Se fomenta la evaluación del mismo, así como la crítica constructiva a la

Propuesta realizada.

- Se responde las preguntas que puedan haber surgido de la dinámica

Propuesta.

Al finalizar se proyecta un video con testimonio real de una víctima que logró salir de este ciclo de violencia, posteriormente a manera de reflexión se pide a los adolescentes que hagan un análisis y reflexión sobre el caso.

**Cierre:** Reflexión, agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, participativa, prestaron atención e interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Videos:*

[https://www.youtube.com/watch?v=FA3bWS\\_h3wg](https://www.youtube.com/watch?v=FA3bWS_h3wg)

*Diapositivas:*

<https://drive.google.com/file/d/1JCPWXlNmVP8xeV6tfZUt658ZwEjnJKN/view?usp=sharing>

## SESIÓN N° VIII

*Área: Violencia*

*Sub área: Ciclos de la violencia*

**Título:** *Reconciliación o luna de miel*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes logren identificar el ciclo de “reconciliación o luna de miel”, y sus características, para dotarse de herramientas que ayuden a identificar este ciclo y les permita reaccionar oportunamente.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

Presentación de diapositivas

**Descripción de la sesión:**

Al inicio de la sesión la facilitadora a manera de retroalimentación hace la siguiente pregunta: “¿Qué es lo que recuerdan de los dos anteriores ciclos de violencia?”,

Luego se presenta las diapositivas de la temática en la que se presenta los conceptos, características y manifestaciones del ciclo de reconciliación y luna de miel.

Posteriormente se explican los pasos necesarios para romper este ciclo de violencia:

1. Romper el silencio.
2. Actuar.
3. Denunciar.

Se pide a los adolescentes dar tres ejemplos escritos de cómo romperían el silencio, como actuarían, o denunciarían en caso de sufrir violencia o si conocen de alguien que está pasando dicha situación Se recomienda a la profesional a cargo tener un mapeo de actores claves para

estos casos, por ejemplo, un listado de contactos con la Policía Nacional, instituciones encargadas, lugares de acogida, etc. El establecer relaciones interinstitucionales ayuda a conocer el camino para una correcta referencia.

**Cierre:** Reflexión, agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión.

**Conclusiones:** la facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observó en la sesión como ser: fue óptima, ativa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

La facilitadora debe estar atenta para identificar y reconocer emociones que puedan presentar los adolescentes o que les pueda causar incomodidad o afecten negativamente.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

*<https://drive.google.com/file/d/1AxqynV7pLg0URDqRrGa6jallCKWiyol-/view?usp=sharing>*

**Área:**

**RESILIENCIA**

**Objetivo del Área:**

*Desarrollar la capacidad de resiliencia en los adolescentes, para hacer frente a las diferentes situaciones adversas que se les presenta en la vida*

**Sub área:**

*Dimensiones de la Resiliencia*

**Objetivos de la sub área:**

*Proporcionar herramientas a los adolescentes para que puedan enfrentar y resolver de manera resiliente situaciones adversas.*

## SESIÓN N° IX

*Área: Resiliencia*

*Sub área: Dimensiones de la Resiliencia*

*Tema: Concepto de Ecuanimidad, importancia y beneficios.*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes conceptualicen la ecuanimidad y desarrollen habilidades que les ayuden a afrontar situaciones hostiles.*
- *Dar a conocer la importancia y los beneficios de desarrollar la ecuanimidad para afrontar situaciones adversas.*

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

*Presentación de diapositivas*

**Descripción de la sesión:**

Al inicio se realiza la explicación conceptual sobre la ecuanimidad, importancia y beneficios.

Se presenta a las adolescentes diapositivas con un listado de términos relacionados a la ecuanimidad:

*Imparcialidad, igualdad, justicia, equilibrio, objetividad, neutralidad, mesura, calma, compostura, equilibrio, serenidad, tranquilidad,* ellos deben elegir un término y citar un ejemplo relacionado a la violencia:

**Consigna:** *en caso de encontrarte en una situación de violencia ¿Qué término aplicarías a dicha situación y por qué?*

**Ejemplo de respuesta:** *Si mi madre sufre violencia dentro del hogar, escogería los términos; objetividad y calma. Porque debo mantener la calma para no empeorar la situación, también debo ser objetiva para buscar ayuda y denunciar.*



Esto es especialmente útil porque al no dejar que las emociones que te provocan determinadas situaciones te nublen, puedes ver todo con mayor claridad, tener más control sobre la misma y actuar de la mejor forma.

Asimismo, se presenta un listado de beneficios de ser una persona ecuánime:

- ✓ Mantener la calma en momento de estrés
- ✓ Salir de un estado de volatilidad emocional y ser más estable emocionalmente
- ✓ Propicia la paz interior
- ✓ Pensamiento imparcial y no influenciado por factores externos
- ✓ Actuar de forma serena y con buen juicio ante situaciones difíciles
- ✓ Tomar las mejores decisiones
- ✓ Ver las situaciones como algo ajeno y así poder ver la imagen completa
- ✓ No reaccionar de forma dramática o muy intensa
- ✓ Abrir el corazón para ofrecer amor, caridad y compasión a los demás
- ✓ Desarrollar una mejor comprensión y visión de todas las cosas, situaciones y personas que nos rodean

Una vez terminada la presentación, los estudiantes podrán intervenir con preguntas y opiniones sobre lo expuesto.

Al finalizar se les pide a los adolescentes que para la siguiente sesión traigan 3 cartas distintas escritas a mano, que contenga lo siguiente:

1. “Lo que he logrado”; debe anotar todos los logros que ha tenido desde lo más pequeño a lo más grande.
2. “No estoy sola/o”; anotar un listado de las personas y mascotas cercanas al adolescente con quienes tiene una buena relación dentro o fuera de su familia.
3. “Experiencias por descubrir”; en la carta el adolescente debe anotar las cosas que quiere realizar, por ejemplo, un corte nuevo de cabello, un viaje, etc.

Junto a las cartas debe traer tres sobres vacíos, un marcador, las mismas que se utiliza en la próxima sesión. Luego agradecemos por su participación.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

<https://drive.google.com/file/d/1W4kXXdY6IBG8SHmXappo7vr9UxWScBAp/view?usp=sharing>

## SESIÓN N° X

*Área: Resiliencia*

*Sub área: Dimensiones de la Resiliencia*

**Tema:** *¿Como practicar la ecuanimidad?*

**Objetivos de la sesión:**

- Fomentar en los adolescentes el desarrollo de la ecuanimidad, logrando enfrentar problemas y conflictos de manera más asertiva.

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional), sobres vacíos, marcador.*

**Actividades:**

- Presentación de imágenes

**Descripción del tema:**

La sesión da inicio con una breve explicación sobre cómo practicar la ecuanimidad.

A continuación, se explica brevemente la dinámica a llevarse a cabo para que los adolescentes puedan tener un conocimiento previo sobre lo que se va a trabajar.

