

RESUMEN

El confinamiento o cuarentena por el COVID-19 ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos sociales y educativos, en este último ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto; por tal motivo, la educación se vio obligada a la utilización de diversos formatos y plataformas virtuales y la educación superior no es la excepción. En ese sentido, la carrera de Psicología de la U.A.J.M.S, y ante la imposibilidad de no poder realizar la Practica Institucional en los colegios, se consideró como una solución académica la realización de una investigación propositiva, es por eso que:

El presente documento corresponde al informe final de la Investigación Propositiva y está orientada hacia la propuesta de un programa virtual, el cual tiene como objetivo la elaboración de un programa virtual que contribuya al fortalecimiento de la resiliencia; coadyuvando a la prevención de conductas de riesgo en adolescentes de la ciudad de Tarija.

Se define resiliencia como la capacidad del ser humano de enfrentar positivamente las situaciones adversas, superarlas y ser transformados por ellas.

Para la elaboración del programa “Creciendo ante la adversidad”, se hizo bajo cuatro objetivos específicos, los cuales delimitan el desarrollo del mismo; como primer objetivo específico se tiene la elaboración de un cuestionario de medición, que permite identificar los conocimientos iniciales y finales que presentan los adolescentes con respecto a los temas que se plantean en el programa; como segundo se diseñó actividades que fortalecen los factores protectores externos de apoyo y habilidades psicosociales “Yo tengo” de la resiliencia; como tercer objetivo específico se propuso actividades que fortalezcan la incorporación de factores protectores de la fortaleza interna “Yo soy – Yo estoy” de la resiliencia; y por último se diseñó actividades que fortalezcan la adquisición del factor protector de habilidades para la acción “Yo puedo” de la resiliencia.

El programa virtual consta de tres partes, la primera, que es de encuentro de bienvenida y aplicación del pre-test; la segunda, está dividida en tres áreas principales de desarrollo, en los cuales se trabajan los factores protectores externos y habilidades psicosociales; fortaleza interna; y habilidades para la acción; y la tercera parte, es el cierre del desarrollo del programa y la aplicación del post-test.

Es importante recalcar que el programa virtual se focaliza en adolescentes en general, porque todos están expuesto a sufrir algún tipo de adversidad en cualquier momento de la vida, independientemente de la situación o contexto en la que se desenvuelven.

INTRODUCCIÓN

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”

Viktor Frankl.

La adolescencia es un periodo de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, por esta razón los adolescentes están en búsqueda de la identidad, por lo que son más vulnerables a las conductas de riesgo, muchos adolescentes se encuentran con situaciones de violencia o de divorcio familiar, abuso en escuelas, mayor exposición a drogas en ámbitos sociales, abandonos u otros problemas que se dan durante esta etapa de desarrollo. Todas esas experiencias que se reciben en la adolescencia, tienen un efecto potenciador en el adolescente, puesto que es cuando se forja la personalidad y en gran medida se define a base de las experiencias vividas. Existen muchos factores protectores para prevenir conductas de riesgo en los adolescentes, uno de ellos es la resiliencia, que es más que una forma de responder ante la adversidad y ante los problemas de la vida, es decir, es la capacidad o habilidad emocional, cognitiva y sociocultural para reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones que causan daño o sufrimiento, o amenazan el desarrollo personal.

En esta línea la presente investigación propositiva, está enmarcada dentro del área socioeducativa, con el fin de elaborar un programa virtual para fortalecer la resiliencia que coadyuve a la prevención de conductas de riesgo en adolescentes de la ciudad de Tarija.

El propósito del programa “Creciendo ante la adversidad” es contribuir a la mejora de habilidades resilientes a través de fundamentos teóricos – metodológicos que le posibiliten al adolescente tener una vida sana en un medio insano como producto de interacciones de los atributos propios de su persona con su entorno social, a través de la adquisición de determinadas competencias personales.

La estructura de la investigación consta de cinco capítulos que se presenta de la siguiente manera:

- I. Planteamiento y justificación de la investigación propositiva.** Hace referencia al por qué y para qué de la importancia de elaborar un programa virtual; y el fortalecimiento de la capacidad resiliente en adolescentes, para coadyuvar a la prevención de conductas de riesgo.
- II. Diseño teórico.** Es donde se plantea el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación.
- III. Marco teórico.** Muestra el respaldo teórico del programa virtual para el fortalecimiento de la resiliencia. Se considera y define variables que son de importancia para llevar a cabo la elaboración del programa.
- IV. Metodología.** Se presenta el área de trabajo en la que se enmarca, el tipo de investigación, se describe las características de la población beneficiaria, así también se indica el método, las técnicas e instrumentos y el procedimiento de cómo se llevó a cabo la elaboración del programa.
- V. Propuesta del programa.** Se muestran las características del programa, su fundamento, los objetivos: general y específicos, el contenido, la metodología empleada, los recursos didácticos; y el desarrollo del programa.

Y, por último, se hace referencia a la bibliografía consultada y se muestra los anexos.