

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”

FACULTAD DE HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA



INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA

**CRECIENDO ANTE LA ADVERSIDAD: PROPUESTA DE UN PROGRAMA
VIRTUAL PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN
ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE TARIJA.**

POR:

HILDA QUIROGA VILLCA.

**Proyecto de investigación propositiva presentado a la Universidad Autónoma
“Juan Misael Saracho” como requisito para optar al grado académico de
licenciatura en Psicología.**

Diciembre, 2020

Tarija – Bolivia

V° B°

.....

Msc. Lic. Isabel Morales

DOCENTE DE LA MATERIA
ACT. Prof. III Área Socio Educativa

.....

Msc. Lic. Susana Schmiedl Hurtado.

DIRECTORA

DPTOS. ADM. CONJUNTO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CIENCIAS
SOCIALES Y EDUCATIVA Y PSICOLOGÍA GRAL. Y CLÍNICA

.....

Msc. Lic. Javier Bládes.

DECANO

FACULTAD DE HUMANIDADES

.....

Msc. Lic. Francisco Berciano.

VICEDECANO

FACULTAD DE HUMANIDADES

APROBADA POR:

.....

Msc. Lic. Reynaldo Cary.

TRIBUNAL 1

.....

Msc. Lic. Verónica Chamon.

TRIBUNAL 2

El tribunal calificador del presente trabajo no se solidariza con la forma, términos, modos y expresiones vertidas en la presenta Investigación Propositiva, siendo éstas anímicamente responsabilidad de la autora.

*La vida no se hace más fácil o más
indulgente, nosotros nos hacemos
más fuertes y resilientes.*

-Steve Maraboli.

Dedicatoria

A Dios, por su grande amor y misericordia infinita, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio. ¡¡¡Gracias mi Señor!!!

A mi madre Paulina Villca L., por darme la vida, quererme mucho, creer en mí, y por siempre apoyarme, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. ¡¡¡Mamita muchas gracias por darme una carrera para mi futuro!!!

A mis amigas, Antito, Cintia, Yessica y Charito, quienes me brindaron su amistad, hermandad y todo su apoyo incondicional en todo momento y me motivaron a seguir adelante.

Agradecimientos

A Dios

Por su incondicional amor, por la fe y fortaleza que ha puesto en mi para poder superar los obstáculos que da la vida.

A mi Familia

Por la motivación, la comprensión y el apoyo incondicional en lo buenos y malos momentos.

A mis amigos (as)

Quienes no solo estuvieron cuando hubo arcoíris, sino que desde un principio bailaron conmigo bajo la lluvia.

A mi docente guía

Lic. Isabel Morales por su apoyo, orientación, colaboración y paciencia, demostrando siempre sabiduría y gran profesionalismo.

A los docentes

Por su sabiduría y conocimientos y apoyo, motivando a cada estudiante a desarrollarse como persona y profesional.

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCION

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION PROPOSITIVA

1.1.Planteamiento del Problema	1
1.2.Justificación	8

CAPITULO II

DISEÑO TEORICO

2.1.Objetivo General	10
2.2.Objetivos Especificos	10

CAPITULO III

MARCO TEORICO

3.1.Adolescencia	11
3.1.1. Definición	11
3.1.2. Etapas de la Adolescencia	12
3.1.2.1. Adolescencia Temprana	12
3.1.2.2. Adolescencia Intermedia	13
3.1.2.3. Adolescencia Tardía	13
3.2.Resiliencia.....	13
3.2.1. Factores de Riesgo, Factores Protectores e Individuos Resilientes	15
3.2.1.1. Factores de Riesgo	15
3.2.1.2. Factores Protectores	16
3.2.1.3. Individuos Resiliencia	16

3.2.2.	Pilares de la Resiliencia	17
3.2.2.1.	Autoestima Constante	18
3.2.2.2.	Introspección	18
3.2.2.3.	Independencia	18
3.2.2.4.	Capacidad de Relacionarse	18
3.2.2.5.	Iniciativa	18
3.2.2.6.	Humor	18
3.2.2.7.	Creatividad	19
3.2.2.8.	Moralidad	19
3.2.2.9.	Capacidad de Pensamiento Critico	19
3.2.3.	Fuentes Interactivas de la Resiliencia	20
3.2.3.1.	“Yo Tengo” (Apoyo Externo – Habilidades Psicosociales)	20
3.2.3.2.	“Yo Soy – Yo Estoy” (Fortaleza Interna)	20
3.2.3.3.	“Yo Puedo” (Habilidades para la Accion)	20
3.2.4.	Resiliencia como Factor de Prevencion d Conductas de Riesgo en Adolescentes	22
3.2.5.	Características de Jovenes Resilientes	24
3.3.	Conductas de Riesgos	25
3.3.1.	Tipos de Conductas de Riesgo	26
3.4.	Educación Virtual	28
3.4.1.	La Importancia de la Educacion Virtual	29

CAPITULO IV

METODOLOGIA

4.1.	Tipos de Investigacion	31
4.2.	Métodos, Tecnicas e Instrumentos	31
4.2.1.	Métodos para la Elaboracion del Programa Virtual	31
4.2.2.	Métodos para el Proceso de Capacidad Virtual	32

4.2.3.	Técnicas	32
4.2.4.	Instrumento	34
4.3.	Población Beneficiaria	36
4.4.	Procedimiento para la Elaboracion del Programa Virtual	36

CAPITULO V

PROPUESTA DEL PROGRAMA VIRTUAL “CRECIENDO ANTE LA ADVERSIDAD”

5.1.	Fundamento	38
5.2.	Objetivo del Programa	39
5.2.1.	Objetivo General	39
5.2.2.	Objetivo Especificos	39
5.3.	Estructura del Programa	39
5.4.	Contenido General del Programa	40
5.5.	Recursos	46
5.6.	Algunas Consideraciones para el Desarrollo del Programa (Para el Facilitados)	47
5.6.1.	Antes de Iniciar el Programa	47
5.6.2.	Durante el Desarrollo de las Sesiones	48
5.6.3.	Después del Desarrollo de las Sesiones	48
5.7.	Desarrollo del Programa	49
A.	Presentación del Programa y Conocimientos Basicos	49
B.	Desarrollo de las Areas	58
C.	Cierre del Programa	89

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contenido del Programa	35
Tabla 2. Estructura del Programa	40
Tabla 3. Contenido General del Programa “Creciendo ante la Adversidad” ...	42

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos N° 1.	Cuestionario de Conocimientos	1
Anexos N° 2.	Cuestionario de Conocimientos (Respuestas)	4