La dinámica consiste en proyectar imágenes (al final de la sesión encontramos el link para acceder a las imágenes) en la pantalla principal de la plataforma de zoom, las cuales demuestran distintos sucesos tristes y problemáticos, la facilitadora les pide a cada uno al azar que responda las siguientes preguntas de acuerdo a la imagen:

- Imagen 1: Catástrofe. ¿Qué harías en una catástrofe? Dar un ejemplo
- Imagen 2: Un hombre borracho pegando a su mujer. ¿Cómo actuarías si pasa algo espantoso? Dar un ejemplo
- Imagen 3: La imagen de una madre pidiendo a su hija que lleve dos baldes grandes cargados de agua. ¿Cómo reaccionas y resuelves cuando una tarea difícil? Dar un ejemplo.

- Imagen 4: Gente que no guarda distancia en tiempos de pandemia viral. ¿Cómo reaccionarías y qué dirías a esa persona que detrás de ti se acerca demasiado en la fila de la farmacia?
- Imagen 5: Dos mujeres golpeándose. ¿Cómo reaccionarías o qué harías para tranquilizar a estas dos mujeres?

La dinámica tiene como finalidad que los adolescentes analicen sus percepciones según la situación en la que se encuentren y traten de visualizar el grado de dificultad (difíciles, complicados o si tienen solución).

Al finalizar se les pide presentar las 3 cartas escritas y los tres sobres vacíos; toman el primer sobre y escriben en él:

- “Abrir cuando creas que ya no puedes más” y en él ponen la carta N° 1.
- “Abrir cuando sientas que ya no tienes de donde agarrarte” y ponen en el sobre la carta N° 2.
- “Abrir cuando sientas que ya no vale la pena estar aquí” y en él ponen la carta N° 3.

En momentos de gran dificultad y sientan la necesidad de salidas a su situación pueden abrir estos sobres para recordar y reflexionar sobre sí mismos. Posteriormente nos despedimos agradeciendo su participación.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

<https://drive.google.com/file/d/13NM8VbzaDSv5c5QRn8MiiJQKXVQrXWo0/view?usp=sharing>

## SESIÓN N° XI

*Área: Resiliencia*

*Sub área: Dimensiones de la Resiliencia*

*Tema: La perseverancia como valor*

*Objetivos de la sesión:*

- *Que los adolescentes conceptualicen la perseverancia como valor humano que motiva a conductas positivas ante situaciones adversas.*

*Tiempo: 60 minutos*

*Materiales: Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, video, cuaderno de apuntes (opcional).*

*Actividades:*

- *Presentación de videos*

*Desarrollo de la sesión:*

Se inicia la sesión preguntando a los adolescentes que entienden o saben sobre la perseverancia, seguidamente se presentara un video sobre la perseverancia.

Poseriormente se hara las siguientes preguntas o consignas a los adolescentes:

- *¿Qué te ha parecido el video?*
- *¿Cuál crees que es el mensaje?*

Seguidamente se presenta diapositivas sobre lo que se conoce como perseverancia, es decir a la duración permanente o continúa de una cosa o la firmeza y constancia en una acción. Se debe tomar en cuenta que perseverar también puede ser negativo.

Una persona puede gastar mucho esfuerzo y tiempo en algo que no produce ni va a producir ningún resultado. Por lo tanto, una persona debe saber no sólo cuándo perseverar, sino también hasta qué punto abandonar el proyecto u objetivo.

Luego se da un espacio para preguntas y opiniones sobre el tema.

Se les pide a los estudiantes que escriban un pequeño listado sobre las características que consideran tiene una persona perseverante.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

*[https://drive.google.com/file/d/1XT9M3ioZwmR0R\\_uUgFGSCLyYufip5wiE/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1XT9M3ioZwmR0R_uUgFGSCLyYufip5wiE/view?usp=sharing)*

*Videos:*

*<https://www.youtube.com/watch?v=WhOkc4ZvjOU>*

## SESIÓN N° XII

*Área: Resiliencia*

*Sub área: Dimensiones de la Resiliencia*

**Tema:** *Desarrollando confianza en sí mismo*

**Objetivos de la sesión:**

- *Que los adolescentes obtengan información necesaria que les permita desarrollar la confianza en si mismo para afrontar situaciones adversas.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas*

**Descripción de la sesión:**

Se dará inicio a la sesión con la presentación de diapositivas donde se de a conocer conceptos relevantes y se muestre consejos prácticos para desarrollar confianza en sí mismo.

1. *No estás solo.*
2. *Deja de preocuparte por lo que otros piensen.*
3. *Ponte metas inmediatas.*
4. *Recuerda tu último éxito.*
5. *Rodéate de la gente correcta.*
6. *Sé selectivo.*
7. *Recuerda al resto del mundo.*
8. *No dependas de tu identidad para el éxito inmediato.*
9. *Perdónate.*
10. *Sé decisivo, pero no tengas miedo de cambiar de opinión.*
11. *Distráete.*

## 12. Enfrenta tus miedos.

Para la siguiente actividad, los estudiantes deben analizar los 12 consejos prácticos y desarrollar desde su propia perspectiva frases o ejemplos en los que apliquen dichos consejos.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

[https://drive.google.com/file/d/1LX9w7eEPIWhOEmarGvsALlx\\_8mx\\_Ah0w/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1LX9w7eEPIWhOEmarGvsALlx_8mx_Ah0w/view?usp=sharing)



## SESIÓN N° XIII

*Área: Resiliencia*

*Sub área: Dimensiones de la Resiliencia*

**Tema:** *Planteandonos metas y objetivos*

**Objetivos de la sesión:**

- *Motivar a los adolescentes a plantearse metas y objetivos alcanzables, de esta forma desarrollar confianza en si mismos para que puedan vencer obstáculos.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

*Actividades:*

- *Presentación de diapositivas.*

**Descripción de la sesión:**

Se inicia la sesión exponiendo diapositivas que expliquen la importancia de plantearse metas y objetivos, ya que estos conllevan vencer obstáculos, hacer un diagnóstico de su situación actual.

Se hará una dinámica sobre el tema que los estudiantes deben responder de forma escrita y breve el siguiente formato guía:

<b>Preguntas clave</b>	<b>Preguntas que llevan a la solución</b>	<b>Preguntas para la acción</b>	<b>Preguntas motivadoras</b>
¿Qué quieres?	¿Qué opciones tienes?	¿En realidad te quieres comprometer con tus sueños?	¿Qué experiencias positivas esperas de esto?

¿Para qué?	¿Qué puedo perder?	¿Qué te impide hacerlo ahora mismo?	¿Cómo lo vas a celebrar cuando se haga realidad?
¿Qué necesitas para conseguirlo?	¿Cuáles son tus objetivos con tus sueños?	¿Quiénes te pueden acompañar o se pueden involucrar?	¿Te hará feliz conseguirlo?
¿Cuándo darás el primer paso?	¿Te mereces eso que tanto quieres?	¿Cuáles son tus limitaciones u obstáculos presentes?	¿Con quienes lo vas a compartir?
¿Es éste el momento oportuno?	¿Qué recursos emocionales necesitas para dar ese paso?	¿Qué otras cosas puedes hacer mientras vez los resultados?	¿Para cuando es ése sueño?

(Fuente: <https://www.seguimosalexadacier.com/2020/01/06/20-preguntas-que-deberias-hacerte-en-este-2020-para-ir-detras-de-tus-suenos-metas-u-objetivos/> )

Una vez finalizada la actividad podrán compartirlo en la sala virtual, para reforzar y comprometerse con el cumplimiento de sus propios objetivos, metas, etc.

