



**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
TESIS**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN
PROGRAMA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO
CONDUCTUAL EN LA RESILIENCIA EN
INTERNOS DROGODEPENDIENTES DE UN
CENTRO DE REHABILITACIÓN**

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

Autores:

Bach. Campos Heredia Deily Scarlett

Bach. Odar Regalado Evelin Lizbeth

Asesor:

Mg. Merino Hidalgo Darwin Richard

Línea de Investigación:

Psicoterapia

Pimentel – Perú

2018

APROBACIÓN DEL JURADO

PROGRAMA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA RESILIENCIA EN INTERNOS DROGODEPENDIENTES DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN

Mg: Merino Hidalgo Darwin Richard

Asesor Metodólogo

Mg: Torres Curo Milagritos Del Rocio

Presidente del Jurado de Tesis

Mg: Olazábal Boggio Roberto Dante

Secretario del Jurado de Tesis

Mg: Prada Chapoñan Rony Edinson

Vocal del Jurado de Tesis

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mi Padre Agapito Campos y a mi madre Roxana Heredia, por la confianza y el apoyo constante que me han brindado, puesto que siempre han sido mi motor y motivo para seguir adelante; cada esfuerzo y lucha es gracias a ellos; así mismo quiero darle las gracias a mi abuela Justina que sé que desde el cielo me ha guiado y bendecido, estoy segura que en este momento se ha de sentir muy orgullosa de mí. Por último agradecer a todas esas personas especiales que conocí durante lo largo de mi vida y carrera profesional, contribuyendo en gran parte; esto va para todos ustedes.

Campos Heredia Deily Scarlett.

A mis padres Antonio Odar y Elena regalado por darme todo el apoyo incondicional tanto emocional y económico a lo largo de mi carrera profesional, así mismo por su confianza y motivación constante en el día a día. A mis abuelitos Antonio Odar y Reynaldo Regalado que Dios los tiene en su Santa Gloria, porque siempre me enseñaron los valores necesarios para la vida como el amor, el respeto y responsabilidad en el tiempo que estuvieron conmigo. Finalmente, a mi familia por la confianza que pusieron en mí para lograr esta meta.

Odar Regalado Evelin Lizbeth.

AGRADECIMIENTO

A mi casa de estudios por haberme brindado los conocimientos necesarios, a los docentes que contribuyeron durante el transcurso del ámbito académico y a nuestro asesor metodológico Richard Merino por la orientación brindada en todo el proceso de desarrollo de la presente investigación.

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo conocer el efecto de un programa cognitivo conductual en la resiliencia en internos de un centro de rehabilitación por consumo de sustancias. La investigación de tipo aplicada y diseño cuasi-experimental, se realizó con dos grupos control-experimental con pre y post prueba. La muestra estuvo constituida por 42 sujetos internos de un centro de rehabilitación dividida en dos grupos de forma equitativa. Para evaluar la variable dependiente se usó la “Escala de Resiliencia” de Wagnild y Young, así mismo para manipular la variable independiente se validó y utilizó el programa “Llena tus días de vida” con base a la terapia cognitivo conducta propuesto por Quiceno, Remor y Vinaccia (2016a). Los resultados del estudio muestran que solo el 31% que corresponde al grupo experimental presenta un nivel alto de resiliencia, en cambio el 28.6% del grupo control presenta un nivel alto de resiliencia. En el post-test el 42.9% del grupo experimental presentó un nivel alto de resiliencia, a diferencia del 31% correspondiente al grupo control el cual tenía un nivel alto de resiliencia. Los datos de diferencias de grupo en el pre-test muestran que no existe diferencias estadísticamente significativas entre el grupo control y experimental ($p > .05$) por lo que la aplicación del programa era correcta en la muestra del grupo experimental. Los datos a diferencia de grupo en el post test muestran que existen desigualdades estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control ($p < .01$), puesto que el grupo experimental aumentó su medio en comparación del grupo control. Por último, la ecuación de potencia del programa mostró que el mismo tenía un efecto grande en la resiliencia ya que aumentaba hasta un 25% la varianza luego de aplicado el programa. En conclusión, el programa basado en la terapia cognitiva conductual es eficaz para aumentar la resiliencia en personas en rehabilitación, se hace necesario la aplicación del programa.

Palabras clave: resiliencia, programa, terapia cognitivo conductual.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the effect of a cognitive behavioral program on resilience in inmates of a substance use rehabilitation center. Applied type research and quasi-experimental design with two control-experimental groups with pretest and posttest. The sample consisted of 42 internal subjects in a rehabilitation centre divided into two groups in an equitable manner. To evaluate the dependent variable, the "Resilience Scale" of Wagnild and Young was used, in order to manipulate the independent variable, the program "Fill your days of life" was validated and based on the behavioral cognitive therapy proposed by Quiceno, Remor and Vinaccia (2016a). The results of the study show that only 31% of the 50% that corresponds to the experimental group presents a high level of resilience, instead 28.6% of 50% of the control group has a high level of resilience. In the post test, 42.9% of 50% of the experimental group presented a high level of resilience, whereas 31% of 50% of the control group had a high level of resilience. The group differences data in the pre-test show that there are no statistically significant differences between the control and experimental Group ($p > 0.05$) so the application of the program was correct in the sample of the experimental group. The data from the group difference in the post test show that there are statistically significant differences between the experimental group and the control group ($p < 0.01$), since the experimental group increased its medium in comparison to the control group. Finally, the program's power equation showed that it had a large effect on resilience as it increased to 25% the variance after the program was applied. In conclusion, the program based on cognitive-behavioral therapy is effective in increasing resilience in people in rehabilitation, it becomes necessary to implement the program.

Key words: Resilience, program, cognitive behavioral therapy.

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL JURADO.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Realidad Problemática.....	9
1.2. Trabajos previos.....	11
A nivel internacional:.....	11
A nivel nacional:.....	12
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	13
1.3.1 Resiliencia.....	13
1.3.2 Adolescencia y Juventud.....	16
1.3.3. Drogodependencia.....	17
1.3.4. Enfoque Cognitivo-Conductual.....	18
1.4. Formulación del Problema.....	22
1.5. Justificación e importancia del estudio.....	22
1.6. Hipótesis.....	23
1.7. Objetivos.....	24
1.7.1. Objetivos General.....	24
1.7.2. Objetivos Específicos.....	24
II. MATERIAL Y MÉTODOS.....	25
2.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	25
2.2. Población y muestra.....	25
2.2.1. Población:.....	25
2.2.2. Muestra:.....	25
2.3. Variables, Operacionalización.....	25
2.3.1. Variables:.....	25
2.3.2. Operacionalización.....	26
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	27
2.4.1. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	27
2.4.2. Validez y confiabilidad.....	28

2.5.	Procedimientos de análisis de datos.....	29
2.6.	Aspectos éticos	29
2.7.	Criterios de rigor científico.....	30
III.	RESULTADOS	31
3.1.	Análisis e Interpretación de Resultados (Tablas)	31
3.2.	Discusión de resultados	35
3.3.	Aporte científico.....	36
IV.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	37
4.1.	Conclusiones.....	37
4.2.	Recomendaciones	37
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
	ANEXOS	41
	ANEXO1: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE DATOS ..	41
	ANEXO 2: PROGRAMA “LLENA TUS DÍAS DE VIDA”	43
	INTRODUCCION.....	46
	CAPÍTULO 1	47
	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA LLENA TUS DÍAS DE VIDA	47
	REQUERIMIENTOS DEL PROGRAMA.....	48
	CAPITULO 2	51
	SESIONES DEL PROGRAMA LLENA TUS DÍAS DE VIDA.....	51
	Estructura de las sesiones del programa:.....	51
	SESIÓN 1: “INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA LLENA TUS DÍAS DE VIDA”	55
	SESIÓN 2: “APRENDIENDO SOBRE RESILIENCIA”	65
	SESIÓN 3: “AGRADECIDO HACIA LA VIDA”	76
	SESIÓN 4: “NO TODO LO DIGO HABLANDO”	86
	SESIÓN 5: “RECONOCIENDO MIS LOGROS”	97
	SESIÓN 6: “EXPERIMENTANDO MIS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA EXPRESIVA”	105
	SESIÓN 7: “MIS EMOCIONES LAS EXPRESO LIBREMENTE”	119
	SESIÓN 8: “APRENDO A IDENTIFICAR MIS INTERESES PERSONALES”	127
	SESIÓN 9: “ME LOGRO INTEGRAR”	139
	SESIÓN 10: “ME LLENÉ DE VIDA”	149

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática.

Se presentó la situación problemática en la investigación, en la que se menciona cómo se encuentra el panorama actual en lo que respecta a la pobreza en el mundo, la cual atraviesa de distintas formas al expresar su necesidad, originando un impacto desalentador en los adolescentes y jóvenes lo que producirá que se esto se refugien en las drogas, pero también dando origen a la capacidad de resiliencia que experimentan frente a ésta.

Además, se proponen los antecedentes internacionales y nacionales sobre las variables de estudio, analizados de manera independiente y conjuntamente; se ha realizado el hallazgo de teorías, además de las definiciones de las variables de estudio, que han permitido un análisis teórico profundo sobre lo que se ha venido investigando.

Describimos las variables de estudio, desde el tipo y diseño de investigación, población, hipótesis e instrumentos que se han utilizado en el presente trabajo, así como los procedimientos requeridos para mayor claridad y análisis cuantitativo del trabajo en investigación.

Luego de ello, detallamos los resultados obtenidos sobre las variables de la investigación con su respectiva interpretación, así como también la discusión de los mismos, para aclarar lo que se ha planteado en el estudio, para luego enunciar las conclusiones a las que se han llegado, tras los resultados obtenidos.

Durante la adolescencia se suman diversos cambios tantos como físicos, psicológicos y sociales por los cuales se manifiestan a través de un proceso biológico, la búsqueda de aceptación propia, la estima de sí mismo, la presión de grupo social, las familias disfuncionales y con escaso apoyo económico, lo cual hace que la situación sea más desfavorable, debido a que tendrán que enfrentarse a

las carencias que les impidan satisfacer sus necesidades. Las cuales varían en cada ser humano, de acuerdo a las habilidades que han ido desarrollando en el transcurso de su infancia-adolescencia como los recursos personales e interpersonales que poseen.

Según Rubio (2001), en el caso de los drogodependientes, refiere que es el estigma de un consumidor de drogas, actúa de manera negativa ante la sociedad del individuo, este proceso de estigmación caracteriza al drogodependiente por ser una persona antisocial, haciendo la comparación con los que no consumen estas sustancias, causando la minimización del entorno social.

Según Del Águila (2003), en el Perú los adolescentes constituyen el 32.4 % de la población y actualmente existe 700 pandillas juveniles, cuyas edades comprenden entre los 13 a 24 años. Siendo los adolescentes infractores de la ley una preocupación de la salud pública, por mostrar serias discapacidades tanto en el área conductual como académica, trayendo como consecuencias un déficit en las relaciones sociales y un coeficiente intelectual medio-bajo.

Estos jóvenes se caracterizan por tener una personalidad desafiante y retadora, lo cual tiene por consecuente una lista de varias infracciones ilícitas como, asesinar, robar, promiscuidad, pandillaje y tráfico ilícito de drogas.

Sin embargo, se observa que la minoría de adolescentes y jóvenes que han llevado una vida desordenada, toman la decisión de cambiar su vida de manera saludable con el apoyo de sus padres y familiares; dejando atrás las compañías negativas y los malos hábitos, acudiendo así a un centro de rehabilitación donde recibirán la ayuda especializada de un Psicólogo o Psicoterapeuta que les brindará ayuda con un plan de intervención.

Por otro lado, en la región de Lambayeque se encuentran distintos centros terapéuticos para drogodependientes los cuales aplican en su programa la terapia cognitiva conductual para la modificación del comportamiento de dichos sujetos. Por lo cual acudimos al centro de rehabilitación Cetdro - Aprendiendo a vivir

ubicada en Pimentel, en donde una de las principales motivaciones que brinda el programa estructurado es la superación de los obstáculos de la vida, dado así que los internos mantienen una actitud pesimista, mejorando en el transcurso de la investigación.

Dada la realidad de la problemática hemos decidido diseñar una investigación cuasi-experimental en donde nuestro objetivo será potencializar la resiliencia en el programa denominado “Llena tus días de vida” en internos drogodependientes de un centro de rehabilitación Cetdro - Aprendiendo a vivir.

1.2. Trabajos previos

A nivel internacional:

Nacer y Sandman (2002), citado por Del Águila (2003), “Factores de resiliencia en el afrontamiento de acontecimientos traumáticos en Kuwait”. La población estuvo conformada por 495 hombres y mujeres, estudiantes de la universidad de Kuwait, que tenían de 17 años a más, en el cual se aplicó la escala de resiliencia del ego (ER89), donde se obtuvo los resultados siguientes: los del sexo masculino son más resilientes que las del sexo femenino, no obstante los estudiantes que pertenecen a familias extensas son más resilientes que las familias nucleares.

Velásquez (2012), “Resiliencia y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en estudiantes de bioanálisis de la universidad de los andes. Venezuela”, aplicaron la escala de resiliencia de K. M y Davidson (2003), donde la resiliencia en los estudiantes de Bioanálisis de la universidad de Venezuela, en los distintos períodos de la carrera se vieron representadas por cuatro factores y de acuerdo con los valores que cada uno arrojaron, en un primer lugar se encontró la competencia personal, tenacidad y control, la cual presentó el mayor valor con relación a las demás, siendo en un segundo lugar la aceptación positiva al cambio, en tercer lugar el optimismo y por último la confianza en sí mismo, lo cual presentó el menor valor en los distintos períodos cursados por los estudiantes.

A nivel nacional:

Zavaleta (2004), “Conductas resilientes en adolescentes de padres unidos y adolescentes con padres separados del centro educativo José Carlos Mariátegui, La Chira – Aranjuez – Trujillo”, se le aplicó la escala de resiliencia en adolescentes (ERA), donde se obtuvo que: los Adolescentes con padres separados presentaron una categoría media de conducta resiliente a comparación de los adolescentes que suelen tener a sus padres unidos.

Asimismo, se puede observar en ambos grupos, en cuanto a las áreas, predominan ciertos niveles medios de conducta (Insigth, independencia, moralidad, iniciativa y creatividad); por otro lado, en el área de interacción lo ubica a los adolescentes con padres separados en una categoría alta y por último en el área de sentido del humor encontramos que se ubican en una categoría medio a favor de los adolescentes con padres separados.

Del Águila (2003), “Niveles de resiliencia en adolescentes según género y nivel socio-económico”. La población fue de 694 sujetos tomados de 4 colegios que representan a cada nivel socio-económico, 3 privados y un estatal de 4° y 5° grado de secundaria de Lima Metropolitana: Newton y Hiram Bingham conformados por 148 alumnos de clase alta, La Salles 220 alumnos de clase media y 2040 República de Cuba con 326 alumnos de clase baja. Aplicando la escala de resiliencia (ER) para su recolección de datos, obteniendo las conclusiones siguientes: con respecto a la colocación del percentil del comportamiento de resiliencia en cuanto al género, se encontró que los hombres presentan una puntuación a nivel promedio, mientras que las mujeres obtuvieron un porcentaje mayor en el nivel superior promedio. Por último tenemos al comportamiento socio-económico donde se encontró que los porcentajes en los 3 niveles eran mayores a un nivel promedio.

Prado y Del Águila (2003), “Estudios comparativos de resiliencia al género y clase socioeconómica en adolescentes”. Comprendida por una población de adolescentes entre las edades de 12 y 14 años, con tres instituciones educativas estatales; en esta investigación lograron aplicar la escala de resiliencia para adolescentes (ERA) de los

autores Wolin y Wolin, estandarizado y validado en el año 2000 por los autores Prado y Del Águila obteniendo resultados con diferencias significativas en cuanto al área de interacción haciendo favor al género femenino, así mismo se encontró diferencia significativa en las áreas de interacción y creatividad; sin embargo en los niveles socio-económicos no se lograron encontrar diferencias significativas entre los puntajes totales.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Resiliencia

Cuando se habla de resiliencia, Wagnild y Young (1993). Nos define que la palabra resiliencia es más que una característica de la personalidad, en sí es la habilidad que tiene el ser humano para controlar el efecto negativo del estrés y es quién la promueve para su adaptación, como una fuerza de inteligencia emocional que logra obtener la persona para una mayor adaptabilidad ante las situaciones de la vida.

Además de definirlo como la capacidad de tolerancia a la frustración que tiene la persona para resistir ante los obstáculos, pese a tener una visión negativa de los problemas que atraviesa.

Según Grotberg (1998), lo entiende como la capacidad que tiene el individuo para poder enfrentarse a las adversidades, donde se logra superar y a la vez transformarlo de forma positiva, no obstante menciona que las personas resilientes tienen la capacidad para reducir el estrés haciendo que disminuya sus emociones negativas tales como la ansiedad y depresión, concluyendo así que la resiliencia actúa de manera efectiva resolviendo y enfrentando las situaciones problemáticas que se le presenta en la vida, sino también para generar una adecuada salud mental, física y emocional.

Suarez (2002), hace una definición de la resiliencia también como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir transformado por experiencias de adversidades.

Las distintas definiciones que hacen los autores sobre el concepto de resiliencia destacan las características de los sujetos resilientes como: la capacidad para enfrentar las adversidades, la habilidad para generar soluciones y tener resistencia emocional que permita atravesar y superar los problemas.

Asimismo, Muñoz (2012) manifiesta que ser resiliente no significa no sentir malestar físico o dolor emocional. Por el contrario incluso la pérdida de un personaje a quien se llegó a querer, una enfermedad terminal, la despedida del trabajo, los problemas económicos, etc.; son acontecimientos que se tienen en cuenta como factores que generan a los individuos inseguridad e incertidumbre y a pesar de ello las personas por lo general logran sobreponerse y adaptarse a lo largo del tiempo.

Por otro lado, la resiliencia tiende hacer un descubrimiento antiguo; sin embargo, es reciente en nuestra época, de tal forma que el diccionario de la Real Academia Española en el año 2014, logró describir la palabra resiliencia señalando que proviene del verbo resilio con significado de “saltar hacia atrás”; por lo tanto, resiliencia es la capacidad que tiene una persona para salir adelante, reponiéndose del daño emocional para así continuar con su vida, fortaleciendo cada vez más las experiencias vividas durante su ciclo.

Además, se haya que uno de los principales autores de la Psicología que utilizó este término fue Iraurgi (2012), personaje que lo define como la persona que tiene la capacidad para desarrollarse exitosamente, estar psicológicamente sano, a pesar de estar expuestas a ciertas circunstancias que vulnera la integridad física y mental; sin embargo, se haya otros autores que también comparten definiciones acerca de resiliencia, uno de ellos es Melendéz (2013), quién describe que la resiliencia se debe a patrones con adaptación positiva en situaciones de riesgo o adversidades positivas, asimismo está de acuerdo con otras definiciones que son de Chávez e Yturalde (2006 citación de Gómez 2010), personas que manifiestan que la resiliencia no solo es la capacidad que posee las personas frente a los problemas, sino que para sostenerse en lucha, es necesario vencer las adversidades, con actitudes de empoderamiento, perseverancia, de rigor que le permita avanzar y superar todos los conflictos.

Por lo tanto, la resiliencia como mencionan distintos autores no es más que la capacidad que tienen las personas para afrontar ciertas situaciones difíciles, salir y recuperarse de ello, con mentalidad de perseverancia y actitud positiva.

Por otro lado, Goodyer (1995, citado por Gómez 2010) fundamenta algo realmente importante a las definiciones ya mencionadas, admitiendo que solo hay resiliencia cuando a partir de la niñez se han establecido reacciones moderadas y aceptables, sometiendo a estímulos considerables en el ambiente.

Entonces, la resiliencia no solo viene a ser el afrontamiento a las adversidades que te presenta la vida, sino también integra a los diferentes factores como, familia, círculo social, educación y en distintas situaciones en las cuales nosotros estamos expuestos a afrontar.

Sin embargo, Vanistendael (1996, citación de Torres y Galvis), manifiesta que la resiliencia es más que afrontar situaciones difíciles y reponerse, refiere que es la capacidad de tener éxito aceptable ante la sociedad, a pesar de una adversidad que le impide al ser humano actuar normalmente ante un resultado negativo.

Masten (2001, citado en Becoña 2006) define resiliencia con resultados positivos con adaptación o desarrollo a pesar de presentar ciertas amenazas.

Existen tres características importantes: El que sepan aceptar la realidad tal y como se manifiesta; tener creencias y visiones positivas de la vida; y por último tener actitudes inquebrantables para el mejoramiento de su desarrollo personal.

Además, poseen las siguientes habilidades:

- ✓ Ellos pueden identificar de manera clara todas las causas de los problemas e impedir repetirlo en un futuro.
- ✓ Saben controlar sus emociones ante las adversidades y se mantienen centrados en cuestiones de crisis.
- ✓ Saben también controlar sus impulsos y no se rinde cuando se sienten frustrados.

- ✓ Tienen una visión positiva del futuro. Es decir, piensan que pueden controlar su vida mejorarla con el transcurso del tiempo.
- ✓ Confían no solo en sus propias capacidades, sino que se consideran competentes ante los demás.
- ✓ Tienen una buena capacidad conectarse con las emociones de los demás.
- ✓ Buscan nuevas oportunidades, logrando el éxito y la satisfacción en cuanto a la resolución de sus situaciones problemáticas.

Asimismo, las personas resilientes, tienen un estilo de pensamiento diferente a las personas que no suelen ser realistas, por el contrario, estas son aún más, suelen incluso cometer menos errores de pensamiento, no utilizan la exageración o sacan sus propias conclusiones, ellos creen que sin evidencias que las corroboren no se puede y debe de interpretar la realidad, la forma de pensar es de una forma más exacta y flexible que las personas que tienen menos resiliencia, siendo sus características:

- ✓ El tener un adecuado concepto de sí mismos.
- ✓ No logran autodestruirse con críticas.
- ✓ La actitud que hacen frente a los problemas es de manera optimista.
- ✓ Afrontan todos los retos que se les presenta.
- ✓ Nunca se desprecupan por su imagen y su salud mental.
- ✓ Tienen mayor éxito en el ámbito personal, familiar, laboral y social.
- ✓ Están menos predispuestas a la depresión

1.3.2 Adolescencia y Juventud

Melillo (2002), en cuanto a la adolescencia lo define como una etapa evolutiva de constantes cambios, donde el individuo adquiere nuevas capacidades, conductas y habilidades para el desarrollo de su vida personal. Por ello en este periodo la persona se vuelve más analítica y reflexiva para solucionar problemas, por lo tanto puede sacar conclusiones de su propia realidad.

Además, nos dice que en esta etapa es donde las personas deben de fortalecer y salvaguardar todos los factores protectores, para que el adolescente en un futuro pueda potenciar sus habilidades.

Peña (1998), manifiesta también que la adolescencia es donde el individuo logra establecer su identidad a través de varias actitudes de riesgo, las cuales permiten logros funcionales en estos, además de comprometer un desarrollo personal estableciendo diferentes tipos de relaciones, logrando autonomía e independencia

Locke y Jacques (2007), dieron inicio a la definición moderna de la adolescencia y la juventud, incluso algunos autores consideran a la obra *Émile* publicada en el año 1762, como la responsable de la definición clásica de la adolescencia y sus características físicas y psicológicas modernas, haciendo noción biológica de la pubertad asociada a la adolescencia, comprendiendo entre los 14 y 24 años.

Según Antonio Gramsci, la gran importancia de la juventud, considerando que era fundamental para reproducción social, política y cultural, planteando así la posibilidad de resolver los conflictos con importancia histórica de clase y nacionalidad.

1.3.3. Drogodependencia

En cuanto a los drogodependientes, según la ONG la droga es una sustancia que modifica ciertos factores tales como: los pensamientos, todas aquellas sensaciones y emociones que tienen las personas que la consumen; alterando en un largo plazo su comportamiento.

Las drogas pueden ser legales (alcohol, tabaco) e ilegales como la (marihuana, cocaína, éxtasis, etc.). Implicando la diferenciación entre la producción y la comercializando de cada una de ellas. A ello le agregamos el efecto de riesgo que produce el consumir estas sustancias, la forma en como la utilizan sea la dosis, tanto como la administración y la obtención de ella, produce vulnerabilidad para la persona que la consume.

Modelos teóricos de interrelación:

Modelo de Adaptación

Según Peele (1985), refiere que las causas que conllevan a una conducta adictiva como factores principales son los problemas familiares, personales, sociales y laborales, que obtienen los sujetos de su entorno. Asimismo, alteración genética, problemas ambientales como la presión de grupo y conflictos en el transcurso de crecimiento personal, de tal forma que deteriora su capacidad de adaptación personal y ambiental.

Modelo de Automedicación

Khantzian (1985), menciona los trastornos ansiosos como consecuencia de un abuso a las drogas. Denomina las hipótesis de automedicación por la existencia de efectos psicóticos en los adictos, haciendo incontrolable su uso. Para él y otros autores, nos dice que la psicopatología no es más que un fenómeno existente de un trastorno adictivo.

1.3.4. Enfoque Cognitivo-Conductual

Sobre el enfoque cognitivo conductual, en estos últimos 5 años el abordaje cognitivo conductual es considerado el más lógico y racional de naturaleza biopsicosocial, asumen no solo las instituciones, sino también distintos profesionales, como la importancia que tiene la terapia psicológica en cuanto al tratamiento con las personas que ingresan en una adicción hacia las drogas. Por ello con mayor validez empírica se hará uso de este campo como abordaje cognitivo-conductual para el éxito del programa.

Según Sánchez, H. (2002). La terapia breve cognitivo-conductual, nos representa como una integración de principios que provienen de la teoría aprendizaje social, del comportamiento y de una terapia breve cognitiva. Suponiendo así que el enfoque más comprensivo para el tratamiento de las personas con problemas de consumo con sustancias psicoactivas, desarrolla estrategias y habilidades que aumentan el control

de sí mismo. La intervención está basada en un método científico que contrasta sus ideas o creencias.

La terapia más utilizada ha sido las técnicas de afrontamiento y de relajación, demostrando que los individuos aprenden ciertas habilidades que le ayudaran en un futuro a controlar el consumo y la ansiedad.

Terapia cognitivo conductual en las adicciones

Las terapias cognitivo-conductuales representan la integración de los principios derivados de la teoría del comportamiento, la teoría del aprendizaje social y la terapia cognitiva de Finney, Wilbourne y Moos (2007). Suponen el enfoque más comprensivo para tratar los problemas derivados del uso de sustancias y consisten básicamente en el desarrollo de estrategias destinadas a aumentar el control personal que la persona tiene sobre sí misma.

La filosofía de la intervención está basada en la consideración del paciente como un científico, en el sentido de que se le anima a recurrir al método científico para contrastar empíricamente sus ideas o creencias. Entre las características generales de las terapias cognitivo-conductuales se incluyen:

- a. centrarse en el abordaje de los problemas actuales.
- b. establecer metas realistas y llegar a un acuerdo con el paciente.
- c. buscar resultados rápidos para los problemas más urgentes.
- d. utilizar técnicas empíricamente contrastadas para incrementar la capacidad de los pacientes para manejar sus propios problemas.

Son múltiples las ventajas de los enfoques basados en las teorías del comportamiento. Destacar por ejemplo:

- a. su flexibilidad para adaptarse a las necesidades de los pacientes.
- b. la facilidad con la que son aceptados por los pacientes debido a su alto nivel de implicación en la selección de objetivos y en la planificación del tratamiento.

- c. el permitir a los pacientes hacer su propio cambio de comportamiento.
- d. su conexión con la teoría psicológica establecida.
- e. su derivación del conocimiento científico y aplicación a la práctica clínica.
- f. su estructuración, lo que permite la evaluación de resultados.
- g. su efectividad basada en la evidencia científica. Entre las técnicas cognitivo conductuales aplicadas a los problemas asociados al abuso de sustancia se incluyen
 - Entrenamiento en habilidades de afrontamiento
 - Entrenamiento en manejo del estrés
 - Entrenamiento en relajación
 - Entrenamiento en habilidades sociales.

Cuando se hace mención al modelo que subyace a los tratamientos psicológicos, no se está afirmando que exista una única forma de entender los procesos y determinantes de la conducta adictiva desde la Psicología. Lo que se quiere decir es que los tratamientos psicológicos se apoyan en un modelo psicológico, cuya naturaleza esencial consiste en comprender la conducta por su relación con el contexto.

Modificación y tratamiento psicológico

Efectivamente, hay diversos principios para el tratamiento efectivo que se dan directa o indirectamente a la motivación. Y no se está hablando aquí sólo de motivación para entrar y seguir en el tratamiento, sino también de motivación para el cambio, un concepto que sólo puede ser entendido desde una perspectiva psicológica.

Los principios más directamente relacionados son tres:

El primero de ellos afirma que “El tratamiento necesita estar disponible fácilmente”. Este principio se refiere claramente a la motivación para entrar en el tratamiento y promueve la eliminación de barreras que dificulten el acceso. Se presupone que la motivación para recibir tratamiento es baja, o al menos inestable y que la disminución de las dificultades de acceso es un asunto crucial para que pueda haber alguna posibilidad de enrolar al paciente en el proceso terapéutico. Sin embargo, no debe confundirse este principio con la idea de que el paciente debe acceder al tratamiento voluntariamente para que haya posibilidad de éxito.

Así, el segundo principio indica que “El tratamiento no necesita ser voluntario para que sea efectivo”. Lo esencial es que el paciente reciba el tratamiento en la dosis adecuada, no siendo tan relevante cómo llega a él. Más importantes para el tema que nos ocupa son los otros dos principios.

Y por último, el tercer principio dice que “El tratamiento efectivo atiende a múltiples necesidades del individuo, no sólo a su uso de drogas”, y el cuarto afirma que “Un plan de tratamiento y de servicios individual debe ser continuamente evaluado y modificado cuando se considere necesario para asegurarse que el plan atiende las necesidades de cambio de la persona”.

Ambos principios están claramente vinculados con varias ideas directamente relacionadas con los modelos y las técnicas de intervención psicológica.

Estas ideas son las siguientes:

1. La conducta de auto-administración de drogas obedece a las mismas leyes que gobiernan la conducta normal en condiciones similares (McKim, 2000), luego, el cambio de conducta estará directamente relacionado con la modificación de las contingencias asociadas. Las necesidades del individuo condicionan las contingencias que se pueden utilizar en el tratamiento.
2. El uso de drogas es un tipo de comportamiento que tiene un carácter dimensional (desde la abstinencia, pasando por el consumo esporádico hasta el abuso continuo) que está multi-factorialmente determinado.
3. Las contingencias no están solamente relacionadas con las que se derivan directamente del consumo de la sustancia, tales como los efectos reforzantes (positivo o negativo) de su acción psicológica, sino que también se refieren a las ganancias y pérdidas de reforzadores en otros múltiples dominios, tales como el reconocimiento social, los recursos económicos, la salud, las relaciones afectivas, etc. En realidad, el efecto reforzante del consumo de una sustancia puede definirse como una función que resulta

de la interacción de una persona multi-dimensional con el uso de la sustancia y el complejo contexto ambiental asociado (Gifford y Humphreys, 2007).

4. Según la teoría de la elección conductual, el uso de drogas en el individuo se mantendrá mientras las ganancias por su consumo sean superiores a las pérdidas producidas por su precio (recursos empleados) más los costes de oportunidad (reforzadores alternativos perdidos por el uso de la sustancia) (Vuchinich y Heather, 2003). Estas ideas conforman un modelo para explicar el cambio conductual, en donde la motivación para el cambio está íntimamente ligada a la modificación de múltiples factores relacionados directa o indirectamente con el consumo de drogas. Estos factores son, en su mayoría, variables de índole psicológica ya que su evaluación es de carácter individual y personal, no existiendo factor objetivo alguno que determine el uso o el rechazo de las drogas. Sólo desde esta perspectiva psicológica, tienen sentido los principios tres y cuatro que se han enumerado previamente y sólo desde las terapias psicológicas pueden abordarse estos factores de cambio y entenderse sus efectos sobre un patrón de uso dimensional de las drogas.

1.4. Formulación del Problema

¿Cuál es el efecto de la aplicación de un programa desde el enfoque cognitivo conductual en la resiliencia en internos drogodependientes en el centro de rehabilitación?

1.5. Justificación e importancia del estudio

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad conocer el efecto de un programa cognitivo conductual en la resiliencia en internos de un centro de rehabilitación por consumo de sustancias, los datos de la diferencia de grupo en el post-test muestran que existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control.

Dada la importancia del estudio, su objetivo general es determinar los efectos de un programa cognitivo conductual en la resiliencia en internos drogodependientes; en

consecuencia, a nivel específico se realizará la planificación y aplicación del programa de resiliencia, evaluación del pre-test y post-test según el grupo.

El presente trabajo beneficiará al centro de rehabilitación, que partiendo de los resultados obtenidos lograrán realizar programas de prevención y tratamiento que se adecuen al nivel de resiliencia que presenta cada interno, además de fortalecer las habilidades permitiendo así el desempeño y solución de los problemas que se le presente durante su vida.

Así mismo se aspira contribuir a la concientización de los familiares de los internos, acerca de los daños físicos, psicológicos que puede producir el abuso de las drogas, ya que muchas personas desconocen los principales factores que conllevan a los adolescentes y jóvenes al consumo de estas sustancias, siendo la transmisión de información adecuada la elección efectiva para contrarrestar el problema, de manera que estos asumen la responsabilidad en su totalidad.

Por otro lado, los resultados no solo nos servirán como diseño para crear programas de prevención, sino que todas las instituciones se sumarán como factor externo al apoyo psicológico.

Finalmente, este proyecto de investigación estará a disposición de la universidad y de la sociedad, siendo la comunidad Chiclayana el principal beneficiario; por lo tanto, aquellos profesionales y alumnos que estén interesados en revisar el programa, podrán aplicarlo en una futura investigación.

1.6. Hipótesis

HA: Si se aplica el programa de intervención Cognitivo Conductual, entonces se incrementará la Resiliencia en los internos drogodependientes de la comunidad Terapéutica Cetdro.

H0: Si se aplica el programa de intervención Cognitivo Conductual, entonces no se incrementará la Resiliencia en los internos drogodependientes de la comunidad Terapéutica Cetdro.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivos General

Determinar los efectos de un programa cognitivo conductual en la resiliencia en internos drogodependientes.

1.7.2. Objetivos Específicos

Planificar el programa desde el enfoque cognitivo conductual en base a las áreas del instrumento de resiliencia

Aplicación del instrumento de resiliencia antes de la ejecución del programa.

Ejecutar el programa de intervención en los internos drogodependientes.

Aplicación del Instrumento de resiliencia después de la ejecución del programa.

Contrastar los resultados del pre test y post test al finalizar el programa de intervención.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación es de tipo aplicada y diseño cuasi-experimental, puesto que no es posible realizar la selección aleatoria. Los sujetos no se asignan al azar a los grupos, ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se integran es parte del experimento). Estos se dividen en dos grupos, uno de control y el otro experimental. Hernández (2014).

2.2. Población y muestra

2.2.1. Población:

La población está conformada por 42 internos drogodependientes, siendo 21 sujetos del grupo control y los otros 21 sujetos del grupo experimental.

2.2.2. Muestra:

La muestra está constituida por 42 Internos que comprenden entre las edades de 16 a 24 años.

Criterios de Inclusión:

- Internos registrados en un centro de rehabilitación.
- Internos diagnosticados por consumo de drogas ilegales.
- Internos entre las edades de 16 a 24 años.
- Internos que no presenten enfermedades mentales.

2.3. Variables, Operacionalización

2.3.1. Variables:

VI: Programa de Intervención desde el enfoque Cognitivo Conductual en la Resiliencia.

VD: Resiliencia. Los indicadores de resiliencia, se asumen de la “Escala de Resiliencia” de Wagnild y Young”.

VE: Cambio de centro de rehabilitación, escapatoria de los internos, problemas socioeconómicos de los familiares del adicto e internos con enfermedades mentales.

2.3.2. Operacionalización

Operacionalización Variable Dependiente:

VARIABLE	FACTOR	DIMENSIONES	ITEMS	CATEGORIAS	NIVEL DE MEDICIÓN
RESILIENCIA	Competencia personal	Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24	Baja Media Media Alta Alta	Ordinal
		Ecuanimidad	7,8,11,12		
		Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23		
	Aceptación de uno mismo y de la Vida	16,21,22,25			
	Satisfacción personal	5,3,19			
		Sentirse bien solo			

Operacionalización de variables Independiente:

PROGRAMA	OBJETIVO GENERAL	DIMENSIONES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
		Confianza en sí mismo	Incrementar actitudes positivas sobre sí mismo en los internos drogodependientes.
		Ecuanimidad	Fortalecer el dominio de la voluntad y el juicio propio.
			Disminuir los

“LLENA TUS DÍAS DE VIDA”	Potenciar la resiliencia en los internos drogodependientes de un centro de rehabilitación.	Perseverancia	pensamientos negativos e irracionales cooperando a la realización personal.
		Satisfacción personal	Incrementar el Bienestar y la Armonía interna de los drogodependientes.
		Sentirse bien solo	Disminuir el miedo a la soledad, generando alternativas de solución de sus conflictos Intrapersonales e Interpersonales.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1. Técnicas e instrumento de recolección de datos

Entrevista: Diálogo con el representante del centro de rehabilitación, con el objetivo de recopilar datos y la situación problemática actual de los internos.

Guía de observación: Consistió en realizar un registro sobre las conductas que presentaron los internos durante la realización de las sesiones del programa.

Encuestas: Cuestionarios para medir la escala de resiliencia en los internos drogodependientes.

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)

FICHA TÉCNICA

Nombre	: Escala de Resiliencia.
Autores	: Wagnild, G. y Young, H (1993).
Procedencia	: Estados Unidos
Adaptación Peruana	: Novella (2002).
Adaptación en Chiclayo	: Campos, D. y Odar, E. Chiclayo (2017).
Administración	: Individual o Colectiva.
Duración	: 25 a 30 minutos
Aplicación	: Adolescentes y Adultos.
Significación	: La escala de resiliencia evalúa dimensiones: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción. Asimismo, considera una escala total.

BREVE DESCRIPCIÓN

Wagnild y Young construyeron la escala de resiliencia en el año 1993, siendo revisada posteriormente en el año 1998 por los mismos creadores. La prueba está constituida por 25 ítems, así mismo su puntuación es de tipo Likert de 7 puntos, donde 1 significa en desacuerdo y 7 un máximo de acuerdos. Todos los ítems son considerados de manera positiva; por ende, los puntajes más altos indicaran mayor resiliencia, el intervalo de puntuación varía entre 25 y 175 puntos.