La facilitadora hara preguntas sobre las respuestas dadas según el caso,

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora deberá hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: fue óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

<https://drive.google.com/file/d/184nREwcNZvV7HPFD4iyTtrNKXwadxCY/view?usp=sharing>

## SESIÓN N° XIV

*Área: Resiliencia*

*Sub área: Dimensiones de la Resiliencia*

**Tema:** *¿Cómo alcanzar la satisfacción personal?*

**Objetivos de la sesión:**

- *Motivar a los adolescentes para alcanzar la satisfacción personal.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas*

**Descripción de la sesión:**

Se presenta a los adolescentes diapositivas con un listado de requisitos o herramientas que les permita alcanzar la satisfacción personal.

1. Adquirir un propio sistema de creencias
2. Llevar a cabo tus pasiones
3. Buscar la plenitud día tras día
4. Hacer las cosas por sí mismo

Una vez concluida las diapositivas, los estudiantes deben hacer su propia lista de requisitos de forma individual, podrán utilizar la lista citada anteriormente, al finalizar podrán compartir con la sala sus respuestas de forma voluntaria.

Para finalizar la sesión se agradece la participación y se hace el recordatorio de la próxima sesión.

**Cierre:** *Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión*

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestan atención o no, hay interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

*<https://drive.google.com/file/d/1RzxUGrFQgVRzfAyAVqQqYBqE2IXWhW3Z/view?usp=sharing>*

## SESIÓN N° XV

*Área: Resiliencia*

*Sub área: Dimensiones de la Resiliencia*

**Tema:** *Desarrollando la satisfacción personal*

**Objetivos de la sesión:**

- *Apoyar a los adolescentes para que elaboren un plan de acción para alcanzar las metas propuestas a corto plazo en las cuales hallarán satisfacción al formularlas y cumplirlas.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Descripción de la sesión:**

Se dará un breve concepto de Wagnild y Young (1993) refieren a la función de la “satisfacción personal dentro de la resiliencia refiriéndose a que la satisfacción personal es comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta”, puesto que son herramientas necesarias para hacer frente a las conductas violentas en la adolescencia.

Para esta sesión se reparte un cuestionario con preguntas que ayuden a elaborar un Plan de acción para cumplir metas a corto plazo con el fin de que los adolescentes reflexionen sobre sus metas y a medida que van cumpliéndolas logren alcanzar la satisfacción personal.

**Plan de acción<sup>2</sup>**

Paso 1

Anota el objetivo para el cual deseas preparar un plan de acción. Con el tiempo, qué quieres hacer con cada objetivo que te propongas. Por ahora, comienza con uno, de este modo podrás reducir el centro de tu atención y tu impulso para alcanzarlo.

Paso 2

---

<sup>2</sup> [https://www.ehowenespanol.com/preparar-plan-accion-alcantar-cualquier-objetivo-como\\_71205/](https://www.ehowenespanol.com/preparar-plan-accion-alcantar-cualquier-objetivo-como_71205/)

Arma una lista de los pasos a seguir. Si no sabes cuáles podrían ser, realiza una pequeña investigación. Por ejemplo, si deseas ser maestro, busca en línea qué tipo de título y de certificación necesitas. Tu búsqueda puede incluir Internet, ir a una biblioteca o conversar con alguien que conozca el tema. Si deseas convertirte en cinturón negro de karate, tu mejor alternativa es ponerte en contacto con una escuela y conversar con el sensei (profesor). Para armar el plan de acción, deberás conocer en detalle lo que necesitarás para alcanzar tu objetivo.

#### Paso 3

Establece una fecha final de tu plan de acción. Será la fecha en la cual habrás alcanzado tu meta. Tienes que ser realista al fijarla. Si necesitas una determinada cantidad de tiempo para aprender a alcanzar una meta, entonces deberás tener en cuenta este factor para ajustar la fecha.

#### Paso 4

Divide en pequeños pasos, las acciones que debes tomar; podrías organizarlas por semanas o meses que te llevarán a la fecha final establecida. En un plan de acción, es importante tener una lista semanal o mensual de acciones a realizar; fija fechas interinas para asegurarte de que estás progresando. Esto te hará sentir responsable y te mantendrá dentro de tu cronograma.

#### Paso 5

Consulta periódicamente tu plan de acción mientras realizas las acciones tendientes a alcanzar tu meta. Vuelve a leer lo que debes hacer cada día para convertirla en realidad. Lo puedes reevaluar una vez por semana o por mes si necesitas reprocesar alguno de los plazos o acciones.

#### ***Pasos sobre cómo hacer un plan de acción efectivo<sup>3</sup>***

1. Establece el objetivo y porque es importante para ti conseguirlo
2. Establece una línea de tiempo.  
    ¿Dónde está tu presente?  
    ¿Dónde está tu futuro?

---

<sup>3</sup> <https://terapiaycrecimiento personal.com/como-hacer-un-plan-de-accion-para-alcanzar-tu-meta/>

¿Cuándo quieres alcanzar tu objetivo?

¿Cuán lejos en el futuro crees que estará?

3. Coloca una hoja de papel sobre la línea del tiempo con el objetivo escrito sobre ella. Representará el momento en el que alcanzarás el objetivo final.
4. Colócate sobre la hoja en el “futuro” y asóciate realmente a ese momento futuro. (¡Estás ahí, realmente lo has conseguido!» «Ve y siente tu logro. ¿Cómo es? Estás disfrutando todas esas cosas que tu objetivo te aporta. Tienes todo cuanto habías planificado.) Asegúrate de que vives realmente ese momento. Estás verdaderamente en ese momento del futuro y disfrutando de la sensación de logro. Cuando te encuentres plenamente asociado con el momento de consecución de tu objetivo pregúntate: ¿Qué hiciste inmediatamente antes? Anótalo. Tiene que ser alguna acción. Algunas personas describen las sensaciones que les llevaron a ese punto. Si eso te ocurre, pregúntate qué acción causó esas sensaciones.
5. Cuando estés preparado, da un paso atrás desde el futuro deseado.
6. Cuando hayas dado este paso atrás en esa acción inmediatamente anterior a tu objetivo, asóciate a ese nuevo momento: ¿Qué estás haciendo ahí? Ve y siente exactamente cómo es este paso. Hazlo tan real como puedas.
7. Comprueba que estás completamente asociado viendo lo que verías con tus propios ojos, escuchando lo que escucharías y sintiendo plenamente las sensaciones que sentirías. Y después pregúntate ¿Qué hice inmediatamente antes de ese momento para que fuese posible? Toma nota.
8. Retrocede un paso.
9. Sigue repitiendo el mismo proceso hasta que llegues al momento presente. Asegúrate de que haya al menos cinco pasos de acción (para garantizar que sean precisos), cada uno de ellos descrito con un verbo en tiempo presente y en primera persona: “Hago tal cosa”.
10. Cuando estés en el momento presente, pregúntate qué opinas sobre el plan. Ponte al lado de tu línea de tiempo. ¿Qué piensas del plan desde esta posición desapegada? Eso te proporciona dos formas de evaluación. Una consiste en estar en el momento presente, observando el plan hacia delante. La otra es una visión más desapegada,

estando de algún modo al lado del tiempo y pudiendo evaluar los pasos de un modo más crítico. Ambas perspectivas son necesarias.