2.4.2. Validez y confiabilidad

Así mismo esta prueba fue validada y presentó un grado de confiabilidad y estandarización que permitirá su utilización con personas que tengan las características de la población en investigación.

2.5. Procedimientos de análisis de datos

Se realizó una muestra aleatoria simple de 300 sujetos para la validación del test, no obstante la investigación tuvo un carácter experimental. Además para la evaluación de la variable de estudio se utilizó el test de resiliencia de Wagnild & Young. En lo que corresponde al análisis estadístico e interpretación de datos se llevó a cabo la elaboración de una base de datos en el software estadístico SPSS versión 22 y el programa Microsoft Excel; posteriormente se utilizó la estadística cuasi-experimental. Por último para determinar el efecto del programa se utilizó la ecuación de la potencia de Peggy Kern.

2.6. Aspectos éticos

Según el código de ética de psicólogos del Perú esta investigación sigue los siguientes criterios (Colegio De Psicólogos del Perú, 2015):

Autorización: Se emitió un documento formal dirigido al director del Centro de Emergencia Mujer de la Ciudad de Chiclayo, donde se solicitó la autorización para realizar la investigación especificando los beneficios y los riesgos.

Beneficencia: En esta investigación se evita causar daño e incomodidad a los involucrados en el estudio, es decir a los participantes como a la institución.

Consentimiento informado: A través de un documento, donde se especificó el procedimiento del estudio, así como su importancia, beneficios o riesgos; las participantes pudieron aceptar o negar su participación con total libertad.

Confidencialidad: En este trabajo toda información que se recibió se utilizó únicamente con fines científicos, salvaguardando en todo momento los datos personales de las involucradas, así como toda información que no sea pertinente para la investigación.

Respeto: El respeto por los seres humanos es un reconocimiento de su valor intrínseco. En la presente investigación, este reconocimiento incluye respetar los valores propios de cada persona, la integridad, la justicia y la beneficencia. El respeto también requiere tener debidamente en cuenta el bienestar, las creencias, las percepciones, las costumbres y el patrimonio cultural, tanto individual como colectivo, de quienes participaron en la investigación.

Honestidad: Este estudio informa de manera veraz los datos, resultados, métodos, procedimientos y contribuciones. De esta manera se tiene la certeza que no se fabrica, falsifica o tergiversa datos.

2.7. Criterios de rigor científico

El presente estudio aplicó los criterios de rigor científico, tomados del módulo de metodología de la investigación científica de la Universidad Señor de Sipán, que sugiere cuatro criterios:

Valor veritativo: El rigor científico respecto al valor veritativo implica la valoración en que una investigación pueda ser reconocida como creíble, es decir los investigadores deben mostrar los fenómenos y las experiencias humanas, tal y como son percibidos por los sujetos de investigación.

Aplicabilidad: Consiste en el grado de generalización de los resultados de una investigación a poblaciones con características similares, es decir poder transferir los resultados de la investigación a otros contextos, para lograr ello se consideró una muestra representativa, asegurando que los resultados se puedan generalizar a otras poblaciones.

Consistencia: Es el grado de confianza que un estudio pueda repetir y reportar los mismos resultados o resultados similares, para ello se utilizó instrumentos adaptados y estandarizados.

Neutralidad: Es el margen de distancia que debe tener el investigador para que los intereses personales no interfieran en los resultados del estudio, para ello los investigadores de principio a fin mantuvieron su rol de observadores, para evitar cualquier tipo de sesgo metodológico.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis e Interpretación de Resultados (Tablas)

A continuación se detallan los resultados de la investigación:

Tabla 1

Niveles de resiliencia según el pre-test en el grupo experimental y control antes de la aplicación del programa en internos drogodependientes en un centro de rehabilitación.

		Pre Test			
		Medio	Alto	Total	
Grupo	Experimental	Recuento	8	13	21
		% del total	19,0%	31,0%	50,0%
	Control	Recuento	9	12	21
		% del total	21,4%	28,6%	50,0%
Total		Recuento	17	25	42
		% del total	40,5%	59,5%	100,0%

Como se muestra en la tabla 1, los resultados muestran que el 40,5% de la muestra presenta un nivel medio de resiliencia, de estos el 19% corresponde al grupo experimental y el 21,4% corresponden al grupo control.

Tabla 2

Niveles de resiliencia según el post-test en el grupo experimental y control después de la aplicación del programa en internos drogodependientes en un centro de rehabilitación.

		Post Test			
		Medio	Alto	Total	
Grupo	Experimental	Recuento	3	18	21
		% del total	7,1%	42,9%	50,0%
	Control	Recuento	8	13	21
		% del total	19,0%	31,0%	50,0%
Total		Recuento	11	31	42
		% del total	26,2%	73,8%	100,0%

Los resultados del post-test en el grupo experimental y control indican que el 73,8% presentan un nivel alto, de los cuales el 42,9% corresponden al grupo experimental y el 31% al grupo control.

Tabla 3

Diferencias entre el grupo experimental y control antes de la aplicación del programa en internos drogodependientes en un centro de rehabilitación.

Estadísticas de grupo									
	Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar				
Pre Test	Experimental	21	131,6190	16,45441	3,59065				
	Control	21	128,0476	11,12868	2,42848				
Prueba de muestras independientes									
Levene					Prueba t				
					95% ≠				
	F	p	t	gl	p	≠ \bar{X}	≠ $SE_{\bar{X}}$	Inferior	Superior
Pre Test	$\sigma^2 =$ 2,326	,135	,824	40	,415	3,57143	4,33477	-5,18947	12,33233
	$\sigma^2 \neq$,824	35,131	,416	3,57143	4,33477	-5,22745	12,37031

Nota: σ^2 : Varianza Poblacional; F: Frecuencia; p: Probabilidad; gl: Grado de libertad; \bar{X} : Media Poblacional; SE: Desviación Estándar.

Como se muestra en la tabla 3, los participantes del grupo experimental presentan un nivel de resiliencia semejante que el grupo control [\bar{X} = 131,61; SE=16,45 / \bar{X} = 128,04; SE=11,12], antes de aplicado el programa, es decir, no existen diferencias estadísticamente significativas en los grupos ($p > .05$), lo cual muestra la idoneidad de las muestras para trabajar la variable independiente con la finalidad de potenciar la variable dependiente.

Tabla 4

Diferencias entre el grupo experimental y control después de la aplicación del programa en internos drogodependientes en un centro de rehabilitación.

Estadísticas de grupo									
Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar					
Post Test Experimental	21	147,0476	14,89455	3,25026					
Control	21	129,5714	11,76678	2,56772					
Prueba de muestras independientes									
Levene					Prueba t				
					95% ≠				
	F	p	t	gl	p	≠ \bar{X}	≠ $SE_{\bar{X}}$	Inferior	Superior
Post Test $\sigma^2 =$	2,093	,156	4,219	40	,000	17,47619	4,14215	9,10460	25,84778
$\sigma^2 \neq$			4,219	37,966	,000	17,47619	4,14215	9,09061	25,86177

Nota: σ^2 : Varianza Poblacional; F: Frecuencia; p: Probabilidad; gl: Grado de libertad; \bar{X} : Media Poblacional; SE: Desviación Estándar.

Como se muestra en la tabla 4, los sujetos del grupo experimental presentan un nivel significativamente mayor de resiliencia después de aplicado el programa [\bar{X} =147,04; SE=14,89] que los sujetos del grupo control [\bar{X} =129,57; SE=0,37; $t(40)=-4,219$; $p<0,01$], lo que indica que existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos luego de la aplicación del programa.

Tabla 5

Determinar el tamaño del efecto en la resiliencia a partir de la aplicación del programa en internos drogodependientes en un centro de rehabilitación.

	t	df	Potencia
Post test	4,219	40	$r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}}$

Como se muestra en la tabla 5, la potencia se determina con la ecuación de la potencia, reemplazando los valores de esta nos muestra que:

$$r = \sqrt{\frac{4,219^2}{4,219^2 + 40}}$$

El resultado de dicha operación nos muestra lo siguiente:

$$r = 0,55$$

El resultado de la potencia indica que el programa tiene un efecto grande en la resiliencia, aumentando más del 25% de la varianza, lo cual demuestra que el programa es eficaz para potenciar, mejorar, fortalecer la resiliencia en internos drogodependientes en un centro de rehabilitación.

3.2. Discusión de resultados

El presente estudio tuvo como objetivo saber si un programa basado en la terapia cognitivo conductual influía en la resiliencia en internos de un centro de rehabilitación. Antes de analizar los resultados de dicho efecto, se hizo necesario conocer el nivel de resiliencia de los internos en el centro de rehabilitación, los resultados fueron de que a nivel general el 59.5% de la muestra presentaba un nivel alto de resiliencia, de estos el 31% correspondían al grupo experimental y el 28.6% del grupo control, asimismo, el 40.5% de la muestra total presentaba un nivel promedio de desarrollo de la resiliencia de estos porcentajes el 21.4% correspondía al grupo control y el 19% al grupo experimental, en ambos grupo el nivel bajo era de 0%, esta realidad muestra que lo internos presentan niveles de superación de su resiliencia, esto puede ser debido a lo vivenciado que es la razón de su internamiento, en ese sentido, sus niveles son porcentajes mejores a los encontrados por Benel y Ruiz (2012) en muestras de jóvenes universitarios donde el nivel de resiliencia predominaba niveles medios de resiliencia aunque los resultados en sus comportamientos indicaban la presencia de niveles bajos, sin embargo en una investigación de nivel internacional, se halló que los hombres son más resilientes que las mujeres Nacer y Sadman (2002), demostrando el nivel medio de resiliencia que obtuvieron en el pre-test en ambos grupos, así mismo Reyes (2012), encuentra datos similar en un inicio en el presente estudio, por lo que se puede deducir que las mismas experiencias que viven las personas dentro de los centros de rehabilitación hacen posible el desarrollo de su resiliencia.

Por otra parte, los resultados de los niveles de la resiliencia en el post-test muestran que el 73.8% de la muestra presenta un nivel alto de resiliencia, de este porcentajes el 42.9% corresponden al grupo experimental y el 31% al grupo control, asimismo, el 26.2% presentaba un nivel medio, de este porcentaje el 19% eran del grupo control y el 7.1% del grupo experimental, estos resultados muestran que la resiliencia aumento en el grupo experimental después de aplicado el programa, este resultado es coherente con los hallazgos de Perugache, Guerrero, Guerrero y Ortega (2016) quienes luego de aplicado un programa de resiliencia encontraron que en el post test hubo un aumento del nivel alto de la resiliencia con respecto a los resultados del pre-

test, resultado que da evidencia de la idoneidad de los programas de resiliencia para aumentar su incidencia en la salud mental. Cuando se comprobó la diferencia de grupos en el pre-test los resultados mostraron que en ambos grupos los niveles de resiliencia son aparentemente semejantes ya que no existe diferencias significativas entre ambos grupos ($p > .05$), por lo cual ambos grupos partían desde un mismo nivel, lo cual hacía idónea la aplicación del programa, puesto que la presentación de un nivel alto de la resiliencia no era tan resaltante, este resultado, es consistente a lo expresado por Pergache et al. (2016) quienes mencionan que durante el pre-test no existía diferencias significativa y que ambos grupos partieron de un nivel bajo de resiliencia, resultados que también tienen la misma consideración para Matos y Mercerón (2017) con respecto al nivel de resiliencia antes de aplicado el programa. Por lo tanto, se puede concluir que las muestras eran propicias para la aplicación del programa.

En el contraste para saber el efecto del programa, los resultados de la diferencia de grupos en el post-test muestran que existe diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y control siendo que en el grupo experimental la $\bar{X}=147,04$ en comparación del grupo control que la $\bar{X}=129,57$, dicha diferencia se acepta con un 99% de confianza ($p < .01$), este resultado es coherente a lo registrado por Pergache et al. (2016), Cerquera, Pabón y Lorenzo (2017) en que demostraron que luego de aplicado un programa basado en resiliencia había un cambio significativo en los niveles del mismo en grupos de distinta índole de intervención, en ese sentido, la ecuación de efecto del programa da como resultado una $r = 0,55$ lo que significa que el programa tiene un efecto grande aumentando hasta un 25% la varianza, este resultado de efecto es coherente al efecto demostrado por Pergache et al. (2016) en el que un programa de resiliencia aumentaba la varianza luego de aplicar un programa. En conclusión, el trabajo desde la terapia cognitiva conductual es conveniente para aumentar la resiliencia.

3.3. Aporte científico

Un programa para potencializar la resiliencia desde el enfoque cognitivo conductual aplicada en adolescentes y jóvenes de un centro de rehabilitación.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

En la muestra de estudio los sujetos evaluados presentan un nivel de resiliencia alto en el pre-test, aunque ambos grupos tienen un porcentaje similar de nivel alto de resiliencia.

En el post test, se muestra que los sujetos del grupo experimental presentan un nivel alto mayor con respecto a los del grupo control.

No existen diferencias significativas de la resiliencia en el pre-test del grupo experimental con el grupo control ($p > .05$), ambos grupos presentan media semejantes.

Existe diferencias significativas en el post-test del grupo experimental con respecto al grupo control, siendo los primeros los que presentan un mayor aumento de la media ($p < .01$).

El programa cognitivo conductual tiene un efecto grande en mejorar la resiliencia de internos en un centro de rehabilitación, aumentando hasta un 25% de la varianza.

4.2. Recomendaciones

Concientizar a la familia de los internos, haciéndoles participe del programa para garantizar una mayor efectividad.

Este programa solo puede ser aplicado a personas con capacidad de lectura y escritura.

Por último, las personas que presenten una enfermedad mental no pueden ser incluidas en el desarrollo de la intervención psicológica, puesto que interferirá en la efectividad del programa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becoña, E. (2006). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid, España: Plan nacional sobre las drogas.
- Benel Arboleda, D., y Ruiz Segura, L. (2012). *Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes pre-universitarios*. Universidad Señor de Sipán. Chiclayo, Perú.
- Cerquera Córdoba, A. M., Pabón Poches, D. K., y Lorenzo Ruíz, A. (2017). *Implementación del programa de intervención psicológica en resiliencia para cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer PIRCA*. *Universitas Psychologica*, 16(2), 133-146. doi:10.11144/Javeriana.upsy16-2.ipip
- Chávez e Yturalde. (2006). *¿Nuevo concepto o una antigua actitud ante la adversidad?* Revista Ejército del departamento de Psicología. España.
- Del Águila, M. (2003). *Niveles de resiliencia en adolescentes según género y nivel socioeconómico*. (Tesis para optar el grado de maestría). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú.
- Del Águila, M. (2003). *Factores de Resiliencia en el afrontamiento de acontecimientos traumáticos en Kuwait*. (Tesis para optar el grado de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.
- Finney, J., Wilbourne, P., y Moos, R. (2007). *Intervención en adicciones*. Universidad UNIACC. Chile.
- Gifford, E. y Humphreys, K. (2007). *Factores de riesgo y protección del consumo de drogas en menores protegidos de la Comunidad de Madrid*. (Tesis doctoral en psicología). Universidad Complutense de Madrid. España.
- González, P. (2006). *Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y rasgos de personalidad en jóvenes de enseñanza secundaria*. Quito, Ecuador: Editorial DIEL.
- Goodyer, Ch. (1995). *Resiliencia individual y familiar*. Artículo de Psicología, pp. 15
- Grotbertg. E. (1998). *Resiliencia y salud en niños y adolescentes*. Universidad Autónoma del estado de México, Toluca. pp. 248-249.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México: 6° ed. Editorial Mcgraw Hill.
- Iraurgi, I. (2012). *Resiliencia docente como estrategia para afrontar los cambios y las exigencias de la sociedad red*. Universidad Autónoma de Querétaro, México.

- Khantzian, (1985). *Drogodependencias*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S. A.
- Locke, J., y Jacques, J. (2007). *Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis*. Instituto de Historia del CSIC, España.
- Matos Águila, D., y Mercerón Figuerola, C. Y. (2017). *Potenciación de la capacidad de resiliencia en familiares de niños con cáncer mediante un programa de intervención psicosocial*. *Medisan*, 21(3), 379-388.
- McKim, W. (2000). *Guía clínica de intervención psicológica en adicciones* Barcelona, España: Editorial Socidrogalcohol.
- Masten, A. (2001). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto*. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, España.
- Meléndez, J. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital*. *Revista del departamento de psicología evolutiva*. Madrid, España.
- Melillo, A. (2002). *Resiliencia y subjetividad*. Paidós, Argentina.
- Muñoz, A. (2012). *Resiliencia y su relación con estilos de vida de los adultos mayores autovalentes*. Universidad del Bío Bío. Chillán, Chile.
- Prado, R. y Del Águila, M. (2003). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico*. *Persona*, 6, 179-196.
- Peele, S. (1985). *Servicio de prevención en adicciones*. Instituto de Adicciones de Madrid Salud. España.
- Peña, E. (1998). *Comportamiento de riesgo adolescente: Una aproximación psicosocial*. *Revista de Psicología de la PUCP*, 16(2), 265-293.
- Perugache Rodríguez, A. P., Guerrero Rosero, M. A., Guerrero Caicedo, S. N., y Ortega Ortega, Y. A. (2016). *Efectos de un programa de resiliencia sobre los niveles de salud mental positiva*, pp. 76-91. doi:10.15658/CESMAG16.05070106.
- Quiceno, J. M., Remor, E., y Vinaccia, S. (2016a). *Fortaleza: programa de potenciación de la resiliencia para la promoción y el mantenimiento de la salud*. Manual del facilitador. Bogotá: Editorial El Manual Moderno.
- Quiceno, J. M., Remor, E., y Vinaccia, S. (2016b). *Fortaleza: programa de potenciación de la resiliencia para la promoción y el mantenimiento de la salud*. Cuadernillo del participante. Bogotá: Editorial El Manual Moderno.
- Real Academia. (2014). *Del Diccionario de la Lengua Española*. Madrid, España: 6° edición.

- Reyes Pérez, M. D. (2012) *Resiliencia en adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo y de Piura*. Universidad Señor de Sipán. Chiclayo, Perú.
- Rubio Arribas, J. (2001). *Proceso de la construcción social de un enigma: La exclusión social y drogodependiente*. Nómadas, 4. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18100414>.
- Sánchez, H. (2002). *Manual de psicoterapia cognitivo conductual para trastornos de la salud*. México: Libros en Red.
- Seligman, E. P. (2005). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención*. (Tesis Doctoral en Psicología). Universidad de Valladolid.
- Suarez, N. (2002). *Resiliencia descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires. Argentina: Editorial Paidós.
- Torres, C. y Galvis, I. (2007). *La resiliencia como alternativa terapéutica en pacientes oncológicos*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de Pamplona, Colombia.
- Vanistendael, S. (1996). *Resiliencia individual y familiar*. Artículo de Psicología, pp. 16
- Velásquez, Y. (2012). *Resiliencia y consumo del alcohol, tabaco y otras drogas en estudiantes de bioanálisis de la Universidad de los Andes*. Venezuela.
- Volkow, N., y Schelbert, H. (2008). *El cerebro humano adicto visto a la luz de las imágenes estudios: circuitos cerebrales y estrategias de tratamiento*. En: *Neuropharmacology*, V (47) Supplement No. 1, pp. 3-13.
- Vuchinich, R., y Heather, N. (2003). *Guía clínica de intervención psicológica en adicciones*. Barcelona, España: Editorial Socidrogalcohol.
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). *Escala de Resiliencia*. Estados Unidos.
- Zavaleta, J. (2004). *Conductas resilientes en adolescentes de padres unidos y adolescentes con padres separados del Centro Educativo José Carlos Mariategui*. Trujillo.

ANEXOS

ANEXO1: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE DATOS

Validez de constructo por correlaciones ítem-test de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Ítem	Pearson	Ítem	Pearson
1	,811**	14	,749**
2	,840**	15	,775**
3	,735**	16	,761**
4	,589**	17	,682**
5	,738**	18	,782**
6	,801**	19	,788**
7	,559**	20	,194**
8	,789**	21	,819**
9	,613**	22	,527**
10	,813**	23	,687**
11	,572**	24	,854**
12	,619**	25	,719**
13	,800**		

Validez de constructo por correlaciones subescala-test de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

	Resiliencia		
	r	p	N
Satisfacción personal	,901**	0,000	300
Ecuanimidad	,878**	0,000	300
Sentirse bien solo	,887**	0,000	300
Confianza en sí mismo	,959**	0,000	300
Perseverancia	,938**	0,000	300

***p<.01; r: Pearson; N: muestra*

Como se puede observar en la validez ítems test utilizado a través de la fórmula de Pearson los resultados arrojaron un puntaje entre 0.57 y 0.84, siendo mayor a 0.21 lo que confirma la validez.

Confiabilidad por el coeficiente de consistencia interna de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Alfa de Cronbach	N de elementos
,959	25

Baremos por percentiles de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

		PD	SA	EC	SO	CO	PE
N	Válido	300	300	300	300	300	300
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		105,17	17,43	16,48	12,57	29,91	28,77
Desviación estándar		25,83	4,77	4,17	3,83	8,10	7,16
Percentiles	1	66	10	10	7	19	19
	5	77	11	10	8	20	19
	10	80	11	12	8	21	21
	15	82	12	12	9	23	22
	20	83	13	13	9	23	23
	25	84	14	13	9	23	24
	30	86	14	14	9	24	24
	35	87	16	14	10	24	24
	40	89	16	15	11	25	25
	45	91	16	15	11	26	26
	50	95	16	15	12	28	27
	55	103	18	16	13	29	27
	60	104	18	16	13	30	28
	65	107	19	17	14	32	30
	70	119	20	19	15	34	32
	75	126	21	20	15	36	34
80	134	22	21	16	39	37	

85	140	23	22	17	41	38
90	146	24	23	18	43	40
95	155	26	24	20	45	42
99	172	28	28	21	49	49

Nota: PD: Resiliencia; SA: Satisfacción personal; EC: Ecuanimidad; SO: Sentirse bien solo; CO: Confianza en sí mismo; PE: Perseverancia

Como se puede observar en la confiabilidad por el método Alfa de Cronbach arrojó un puntaje de .959, siendo este mayor a .81 ($.96 > .81$) lo que confirma la confiabilidad del instrumento.

ANEXO 2: PROGRAMA “LLENA TUS DÍAS DE VIDA”.

Campos Heredia Deily Scarlett

Odar Regalado Evelin Lizbeth

Llena tus días de vida



*Programa para
potencializar la
Resiliencia*

Llena tus días de Vida

*Programa para potencializar la
resiliencia en drogodependientes*

*Campos Heredia Deily Scarlett
Odar Regalado Evelin Lizbeth*

INTRODUCCION

El programa “Llena tus días de vida”, está compuesto por un conjunto de técnicas psicológicas, focalizados en trabajar los procesos de la resiliencia: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo. El programa ha sido validado por tres expertos en la psicología clínica, siguiendo el enfoque cognitivo-conductual.

Se han encontrado estudios científicos acerca de la resiliencia a través de intervenciones psicológicas como propuestas de un programa, para aumentar la resiliencia y disminuir la sintomatología durante un período de estrés académico, la capacidad de resiliencia como principal protección en jóvenes y adultos que han sido expuestos a situaciones de consumos de drogas, pobreza, falta de atención médica, para mejorar la calidad de vida, la autoeficacia hacia el autocuidado de pacientes con enfermedades crónicas, entre otros.

La resiliencia promueve el autocontrol y las expectativas de autoeficacia, útiles en situaciones de fragilidad para lograr la sobrevivencia y la adaptación.

El estudio de Quiceno (2016), mostró que la promoción de la resiliencia a través de un programa de intervención psicológico es capaz de aumentar la capacidad de resiliencia y producir cambios importantes en indicadores psicosociales.

En resumen, las investigaciones sobre la resiliencia en sus diferentes perspectivas, la señalan como un factor importante en la comprensión de los procesos de salud y bienestar del desarrollo humano que presenta una persona durante su vida.

CAPÍTULO 1

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA LLENA TUS DÍAS DE VIDA

El programa “Llena tus días de vida”, está compuesto de intervenciones psicológicas desde el enfoque cognitivo-conductual que fortalecen la salud mental de los internos drogodependientes.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo general

Potencializar la resiliencia en los internos drogodependientes a través de un programa de intervención psicológica cognitivo-conductual.

Objetivos específicos

Incrementar actitudes positivas sobre sí mismo en los internos drogodependientes.

Fortalecer el dominio de la voluntad y el juicio propio.

Disminuir los pensamientos negativos e irracionales cooperando a la realización personal.

Incrementar el bienestar y la armonía interna de los drogodependientes.

Disminuir el miedo a la soledad, generando alternativas de solución de sus conflictos intrapersonales e interpersonales.

REQUERIMIENTOS DEL PROGRAMA

Contenidos de la intervención:

En el programa “Llena tus días de vida”, como promoción, prevención y mantenimiento de la salud mental, comprenden en cada una de las sesiones de intervención los siguientes indicadores de la resiliencia:

- Confianza en sí mismo.
- Ecuanimidad.
- Perseverancia.
- Satisfacción personal.
- Sentirse bien solo.

Características de quienes aplican la intervención:

El perfil de la persona que ejecute el programa de intervención psicológica “Llena tus días de vida” debe tener los siguientes requisitos:

- Ser Psicólogo (a) cognitivo-conductual.
- Estudiante de Psicología formado en Psicología clínica y de la Salud.
- Experiencia en salud mental con población Adolescentes y Jóvenes.

Características de quienes reciben la intervención:

- Personas de 16 años hasta los 24 años de edad.
- Adolescentes y Jóvenes consumidores de sustancias ilegales.
- Tienen que presentar un nivel bajo o medio de resiliencia.
- Personas con grado de instrucción de lectura y escritura.
- Personas que no presente enfermedades mentales.

Contexto donde se hace la intervención:

El programa “Llena tus días de vida” se puede desarrollar en un ambiente con condiciones favorables como hospitales, clínicas, centros de rehabilitación y centros educativos.

Modo de intervención:

Individual y grupal

Duración de las sesiones:

Consta de 10 sesiones, con duración de 1 hora y media.

El programa tiene una periodicidad diaria, según el diseño es de 10 días consecutivos como mínimo, que equivale a (1 semana y media). Sin embargo, también se puede llevar a cabo semanalmente siendo (2 meses y medio) el periodo como máximo.

Número de participantes:

21 personas aproximadamente.

Características del programa

“Llena tus días de vida”, es un programa manual compuesto por un conjunto de técnicas de intervención psicológica cognitivo-conductual que sirven para potencializar los procesos de la resiliencia en internos drogodependientes y está fundamentado en cinco pilares: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

Estos cinco pilares se abordan a través de una metodología de trabajo tanto individual como grupal en diez sesiones, entre 1 hora y media. Cada sesión del programa está estructurada por actividades administrativas tales como la lectura de las sesiones, registro de asistencias, compromisos, retroalimentación de la sesión en los participantes y de

actividades de intervención como: ejercicios de relajación, gratitud, estilos de conducta interpersonal, de escritura expresiva sobre sucesos positivos pasados y actividades de potenciación de logros e intereses personales.

Por último, el programa incluye un cuadernillo de trabajo para cada participante con todas las instrucciones a seguir, además de ejercicios, compromisos y actividades que deben desarrollar en cada sesión.

CAPITULO 2

SESIONES DEL PROGRAMA LLENA TUS DÍAS DE VIDA

Estructura de las sesiones del programa:

El programa “Llena tus días de vida”, está estructurado en 10 fases, una por cada sesión, donde se detalla las actividades, objetivos, recursos y tiempo de duración. A continuación se describe las fases del programa y los aspectos a considerar antes de empezar.

Fase 1. Actividades Individuales

Primeramente el programa está compuesto por una serie de actividades individuales así también como grupales las cuales se irán explicando detalladamente en el transcurso de la aplicación de cada sesión.

Fase 2. Recursos

Los implementos que se utilizarán en casa sesión serán previamente preparados, así mismo no será necesario informar sobre ello a los participantes.

Dentro de los instrumentos básicos que tenemos en el programa “Llena tus días de Vida”, está el cuadernillo de actividades, herramientas de escritura como lápiz, borrador y hojas bond.

Por otro lado se realizarán tarjetas de identificación para cada uno de los participantes, las cuales se entregarán en la primera sesión siendo utilizadas hasta la finalización del programa. Esto se da con la finalidad de identificar a los participantes por su nombre, ayudándonos a crear un ambiente de confianza.

Los papelotes y plumones serán necesarios si el expositor necesita resaltar algunos puntos de la sesión que quedaron inconcluso para algún participante o dar algunas instrucciones para las realizaciones de las actividades.

El reproductor de audio se utilizará para los ejercicios de respiración, de relajación y meditación con los colaboradores.

Fase 3. Introducción de las sesiones

Esta parte del programa enfatiza los objetivos específicos de cada sesión, así mismo ofrece de manera detallada la realización de esta, es decir que resalta los puntos más importantes de cada una de ellas.

Fase 4. Registro de Asistencias

Es de vital importancia que el expositor explique de manera general el contenido y las actividades de cada sesión, dando una amplia visión de lo que se va a realizar.

La lista de asistencia es un medio de control estadístico el cual nos permite evaluar y analizar el efecto del programa en los participantes con una asistencia de un 85% de las sesiones.

Fase 5. Evaluación Emocional Inicial

Se mide a través de una escala visual analógica que permite al participante evaluar sus niveles emocionales. Esta evaluación se realizará después de dar la orientación general sobre el programa y al finalizar cada sesión. Así el expositor podrá monitorear las sesiones que más impacto tuvieron en los participantes.

Fase 6. Evaluación de las Actividades

Al finalizar cada sesión, se dará un espacio libre a los participantes de manera voluntaria para que expresen al grupo las experiencias y sensaciones vividas que obtuvieron con los ejercicios psicofisiológicos y las actividades de reflexión puntualizados en el cuadernillo del participante.

Las experiencias compartidas en el grupo son motivaciones extrínsecas ayudan al participante a mejor personalmente en cada una de las sesiones, dando resultados positivos para generar el cambio en ellos.

Las actividades del programa “Llena tus días de Vida”, están implementadas para que el individuo se abra consigo mismo, respetando la intimidad y la forma de expresar de cada uno.

Es importante sugerirle al participante que el cuadernillo de actividades se mantenga en un lugar privado para uso personal y pueda ser releído en otro momento de la vida.

Fase 7. Actividades de intervención

Las actividades de intervención están interconectadas entre sí, para originar la activación emocional y la focalización positiva en los participantes, es por ello por lo que es el punto central del desarrollo del programa. Las instrucciones para cada una de las actividades de intervención están explicadas detalladamente en los esquemas de cada sesión.

Fase 8. Compromiso de la Participación

Los internos deben comprometerse a participar en cada una de las actividades psicofisiológicas: ejercicios de respiración, meditación y de reflexión; así como también las tarjetas de apuntes de repaso, experiencias de gratitud, actividad logro e intereses personales y la carta para el futuro explicados en el cuadernillo del participante, las cuales se realizarán entre una sesión y otra.

Fase 9. Reforzamiento del tema

En cada sesión al finalizar se dará un espacio breve para que cada participante se exprese de manera libre y voluntaria sobre sus dudas y opiniones para así poder redireccionarlas posteriormente.

Así mismo, a través de este espacio, el expositor podrá ir conociendo la forma de comunicación interpersonal de cada uno de los participantes, por ende permite entrever como se conformaría la dinámica del grupo en futuras sesiones, este momento es aprovechado para fomentar la integración grupal mediante el respeto a las diferencias ideológicas.

Fase 10. Evaluación emocional final

Al terminar de ejecutar el programa los participantes deberán responder la Escala Visual Analógica como se explicó en la Fase 5.

A continuación, se presentan detalladamente las diez sesiones que comprende el programa “Llena tus días de Vida”

SESIÓN 1: “INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA LLENA TUS DÍAS DE VIDA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.
Dirigido a	: Internos de 16 a 24 años.
Nº participantes aprox.	: 21 internos.
Tiempo de sesión	: 1 hora, 30 minutos.
Fecha de aplicación	: 02/10/2017
Responsable	: Campos Heredia Deily Scarlett Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

La presente sesión surgió debido a la necesidad que tiene el expositor de generar un ambiente favorable para la aplicación del programa e informar de manera general los objetivos. Para ello es importante iniciar con un ambiente de confianza y respeto con los participantes, para así mejorar la interacción verbal de cada uno de ellos, estableciendo un vínculo adecuada para la ejecución del programa.

Los facilitadores deben presentar con mucha motivación y claridad los objetivos del programa, las actividades del cuadernillo de cada sesión, la carta de compromiso que sirven como normas de convivencia y continuación y la escala del estado emocional. Dando así un discernimiento claro sobre los aspectos de cada sesión los cuales están estipulados dentro del programa.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
01	<p>Introducción al programa</p> <p>“Llena tus días de Vida”</p>	<p>Generar un ambiente favorable para la aplicación del programa.</p> <p>Informar de manera general sobre los objetivos del programa.</p> <p>Establecer acuerdos de Compromisos</p>	<p>Dinámica Inicial: “presentación Personal”</p> <p>Tarjeta de Identificación</p> <p>Orientación general: Presentación del Programa</p> <p>1ra Actividad: ¿Por qué estoy aquí?</p>	<p>Hojas Bond y Lapiceros</p> <p>Solapines</p> <p>Bosquejo de los objetivos del Programa.</p> <p>Cuadernillo de actividades.</p>

		personales. Compartir las inquietudes, y lo aprendido en la sesión. Evaluar el nivel de estado emocional.	Reforzamiento del tema: Tarjeta de Repaso Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión Lista de Asistencia	Cuadernillo de actividades. Ficha del Estado Emocional Lista de Asistencia
--	--	---	--	--

IV. EVALUACIÓN:

Se trabajará con un cuaderno de actividades, donde los internos podrán dar su apreciación crítica de cada sesión al finalizar.

Así mismo participaran activamente a través de dinámicas de integración, respiración y relajación optimizando así la interacción verbal con el grupo al expresar sus emociones.

Cada sesión se evaluará a través de una escala de estado emocional al finalizar.

Dinámica Inicial: “Presentación Personal”

Según Seligman (2005), refiere que la persona refleja algunas de sus características a la hora de contar una historia o anécdota, ya que se proyecta en los personajes.

Desarrollo de la Dinámica

El facilitador entregará a los internos una hoja bond y un lapicero, dando las siguientes instrucciones:

En el transcurso de un minuto cada uno escribir una anécdota donde se hallan sentido orgulloso de sí mismo, posteriormente se reunirán en círculo y expondrán cada uno de ellos.

El recordar una experiencia positiva ensalza las emociones como felicidad, satisfacción y orgullo generándole al individuo un sentimiento de gozo.

Se solicitará al grupo que empiece la presentación de manera voluntariamente

Al finalizar se entregarán los Solapines.

Orientación General

- El expositor comienza presentándose por su nombre y describiendo lo que hace.
- Seguido se entregará a los internos el bosquejo de los objetivos del programa.
- Luego leerá los objetivos del programa para dar una visión clara a los internos sobre lo que se realizará.
- Así mismo el contenido de las sesiones y la utilización del cuaderno de Actividades (se le entregará a cada interno el material de trabajo).
- Al finalizar el expositor escuchará y responderá las dudas e inquietudes de los internos con respecto al programa “Llena tus Días de Vida”.

Cuadernillo de Actividades

1ra Actividad:

Los internos responderán cuales son las perspectivas de ellos hacia el programa “Llena tus días de Vida”, respondiendo a la pregunta ¿Por qué estoy aquí?

Así mismo el expositor debe impulsar, formar y producir en el interno un cambio interno.

Al finalizar la actividad el participante debe tener claro cuál es el fin del programa “Llena tus días de Vida”, el cual es brindar las estrategias necesarias para potencializar la Resiliencia para un mejoramiento en su salud mental.

Reforzamiento del tema

Tarjeta de Repaso

Se les pedirá a los internos que completen la tarjeta de repaso de la sesión N° 1.

En este espacio de la sesión ellos tendrán que dar su opinión crítica sobre lo que adquirieron de la primera sesión, así mismo sus dudas e inquietudes sobre lo que no entendieron. Posteriormente los internos tendrán que participar exponiendo lo que plantearon en su tarjeta.

Evaluación Emocional Inicial

Se les explica a los internos que se realizará la evaluación del estado emocional al principio y al final de cada sesión durante todo el proceso de la ejecución del programa.

Actividad opcional, sola se aplica cuando el programa está sujeto a fines de Investigación.

ESCALA VISUAL ANALÓGICA DE ESTADO EMOCIONAL

Marcar con una X el número que mejor refleje su estado emocional, donde 0 significa “me siento emocionalmente muy mal” y 10 puntos “me siento emocionalmente muy bien”

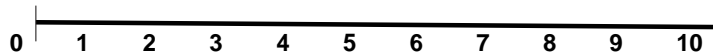
ESCALA VISUAL ANALÍTICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



Me siento
Emocionalmente
Muy mal

Me siento
Emocionalmente
Muy bien

Sesión 1: “medida antes”

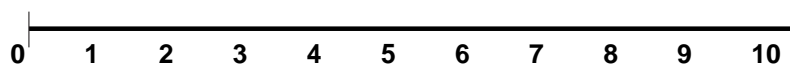
ESCALA VISUAL ANALÍTICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



Me siento
Emocionalmente
Muy mal

Me siento
Emocionalmente
Muy bien

Sesión 1: “medida después”

Bosquejo del Programa “Llena tus Días de Vida”

Objetivo general

- Potencializar la resiliencia en los internos drogodependientes a través de un programa de intervención psicológica cognitivo-conductual.

Objetivos específicos

- Incrementar actitudes positivas sobre sí mismo en los internos drogodependientes.
- Fortalecer el dominio de la voluntad y el juicio propio.
- Disminuir los pensamientos negativos e irracionales cooperando a la realización personal.
- Incrementar el bienestar y la armonía interna de los drogodependientes.
- Disminuir el miedo a la soledad, generando alternativas de solución de sus conflictos intrapersonales e interpersonales.