11. Ahora responde a las siguientes preguntas desde ambas perspectivas: ¿Qué sientes en relación con este plan? ¿Hay algo que quisieras cambiar en el orden de los pasos? ¿Crees que falta algo importante? ¿Hay algún paso innecesario?
12. Desde la posición al lado de la línea de tiempo, atribuye un tiempo a cada paso. ¿Cuándo debería estar completado cada paso? Toma nota de estos plazos. Comprueba que sean plazos realistas y no suposiciones.

Cuando te sientas a gusto con los pasos y los plazos, vuelve al momento presente y camina hacia tu objetivo futuro, imaginando cada paso del camino a medida que avanzas. Utiliza tus notas para recordarte lo que haga falta sobre pasos y plazos. Estás explorando los pasos de nuevo, esta vez desde el presente y hacia el futuro. Asimismo, esta forma de preparar el plan de acción fragmenta el objetivo en etapas manejables.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora deberá hacer un resumen de lo que se observó en la sesión como ser: fue óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

[https://drive.google.com/file/d/1pz9-c9SaxfDwVIjoBW\\_nUYNdJ1pZx2A/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1pz9-c9SaxfDwVIjoBW_nUYNdJ1pZx2A/view?usp=sharing)



***Área:***

***AUTOESTIMA***

***Objetivos del área:***

*Elevar los niveles de autoestima, desarrollando la capacidad de auto confianza y las relaciones interpersonales, sociales, familiares y escolares.*

**Área:**

**AUTOESTIMA**

**Objetivos del área:**

*Elevar los niveles de autoestima, desarrollando la capacidad de auto confianza y las relaciones interpersonales, sociales, familiares y escolares.*

**Sub área:**

*Características de la autoestima*

**Objetivos de la Sub área:**

*Conocer las características de la autoestima y de esa manera desarrollarla.*

## SESIÓN N° XVI

*Área: Autoestima*

*Sub área: Características de la autoestima*

**Tema:** *¿Qué es la autoestima?*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes conozcan las características, la importancia del desarrollo de la autoestima en la adolescencia y su influencia en la vida adulta.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas*
- *Presentación de videos*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio la sesión con la presentación de diapositivas sobre autoestima.

Para esta sesión se desarrolla una serie de actividades, mismas que consisten en la exposición de videos relacionados a la temática que ayuden a conocer las diferentes áreas de la personalidad de los adolescentes como ser el área afectiva, emocional y el autoconcepto.

Seguido de esto, se les presenta una explicación acerca de cómo desarrollar la autoestima mediante videos.

Luego los estudiantes deben compartir sus percepciones sobre cada uno de los videos bajo las siguientes preguntas directrices:

1. *¿Qué opinión tienes respecto al video?*
2. *¿Crees que son esenciales para tu vida?*
3. *¿Consideras que tienes esas áreas de la personalidad en tu vida?*

Los estudiantes deben compartir sus opiniones con la sala.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

[https://drive.google.com/file/d/16JCF6AR\\_9Kexz1KsZDgTDZgVv6oiG2tQ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/16JCF6AR_9Kexz1KsZDgTDZgVv6oiG2tQ/view?usp=sharing)

Video 1

<https://www.youtube.com/watch?v=WHGcL1F2xss>

Video 2

<https://www.youtube.com/watch?v=UsSkmP3wb3w>

Video 3

<https://www.youtube.com/watch?v=PKD70Z2QNX4>

**Área:**

**AUTOESTIMA**

**Objetivos del área:**

*Desarrollar la capacidad de auto confianza y relación de conducta social para aumentar el nivel de seguridad personal.*

**Sub área: Dimensiones de la autoestima**

**Objetivo de la sub área:**

*Desarrollar la autoestima de los adolescentes a través de actividades prácticas que les permitan, contar con herramientas emocionales necesarias en situaciones adversas.*

## SESIÓN N° XVII

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

*Tema: El sí mismo general*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes tengan conocimiento sobre el “Sí mismo” y su importancia en el desarrollo de la autoestima general.*

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas*
- *Presentación de videos*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio con la presentación de diapositivas sobre el “sí mismo” y la importancia de su desarrollo para fortalecer la autoestima.

A continuación, se presenta un video corto animado, finalizado el video, los estudiantes hacen comentarios e identifican los aspectos que hemos visto en las diapositivas y aparecen en el video.

Para finalizar, la sesión se agradece la participación y se hace el recordatorio de la siguiente sesión.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora deberá hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a videos y diapositivas de la sesión:*

*Video:* <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>

*Diapositivas:*

[https://drive.google.com/file/d/16JCF6AR\\_9Kexz1KsZDgTDZgVv6oiG2tQ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/16JCF6AR_9Kexz1KsZDgTDZgVv6oiG2tQ/view?usp=sharing)

## SESIÓN N° XVIII

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *¿Cómo desarrollar el sí mismo general?*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes desarrollen el “Sí mismo” y les permita incrementar la autoestima.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas*
- *Dinámicas “Aprender de los errores” (Autor: Marta Lorena Cardoso y Angelica Cano 2008)*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio la sesión con la exposición de diapositivas sobre los aspectos fundamentales a tener en cuenta para desarrollar la autoestima personal, el “sí mismo” general.

Seguidamente se presenta la dinámica “Aprender de los errores”, para ello se leerá una breve historia.

*Se cuenta que Thomas Edison que realizó hasta 900 intentos antes de llegar a descubrir la lámpara eléctrica. Cuando iba por el intento 500, uno de sus ayudantes mostró cansancio y desaliento y empezó a ponerse impaciente. Edison, para tranquilizarle, le dijo que hasta el momento no habían estado fracasando, sino que habían aprendido 500 maneras de cómo no debían hacer su trabajo.*

Luego se pide a los estudiantes que respondan estas preguntas de forma escrita y breve, se les dará un lapso de 15 min



1. Pon dos ejemplos en los que cometiste algún error o fracasaste, pero de los cuales aprendiste algo:

1°. Fracase en:                      Aprendí que:                      2°. Fracase en:                      Aprendí que:

2. ¿Qué cosas te han ocurrido en el pasado que te han ayudado a ser más fuerte hoy?

1°.

2°.

3. Algo que en el futuro no te volverá a pasar:

4. A veces, conseguir algunos objetivos cuesta tanto esfuerzo que parece que no se van a lograr nunca. ¿Te ha pasado esto en alguna ocasión? Cuenta alguna experiencia concreta:

Seguidamente se les pide a los estudiantes que puedan compartir lo escrito de forma voluntaria y se finalizará con una FRASE REFLEXIVA: "Los errores nos dan la oportunidad de volver a hacer algo en forma más inteligente". Asimismo, se agradece la participación y se hace el recordatorio de la siguiente sesión

**Cierre:** Se pide a cada estudiante que mande su trabajo a la facilitadora y se finaliza con agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

*<https://drive.google.com/file/d/1Tv8HGyPNCKJbSSF-vRztaR084mQWaNSo/view?usp=sharing>*

## SESIÓN N° XIX

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *Desarrollando el sí mismo*

**Objetivo de la sesión:**

- *Desarrollar el “Sí mismo” general para fortalecer la autoestima de los estudiantes.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de video*
- *Dinámicas “Máscaras” (Autor: Marta Lorena Cardoso y Angelica Cano 2008)*

**Descripción de la sesión:**

Se inicia con una dinámica “Máscaras”, se lee el siguiente párrafo y luego se responde las preguntas.