Características del programa

“Llena tus días de vida”, es un programa manual compuesto por un conjunto de técnicas de intervención psicológica cognitivo-conductual que sirven para potencializar los procesos de la resiliencia en internos drogodependientes y está fundamentado en cinco pilares: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

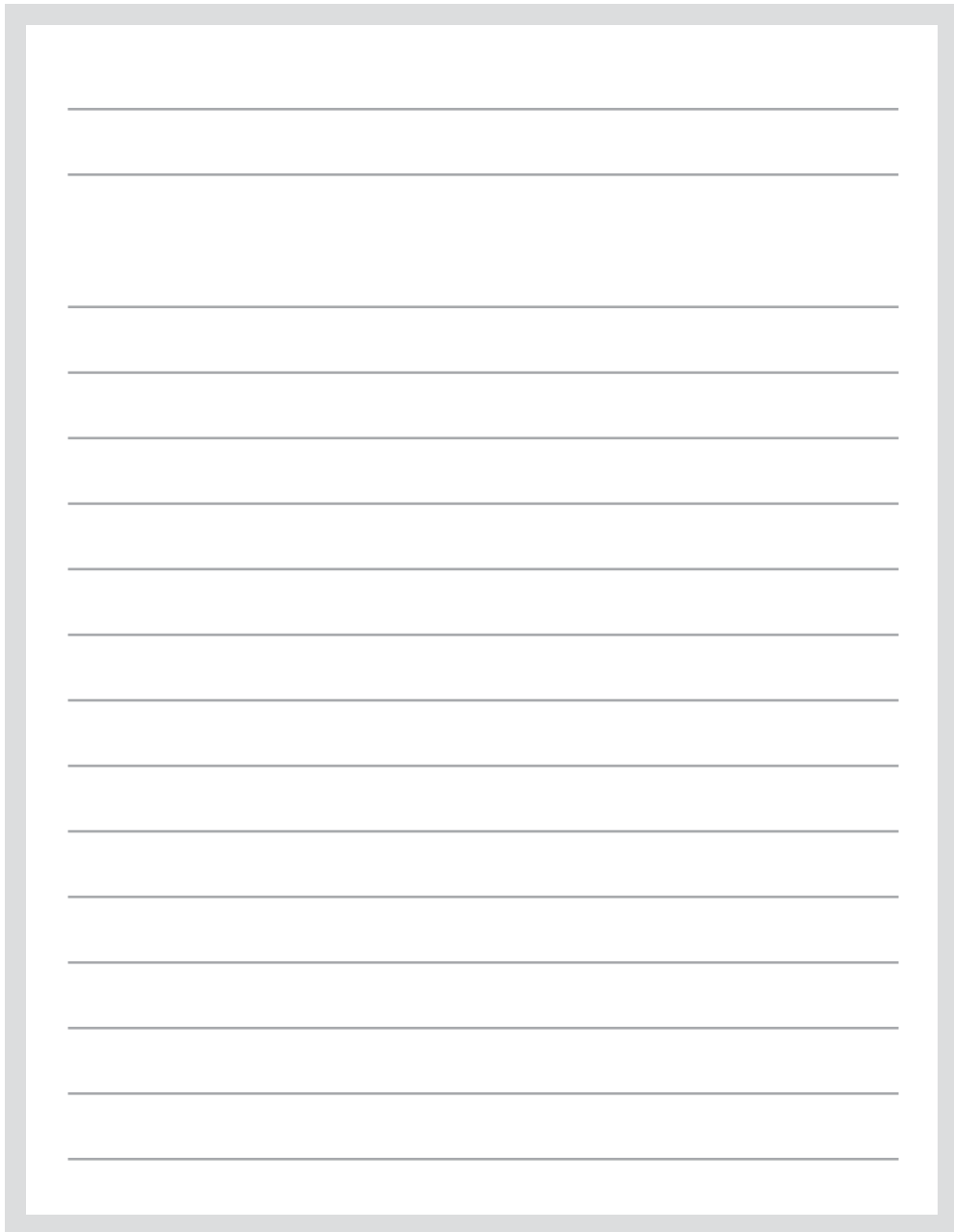
La metodología de trabajo es tanto individual como grupal en diez sesiones, entre 1 hora y media. Cada sesión del programa está estructurada por actividades administrativas tales como la lectura de las sesiones, registro de asistencias, compromisos, retroalimentación de la sesión en los participantes y de actividades de intervención como: ejercicios de

relajación, gratitud, estilos de conducta interpersonal, de escritura expresiva sobre sucesos positivos pasados y actividades de potenciación de logros e intereses personales.

Por último, el programa incluye un cuadernillo de trabajo para cada participante con todas las instrucciones a seguir, además de ejercicios, compromisos y actividades que deben desarrollar en cada sesión.

COMPROMISO 1

Actividad ¿Por qué estoy aquí?



A large rectangular box with a thick gray border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the left and right sides.

TARJETA DE REPASO: SESIÓN 1

En la siguiente tarjeta por favor indique: Qué aprendió de la sesión, escriba las dudas que tiene sobre algún tema y que necesite sean aclarados en la próxima sesión.

Tarjeta de repaso

Fecha: _____ Sesión 1

SESIÓN 2: “APRENDIENDO SOBRE RESILIENCIA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.
Dirigido a	: Internos 16 a 24 años.
Nº participantes aprox.	: 21 internos.
Tiempo de sesión	: 1 hora, 30 minutos.
Fecha de aplicación	: 04/10/2017
Responsable	: Campos Heredia Deily Scarlett Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

Cuando se habla de resiliencia, Wagnild & Young, (1993). Nos define que la palabra resiliencia es más que una característica de la personalidad, en sí es la habilidad que tiene el ser humano para controlar el efecto negativo del estrés y es quién la promueve para su adaptación, como una fuerza de inteligencia emocional que logra obtener la persona para una mayor adaptabilidad ante las situaciones de la vida.

Además de definirlo como la capacidad de tolerancia a la frustración que tiene la persona para resistir ante los obstáculos, pese a tener una visión negativa de los problemas que atraviesa.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
02	“APRENDIENDO SOBRE RESILIENCIA”	<p>Identificar al participante</p> <p>Concientizar sobre los beneficios de la Respiración</p> <p>Adquirir nuevos conocimientos sobre resiliencia</p> <p>Establecer acuerdos de Compromisos personales.</p>	<p>Tarjeta de Identificación</p> <p>Dinámica Inicial: “Respiración Natural</p> <p>Temática del Programa: Resiliencia y sus Pilares</p> <p>2da Actividad: Compromiso personales y grupales</p>	<p>Solapines</p> <p>Cuadernillo de actividades</p> <p>Papelotes, imágenes y Hojas Informativas.</p> <p>Cuadernillo de actividades.</p>

		Compartir las inquietudes, y lo aprendido en la sesión.	Reforzamiento del Tema: Tarjeta de Repaso	Cuadernillo de actividades.
		Evaluar el nivel de estado emocional.	Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión	Ficha del Estado Emocional

IV. EVALUACIÓN:

Se trabajará con un cuaderno de actividades, donde los internos podrán dar su apreciación crítica de cada sesión al finalizar.

Así mismo participaran activamente a través de dinámicas de Integración, respiración y relajación optimizando así la interacción verbal con el grupo al expresar sus emociones.

Cada sesión se evaluará a través de una escala de estado emocional al finalizar.

Dinámica Inicial: “Respiración Natural”

Desarrollo de la Dinámica

La respiración completa es la base para lograr la relajación ya que es una técnica que se desplegara más adelante en el programa.

El expositor dará las instrucciones para una adecuada respiración natural completa, exponiendo claramente los beneficios para la salud los cuales están descritos en la actividad 2.

Instrucciones para el ejercicio de Respiración natural completa:

1 ° elija la posición corporal más cómoda para usted, ya sea, sentado o parado. Respire por la nariz de manera pausa y tranquila, ahora elimine todo el aire por sus pulmones (repetir 3 veces)

2° inspire y descienda el aire hasta la base media de sus pulmones, coloque sus manos encima de su abdomen y sienta como su diafragma descende por el paso del aire y su abdomen se eleva.

3°. Descienda el aire hasta sus pulmones, sienta que sus costillas se separan al acomodarse el aire en este lugar.

4° descienda el aire hasta la parte superior d sus pulmones levantando suavemente sus clavículas y sus hombros, sienta como su pecho se eleva mientras su abdomen se contrae.

Reten el aire unos cuantos segundos. Luego respire lenta y tranquilamente.

Relájese...

Cuadernillo de Actividades

2da Actividad: Acuerdos de Compromiso

El expositor solicitara que se reúnan en grupos de 5 personas, así elaboraran una lista de algunas metas personales con el programa y con el grupo. Al terminar la realización del ejercicio, el grupo escogerá a un integrante para que salga a exponer.

Exposición de la Temática: La Resiliencia

Wagnild & Young, (1993). Nos define que la palabra Resiliencia es más que una característica de la personalidad, en sí es la habilidad que tiene el ser humano para controlar el efecto negativo del estrés y es quién la promueve para su adaptación, como una fuerza de inteligencia emocional que logra obtener la persona para una mayor adaptabilidad ante las situaciones de la vida.

Además de definirlo como la capacidad de tolerancia a la frustración que tiene la persona para resistir ante los obstáculos, pese a tener una visión negativa de los problemas que atraviesa.

1. Características que tiene las personas con Resiliencia:

Existen tres características importantes: El que sepan aceptar la realidad tal y como se manifiesta; tener creencias y visiones positivas de la vida; y por último tener actitudes inquebrantables para el mejoramiento de su desarrollo personal.

Además, poseen las siguientes habilidades:

- Ellos pueden identificar de manera clara todas las causas de los problemas e impedir repetirlo en un futuro.
- Saben controlar sus emociones ante las adversidades y se mantienen centrados en

cuestiones de crisis.

- Saben también controlar sus impulsos y no se rinde cuando se sienten frustrados.
- Tienen una visión positiva del futuro. Es decir piensan que pueden controlar su vida mejorarla con el transcurso del tiempo.
- Confían no solo en sus propias capacidades, sino que se consideran competentes ante los demás.
- Tienen una buena capacidad conectarse con las emociones de los demás.
- Buscan nuevas oportunidades, logrando el éxito y la satisfacción en cuanto a la resolución de sus situaciones problemáticas.

2. La forma que piensan las personas resilientes:

Tienen un estilo de pensamiento diferente a las personas que no suelen ser realistas, por el contrario estas la son aún más, suelen incluso cometer menos errores de pensamiento, no utilizan la exageración o sacan sus propias conclusiones, ellos creen que sin evidencias que las corroboren no se puede y debe de interpretar la realidad, la forma de pensar es de una forma más exacta y flexible que las personas que tienen menos Resiliencia.

3. Beneficios de las Personas Resilientes:

Entre ellos se encuentra:

- El tener un adecuado concepto de sí mismos.
- No logran autodestruirse con críticas.
- La actitud que hacen frente a los problemas es de manera optimista.
- Afrontan todos los retos que se les presenta.
- Nunca se despreocupan por su Imagen y su Salud Mental.

- Tienen mayor éxito en el ámbito personal, familiar, laboral y social.
- Están menos predispuestas a la depresión.

Reforzamiento del Tema

Tarjeta de Repaso

Se les manifestará a los internos que completen la tarjeta de repaso de la sesión n° 2. En este espacio de la sesión ellos tendrán que dar su opinión crítica sobre lo que adquirieron de la primera sesión, así mismo sus dudas e inquietudes sobre lo que no entendieron. Posteriormente los internos tendrán que participar exponiendo lo que plantearon en su tarjeta.

Evaluación del Estado Emocional Inicial

Se les explica a los internos que se realizará la evaluación del estado emocional al principio y al final de cada sesión durante todo el proceso de la ejecución del programa.

Actividad opcional, sola se aplica cuando el programa está sujeto a fines de Investigación.

ESCALA VISUAL ANALÓGICA DE ESTADO EMOCIONAL

Marcar con una X el número que mejor refleje su estado emocional, donde 0 significa “me siento emocionalmente muy mal” y 10 puntos “me siento emocionalmente muy bien”

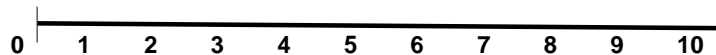
ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (x) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



Me siento
Emocionalmente
Muy mal

Me siento
Emocionalmente
Muy bien

Sesión 2: “medida antes”

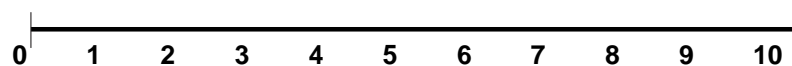
ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (x) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



Me siento
Emocionalmente
Muy mal

Me siento
Emocionalmente
Muy bien

Sesión 2: “medida después”

ACTIVIDAD 2

Dinámica Inicial: “Respiración Natural

Desarrollo de la Dinámica

La respiración completa es la base para lograr la relajación ya que es una técnica que se desplegará más adelante en el programa.

El expositor dará las instrucciones para una adecuada respiración natural completa, dando a conocer los beneficios para la salud de este recurso los cuales están descritos en el compromiso.

Instrucciones para el ejercicio de Respiración natural completa:

1 ° elija la posición corporal más cómoda para usted, ya sea, sentado o parado. Respire por la nariz de manera pausa y tranquila, ahora elimine todo el aire por sus pulmones (repetir 3 veces)

2° inspire y descienda el aire hasta la base media de sus pulmones, coloque sus manos encima de su abdomen y sienta como su diafragma descende por el paso del aire y su abdomen se eleva.

3°. Descienda el aire hasta sus pulmones, sienta que sus costillas se separan al acomodarse el aire en este lugar.

4° descienda el aire hasta la parte superior d sus pulmones levantando suavemente sus clavículas y sus hombros, sienta como su pecho se eleva mientras su abdomen se contrae.

Reten el aire unos cuantos segundos. Luego respire lenta y tranquilamente.

Relájese...

2DA ACTIVIDAD: ACUERDOS DE COMPROMISO

Acuerdo de compromiso

Yo: _____

Me comprometo a cumplir con lo siguiente:

Compromisos personales

Compromisos grupales

TARJETA DE REPASO: SESIÓN 2

En el siguiente espacio, usted tendrá que plantear un comentario sobre lo que más le impresionó de la sesión 2

Tarjeta de apuntes de

Fecha: _____ Sesión 2

SESIÓN 3: “AGRADECIDO HACIA LA VIDA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.
Dirigido a	: Internos 16 a 24 años.
Nº participantes aprox.	: 21 internos.
Tiempo de sesión	: 1 hora, 30 minutos.
Fecha de aplicación	: 07/10/2017
Responsable	: Campos Heredia Deily Scarlett Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

Es importante recalca la importancia que tiene la autoestima en la resiliencia, ya que ayuda al individuo a desenvolver de manera satisfactoria tanto a nivel personal, familiar y social. Esta sesión da como introducción el primer pilar de nuestro programa la confianza en sí mismo el cual se enfoca en la autovaloración positiva del propio individuo, lo cual ayuda a potencializar sentimiento de valoración de uno mismo.

Por otro lado, sabemos que existen 3 tipos de autoestima, cada uno con esquemas diferentes que interfieren de manera positiva (Autoestima alta) y negativa (autoestima baja) en el ámbito social.

El objetivo de la sesión es insertar estrategias de autocontrol emocional con la técnica de Respiración y la desintegración de pensamientos negativos creando en ellos actitudes positivas para el reforzar su autoestima.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
03	Agradecido hacia la vida”	Identificar al participante Reforzar los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores. Potencializar autoestima y la aceptación de sí mismo. Identificar y Expresar sus emociones	Tarjeta de Identificación Dinámica Inicial: Tarjetas Motivacionales Lluvia de Ideas: “Repaso de la sesión 1 y 2. Temática del Programa: Autoestima 3da Actividad: Experiencias de Gratitud Carta de Gratitud: Exponer su carta de Agradecimiento.	Solapines Lista Hojas de colores Cuadernillo de actividades Papelotes, imágenes y Hojas Informativas. Cuadernillo de actividades. Hojas bond Colores

		Compartir las inquietudes, y lo aprendido en la sesión.	Reforzamiento del Tema: Tarjeta de Repaso	Lápiz Cuadernillo de actividades.
		Evaluar el nivel de estado emocional.	Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión	Ficha del Estado Emocional

IV. EVALUACIÓN:

Se trabajará con un cuaderno de actividades, donde los internos podrán dar su apreciación crítica de cada sesión al finalizar.

Así mismo participaran activamente a través de dinámicas de Integración, respiración y relajación optimizando así la interacción verbal con el grupo al expresar sus emociones.

Cada sesión se evaluará a través de una escala de estado emocional al finalizar.

Dinámica Inicial: “Tarjetas emocionales”

El facilitador entregará unas hojas a cada uno de los participantes y dará las instrucciones:

Reunirán en círculo, se desplazarán por todo el ambiente de manera lenta y rápida. Luego pegarán la hoja en la espalda de la persona que este delante de cada uno de ellos, donde tendrán que escribir dos cualidades positivas.

Lluvia de ideas

Desarrollo de la Dinámica

Repaso de la sesión 1 y 2, los internos tendrán que exponer sobre aquellos aspectos que fueron importantes en cada sesión, como se sintieron y que nuevos conceptos adquirieron.

Exposición de la temática: Autoestima

¿Qué es la autoestima?

La autoestima permite que el individuo tenga un auto concepto positivo de si y en y de su propio valor, es decir es la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, estimarse y aceptarse a sí mismo. Así mismo está relacionada con muchas formas de conductas adecuadas e inadecuadas. Las personas con una autoestima adecuada suelen presentar menos emociones agresivas, negativas y niveles bajos de depresión que las personas con una autoestima baja.

Tipos de Autoestima

La autoestima se desarrolla en las personas de tres formas:

Autoestima Alta (Normal): son los individuos que tienen esquemas de pensamientos positivos sobre sí mismo, reconocen errores y buscan estrategias para solucionar problemas, ayudando Así a las demás personas.

Autoestima Baja: Las personas se auto desvalorizan en cada actividad que realizan, tienen miedo socializar con las demás personas generando en ellos ansiedad y estrés.

Autoestima Inflada: son individuos que se valoran exageradamente sus cualidades y menosprecian a las demás personas, suelen ser seguros de sí mismo en extremo, sin embargo no suelen reconocer sus errores y minimizan sus responsabilidades.

Las 4 caras del Autoestima

Física:

- Cuidado de nuestro cuerpo, el Individuo tiene la apariencia física.
- Para preservar y realizar nuestra capacidad para trabajar.
- Adaptarnos y disfrutar.

Mental:

- Desarrolla las habilidades mentales (atención, concentración).
- Promoviendo la comprensión y el aprendizaje.
- Para tener claridad y exactitud.

Espiritual:

- Afianza el liderazgo en nuestra propia vida.

- Profundizando el compromiso con nuestro sistema de valores.
- Para tener inspiración y evolucionar.

Emocional / Social:

- Habilidades sociales como el asertividad, que es la capacidad que tiene el individuo para expresar sus emociones y sentimientos abiertamente de manera clara respetando las opiniones de los demás.
- Afinando el liderazgo interpersonal.
- Mejorar habilidades como la empatía y cooperación

Cuadernillo de Actividades

3da Actividad: experiencia de Gratitud

El expositor pide a los internos que expresen su agradecimiento hacia alguien o a si mismo de manera verbal o escrita y luego cada uno expondrá su oración como: “Agradezco a mi mamá porque...” “Agradezco cada día por que...”

Carta de gratitud

Cada uno de los internos escribirá una carta de agradecimientos a una persona que sea muy importante en su vida, expresándose libremente.

Retroalimentación

Tarjeta de Repaso

Se les manifestara a los internos que completen la tarjeta de repaso de la sesión n° 3. En este espacio de la sesión ellos tendrán que dar su opinión crítica sobre lo que adquirieron de la primera sesión, así mismo sus dudas e inquietudes sobre lo que no entendieron. Posteriormente los internos tendrán que participar exponiendo lo que plantearon en su tarjeta.

Evaluación del Estado Emocional Inicial

Se les explica a los internos que se realizará la evaluación del estado emocional al principio y al final de cada sesión durante todo el proceso de la ejecución del programa.

Actividad opcional, sola se aplica cuando el programa está sujeto a fines de Investigación.

ESCALA VISUAL ANALÓGICA DE ESTADO EMOCIONAL

Marcar con una X el número que mejor refleje su estado emocional, donde 0 significa “me siento emocionalmente muy mal” y 10 puntos “me siento emocionalmente muy bien”.

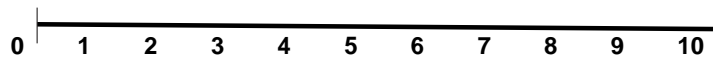
ESCALA VISUAL ANALÍTICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (x) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



Me siento
Emocionalmente
Muy mal

Me siento
Emocionalmente
Muy bien

Sesión 3: “medida antes”

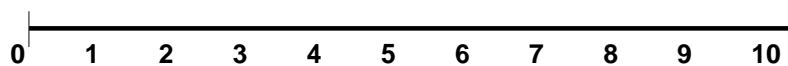
ESCALA VISUAL ANALÍTICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (x) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



Me siento
Emocionalmente
Muy mal

Me siento
Emocionalmente
Muy bien

Sesión 3: “medida después”

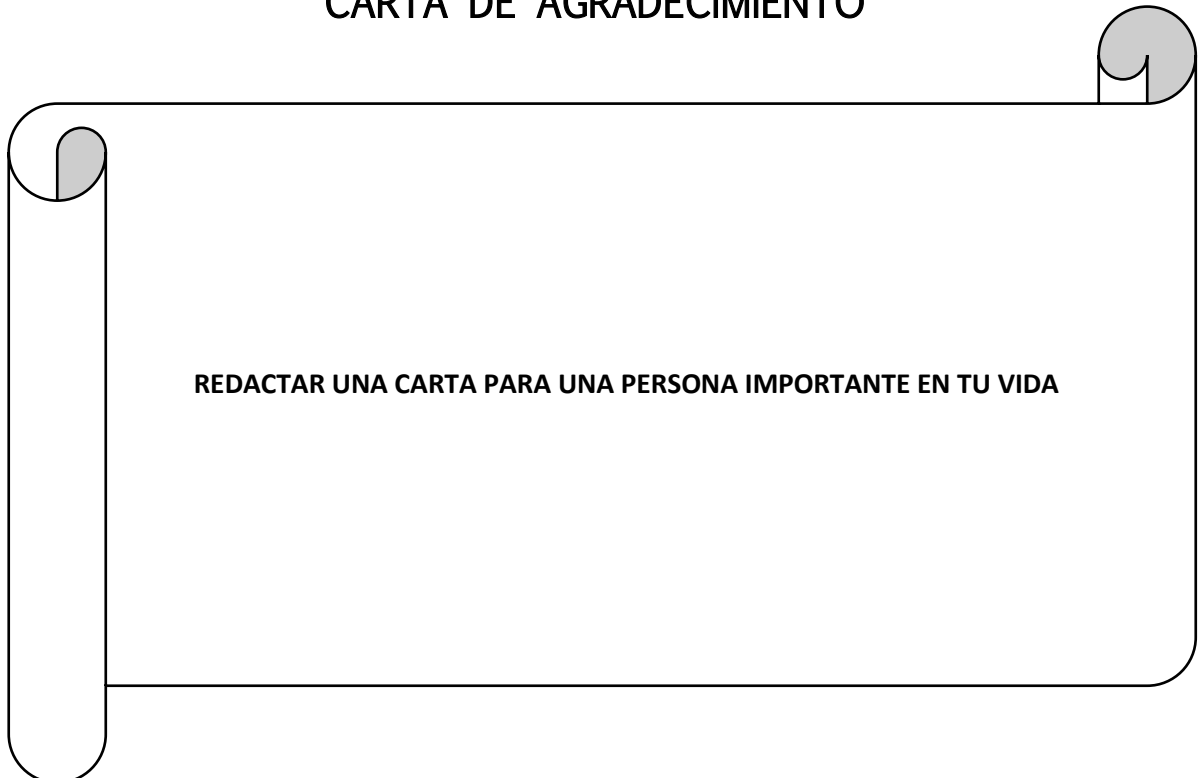
ACTIVIDAD 3

Experiencias de Gratitud

Todos los días debemos estar agradecidos con lo que nos da la vida, se te otorgará 10 minutos y plasmaras dos oraciones breves de las personas con quienes estés agradecidos, por ejemplo: “estoy agradecido con mi madre porque...”

Fecha: _____
Este día estoy muy agradecido...
1. _____
2. _____

CARTA DE AGRADECIMIENTO



REDACTAR UNA CARTA PARA UNA PERSONA IMPORTANTE EN TU VIDA

TARJETA DE REPASO: SESIÓN 3

En la siguiente tarjeta por favor indique: Qué aprendió de la sesión, escriba las dudas que tiene sobre algún tema y que necesite sean aclarados en la próxima sesión.

Tarjeta de apuntes de

Fecha: _____ Sesión 3

SESIÓN 4: “NO TODO LO DIGO HABLANDO”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.
Dirigido a	: Internos 16 a 24 años.
Nº participantes aprox.	: 21 internos.
Tiempo de sesión	: 1 hora, 30 minutos.
Fecha de aplicación	: 08/10/2017
Responsable	: Campos Heredia Deily Scarlett Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

Los estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo) es la forma de cómo nos expresamos ante los demás, estos comportamientos son aprendidos a través de las experiencias vividas, estos estilos pueden ser controlados y modificados dependiendo del compromiso de cada uno.

El objetivo de esta sesión es identificar los estilos de conducta interpersonal, donde se les informara a los participantes sobre las características de cada una de ellas, abriendo un espacio para compartir experiencias vivenciales donde cada uno identifique ciertas conductas que no le permitan comunicarse adecuadamente, generando así algunas alternativas de solución en cada caso.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
04	SESIÓN 4: “NO TODO LO DIGO HABLANDO”	<p>Identificar al participante</p> <p>Crear un ambiente cálido y flexivo en la sesión.</p> <p>Adquirir nuevos conocimientos sobre Conducta Interpersonal</p> <p>Identificar las conductas Interpersonales</p>	<p>Tarjeta de Identificación</p> <p>Dinámica Inicial: el elefante de las emociones.</p> <p>Temática del Programa: estilos de Conducta Interpersonal</p> <p>4° Actividad: Identificar las conductas interpersonales</p>	<p>Solapines</p> <p>Lista de Asistencia</p> <p>Peluche de elefante</p> <p>Papelotes, imágenes y Hojas Informativas.</p> <p>Cuadernillo de actividades.</p>

		<p>Compartir las inquietudes, y lo aprendido en la sesión.</p> <p>Evaluar el nivel de estado emocional.</p>	<p>Reforzamiento del Tema:</p> <p>Tarjeta de Repaso</p> <p>Evaluación del estado Emocional:</p> <p>Al finalizar la sesión</p>	<p>Cuadernillo de actividades.</p> <p>Ficha del Estado Emocional</p>
--	--	---	---	--

IV. EVALUACIÓN:

Se trabajará con un cuaderno de actividades, donde los internos podrán dar su apreciación crítica de cada sesión al finalizar.

Así mismo participarán activamente a través de dinámicas de Integración, respiración y relajación optimizando la interacción verbal con el grupo al expresar sus emociones.

Cada sesión se evaluará a través de una escala de estado emocional al finalizar.

Dinámica Inicial: “El elefante de las Emociones”

Desarrollo de la Dinámica:

El facilitador dará las siguientes instrucciones:

Primeramente enseñaré el dibujo de los elefantes y se le entregará a uno de los participantes, el cual tendrá que elegir una emoción y repetir la frase “yo soy un elefante y el día de hoy estoy (la emoción que eligió) dramatizándolo.

Luego responderán las siguientes preguntas: ¿Qué son emociones? ¿Qué son sentimientos? ¿Qué sentiste al terminar la dinámica?

Temática de las conductas interpersonales

Los estilos interpersonales permiten que el individuo se comunique adecuadamente en la sociedad, es decir que tiene formas diferentes de expresarte ante una situación conflictiva. Permite que las personas se expresen de manera adecuada en cuanto sus emociones y sentimientos.

Así mismo permite expresar sus opiniones con total libertad de modo directo, claro y honesto, evitando así que alguien sobrepase sus límites.

Sin embargo el individuo adopta nuevas posturas en su ambiente social, el cual puede beneficiar o perjudicar su educación es por ello que se dan tipos de conductas no-assertivas, como el estilo agresivo o el estilo pasivo.

La Comunicación Asertiva

Es la habilidad aprendida que permite a cada individuo defender sus derechos, sin vulnerar los derechos de los demás.

La comunicación más sana y eficaz es la comunicación asertiva, ya que permite que nos expresemos adecuadamente diferenciando nuestras emociones y sentimientos, ayudándonos. Es la técnica que nos permite defender nuestros derechos, opiniones, ideas y deseos, mientras respetamos al mismo tiempo los de los demás.

Comunicación Agresiva

Implica siempre la manipulación. El individuo tiene altos niveles de agresividad, pueden hacer que la gente lo rodea se auto culpase por actitudes que no tienen responsabilidad alguna, induciéndolos a la culpabilidad (lastime) o usando las tácticas de la intimidación y del control (cólera).

Comunicación Pasiva

Las actitudes pasivas siempre son ausentes de carácter, son individuos con una personalidad tímida y retraída que buscan afecto en la sociedad.

Actividad N° 4: Experiencias de Gratitud

En el cuadernillo encontraran unos recuadros donde el participante tendrá que apuntar en los recuadros dos oraciones en donde se encuentren agradecidos con alguien o así mismo.

Por ejemplo “el día de hoy estoy muy agradecido por que eh logrado cambiar mi carácter fuerte” o “estoy agradecido con mi madre por...”

Cuadernillo de Actividades

4da Actividad: Identificar conductas interpersonales

El participante tendrá que identificar cuál de las imágenes son Conductas asertiva, agresiva y Pasiva. Así mismo escribir una experiencia en donde haya reaccionado con estas conductas.

Finalmente serán tres voluntarios del grupo los que comenten sobre su experiencia.

Reforzamiento del tema

Tarjeta de Repaso

Se les manifestara a los internos que completen la tarjeta de repaso de la sesión n° 3. En este espacio de la sesión ellos tendrán que dar su opinión crítica sobre lo que adquirieron de la primera sesión, así mismo sus dudas e inquietudes sobre lo que no entendieron. Posteriormente los internos tendrán que participar exponiendo lo que plantearon en su tarjeta.

Evaluación del Estado Emocional Inicial

Se les explica a los internos que se realizará la evaluación del estado emocional al principio y al final de cada sesión durante todo el proceso de la ejecución del programa.

Actividad opcional, sola se aplica cuando el programa está sujeto a fines de Investigación.

ESCALA VISUAL ANALÓGICA DE ESTADO EMOCIONAL

Marcar con una X el número que mejor refleje su estado emocional, donde 0 significa “me siento emocionalmente muy mal” y 10 puntos “me siento emocionalmente muy bien”.

ESCALA VISUAL ANALÍTICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

Sesión 4: “medida antes”

ESCALA VISUAL ANALÍTICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

Sesión 4: “medida después”

Dinámica: El elefante de las Emociones

¿Qué son emociones?

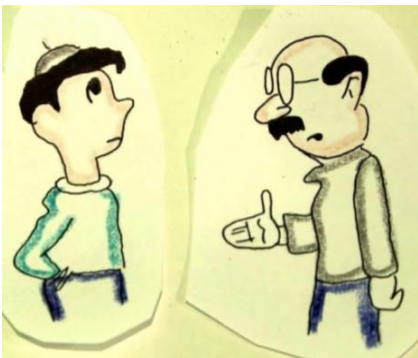
¿Qué son sentimientos?

¿Cómo te sentiste al terminar la Dinámica?

Firma

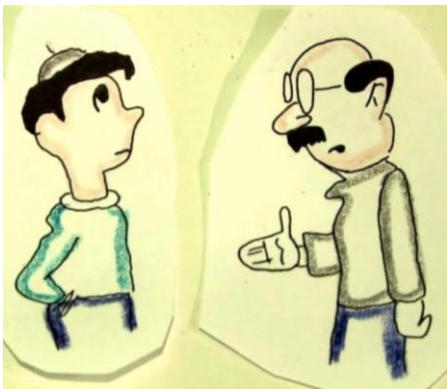
ACTIVIDAD 4

Identifica en las imágenes la conducta Pasiva, Agresiva, Asertiva y describe las características de tu vida cotidiana



ACTIVIDAD 4

Identifica 3 Pensamientos Negativos y luego conviértelos en Pensamientos Positivos.



SESIÓN 5: “RECONOCIENDO MIS LOGROS”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.

Dirigido a : Internos 16 a 24 años.

Nº participantes aprox. : 21 internos.

Tiempo de sesión : 1 hora, 30 minutos.

Fecha de aplicación : 09/10/2017

Responsable : Campos Heredia Deily Scarlett
Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

Todo ser humano debe de tener la voluntad y la fuerza para realizar sus metas, a pesar de los obstáculos que la vida presente, entonces es fundamental que el valor de la perseverancia este en cada uno de ellos ya que esto representa la fuerza de voluntad. La poca perseverancia creo personas conformistas, sin metas a futuro y los conlleva al fracaso. Es por ello que en esta sesión insertamos nuevas formas y estrategias para un proyecto de vida exitoso.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
04	SESIÓN 5: “NO TODO LO DIGO HABLANDO”	<p>Identificar al participante</p> <p>Crear un ambiente cálido y flexivo en la sesión.</p> <p>Adquirir nuevos conocimientos sobre la Perseverancia</p> <p>Identificar las conductas positivas</p>	<p>Tarjeta de Identificación</p> <p>Dinámica Inicial: el Globo bailarín</p> <p>Temática del Programa: Perseverancia</p> <p>5° Actividad: Meditación Mantra</p> <p>Reforzamiento del Tema: Tarjeta de Repaso</p>	<p>Solapines</p> <p>Lista de Asistencia</p> <p>Globo inflado</p> <p>Parlante</p> <p>Hojas bond</p> <p>Papelotes, imágenes y Hojas Informativas.</p> <p>Cuadernillo de actividades.</p>

		<p>Evaluar el nivel de estado emocional.</p>	<p>Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión</p>	<p>Ficha del Estado Emocional</p>
--	--	--	---	-----------------------------------

IV. EVALUACIÓN:

Se trabajará con un cuaderno de actividades, donde los internos podrán dar su apreciación crítica de cada sesión al finalizar.

Así mismo participarán activamente a través de dinámicas de Integración, respiración y relajación optimizando la interacción verbal con el grupo al expresar sus emociones.

Cada sesión se evaluará a través de una escala de estado emocional al finalizar.

ESCALA VISUAL ANALÓGICA DE ESTADO EMOCIONAL

Marcar con una X el número que mejor refleje su estado emocional, donde 0 significa “me siento emocionalmente muy mal” y 10 puntos “me siento emocionalmente muy bien”.

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal Me siento Emocionalmente Muy bien

Sesión 5: “medida antes”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal Me siento Emocionalmente Muy bien

Sesión 5: “medida después”

ACTIVIDAD 5

MEDITACION MANTRA

La meditación consiste en centrar la atención en una sola cosa.

Beneficios de la relajación para la salud física

- ✓ Aumenta el flujo sanguíneo cerebral.
- ✓ Aumenta la frecuencia e intensidad de las ondas cerebrales alfa.
- ✓ Reduce el volumen del ácido láctico (relacionada con el estrés y la ansiedad).
- ✓ Reduce la percepción de dolor.
- ✓ Reduce los sentimientos de fatiga.
- ✓ Disminuye el espesor del endurecimiento de las paredes arteriales.
- ✓ Produce cambios a nivel de la resistencia de la piel.
- ✓ Produce cambios a nivel de la respiración y el metabolismo.
- ✓ Reduce los síntomas depresivos.
- ✓ Disminuye la ansiedad.
- ✓ Disminuye el estrés.

Aspectos importantes para considerar en la práctica de la meditación:

Elija un mantra que puede ser una palabra positiva o un par de sílabas para ser repetidas.

Elija un lugar agradable, cómoda y sin distracción para realizar su meditación de manera periódica.

Adopte una posición corporal cómoda, puede ser sentado, para realizar su meditación.

Lleve un vestuario cómodo.

En el proceso de la meditación es posible que surjan pensamientos intrusivos que le desvíen su atención, trate de seguir con su mantra y permita que se vayan por sí solos.

Asuma una posición física pasiva o quieta, esto le ayudará a relajarse en el proceso de la meditación.

Respire de manera pausada y no grite demasiado duro su mantra en el momento que haya que hacerlo para que no se hiperventile y agite. Si por alguna razón no puede expresar el mantra en voz alta hágalo mentalmente.

Realice el ejercicio de meditación por 10 minutos todos los días.

Si usted lo prefiere, grabe (reproductor de audio) en un tono de voz pausado el ejercicio de meditación para practicarlo todas las veces que sea necesario.

Instrucciones del ejercicio meditación mantra

Ahora cierre los ojos o, si lo prefiere, fije su mirada en un lugar cercano frente a usted.

Inspire y espire. Este momento es solo para usted. Preste atención a su cuerpo y recorra cada parte de este. Con los ojos cerrados o fijos en un lugar, comience a pronunciar su mantra –con un tono de voz alto, pero cómodo para usted– no es necesario gritar ni exagerar demasiado su voz. Solamente repita su mantra rítmicamente (si por alguna razón no puede expresarlo en voz alta comience repitiéndolo mentalmente). Ahora, escuche su voz una y otra vez, continúe así... escuche su voz repitiendo su mantra. Si en algún momento se distrae o piensa en otras cosas, no se preocupe, vuelva a escuchar su mantra, vuelva a concentrarse en su palabra elegida. Déjese llevar por su voz... (Dos minutos de pausa).

Ahora, disminuya el tono de su voz. Repita, una y otra vez su mantra en voz baja (si por alguna razón no puede pronunciar su mantra en voz baja, repítalo mentalmente). Escuche su mantra suave y relajante una y otra vez, continúe así... (Dos minutos de pausa).

En este momento repita el mantra “elegido” mentalmente. Si en algún momento se distrae o piensa en otras cosas, no se preocupe, vuelva a escuchar su mantra, vuelva a concentrarse en su palabra elegida. Déjese llevar por su voz... (Dos minutos de pausa).

Ahora en su posición habitual y con los ojos cerrados, concéntrese en su alrededor... en su cuerpo... sus pensamientos... y emociones... (Dos minutos de pausa).

Inspire y espire, abra sus ojos y permanezca sentado por unos minutos hasta que yo lo indique (dos minutos de pausa).

Ahora comience a disfrutar de su mundo exterior...

Tarjeta de repaso: Sesión 5

En la siguiente tarjeta por favor indique: Qué aprendió de la sesión, escriba las dudas que tiene sobre algún tema y que necesite sean aclarados en la próxima sesión.

Tarjeta de apuntes de

Fecha: _____ Sesión 5

SESIÓN 6: “EXPERIMENTANDO MIS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA EXPRESIVA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a vivir”.

Dirigido a : Internos de 16 a 24 años.

Nº participantes aprox. : 21 internos.

Tiempo de sesión : 1 hora, 30 minutos.

Fecha de aplicación : 11/10/2017

Responsables : Campos Heredia Deily Scarlett
Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

En esta sesión, además de practicar todas las técnicas de autocontrol emocional ya conocidas, se introduce un nuevo elemento que es la experiencia sobre la escritura expresiva.

La escritura expresiva no solo intenta que los participantes les den la debida atención a las situaciones emocionales positivas del pasado, sino que logren evocar los recuerdos positivos a través de la expresión escrita incrementando el bienestar tanto físico como emocional de cada uno de ellos.