*En los carnavales la gente se pone máscaras y se disfraza de distintos personajes y así no se reconoce a la persona disfrazada. Naturalmente, nadie se cree lo que aparenta ser.*

*En la vida diaria algunas personas también disimulan lo que realmente son y aparentan lo que no son, como, por ejemplo, aquel que finge ser generoso y amable, aunque lo haga con la intención de engañar a los demás. El disimulo y la apariencia están bien para los carnavales, pero en nuestra vida tenemos que ser auténticos y actuar y manifestarnos tal y como somos.*

1. *¿Qué máscaras utiliza la gente para disimular lo que es?*
2. *¿En algunos casos puede ser útil y hasta necesario disimular lo que somos? ¿Por qué?*

3. *¿Alguna vez has tenido miedo o vergüenza de presentarte ante los demás tal y como eres?*

4. *¿Qué sueles hacer cuando quieres disimular o aparentar algo?*

5. *Disimular y aparentar puede afectar a las relaciones entre las personas. Explica por qué:*

*FRASE REFLEXIVA: “Algunos de tanto disimular y aparentar terminan engañándose a sí mismos, creyendo ser lo que no son”.*

Seguidamente veremos un video y reflexionaremos sobre lo positivo o negativo de no ser uno mismo y sus posibles consecuencias

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*<https://drive.google.com/file/d/1pMcPOspettBbBVsbY5dlKwoK8P5WCrr3/view?usp=sharing>*

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=v\\_00J1Lt2KE](https://www.youtube.com/watch?v=v_00J1Lt2KE)

## SESIÓN N° XX

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *¿Qué es Autoestima Social?*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes conozcan los aspectos fundamentales de la autoestima social y su importancia en la adolescencia.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas*
- *Dinámica “cualidad positiva de mis compañeros”*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio con la presentación de diapositivas sobre la autoestima social y su importancia en la adolescencia, al finalizar se permite a los estudiantes que puedan dar a conocer sus opinines respecto a lo expuesto.

Al finalizar se realiza una dinámica “cualidad positiva de mis compañeros” en la plataforma de zoom, en la cada estudiante debe escribir una cualidad positiva en el área física, emocional y mental, enviando al chat privado de cada estudiante, luego deben transcribir en su cuaderno todas las cualidades positivas que ven sus compañeros en ellos y luego enviar en una foto a la facilitadora el ejercicio dinámico, para que revise y verifique.

**Cierre:** *Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión*

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

<https://drive.google.com/file/d/1QsuYN1z7jd4HororgQeVoO9VnT-9HDkj/view?usp=sharing>

## SESIÓN N° XXI

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *Autoestima Social desde las relaciones interpersonales*

**Objetivo de la sesión:**

- *Promover que los adolescentes desarrollen habilidad en el manejo de relaciones interpersonales y fomenten el compañerismo a través de la ayuda entre compañeros.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de Diapositivas.*
- *Dinámica “Falsas impresiones” (Autor: Marta Lorena Cardoso y Angelica Cano 2008)*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio la sesión haciendo una retroalimentación de la anterior sesión, luego se lleva a cabo una dinámica titulada “Falsas Impresiones”, para ello se lee el siguiente texto.

*A veces, la gente no nos ve como realmente somos y se fija en cosas que no reflejan nuestra verdadera manera de ser. Por eso, frecuentemente pensamos que los demás tienen una opinión equivocada de nosotros.*

Posteriormente se hace las siguientes preguntas ¿Qué opinas tú? ¿Tienes la misma impresión?

Luego se pide a los adolescentes que escriban completando las siguientes frases:

- 1. Mis padres piensan que yo soy..... pero realmente soy*
- 2. Alguno de mis compañeros cree que soy..... pero en realidad soy*
- 3. Los profesores piensan que yo soy..... pero soy*
- 4. A veces yo mismo creo que soy..... pero en verdad soy*

5. *Cuando la gente me ve por ahí debe pensar que yo ... pero en realidad yo*

6. *¿Te has equivocado al juzgar a la gente?*

*Muchas veces      Bastantes veces      Algunas veces      Casi nunca      Nunca*

Al finalizar se leerá una FRASE REFLEXIVA: “¡Cuántas sorpresas pueden encontrarse debajo de las apariencias!”

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora deberá hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

*[https://drive.google.com/file/d/1HozRdAZzWrj2okr2UGtc3FuaVeLYzySq/view?usp=sharin](https://drive.google.com/file/d/1HozRdAZzWrj2okr2UGtc3FuaVeLYzySq/view?usp=sharing)*

*g*

## SESIÓN N° XXII

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *Autoestima Social y problemas “Deficit en las relaciones sociales”*

**Objetivo de la sesión:**

- *Propiciar que los adolescentes tomen conciencia que la importancia de los problemas no siempre es la magnitud ni cantidad de éstos, sino la actitud positiva que se tenga al resolverlos o asimilarlos sin afectarnos prolongadamente.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas.*
- *Dinámica “Problemas” (Autor: Marta Lorena Cardoso y Angelica Cano 2008)*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio la sesión con una retroalimentación de la sesión anterior seguidamente se dara un concepto sobre la autoestima en la sociedad y los problemas mas comunes que se suelen presentar, se continuara con una dinámica titulada “Problemas”, puesto que es normal encontrarse cada día con pequeños problemas que influyen en nuestras relaciones con los demás y forman parte de la vida, todo el mundo los tiene.

Elegir una buena solución ayuda a llevarse mejor con la gente, para esta dinámica se exponen las siguientes situaciones en que los estudiantes darán sus opiniones al respecto:



### **¿Como reaccionarias ante las siguientes situaciones?**

*1º En la clase, a un compañero le echan la culpa de algo que no ha hecho. Él sabe quien ha sido. La profesora está muy enfadada y está dispuesta a tomar alguna medida. ¿Qué debe hacer ese alumno?*

*2º Tus amigos van a buscarte a casa, para que vayas con ellos a dar una vuelta. Les dices que no, porque no te dejan salir entre semana. Ahora no están tus padres en casa. Insisten una y otra vez, diciendo que sin tí se van a aburrir. ¿Qué harás y por qué?*

*3º Linda está muy molesta con una compañera de clase, porque se ha puesto a criticarla, y por su culpa los compañeros se están empezando a meter con ella. La otra chica es un poco mandona y Linda no quiere líos, porque en la clase muchos chicos y chicas hacen lo que la otra dice. ¿Qué pueden hacer Linda?*

### **Cómo actuar ante un problema**

1. Antes de hacer nada, parar a pensar, averiguar de qué se trata.
2. Buscar muchas soluciones, aunque algunas pueden parecer disparatadas.
3. Elegir la solución que parezca mejor y sea posible aplicar.
4. Hacer un plan, llevarlo a la práctica y aceptar las consecuencias.

**FRASE REFLEXIVA:** *“Los problemas forman parte de la vida. Hay que aprender a vivir con ellos y trabajar por superarlos”.*

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión.

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

*<https://drive.google.com/file/d/1Ko6zyivzD3LMxgVSwvfEsJzO9oJ6ATQl/view?usp=sharig>*

## SESIÓN N° XXIII

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *¿Qué es la Autoestima Familiar?*

**Objetivo de la sesión:**

- *Que los adolescentes conozcan conceptos y definiciones sobre la autoestima familiar.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas*
- *Presentación de videos*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio con la presentación de diapositivas explicativas sobre la autoestima familiar.

A continuación se presenta un video sobre la importancia de la familia, luego se escuchan las opiniones de los estudiantes, posteriormente se explicara como mejorar el autoestima en la familia, en esta dinámica se dara dos ejemplos como modelo para que los adolescentes continuen con el desarrollo.

Para finalizar se agradece la participación y se hace un recordatorio de la próxima sesión.

**Cierre:** *Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión*

**Conclusiones:** *La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.*

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

*<https://drive.google.com/file/d/15voy48->*

*[gK\\_ZhMeqv6nDHSN9u59kAbHwS/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/15voy48-gK_ZhMeqv6nDHSN9u59kAbHwS/view?usp=sharing)*

*Video: <https://www.youtube.com/watch?v=YEQ4UsuanqQ>*

## SESIÓN N° XXIV

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** Autoestima Familiar

**Objetivo de la sesión:**

- *Propiciar en los estudiantes la autoestima familiar a través de la identificación de las causas de diversos sentimientos para ampliar el conocimiento de ellos mismos y la reflexión en la aceptación de otras personas.*

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).

**Actividades:**

- *Diapositivas.*
- *Dinámica “Reconociendo nuestros sentimientos” (Autor: Martha Lorena Cardozo y Angélica Cano, 2018.)*

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio con una breve retroalimentación de la sesión anterior seguido del concepto sobre los sentimientos y posteriormente se llevará adelante una dinámica titulada “Reconociendo nuestros sentimientos” Ya que los sentimientos constituyen el mundo interior de cada uno, es lo más personal y lo más propio. Al conocer nuestros sentimientos, nos conocemos mejor, para ello se les hará las siguientes preguntas para el desarrollo de la dinámica.

**¿Qué personas, situaciones, acontecimientos y cosas despiertan nuestros sentimientos?**

¿QUÉ O QUIÉN...?

1.-... te pone furioso?                      a)    b)

2.-... te causa admiración?                      a)    b)

- |                                 |    |    |
|---------------------------------|----|----|
| 3.-... te da pena?              | a) | b) |
| 4.-... te hace sentir feliz?    | a) | b) |
| 5.-... te preocupa?             | a) | b) |
| 6.-... te entusiasma?           | a) | b) |
| 7.-... te hace sentir querido?  | a) | b) |
| 8.-... hiere tus sentimientos?  | a) | b) |
| 9.-... te frustra y desalienta? | a) | b) |
| 10.-... Te da seguridad?        | a) | b) |

Posteriormente de forma voluntaria comparten sus respuestas.

Se finaliza con una FRASE REFLEXIVA: “¿Puede el sol dejar de dar luz y calor mientras sea sol? ¿Puede el ser humano dejar de sentir, mientras sea humano?”. Se da un agradecimiento por la participación y recordatorio de la siguiente sesión.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

<https://drive.google.com/file/d/15voy48>

[gK\\_ZhMeqv6nDHSN9u59kAbHwS/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/15voy48/view?usp=sharing)

## SESIÓN N° XXV

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *Autoestima Familiar y aparición de sentimientos negativos*

**Objetivo de la sesión:**

- *Promover en los alumnos la reflexión de lo que se puede hacer ante la aparición de sentimientos negativos.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas.*
- *Dinámica “una trampa peligrosa” (Autor: Marta Lorena Cardoso y Angelica Cano, 2008)*

**Descripción de la sesión:**

La autoestima familiar consiste también en la evaluación que el individuo hace y habitualmente

Mantiene con los miembros del grupo familiar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

Se inicia la sesión con una retroalimentación de la sesión anterior, luego se pide a uno de los estudiantes que lea la siguiente historia “una trampa peligrosa” que aborda un escenario sobre el alcoholismo.

*Mauricio es un adolescente tímido, en casa las agresiones verbales por parte de sus padres y hermanos son pan de cada día, lo tachan de inútil y vago. Mauricio solo quiere que un día pueda tener el valor para poder encajar tanto en su familia como en la escuela, y uno*

*de sus compañeros le ha dicho que tomando unas cuantas cervezas él encontrará todo el valor que necesita para defenderse y ser uno de ellos.*

Posteriormente a la lectura, los estudiantes deberán contestar las siguientes preguntas:

¿Hay quienes para vencer la timidez toman alcohol?

Muchos.            Bastantes.            Regular.            Pocos.            Muy Poco

1. ¿Te parece un buen camino?            SÍ – NO.            ¿Por qué?

---

2. ¿Qué trucos son buenos para vencer la timidez?

a)

b)

3. Tomar drogas o alcohol para huir de los problemas es un error. ¿Por qué?

---

Seguidamente al terminar de responder las preguntas los adolescentes podrán compartir sus respuestas de forma voluntaria en las cuales deben identificar y desglosar al menos cinco sentimientos negativos que se dan en la familia y que afectan al autoestima de la persona.

Para finalizar se hace la siguiente reflexión:

*Algunos chicos y chicas son algo tímidos y frecuentemente sienten vergüenza de sí mismos, de sus cosas y de lo que hacen. Ser algo tímido no es ningún defecto, ni tampoco un gran problema. No hay que darle mucha importancia. Ya pasará.*

***Para hacer frente a la timidez:***

1°. No dejes de hacer lo que tienes que hacer, ni dejes de ir a donde tengas que ir, así la timidez se asusta y se va.

2°. Cuando estés con la gente no te preocupes de lo que puedan decir o pensar de ti.

3°. Un poco de buen humor, otro poco de “buena cara” y el resto “enfrentándolo” pueden ser un buen remedio.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora deberá hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

[https://drive.google.com/file/d/1cHoOqRrkFHOKcW\\_SwSeD05Y6W3m2ci98/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1cHoOqRrkFHOKcW_SwSeD05Y6W3m2ci98/view?usp=sharing)

## SESIÓN N° XXVI

*Área: Autoestima*

**Sub área:** Dimensiones de la Autoestima

**Tema:** Conceptos de Autoestima Escolar

**Objetivo de la sesión:**

- Que los adolescentes fortalezcan su autoestima en el contexto escolar.

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos, cuaderno de apuntes (opcional).

**Actividades:**

- Presentación de diapositivas
- Presentación de videos

**Descripción de la sesión:**

Se da inicio la sesión con las siguientes preguntas

¿Alguna vez escuchaste de la autoestima escolar?

Posteriormente se procedera a la presentacòn de diapositivas sobre la autoestima escolar y principales componentes.

Una vez concluida la expociòn se les hara la siguiente pregunta:

¿Qué te ha parecido?

Posteriormente se lleva a cabo una dinámica denominada “Anuncios de contactos”, en la sala se le indicará a los estudiantes que en una hoja escriban en dos columnas (se les muestra un ejemplo): en la primera, cada alumno indica qué puede ofrecer a los demás (enseñar matemáticas, coger las cosas de los armarios más altos); en la segunda escribire sus necesidades, o qué le gustaría aprender de sus compañeros (clases de dibujo, apoyo en ciencias). “Descubrimos a nuestros alumnos cualidades y capacidades de sí mismos que



desconocían o creían no tener, y reforzamos su vínculo con compañeros y maestro, favoreciendo su inclusión dentro del grupo”. Una vez concluida la exposición se les hará la siguiente pregunta

Una vez concluida la exposición se les hará la siguiente pregunta

¿Has identificado alguna de esas características y conceptos en tu propio entorno escolar?

Antes de finalizar la dinámica se presenta un video sobre autoestima, para concluir se hace un recordatorio de la siguiente sesión.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observó en la sesión como ser: fue óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a videos y diapositivas de la sesión:*

*Diapositivas:*

*[https://drive.google.com/file/d/1cHoOqRrkFHOKcW\\_SwSeD05Y6W3m2ci98/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1cHoOqRrkFHOKcW_SwSeD05Y6W3m2ci98/view?usp=sharing)*

*Video: <https://www.youtube.com/watch?v=U1Pc7kJrVjU>*

## SESIÓN N° XXVII

*Área: Autoestima*

**Sub área:** Dimensiones de la Autoestima

**Tema:** Autoestima Escolar en mala experiencia académica

### **Objetivo de la sesión:**

- Propiciar la reflexión en los estudiantes sobre sí mismos ante una mala experiencia académica, modificando aquellas frases negativas por positivas.

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, cuaderno de apuntes (opcional).

### **Actividades:**

- Presentación de diapositivas.
- Dinámica “Cambiando de disco” (Autor: Marta Lorena Cardoso y Angélica Cano, 2008)

### **Descripción de la sesión:**

Se da inicio con una retroalimentación sobre lo avanzado la anterior sesión, posteriormente se presenta una actividad titulada “Cambiando de disco” para la que se lee la siguiente historia.

“Hoy Lourdes se ha llevado un mal rato, Al final de la mañana, el maestro ha entregado las calificaciones bimestrales.

Como ha trabajado mucho, esperaba buenos resultados. La decepción ha sido grande. Ha reprobado tres asignaturas y las restantes han sido bastante bajas. Se ha quedado muda, uno de sus compañeros de clase al ver su nota le dice: “aunque estudias tanto no sacas buena nota porque eres torpe” y se ríe de ella. Al final de la clase no esperó a sus amigas y se marchó rapidísimo a su casa. En el camino se iba diciendo a sí misma: “él tiene razón”, “todo me sale

mal”, “no valgo para estudiar”, “soy una torpe”, y... otras cosas por el estilo, repitiéndolas como si fuera un disco rayado.”

Luego se pide a los estudiantes que hagan un disco en cartulina ocupando un CD como molde, en el cual escribiren las palabras positivas que podría haberse dicho el personaje de la historia, en lugar de las negativas, posteriormente se contestan las preguntas complementarias de dicha actividad y de ello se realizaron breves comentarios.

1. ¿Qué frases o palabras positivas podría haberse dicho a sí misma, en lugar de las negativas? (escríbelas en tu disco)

2. Es muy importante conocer lo que cada uno se dice a sí mismo, pero muchas veces no somos concientes de ese lenguaje interior. (Piensa antes de contestar).

1° Cuando las cosas te salen mal, ¿qué acostumbras a decirte? Pon algún ejemplo.

2° ¿Y cuando te salen bien?

3. ¿Que debió decir su compañero de curso al percatarse las notas de su compañera?

4. ¿Debió responder al comentario de su compañero? ¿Qué pudo haberle contestado?

5. ¿Qué tipo de violencia podemos identificar? ¿Quién es la víctima y quien el agresor?

Para finalizas una FRASE REFLEXIVA: “Lo que te dices a tí mismo es importante. ¡Cuídalo!”.

**Cierre:** Agradecimiento, despedida y recordatorio de la próxima sesión

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a la sesión:*

*Diapositivas:*

<https://drive.google.com/file/d/1vLOjoHdlL3kopXlJ6ItclVYcU6TXUltJ/view?usp=sharing>

## SESIÓN N° XXVIII

*Área: Autoestima*

*Sub área: Dimensiones de la Autoestima*

**Tema:** *Autoestima Escolar y respeto a los demás*

**Objetivo de la sesión:**

- *Promover la reflexión en los estudiantes al respeto por la participación de sus compañeros como aprendizaje y no como exposición al ridículo.*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, diapositivas, videos, cuaderno de apuntes (opcional).*

**Actividades:**

- *Presentación de diapositivas.*
- *Dinámica “Hay otras cosas” (Autor: Marta Lorena Cardoso y Angélica Cano, 2008)*

**Descripción de la sesión:**

Se dará inicio con una breve retroalimentación de lo avanzado en la anterior sesión, para luego realizar una dinámica titulada “Hay otras cosas”, seguidamente se hace la lectura de la siguiente historia.

Mis Padres están muy contentos con mi hermana porque saca buenas notas en todas las materias. El próximo año irá a la Universidad. Todos están satisfechos porque podrá escoger la carrera que quiera. A mí me dicen que me fije y aprenda de ella y que si no fuera tan floja sacaría las mismas notas. Me molesta tanto que me digan eso, que me dan ganas de no volver a tomar un libro en mi vida para darles donde mas les duele, a ver si así me dejan en paz. Al fin y al cabo, hay otras cosas que hacer en la vida.

Seguidamente los estudiantes deben responderse de forma escrita a las siguientes interrogantes

1. *¿Por qué le molesta tanto a la gente que la comparen con los demás?*
2. *¿Te sucede a ti lo mismo?*

Con mucha frecuencia.                      Algunas veces.                      Nunca o casi  
nunca.

3. ¿Qué importancia tiene para ti sacar buenas calificaciones?

Mucha. Bastante.      Regular.      Poca. Muy Poca.

4. Estudiar es una obligación del estudiante. Pero no todo es estudiar. ¿Qué otras cosas tienen que hacer los chicos y chicas de tu edad?

5. Algunos alumnos que no se defienden bien en los estudios, son buenos en otras cosas, como por ejemplo:

6. ¿Tienes alguna habilidad que no tenga que ver con los estudios?

Se comparten las respuestas de forma voluntaria.

Antes de finalizar se pedirá a los adolescentes que hagan una lista de sus capacidades, virtudes o habilidades para luego concluir con una FRASE REFLEXIVA: “Cuidar los estudios es importante; pero otras cosas también lo son”, se agradece la participación y se realiza el recordatorio de la siguiente sesión.

Así mismo se les presenta un cuestionario corto (el link se encuentra al final de la sesión) para que puedan expresar que les ha parecido el programa y todos los temas abordados, si les son de utilidad, etc.

**Cierre:** Agradecimiento por el compromiso asumido y cumplido al ser parte activa del programa, enfatizando las áreas abordadas (Resiliencia y autoestima), palabras de aliento y motivación para que las habilidades desarrolladas vayan en aumento, Aplicación del cuestionario de Evaluación del impacto del programa, despedida y recordatorio de la próxima sesión para la evaluación final.

**Conclusiones:** La facilitadora deberá hacer un resumen de lo que se observa en la sesión como ser: óptima, activa, prestaron atención o no, hubo interés, etc.

*Click para acceder a videos y diapositivas de la sesión:*

Diapositivas:

<https://drive.google.com/file/d/1vLOjoHdIL3kopXIJ6ItclVYcU6TXUltJ/view?usp=sharing>

Cuestionario de Evaluación del impacto del programa:

# **FASE DE EVALUACIÓN FINAL**

### 3º FASE: EVALUACIÓN FINAL

#### SESIÓN N° XXIX

*Autoestima Área:*

**Tema:** *Aplicación del pos-test del Cuestionario de Violencia, Escala de Resiliencia e Inventario de Autoestima*

**Objetivo de la sesión:**

- *Aplicar el postest con los instrumentos de la evaluación inicial “Cuestionario para evaluar la Exposición a la Violencia, Escala de Resiliencia e Inventario de Autoestima de Coopersmith” (pruebas estandarizadas y de rigor científico).*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, Aplicación WhatsApp (Web), Cuestionario de Violencia, Escala de Resiliencia e Inventario de Autoestima.*

**Descripción de la sesión:**

La presente sesión da inicio con la aplicación de los instrumentos utilizados en la evaluación inicial “Cuestionario para evaluar la Exposición a la Violencia, Escala de Resiliencia e Inventario de Autoestima de Coopersmith” en su forma virtual, se les envía el link a sus números de WhatsApp para su ejecución, en caso de que surja alguna duda pueden hacer preguntas durante el proceso.

Posteriormente se realiza el cierre del programa agradeciendo a los adolescentes por su participación.

**Cierre:** *Agradecimiento por la participación activa demostrada a lo largo de la ejecución del programa y despedida.*

**Conclusiones:** *La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la aplicación de los instrumentos de evaluación postest, para la medición del impacto del programa.*

*Click para acceder a los test de evaluación final:*

29. *“Test de Resiliencia”*

*[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX3sO4MJW0bXfhL1hqk1oiARNYVydme-XdPo\\_NUvIhc0\\_0TA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX3sO4MJW0bXfhL1hqk1oiARNYVydme-XdPo_NUvIhc0_0TA/viewform?usp=sf_link)*

*“Test de Autoestima”*

*[https://docs.google.com/forms/d/17h4Vc7wI-V\\_yuZiG1DYa\\_-y0GiqC9KrTg904fjybk2Q/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/17h4Vc7wI-V_yuZiG1DYa_-y0GiqC9KrTg904fjybk2Q/edit?usp=sharing)*

*“Cuestionario para evaluar el impacto del programa”*

*[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfdDsunvjZ5Y0HsZypEWZY8QKzUfiwVnSM10Qes9CuN7AocQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfdDsunvjZ5Y0HsZypEWZY8QKzUfiwVnSM10Qes9CuN7AocQ/viewform?usp=sf_link)*



## SESIÓN N° XXX

*Autoestima Área:*

**Tema:** *Aplicación del cuestionario para evaluar el programa*

**Objetivo de la sesión:** *“Aplicar un cuestionario para evaluar el impacto del programa”*

**Tiempo:** *60 minutos*

**Materiales:** *Teléfono celular o computadora con acceso a internet estable, plataforma Zoom, Aplicación WhatsApp (Web), Cuestionario de Violencia, Escala de Resiliencia e Inventario de Autoestima.*

### **Descripción de la sesión:**

La presente sesión da inicio con la aplicación de “Cuestionario para evaluar el impacto del programa” en su forma virtual, se les envía el link a sus números de WhatsApp para su ejecución, en caso de que surja alguna duda pueden hacer preguntas durante el proceso.

Posteriormente se dará un breve resumen sobre el desarrollo del programa, importancia en la vida cotidiana de los adolescentes para motivar a su aplicación y para finalizar se hará el cierre del programa agradeciendo a los adolescentes por su participación.

**Cierre:** Agradecimiento por la participación activa demostrada a lo largo de la ejecución del programa y despedida.

**Conclusiones:** La facilitadora debe hacer un resumen de lo que se observa en la aplicación de los instrumentos de evaluación posttest, para la medición del impacto del programa.

*Click para acceder a los test de evaluación final:*

*[https://docs.google.com/forms/d/1Rep1kpu3yBPMkcOhe\\_Ja8DIYSYVYp6TzcNE\\_mAOAnCQ/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/1Rep1kpu3yBPMkcOhe_Ja8DIYSYVYp6TzcNE_mAOAnCQ/edit?usp=sharing)*

**CAPITULO VI**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## **6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Una vez expuesta y detallada la presente propuesta del programa propositivo, se formulan las conclusiones pertinentes arribadas, que al mismo tiempo se constituyen en el aporte al Programa de Apoyo Psicológico, ya que se ha logrado estructurar un programa detallado, dinámico y por supuesto respondiendo a la necesidad de la población con la virtualización de dicho programa.

El presente programa ha logrado proporcionar instrumentos de evaluación sobre violencia, resiliencia y autoestima en formatos digitales, mediante el programa de Google.

Se ha logrado elaborar un programa enteramente virtual, que permita llegar a cada uno de los estudiantes beneficiarios en tiempos de pandemia por el COVID 19.

### **6.1 CONCLUSIONES**

El presente programa propositivo tiene como fin responder al objetivo general de elaborar un programa virtual para prevenir conductas violentas, incrementando autoestima y resiliencia en estudiantes de secundaria entre los 14 a 17 años de las Unidades Educativas de la ciudad de Tarija.

Se ha logrado diseñar 30 sesiones virtuales, dinámicas y adaptadas para ser ejecutadas mediante la plataforma zoom, para llegar a los adolescentes en tiempos de emergencia sanitaria como el COVID 19.

Se ha diseñado las sesiones que abarcan las áreas de Violencia, Resiliencia y Autoestima, contribuyendo de esta manera al desarrollo de herramientas psicológicas a los adolescentes para que puedan afrontar situaciones adversas, previniendo conductas violentas.

Se plantea

La medición del impacto del programa de apoyo psicológico, mediante la aplicación de los instrumentos de medición utilizados en la evaluación diagnóstica de la habilidad resiliente y el nivel de autoestima, en estudiantes de Secundaria.

Se ha diseñado un programa virtual para profesionales especializados en el área para que apliquen a la población adolescente del nivel secundario.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

Tomando en cuenta las conclusiones a las que se llega con el programa propositivo se formulan las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a los organismos departamentales y municipales promover la socialización, información y aplicación de talleres educativos para prevenir conductas violentas incrementando la resiliencia y autoestima en los adolescentes
- Se recomienda a las Unidades Educativas que puedan permitir y coadyuvar con el desarrollo de programas de apoyo psicológico que cuente con un gabinete de intervención, para analizar la realidad y problemas de agresividad y violencia en las unidades educativas y así adoptar políticas y cursos de acción necesarios.
- Con respecto a la utilización de la plataforma de Zoom, se recomienda pasar un curso de orientación y avance acerca de sus herramientas, estrategias y accesos web, ya que la misma brinda equipamiento óptimo para la utilización dinámica en los talleres.
- Se recomienda diseñar programas dirigidos a los padres con respecto a conductas violentas a través del incremento de la resiliencia y autoestima en los adolescentes, así el programa sería más sostenido.