Además, la escritura expresiva otorga alternativas de expresión de sí mismos, esencialmente cuando estos no tienen el apoyo suficiente de su familia o la sociedad, permitiendo así regularizar las emociones y favoreciendo la desensibilización de los estímulos negativos, incrementando estrategias de autocontrol y afrontamiento.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
06	“EXPERIMENTANDO MIS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA EXPRESIVA”	Trabajar técnicas de autocontrol emocional Evaluar el nivel de estado emocional.	Actividad: Practicar las técnicas de autocontrol emocional. Practicar los recuerdos del pasado, la experiencia positiva y negativa a través de la escritura expresiva. Reforzamiento del tema: Tarjeta de Repaso Evaluación de la escala visual analógica.	Tarjeta de identificación (contiene el nombre del participante) Cuadernillo de actividades y compromisos. Implementos

			Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión	para escritura (lapiceros y hojas bond) Escala Visual Analógica Ficha del Estado Emocional
--	--	--	---	--

IV. EVALUACIÓN:

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional antes y después de la sesión.

El participante evalúa sus compromisos y actividades.

Se explora las experiencias a través del compartimiento de reflexiones entre todos los presentes.

En la tarjeta de repaso se agrega todo lo aprendido, practicado y observado en la sesión.

Evaluación del estado emocional inicial

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional.

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

SESIÓN 6: “medida antes”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

SESIÓN 6: “Medida después”

Evaluación de los compromisos

Se explora las experiencias acerca de los compromisos de cada participante, recordando alguna experiencia negativa o positiva durante su vida, aclarando una enseñanza o consecuencia para el desarrollo intrapersonal.

MIS EXPERIENCIAS

Experiencias de gratitud

Después se invita a cada participante a que piense y registre durante diez minutos sus ‘experiencias de gratitud’, algún personaje que quiera agradecer por haber realizado alguna actividad, suceso, crecimiento o apuro durante su vida, además de agradecer por tener un día más de vida, apreciar un favor que le hayan hecho, entre otros.

Fecha: _____

Este día estoy muy agradecido...

1.

2.

3.

RELAJACIÓN/RESPIRACIÓN

Antes de realizar el ejercicio de respiración profunda, se escuchan las inquietudes que tengas los participantes con el fin de aclarar las dificultades, haciendo que el ejercicio se logre concretar de la mejor forma hasta llegar a la respuesta que es de la relajación. No obstante, cabe recalcar que el ejecutador es quien guía la respiración y relajación.

LA RESPIRACIÓN

La respiración se caracteriza por la expulsión del dióxido de carbono y la entrada de oxígeno que sirve para la renovación celular.

Beneficios de la respiración para la salud

- ✓ Disminuye la fatiga.
- ✓ Disminuye la ansiedad.
- ✓ Disminuye el estrés.

Aspectos para considerar en la práctica de la respiración:

Respire de forma pausada y tranquila para que no desarrolle hiperventilación y provoque la respuesta contraria de agitación.

Realice este ejercicio de manera consciente y preferiblemente con vestuario suelto.

Desarrolle este ejercicio en un momento en que no tenga distracciones. Practique la respiración todos los días por un tiempo mínimo de tres minutos.

Si usted lo prefiere, puede grabar (reproductor de audio) en un tono de voz pausado las instrucciones repetidas veces hasta contabilizar los tres minutos. Esto le servirá como una guía externa y usted puede estar más cómodo para realizar el ejercicio de respiración.

Instrucciones para el ejercicio de respiración natural completa

Elija la posición corporal más cómoda para usted, ya sea, sentado o de pie. En este ejercicio respire siempre por la nariz de manera pausada, tranquila y sin esfuerzos. Ahora elimine todo el aire de sus pulmones.

Primero, inspire y descienda el aire hasta la base de sus pulmones –puede colocar sus manos suavemente encima del abdomen, note que el diafragma desciende por el paso del aire y su abdomen se eleva. Segundo, descienda el aire hasta la región media de sus pulmones, note que sus costillas se separan al acomodarse el aire en este lugar. Tercero, descienda el aire hasta la parte superior de sus pulmones levantando sus clavículas y sus hombros suavemente, note que su pecho se eleva mientras su abdomen se contrae.

Sostenga el aire unos cuantos segundos.

Ahora, espire lenta y tranquilamente, el abdomen se contrae hacia adentro mientras usted libera el aire desde la parte superior y parte media de los pulmones.

Relájese...

LA RELAJACIÓN

Es un proceso secuencial de ejercicios que consiste en tensionar y distensionar diferentes grupos musculares desde la cabeza hasta los pies.

Beneficios de la relajación para la salud física

- ✓ Reduce la percepción de dolor.
- ✓ Reduce la ansiedad anticipatoria.
- ✓ Mejora el sueño.
- ✓ Reduce la presión sanguínea.
- ✓ Regula el ritmo de los latidos cardiacos.
- ✓ Reduce los niveles de cortisol en la sangre.
- ✓ Aumenta la oxigenación en el cerebro.
- ✓ Regula los niveles de colesterol y grasas en la sangre.

Aspectos para considerar en la práctica de la relajación:

Realizar este ejercicio en un lugar libre de ruidos y distracciones.

Informe a los demás de su entorno, que no le interrumpan mientras realiza su ejercicio, de lo contrario, ya entrado en la relajación es usted quien no debe de interrumpirlo si alguien le llama, después habrá un momento oportuno para atender a quien lo necesite.

Llevar un vestuario cómodo y que no presione ninguna área de su cuerpo.

Es posible que durante el desarrollo del ejercicio de relajación, especialmente las primeras veces, se sienta extraño o perciba un poco de incomodidad, no se preocupe, esto es una

respuesta a la falta de hábito. Trate de continuar y relajarse. Si el malestar se torna extremo, suspenda y continúe al día siguiente.

Si en el momento de la relajación llegan a su mente pensamientos intrusivos que le desvían su atención, continúe concentrándose en su ejercicio que ellos se irán lentamente.

Realizar el ejercicio de la relajación por 20 minutos preferiblemente todos los días.

Instrucciones del ejercicio de relajación/respiración

Elija un lugar agradable donde usted se encuentre cómodo y alejado de cualquier distracción. Adopte una posición corporal adecuada, puede estar sentado. Ahora, cierre los ojos, sienta su respiración y relájese lentamente, este momento es solo para usted. Inspire-espire, inspire aire fresco y espire, inspire-espire... inspire la calma y espire la preocupación... sienta cada vez más su respiración.

Ahora, ponga su atención en los músculos de su frente, párpados, mejillas, nariz, labios y lengua. Relájelos lentamente mientras está inspirando y expirando, y perciba cómo se sienten de pesados, cada vez más pesados y calientes. Usted se encuentra muy calmado y su respiración es tranquila y profunda. Inspire-espire.

Concéntrese en los músculos de su cuello y nuca, déjelos relajar pasivamente, inspire-espire. Relaje sus hombros lentamente hasta llegar a sus brazos. Sus brazos se sienten relajados. Inspire-espire. Ahora, sus brazos se sienten pesados y calientes, cada vez más y más pesados. Sus manos, los dedos de las manos se están relajando mientras está respirando de manera profunda y tranquila, inspire-espire. La pesadez y el calor invaden sus manos, brazos, cuello, nuca, lengua, labios, nariz, mejillas, ojos y frente, mientras su respiración es tranquila y profunda. Inspire-espire. Sienta la sensación de placidez y descanso mientras inspira y espira.

Ahora, concéntrese en su abdomen, su pecho y su espalda. Déjelos relajar lenta y tranquilamente. Inspire-espire. Sienta como la sensación de relajación baja hasta sus muslos. Usted se siente tan, tan relajado, tan pesado y caliente. Inspire-espire. Ahora, la relajación invade sus muslos, nalgas, pantorrillas, tobillos y pies. Mientras su respiración es tranquila y profunda, usted los siente pesados, cada vez más y más pesados y calientes. Inspire-espire. Usted está ahora profundamente relajado y descansado. Inspire-espire. Sienta la sensación de placidez y descanso mientras está respirando.

Ahora, concéntrese en los músculos de su frente, párpados, mejillas, nariz, labios y lengua. Relájelos, siéntalos cada vez más y más relajados y pesados, pesados y calientes. Mientras está respirando usted se siente muy relajado. Concéntrese en los músculos de su cuello y nuca, déjelos relajar pasivamente. Inspire-espire. Concéntrese en los hombros y relájelos, se sienten tan relajados y pesados, tan calientes. Sienta como la relajación llega hasta sus brazos, manos y cada uno de los dedos de sus manos y usted se siente muy relajado. Inspire-espire.

Ahora, mientras usted está respirando de manera profunda y tranquila, su abdomen, su pecho y su espalda se van sintiendo cada vez más y más relajados. Inspire-espire. La sensación de relajación invade sus muslos, nalgas, pantorrillas, tobillos, pies y cada uno de los dedos de los pies, sintiéndose totalmente relajado y muy tranquilo. Inspire-espire.

Ahora, disfrute de unos minutos de silencio para dejarse llevar por la relajación, escuche el ritmo de su respiración y deje que todo su cuerpo se sienta más y más relajado y más tranquilo (tres minutos de pausa).

Ahora, todo su cuerpo está muy descansado y reposado, disfrute la sensación de calma y bienestar que lo invaden en este momento, mientras está respirando de forma profunda y

tranquila. Inspire y espire. En unos segundos, usted estará a punto de abrir sus ojos y al terminar esta experiencia de relajación se sentirá fortalecido y radiante.

Ahora, inspire y espire muy lentamente, note que usted puede relajarse y disfrutar cada vez más de esta experiencia. Inspire y espire muy lentamente, la sensación de vitalidad invade todo su cuerpo. Sienta su respiración, inspire y espire, escuche lo que hay a su alrededor. Inspire y espire... abra sus ojos muy lentamente mientras está respirando (cinco segundos de pausa).

Ahora, comience a disfrutar de su mundo exterior.

Reforzamiento del tema

Los participantes de forma voluntaria expresan lo aprendido durante la sesión, además de realizar preguntas para aclarar las dudas e inquietudes, finalmente el facilitador deja como conclusión la enseñanza reflexiva de los participantes.

Tarjeta de repaso

Fecha: _____ Sesión 6

SESIÓN 7: “MIS EMOCIONES LAS EXPRESO LIBREMENTE”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.

Dirigido a : Internos de 16 a 24 años.

Nº participantes aprox. : 21 internos.

Tiempo de sesión : 1 hora, 30 minutos.

Fecha de aplicación : 14/10/2017

Responsables : Campos Heredia Deily Scarlett

Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

En la escritura expresiva intenta fortalecer la atención de los participantes sobre las emociones positivas del pasado para mejorar la autoestima, incrementar el bienestar físico, psicológico y emocional de la persona.

La escritura expresiva representa una valiosa alternativa de solución hacia los conflictos personales y de la expresión de sí mismo sin padecer de autocríticas.

Además, logra liberar los conflictos interpersonales, resuelve de manera asertiva las actitudes y percepciones que tienen los demás de uno mismo

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
07	“MIS EMOCIONES LAS EXPRESO LIBREMENTE”	<p>Ejecutar las técnicas de autocontrol emocional.</p> <p>Evaluar el nivel de estado emocional</p>	<p>Actividad: Realizar las técnicas de autocontrol emocional, a través de un recuerdo del pasado.</p> <p>Reforzamiento del tema: Emociones</p> <p>Tarjeta de Repaso</p> <p>Evaluación de la escala visual analógica.</p> <p>Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión</p>	<p>Tarjeta de identificación (contiene el nombre del participante)</p> <p>Cuadernillo de actividades y compromisos.</p> <p>Implementos para escritura (lapiceros y hojas bond)</p> <p>Escala Visual Analógica.</p> <p>Ficha del Estado Emocional.</p>

IV. EVALUACIÓN:

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional.

Se evalúa los resultados de los compromisos.

Evaluación de la escala visual analógica.

Evaluación del estado emocional inicial

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional.

SESIÓN 7: “medida antes”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

Expresando mis emociones

Los participantes deben continuar de escribir la experiencia que venían narrando en la sesión 6 o redactar acontecimientos o experiencias nuevas, pasado los 20 minutos, se le pregunta a los participantes que emociones sintieron durante y después historias positivas de su vida.

Se le invita al participante a escribir nuevamente, pero esta vez a solas, en un ambiente privado y sin distracciones.

Una de las instrucciones que se le brinda al participante es que antes de comenzar a escribir debe de leer todo lo que ha escrito en ese momento para así hacerlo suyo.

El método de la escritura funciona siempre y cuando se practique sin interrupción por lo menos 15 minutos (siendo por lo menos 3 veces); si se relaciona con eventos traumáticos que hayan sido recientes más que pasados es igualmente eficaz. Por lo tanto, es importante que se realice durante varios días o semanas consecutivas.

Los internos no están obligados a compartir o comentar la tarea con el facilitador o sus compañeros si este no lo desea.

El facilitador podrá intervenir en el interno siempre y cuando este desee entregar el escrito en para que el facilitador le lea en privado, pero dependerá siempre de la persona la decisión entregar hablar sus contenidos y temas escritos.

EXPRESO MIS EMOCIONES

A large rectangular box with a thick gray border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the left and right sides. The box is intended for a student to express their emotions.

Asignación de compromisos

Se informa a los participantes sobre los compromisos que serán resueltos en la siguiente sesión, además de continuar practicando la respiración natural completa', todas las instrucciones lo encuentran en su cuadernillo de trabajo. No obstante, podrán pensar sobre las experiencias de gratitud, así mismo se sugiere que desarrollen las actividades del cuadernillo que dice "Logro" e "Intereses personales" y así seguir reflexionando sobre el estilo de conducta que tienen hacia los demás.

LOGROS	INTERESES PERSONALES

Reforzamiento del tema

Los participantes de forma voluntaria expresan lo aprendido durante la sesión, además de realizar preguntas para aclarar las dudas e inquietudes, finalmente el facilitador deja como conclusión la enseñanza reflexiva de los participantes.

Tarjeta de repaso

Fecha: _____ Sesión 7

Evaluación del estado emocional final

Por último, se realiza la evaluación del estado emocional final de los participantes.

SESIÓN 7: “medida después”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

SESIÓN 8: “APRENDO A IDENTIFICAR MIS INTERESES PERSONALES”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.
Dirigido a	: Internos de 16 a 24 años.
Nº participantes aprox.	: 21 internos.
Tiempo de sesión	: 1 hora, 30 minutos.
Fecha de aplicación	: 15/10/2017
Responsables	: Campos Heredia Deily Scarlett Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

En esta sesión, se retoman todos los elementos desarrollados en las anteriores sesiones y se le agrega el pilar que corresponde a la autoeficacia.

Albert Bandura menciona que la autoeficacia no solo hace referencia a los juicios, sino también a las creencias que tienen las personas acerca de sus capacidades para poder realizar una actividad, lograr metas y vencer las adversidades, por tanto, se dice que es más importante el concepto que tiene uno mismo de su capacidad para administrar los que se tengan.

Entonces, los factores más críticos que afecta la cognición es la autoeficacia y las creencias de autoeficacia influyen mucho en el comportamiento del ser humano, la motivación y el pensamiento. Por esta razón decimos que el desarrollo evolutivo de la autoeficacia está fuertemente ligado con las experiencias, las competencias y las tareas que se realizan durante las etapas de la vida.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
08	“APRENDO A IDENTIFICAR MIS INTERESES PERSONALES”	Trabajar la autoeficacia a través de experiencias de logros y de intereses personales”.	<p>Experiencias de gratitud</p> <p>Relajación/Respiración</p> <p>Actividad: Realizar las técnicas de escritura expresiva, identificando los logros e interés personales</p>	<p>Tarjeta de identificación (contiene el nombre del participante)</p> <p>Cuadernillo de actividades y compromisos.</p> <p>Implementos para escritura (lapiceros y hojas bond)</p>

		Focalizar su atención en lo que ellos perciben que son los logros e intereses más significativos de sus vidas.	Reforzamiento del tema: Tarjeta de Repaso. Evaluación de la escala visual analógica. Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión	Cuadernillo de Actividades Escala Visual Analógica. Ficha del Estado Emocional.
--	--	--	--	---

IV. EVALUACIÓN:

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional.

Además, se evalúa los resultados de los compromisos.

Por último, se aplica la evaluación de la escala visual analógica.

Evaluación del estado emocional inicial

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional.

SESIÓN 8: “medida antes”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

Experiencias de gratitud

Durante esta actividad de diez minutos, se invita a los participantes a que piensen acerca de sus experiencias de gratitud y lo registren en el cuadernillo, dedicándole esa experiencia a alguien o para ellos mismos.

Fecha: _____

Este día estoy muy agradecido...

1.

2.

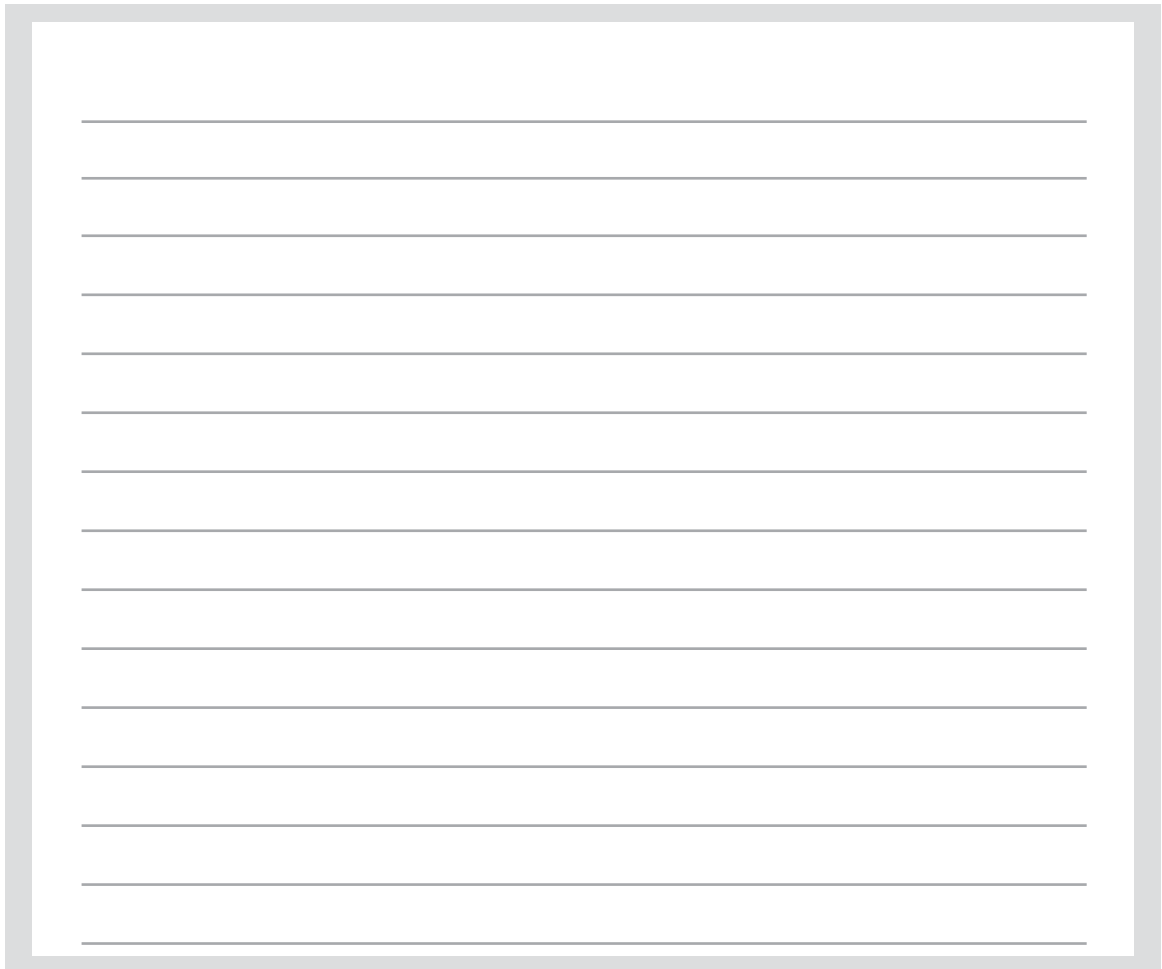
3.

Relajación/respiración

El ejecutador resuelve todas las dudas e inquietudes de los participantes que hayan surgido de la experiencia de respiración y relajación en las sesiones anteriores, además de colocar ese registro en su cuadernillo.

Escritura expresiva

Se le otorga nuevamente un espacio de 20 minutos para continuar con la segunda parte del ejercicio de escritura expresiva, indicando a los participantes que pueden continuar su escritura de la sesión anterior o empezar a escribir una historia nueva feliz de su vida. Se les recuerda que antes de hacerlo deben de leer lo que se ha escrito anteriormente. Por último, después de haber pasado los veinte minutos, se les pregunta a los participantes, que emociones lograron sentir durante y después de escribir algunas partes de los momentos positivos que han vivido.



A large rectangular box with a gray border, containing 18 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the left and right sides.

Logro e intereses personales

En esta actividad se pide a los participantes que de forma compartan sus experiencias de “Logro” y manifiesten la forma en como lograron vencer los obstáculos que se le presentaron durante su objetivo. De esta forma, se pretende concientizar a los participantes la importancia de tener la confianza en sí mismo, además de incrementar las habilidades que posee para así enfrentar los problemas haciendo sus momentos exitosos.

Los participantes exponen voluntariamente al grupo todos sus intereses, enfatizando en lo que ellos realizan y lo que los motiva a seguir adelante. Esta actividad no solo promueve el crecimiento personal, sino que cada una de las vivencias puede servir como modelo para las demás personas.

No obstante, se pretende revelar al participante que no todas las actividades que se realizaron y no fueron favorables, se deberían dejar de hacer, por el contrario, concientizar a persistir por otras actividades o cosas para fortalecer y modificarlo en el transcurso de sus vidas

LOGRO

¿Cuál ha sido el logro más importante de su vida? y ¿Cuáles fueron los principales obstáculos que tuvo y cómo los resolvió?

INTERESES PERSONALES

Instrucción:

Haga una lista de cosas o actividades que realiza, 'que le han interesado' o le han llamado mucho la atención a lo largo de su vida hasta el día de hoy. Luego, indique con una equis (X) cuáles de estas actividades o cosas considera se potenciaron, o surgieron, o están inactivas.

Intereses que se potenciaron	Intereses que surgieron	Intereses inactivos
Son aquellas actividades o cosas que siempre ha realizado a lo largo de su vida pero que a medida que pasa el tiempo usted las hace con mayor frecuencia (potenciaron) o tienen mayor Significado para usted.	Son aquellas actividades o cosas que usted realiza en la actualidad pero que no se imaginaba llegaría a hacer.	Son aquellas actividades o cosas que ya no desarrolla o realiza por alguna circunstancia personal.

Mis intereses son...	Intereses que se potenciaron	Intereses que surgieron	Intereses inactivos
SUMA:			

Asignación de compromisos

Posteriormente, se sugiere seguir practicando la respiración natural completa, guiándose del cuadernillo, de pensar sin escribir las experiencias de gratitud vividas, además de resolver la “Carta para el futuro”, en esta actividad si se debe de escribir lo que aprendieron o lo que les aportó el programa para su vida.

En esta actividad se puede apoyar en la tarjeta de repaso del cuadernillo. No obstante, los participantes deberán a través del estilo de conducta interpersonal adoptar momentos de interacción con los demás.

Por otro lado, se debe leer lo escrito en la actividad de “Logro” e informar a los participantes que se seguirá practicando la escritura expresiva hasta el final del programa.

CARTA PARA EL FUTURO

¿Qué aprendí para mi vida?

Evaluación del estado emocional final

Por último, se realiza la evaluación del estado emocional final en los participantes.

SESIÓN 8: “medida después”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

SESIÓN 9: “ME LOGRO INTEGRAR”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo a Vivir”.
Dirigido a	: Internos de 16 a 24 años.
Nº participantes aprox.	: 21 internos.
Tiempo de sesión	: 1 hora, 30 minutos.
Fecha de aplicación	: 18/10/2017
Responsables	: Campos Heredia Deily Scarlett Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

En esta sesión se pretende lograr la integración de todo lo visto en las anteriores sesiones, así mismo como al principio se deberá promover un ambiente de respeto y motivación hacia la opinión de los demás, en la novena sesión se espera que los participantes tengan mayor confianza entre ellos para expresar de manera libre y tranquila sus ideas y creencias.

Las actividades que se realizan en esta sesión no solo sirven como espacio para centrar su objetivo de valoración y construcción de pensamientos positivos en los participantes, sino de expresar todo aquello que sienten, para así poder expresarlo hacia sus compañeros, evaluando el nivel de empatía y respeto de cada uno de ellos al momento de compartir sus reflexiones.

Por otro lado, compartir todos los mensajes positivos y comentar las estrategias que utilizaron en el pasado y que les fueron útiles como una forma de regalo simbólico que los motive a seguir adelante en su camino.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
09	“ME LOGRO INTEGRAR”	Retroalimentar e integrar los elementos vistos en el programa. promover un ambiente de respeto y motivación hacia la escucha de las opiniones de todos	Actividad: Se revisan los compromisos asignados, se registran las experiencias de gratitud, se realiza la relajación/respiración y el ejercicio de escritura expresiva. Evaluación de la escala visual analógica.	Tarjeta de identificación (contiene el nombre del participante) Cuadernillo de actividades Implementos para escritura (lapiceros, lápiz, borrador, hojas bond)

			Evaluación del estado Emocional: Al finalizar la sesión	Escala Visual Analógica Ficha del Estado Emocional
--	--	--	--	---

IV. EVALUACIÓN:

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional.

Además, se evalúa los resultados de los compromisos.

Por último, se aplica la evaluación de la escala visual analógica.

Evaluación del estado emocional inicial

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional.

SESIÓN 9: “medida antes”

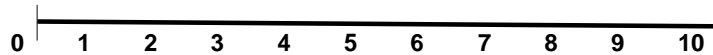
ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (x) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



Me siento
Emocionalmente
Muy mal

Me siento
Emocionalmente
Muy bien

Evaluación de los compromisos

Se logra observar las experiencias escritas en los compromisos de las sesiones como la tarjeta de repaso que estén completamente llenados, así mismo se continúa realizando la experiencia de respiración natural completa, en el caso de que tuvieran algún suceso donde recuerdan lo observado o practicado sobre los estilos de conducta interpersonal se explora sobre su pensamiento y las emociones de cómo se llegaron a sentir al demostrar que sus logros pueden llegar hacer ejemplo de muchas personas.

Por último, se termina de desarrollar la carta para el futuro, haciendo proyectos a corto, mediano y largo plazo de las actividades y objetivos a realizar durante su vida.



A large rectangular box with a thick gray border, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side.

Experiencias de gratitud

Después de la evaluación de los compromisos, se invita a cada uno de los participantes a que piensen y registren durante diez minutos sus 'experiencias de gratitud' en el cuadernillo.

Fecha: _____

Este día estoy muy agradecido...

1.

2.

3.

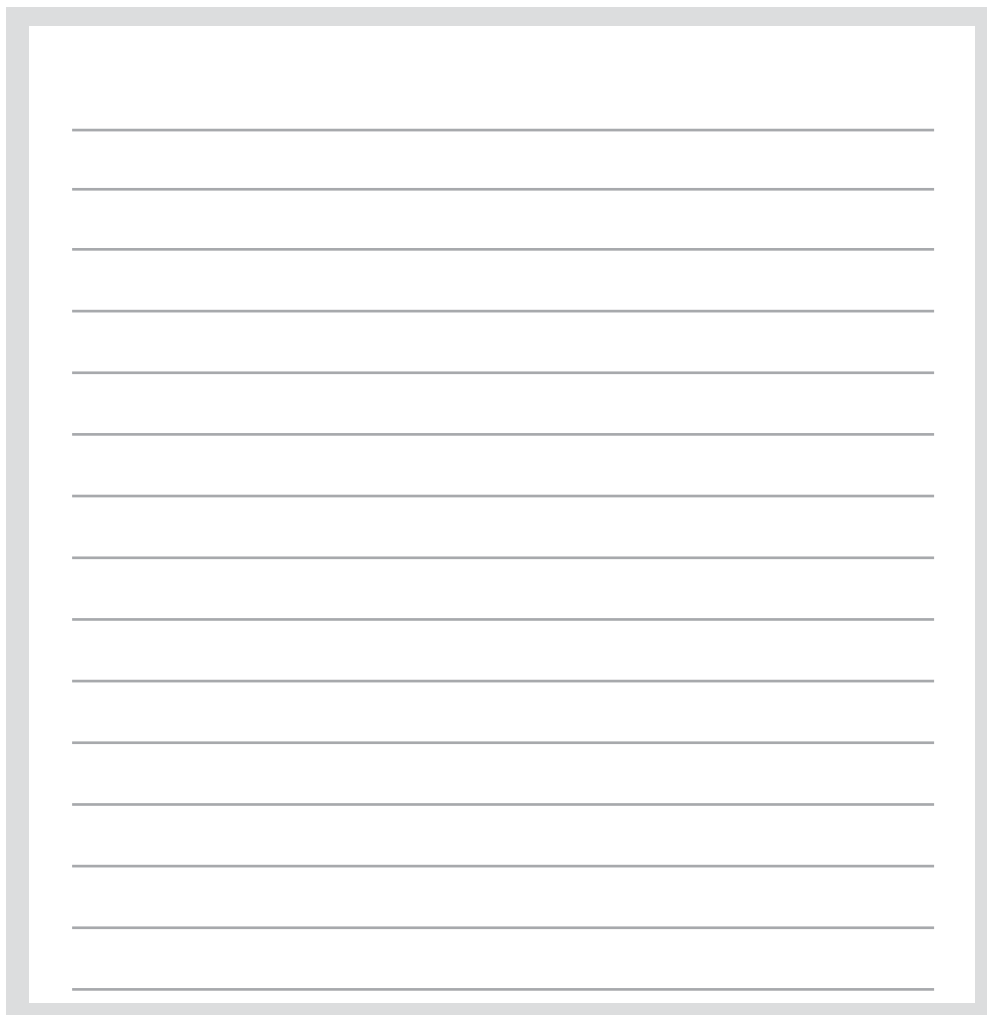
Relajación/respiración

Al Igual que en las anteriores sesiones, primero se escucha las apreciaciones e inquietudes de los participantes sobre los ejercicios de respiración y relajación.

Escritura expresiva

A continuación, se propicia nuevamente un espacio de veinte minutos para desarrollar la última parte del ejercicio de escritura expresiva. Para ello, se indica a los participantes que deberán de continuar con lo que venían escribiendo en la sesión anterior o escribir un nuevo momento feliz de su vida. Se le recuerda que también que antes de comenzar deberán de leer todo lo que se ha escrito hasta ese momento.

No obstante, pasado los 20 minutos, se les pregunta a los participantes como lograron sentirse, si tienen alguna inquietud sobre los acontecimientos personales que han experimentado o preguntas hacia el compañero como aporte para su desenvolvimiento personas, compartiendo actitudes positivas y de retroalimentación.



A large rectangular box with a thick gray border, containing 18 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the left and right sides.

Reforzamiento general del programa “Llena tus días de vida”

Esta actividad consiste en integrar todo lo aprendido y hacer una valoración sobre el programa.

A continuación, se describe todo lo que se aprendió a través de la “Carta para el futuro”, los participantes deberán de resaltar los aprendizajes adquiridos durante el programa “Llena tus días de vida” y cómo han trascendido durante sus días, si esto les servirá para sus vidas.

Luego, de manera voluntaria los participantes compartirán sus puntos de vista hacia los demás miembros del grupo. Los facilitadores guiarán la actividad con el fin de que se realice de manera constructiva y positiva.

Esta actividad no solo pretende reforzar, sino también retroalimentar todos los elementos desarrollados durante el programa a partir de las reflexiones personales que han ido describiendo en cada una de las sesiones, además de comunicar la experiencia es una manera positiva, con el objetivo que las otras personas aprendan y se den cuenta de que hay muchas alternativas y estrategias para solucionar los conflictos de la vida.

Tarjeta de repaso

Tarjeta de repaso

Fecha: _____ Sesión 9

Evaluación del estado emocional final

Por último, se realiza la evaluación del estado emocional final en los participantes.

SESIÓN 9: “medida después”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

SESIÓN 10: “ME LLENÉ DE VIDA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Comunidad Terapéutica CETDRO “Aprendiendo A Vivir”.
Dirigido a	: Internos de 16 a 24 años.
Nº participantes aprox.	: 21 internos.
Tiempo de sesión	: 1 hora, 30 minutos.
Fecha de aplicación	: 21/10/2017
Responsables	: Campos Heredia Deily Scarlett Odar Regalado Evelin Lizbeth

II. FUNDAMENTACIÓN:

En esta sesión se logra concluir con el programa tratando de enfatizar de manera positiva que es de tener una adecuada relación interpersonal, dedicación y entrega de participación, motivación, asistencia, y lo más importante que es de adquirir conocimientos y aprendizajes que ayudan a salir adelante con nuestras vidas, además de compartir experiencias agradables, así como experiencias que pueden servir de reflexión hacia los demás compañeros.

Por lo tanto, es de suma importancia promover las técnicas aprendidas durante las sesiones, utilizándolos como futuras herramientas de resolución de problemas.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

SESIÓN	TITULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	MATERIALES
10	“ME LLENÉ DE VIDA”	<p>Motivar a través de reconocimientos positivos a los internos por el esfuerzo y dedicación a su salud Mental.</p> <p>Fortalecer el significado de libertad y de sentirse muy importantes.</p>	<p>Actividad:</p> <p>Se indica a los participantes que esta es la última sesión a trabajar del programa.</p> <p>Se aplica la evaluación de la escala visual analógica.</p> <p>Además de la evaluación del estado emocional final.</p>	<p>Tarjeta de identificación (contiene el nombre del participante)</p> <p>Cuadernillo de actividades</p> <p>Implementos para escritura (lapiceros)</p> <p>Escala Visual Analógica</p>

			<p>Se aplica la encuesta de satisfacción del programa.</p> <p>Se aplica el post-test de Resiliencia.</p> <p>Se hace entrega del diploma de honor.</p> <p>Compartir con los Internos.</p>	<p>Ficha del Estado Emocional.</p> <p>Encuesta de Satisfacción</p> <p>Diploma de Honor.</p> <p>Gaseosas, sándwich y bocaditos.</p>
--	--	--	--	--

IV. EVALUACIÓN:

Se evalúa los resultados de todos los compromisos.

Se aplica la evaluación de la escala visual analógica, satisfacción del programa, el post-test de la escala de Resiliencia, estado emocional final.

Evaluación del estado emocional inicial

Cada uno de los participantes realiza la evaluación de su estado emocional

SESIÓN 10: “medida antes”.

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

Actividades finales

Los facilitadores retroalimentan al grupo dando reconocimiento y valoración positiva por su entrega, compromiso, aportes, colaboraciones, ánimo y motivación en todas las actividades del programa, motivándolos a seguir practicando lo aprendido.

Apreciaciones de los facilitadores

Los facilitadores cierran el programa agradeciendo el compromiso y la dedicación que han tenido cada uno de los internos, a parte de la colaboración, asistencia, y los aprendizajes que hayan adquirido producto de su esfuerzo y ganas de seguir adelante.

Por último, rescata que los aprendizajes y el éxito del programa “Llena tus días de vida” no solo es un espacio que las personas deben de compartir, sino que debería ser promocionado dentro del aprendizaje, desarrollando un conjunto de técnicas que se caracterizan por la facilidad de aplicarlas en diferentes ámbitos de la vida.

Evaluación del estado emocional final

Se realiza la evaluación del estado emocional final a todos los participantes.

SESIÓN 10: “medida después”

ESCALA VISUAL ANÁLITICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (x) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

Post-Test de la escala de Resiliencia

Se aplica el post-test de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

Diploma de Honor

Al finalizar, el facilitador hace la entrega de un diploma a cada uno de los participantes, que es un distintivo o reconocimiento por la participación y el compromiso durante el programa.

Despedida del programa

La despedida del programa “Llena tus días de vida” es un espacio no para decir “adiós” sino “hasta pronto”, se espera que los participantes conformen una red de apoyo emocional y fraternal.

En la despedida se logrará hacer un pequeño agasajo donde se compartirá bocaditos, gaseosas y sándwiches.

INSTRUMENTO DE LA ESCALA DE RESILIENCIA

GRUPO

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Edad: _____

Estado civil: _____

Número de hijos: _____

Nivel de instrucción: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, le presentamos una serie de afirmaciones referidas a diferentes aspectos de su vida, donde tendrá que leer cada una de ellas y marcar con un aspa que tan acuerdo o en desacuerdo esta con ellas. Recuerde que no hay respuestas correctas e incorrectas.

RESALTA EL NÚMERO QUE ELIJAS

ITEMS	En desacuerdo							De Acuerdo								
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7									
2. Frente a un problema generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7									
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7									
4. Es importante para mí mantenerme interesado de las cosas que suceden a mí alrededor.	1	2	3	4	5	6	7									
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7									
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7									
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7									
8. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7									
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7									
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7									
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7									
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7									

13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quién se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de Varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo hacer cosas que no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en la situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA VISUAL ANALÓGICA DE ESTADO EMOCIONAL

La Escala Analógica Visual (EVA) es útil para medir el estado emocional actual del interno, en la hoja la persona debe marcar con una X el número que mejor refleje su estado emocional, donde 0 significa “me siento emocionalmente muy mal” y 10 puntos “me siento emocionalmente muy bien”, a mayor puntuación mejor estado emocional presenta.

Es importante también recordarle al participante que coloque datos tales como la fecha, el número de sesión y que describa el tipo de medida, es decir, si es la “medida antes” o la “medida después” de esa sesión.

Por último, el ejecutor del programa debe estar atento y revisar la escala EVA de cada participante con el fin de confirmar que tenga todos los datos y estén correctamente llenados.

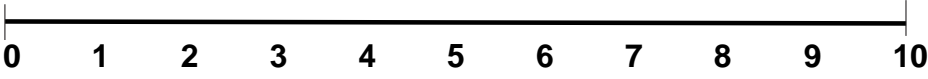
ESCALA VISUAL ANALÍTICA (EVA) DE ESTADO EMOCIONAL

NÚMERO: _____

FECHA: _____

SESIÓN: _____

Sobre la línea indique con una equis (**x**) en el número que mejor se asemeje al estado emocional en este momento.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Me siento Emocionalmente Muy mal	Me siento Emocionalmente Muy bien
--	---

DIPLOMA DE HONOR A LOS PARTICIPANTES

“LLENA TUS DÍAS DE VIDA”



Programa de potencialización de la Resiliencia

para el bienestar de la Salud Mental

Reconoce a:

En agradecimiento por tener una actitud positiva y compromiso de su salud.

Ciudad:

Fecha: