

**CAPÍTULO I**

**PLANTEAMIENTO Y**

**JUSTIFICACIÓN DE LA**

**INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA.**

# **I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA.**

## **1.1 Planteamiento del problema.**

Las situaciones de adversidad o de riesgo y hechos traumáticos a las que algunos adolescentes hacen frente dentro o fuera del contexto familiar, como la pobreza, la violencia en sus diversas manifestaciones, alcoholismo en un miembro significativo de la familia, problemas graves de salud, divorcio, la pérdida de un ser querido, entre otros, no están en cuarentena o en alto, estos factores de riesgo, hacen que aumente la probabilidad y/o la predisposición de que se desencadene un comportamiento negativo en el adolescente, ya que al no poder superar o salir fortalecido de estas situaciones podría desarrollar conductas de riesgo, es por eso que se buscó mecanismos para prevenir conductas de riesgo en los adolescentes (como la violencia, consumo de sustancias psicoactivas, desórdenes alimenticios, suicidio, entre otros); y entre esos mecanismos están las plataformas virtuales, que haciendo uso de éstas y a través del desarrollo y/o la implementación de un programas de prevención, pueden coadyuvar a hacer frente a estos factores de riesgo y comportamientos negativos.

La adolescencia es una etapa de desarrollo y crecimiento humano, que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), “se traduce entre los 10 a 19 años edad, después de la niñez y antes de la edad adulta”. Durante esta etapa, tiene lugar un gran desarrollo físico, pero también, muchas oportunidades de crecimiento personal y emocional; sin embargo, así como existen éstas, pueden aparecer algunas situaciones que nos son tan positivas, como lo son las conductas de riesgo, a las cuales los adolescentes son propensos por la misma etapa de vulnerabilidad.

Los adolescentes tradicionalmente han sido considerados población saludable. Las tasas de mortalidad y morbilidad son relativamente bajas si se comparan con otros grupos de edad; sin embargo, al analizar las principales causas de morbimortalidad y los orígenes de éstas, aparece una nueva forma de considerar el estado de enfermedad

en la que se incluyen los factores y conductas que amenazan el bienestar y la salud de los individuos. (Corona & Peralta, 2011, pág. 69)

Tal es así, que, en la adolescencia se puede iniciar una amplia gama de conductas de riesgo que afecten la salud biopsicosocial, posibilidad que varía según la etapa en la que se encuentre el adolescente. Muchas veces, estas conductas continuarán en la adultez, contribuyendo a la morbilidad y mortalidad adulta precoz. (Orbegoso Delgado, pág. 4)

Según, Orbegoso (s,f,) afirma que las conductas de riesgo se define:

Como las actuaciones repetidas y fuera de determinados límites, que pueden desviar o comprometer el desarrollo psicosocial normal durante la infancia o la adolescencia, con repercusiones perjudiciales para la vida actual o futura. El adolescente sin experiencia, o con ésta de forma muy limitada, se compromete en conductas destructivas, sin conocer los riesgos a corto y largo plazo. (pág. 4)

A continuación, se expondrá datos estadísticos a nivel internacional, nacional y local, que confirman la importancia de prevenir las conductas de riesgo en los adolescentes:

A nivel internacional, de acuerdo a un informe publicado por la OMS (2017), cada día fallecen más de 3000 adolescentes por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse. Las principales causas de muerte entre los adolescentes son los accidentes de tránsito y el suicidio.

Así también, la violencia interpersonal es la tercera causa principal de mortalidad entre los adolescentes a nivel mundial, casi 1 de cada 3 adolescentes de 15 y 19 años han sido víctimas de violencia física, emocional y sexual por parte de su marido o su pareja. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

El consumo nocivo de alcohol entre los adolescentes preocupa cada vez más a muchos países, ya que reduce el autocontrol y aumenta los comportamientos de riesgo, como las relaciones sexuales no protegidas o comportamientos peligrosos en la carretera.

Además, puede provocar problemas de salud en una etapa posterior de la vida e influir en la esperanza de vida. El consumo de drogas entre los jóvenes de 15 a 19 años también es una fuente de preocupación importante a nivel mundial. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

La depresión es la cuarta causa principal de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años. Los trastornos emocionales pueden afectar profundamente al rendimiento académico y la asistencia escolar. El retraimiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad. En el peor de los casos, la depresión puede conducir al suicidio. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Así también, en todo el mundo, la prevalencia de los episodios de ingesta masiva de bebidas alcohólicas entre los adolescentes de 15 a 19 años fue del 13,6% en 2016; el riesgo más elevado correspondió a los hombres. Por otra parte, el uso de tabaco y cannabis son preocupaciones adicionales. Sobre la base de datos obtenidos en 130 países, en 2016 se estimó que el 5,6% de las personas de edades comprendidas entre 15 y 16 años habían consumido cannabis. Muchos fumadores adultos consumieron su primer cigarrillo antes de los 18 años. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Los actos violentos es una conducta de riesgo que puede aumentar las probabilidades de que la persona tenga un bajo rendimiento educativo, sufra lesiones, participe en delitos o muera. La violencia interpersonal fue clasificada en 2016 como la segunda causa de muerte entre los adolescentes de mayor edad. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

A nivel nacional, en Bolivia, un estudio de Factores de riesgo y protectores asociados a conductas antisociales en adolescentes urbanos en Bolivia, realizado por Unicef, el Ministerio de Justicia y la organización Progettomondomiale de Italia, en base al recuento de 28 historias de vida de adolescentes en riesgo; (...) de las edades de 12 y 18 años en ciudades capital, El Alto, Riberalta y Huanuni (...) afirma que en Bolivia

hay tres escenarios en los que se desarrollan los jóvenes y que influyen en que se ponderen por conductas antisociales: la familia, el colegio y su interacción con su grupo de amigos. Una familia disfuncional (padres separados) o la carencia de ésta, es el principal factor de riesgo; peor aún si se dan situaciones de violencia intrafamiliar. El estudio identificó la prevalencia de siete conductas en los adolescentes antisociales: peleas, mala conducta, conflictos con padres, consumo de alcohol y drogas, robo o daño a bienes y detenciones. El presente estudio, arrojó que Santa Cruz es el departamento con riesgo más alto de contar con adolescentes que incurran en conductas antisociales (17%), seguido de Sucre (12%) y Cobija y El Alto (10% respectivamente). (Veliz, 2018)

Así también, un informe sobre consumo de Drogas en Las Américas 2019, menciona que la prevalencia de consumo de alcohol en la población adolescente entre 12 y 17 años en Bolivia alcanza al 10%, el consumo de alcohol en la población entre 16 y 34 años supera el 40 %, mientras que la prevalencia del consumo de alcohol en adultos llega al 26 % de este grupo etario. Por tanto, cualquier consumo de alcohol en este grupo poblacional se considera de alto riesgo y guarda una estrecha relación con otros comportamientos que entrañan conductas riesgosas, tales como la conducción en estado de ebriedad, el consumo de tabaco, autolesiones y episodios de violencia. Entre los jóvenes de 15 a 19 años, el consumo de alcohol es el factor de riesgo más importante (...) debido a la neurotoxicidad del alcohol. Otros efectos asociados al consumo temprano de bebidas alcohólicas son la reducción del rendimiento escolar y comportamientos de riesgo en las relaciones sexuales. (El Diario, 2019)

En lo regional, haciendo una revisión exhaustiva sobre datos estadísticos, Tarija no cuenta con muchos estudios realizados sobre conductas de riesgo en los adolescentes, no obstante, se encontraron algunos, como; dentro del Plan de prevención de consumo de alcohol y otras drogas 2017-2022, arrojó los primeros datos como, el promedio en la edad en que los adolescentes se inician en el consumo de alcohol es entre 12 a 13 años. Dentro de los informes se asume que muchos de los menores aprenden a consumir

bebidas alcohólicas dentro de sus hogares; así también en este rango de edad se tiene el consumo de marihuana. (Flores, 2017)

Según datos de la Unidad de Prevención de la Alcaldía de Cercado el alcohol continúa ocupando el primer lugar en el consumo de drogas entre los adolescentes, seguido de la marihuana y cocaína. Sin embargo, se evidenció un incremento en esta última sustancia. (Radio Luis de Fuentes, 2018)

Por otra parte, el jefe de del Departamento de Prevención de Intraid, Fernando Gonzales, afirmó que el parámetro de inicio de consumo de tabaco es desde los 13 años de edad. (El Periódico, 2019)

Asimismo, según la directora de la entidad, Raquel Caero Rodríguez, la dependencia al alcohol es uno de los más prevalentes diagnósticos que se tienen en la institución y muy por debajo se encuentran las adicciones a otras sustancias como la marihuana y la cocaína y que un buen porcentaje de los pacientes por consumo de drogas son adolescentes o adultos jóvenes. (Patiño, 2020)

Los adolescentes al tener un proceso de crecimiento y desarrollo acelerado entran en una etapa de profundos cambios y transformaciones, en la que el sujeto busca adaptarse a la sociedad a fin de crear su identidad, superando múltiples situaciones de adversidad; por ello es importante el conocimiento de las diversas conductas de riesgo que acarrea esta etapa y cómo hacer frente a la misma; “es aquí donde la resiliencia juega un papel importante, en la cual se tiene una habilidad de crecer y madurar, poniendo la cara a circunstancias adversas y obstáculos en todos los ambientes sociales e individuales” (Borrero Sánchez & Solano Carvajal, 2017, pág. 9).

Entonces, la resiliencia:

Es una habilidad de mantenimiento de los mecanismos de adaptación frente a la adversidad, recurriendo a todas las posibilidades para lograr un equilibrio entre factores

protectores y de riesgo, al mismo tiempo pone en evidencia fortalezas y aspectos positivos que posibilitan un desarrollo más saludable. (Guillén de Maldonado, 2005)

Por otra parte, el ritmo de vida diaria, lleno de actividades sociales, culturales, reuniones familiares, trabajo y estudio al que las personas están acostumbrados se vieron afectados por la llegada del COVID-19 o coronavirus; la presencia del mismo provocó que muchos opten por refugiarse en sus casas. El COVID-19, no solo es una pandemia mundial que está afectando la salud y la vida social de la población mundial, sino que la educación en todos sus niveles también se ve afectada en todos los países del mundo y Bolivia no es la excepción. El cierre de los centros educativos como parte de las acciones para contener la propagación del virus, tiene a miles de estudiantes sin asistir a los centros de enseñanza y por efecto tendrá repercusiones negativas sobre los aprendizajes alcanzados, la escolarización a tiempo y la deserción.

Por tal motivo, el Ministro de Educación de Bolivia, Víctor Hugo Cárdenas, presentó el Decreto Supremo 4260, sobre la implantación de la educación virtual, no obstante a unos meses de haber tomado esta medida, el gobierno transitorio, comunica la clausura del año escolar en todos sus niveles de la educación fiscal, privada y de convenio a partir del 31 de julio del 2020, esta decisión fue tomada debido a las grandes diferencias tecnológicas entre las ciudades y el campo y entre los colegios privados y los del sistema público, así también a la actitud radical de la dirigencia sindical del magisterio. (Ministerio de Educación, 2020)

La educación virtual, hace referencia al desarrollo de la dinámica de enseñanza-aprendizaje haciendo uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC). Algunos de los beneficios o ventajas de una educación virtual, es que el estudiante puede estudiar en cualquier momento y lugar, solo necesita conexión a internet, se fortalece la responsabilidad del alumno, ya que no dependerá de un timbre escolar o la llamada del profesor, el acoso escolar llega a reducirse, debido a que no está sujeto a las críticas de sus compañeros sobre la forma de vestir, de hablar y demás; los padres pueden ver el nivel de dominio de contenido y manejo de grupo por parte del

facilitador, así como supervisar la información que reciben los estudiantes en ciertas áreas, entre otros. (Andrade de Barragan, 2020)

Es por eso, que teniendo como base la magnitud del problema y tomando en cuenta la situación actual por la pandemia, se propone un programa virtual denominado “Creciendo ante la adversidad”, que contribuye al fortalecimiento de la resiliencia; coadyuvando a la prevención de conductas de riesgo en adolescentes de 12 a 16 años de edad, de la ciudad de Tarija; población que de acuerdo a lo descrito se encuentra en una etapa de vulnerabilidad, porque supone que es una etapa de transición en la que los adolescentes dejan de ser niños, para estar en ese espacio de tiempo en el que aún no son adultos, y al no contar con la capacidad suficiente para hacer frente a las situaciones difíciles, tienen una posición de desventaja; todo esto les genera ansiedad, haciéndolos más vulnerables a los conflictos.

## **1.2 Justificación.**

La adolescencia es una etapa de cambios que se produce entre la niñez y juventud. Está marcada por un cambio en las expectativas, en relación no solamente con las funciones sexuales y reproductivas, sino también con el status social. En esta etapa se presentan con mayor intensidad las conductas de riesgo que son aquellas acciones realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas. Así también, en la sociedad actual, muchos adolescentes están más expuestos a situaciones difíciles de sobrellevar, como el divorcio de los padres, bullying en el colegio, la drogadicción, la delincuencia y el pandillaje. Todas y cada una de estas situaciones afectan a los adolescentes, en cuanto a su personalidad o comportamiento futuro. Por ello, es necesario que los adolescentes en esta etapa de sus vidas estén bien reforzados y bien potenciados sus factores de protección y de resiliencia.

No se puede pretender que el adolescente esté libre de riesgos, pues el contacto con el mundo exterior los expone a ellos, por tanto, hay que prepararlo para el enfrentamiento y para contrarrestar la agresión, reforzando sus factores protectores, incentivando la ocupación del tiempo libre en actividades constructivas, dando orientación sexual oportuna, apoyando la elaboración de proyectos de vida y la autonomía en la toma de decisiones. (Guillén de Maldonado, 2005)

Es por eso, que la presente investigación propositiva se centra en la propuesta de un programa virtual que permita fortalecer la resiliencia en los adolescentes para prevenir conductas de riesgo. Los investigadores del tema, afirman que:

La resiliencia es un factor indispensable en la cultura de la prevención, ya que activa fortalezas para superar los eventos traumáticos inesperados. Es un elemento intrínseco a las personas. Sin embargo, para desarrollarse requiere ayuda y estimulación oportuna para constituirlo como un proyecto de vida. (Miranda, Torrez, & Olivas, 2010, pág. 9)

Es decir, el desarrollo de habilidades resilientes en los adolescentes favorece los procesos adaptativos en esta etapa de la vida, lo que permite la preparación para integrarse al mundo adulto, la resiliencia permite al adolescente a manejar y aliviar las consecuencias de experiencias traumáticas, por ello la importancia de trabajar la resiliencia en los adolescentes de hoy en día puesto que una baja resiliencia puede llegar a producir en la edad adulta una peor salud física y mental, una peor proyección laboral y económica, y una mayor probabilidad de verse implicados en actuaciones criminales o conductas de riesgo, en comparación con los adultos que presentaban una elevada resiliencia cuando eran adolescente.

En este sentido, con la presente investigación propositiva se pretende dar un aporte metodológico ya que:

Se elaboró y diseño un programa virtual denominado “Creciendo ante la adversidad” para el fortalecimiento de la resiliencia, y coadyuvar a prevenir conductas de riesgo en adolescentes, haciendo uso de plataformas virtuales. El programa consta de tres partes, la primera es de encuentro de bienvenida y aplicación del pre-test; en esta parte, además de la aplicación del pre-test, se trabajan los conceptos de resiliencia, y sus componentes, como también conceptos de conductas de riesgo; la segunda consta de tres áreas principales; y la tercera parte es el cierre del desarrollo del programa y la aplicación del post-test. Las tres áreas principales de desarrollo en la segunda parte, son: “Apoyo externo- Habilidades psicosociales (yo tengo)”; “fortaleza interna (yo soy – yo estoy)”; y “Habilidades para la acción (yo puedo)”, dentro de dichas áreas se desarrollará y/o fortalecerán los pilares de la resiliencia, como: sentido de humor, creatividad, autoestima, independencia, introspección, moralidad, capacidad de pensamiento crítico, capacidad de relacionarse, toma de decisiones, proyecto de vida y apoyo externo; los cuales son factores que promueven y fortalecen la capacidad resiliente en los adolescentes.

Así también, cuenta con un instrumento de medición (cuestionario) de elaboración propia, el cual contiene 14 preguntas de opción múltiple donde el participante indica la respuesta correcta según su criterio, las preguntas están basadas o planteadas con base a los temas principales que se abordan en el programa, este instrumento tiene como finalidad identificar los conocimientos iniciales que presenta los estudiantes antes de la implantación del programa y los conocimientos adquiridos después de la aplicación del mismo.

**CAPÍTULO II**  
**DISEÑO TEÓRICO**

## **II. DISEÑO TEÓRICO**

### **2.1 Objetivo General.**

Proponer un programa virtual denominado “Creciendo ante la adversidad”, que contribuya al fortalecimiento de la resiliencia; coadyuvando a la prevención de conductas de riesgo en adolescentes de 12 a 16 años de edad, de la ciudad de Tarija.

### **2.2 Objetivos específicos.**

- Elaborar un cuestionario de medición, que permita identificar los conocimientos iniciales y finales que tienen los adolescentes con respecto a los temas que se plantean en el programa.
- Diseñar actividades que fortalezcan los factores protectores externos de apoyo y habilidades psicosociales “Yo tengo” de la resiliencia.
- Proponer actividades que fortalezcan la incorporación de factores protectores de la fortaleza interna “Yo soy – Yo estoy” de la resiliencia.
- Diseñar actividades que fortalezcan la adquisición del factor protector de habilidades para la acción “Yo puedo” de la resiliencia.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**

### **III. MARCO TEORICO.**

La propuesta de un programa virtual sobre el fortalecimiento de la resiliencia en los adolescentes, para contribuir a la prevención de conductas de riesgos, ha buscado comprenderse desde diferentes teorías. No obstante, para tener un entendimiento más claro sobre el tema planteado, es importante definir algunos conceptos claves, es por eso que en el presente capítulo se presentará las bases teóricas de conceptos fundamentales que ayudarán a orientar a la elaboración del programa “Creciendo ante la adversidad”:

#### **3.1 Adolescencia.**

La adolescencia en la actualidad ha sido objeto de estudio y preocupación de numerosos profesionales como psicólogos, médicos, enfermeras y demás profesiones. Su estudio es importante porque en esta etapa se constituye la identidad y se presentan cambios a nivel físico, social y psicológico o emocional, haciendo de ella un periodo difícil.

##### **3.1.1. Definición.**

La adolescencia, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, “es la etapa o periodo del crecimiento y desarrollo humano que va del final de la infancia al inicio de la edad adulta, abarca entre los 10 a 19 años de edad” (Organización Mundial de la Salud, 2002)

Asimismo, Cabezuelo y Frontera (2012), refieren que:

La adolescencia es el periodo del desarrollo humano en que aparecen grandes cambios físicos y psíquicos en muy poco tiempo. Durante la adolescencia no solo se forman las características corporales adultas y definitivas, sino que se inicia la independencia y se construye definitivamente la personalidad. (pág. 132)

En este periodo son particularmente intensas las conductas de riesgo en los adolescentes; “que son aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas” (Rosabal, Romero , Gaquín, & Hernández, 2015, pág. 219)

En este sentido, la adolescencia es el proceso de transición de la infancia a la edad adulta en el que están implicados factores biológicos, psicológicos y sociales que determinan su variabilidad y su duración, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos, búsqueda de identidad y contradicciones, es una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia emocional y social. Este periodo de la adolescencia está enmarcado por la exploración y los comportamientos justamente generadores de riesgo, los mismos que pueden comprometer la salud, la supervivencia y el proyecto de vida del individuo.

### **3.1.2. Etapas de la adolescencia.**

Florenzano Urzua en el Manual de medicina de la adolescencia, editado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 1992, propone una definición de la adolescencia según su nivel de desarrollo:

#### **3.1.2.1. Adolescencia temprana.**

Corresponde al periodo entre los 10 y 13 años. Esta etapa inicia en la pubertad (entre los 10 a 12 años), se presenta los primeros cambios fisiológicos propios de la pubertad. (Peñaherrera, 1998, pág. 268)

Así también, se inicia el proceso de maduración posológica, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionados con los niños, pero aún nos es aceptado por los adolescentes, pero puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influye en la conducta, contribuyendo al aislamiento. (Marco teórico)

### **3.1.2.2. Adolescencia intermedia.**

Esta etapa inicia entre los 14 y 16 años de edad. En este periodo se da la separación de la familia, es decir, se intensifica los procesos de individuación y autonomía. (Peñaherrera, 1998, pág. 268)

Es decir, en este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades. (Marco teórico)

### **3.1.2.3. Adolescencia tardía.**

Inicia entre los 17 y 19 años. El proceso central es el logro de Identidad, que implica una auto imagen estable a lo largo del tiempo. La tendencia al cambio y la experimentación tienden a disminuir. (Peñaherrera, 1998, pág. 268)

Asimismo, en esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras. (Marco teórico)

## **3.2. Resiliencia.**

Según Vinaccia (2007), la Resiliencia es uno de los procesos psicológicos más estudiados en los últimos 10 años dentro de las ciencias sociales, debido a la gran importancia que este factor representa en la recuperación y desarrollo de los individuos y las comunidades luego de experimentar eventos de gran impacto emocional y físico (Moreno, Fajardo, Gonzales, Coronado, & Ricarurte, 2019). Las personas o grupos que viven situaciones de tragedia o de estrés, les parece difíciles o imposibles de superar, sin embargo, existe personas que muestran que no solo las superan, sino que salen renovados, creativos y hasta optimistas de esas encrucijadas. Ese tipo de experiencias han sido vividas por distintos grupos y grandes personalidades, como: Beethoven,

Edith Piaf, Mandela, Anna Frank, entre otros, quienes no se dieron por vencidos ante sus circunstancias difíciles y pudieron salir adelante. En la actualidad, esa reacción se denomina resiliencia.

Según, Rutter (1993) afirma que, el término resiliencia tiene su origen en el latín, *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término se utiliza en física. Expresa la cualidad de los materiales a resistir la presión, doblarse con flexibilidad, recobrar su forma original, no deformarse ante presiones y fuerzas externas y su capacidad de resistencia al choque. La resiliencia ha sido adaptada por las ciencias sociales, para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito (Mateu, Garcia, Gil, & Caballer, 2009, pág. 232)

Así también, Grotberg (2006) define a la Resiliencia como:

La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas”. No solo debe activarse durante circunstancias desfavorables, sino que es ideal promoverla dentro de condiciones normales de desarrollo, como un factor de protección. (Rodriguez, pág. 35)

Un hito lo marcó Elizabeth Werner (1992), quien estudió a un grupo de personas desde el nacimiento hasta los 40 años. La investigadora notó que algunos niños que estaban aparentemente condenados a presentar problemas en el futuro, llegaron a ser exitosos en la vida, a pesar de haber sufrido experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia del padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, como desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaba. Pero ocurrió que otros lograron un desarrollo sano y positivo: estos sujetos fueron definidos como resilientes a constituir familias estables y a contribuir positivamente con la sociedad. (Munist, y otros, 1998, pág. 8)

En sentido, la resiliencia es un rasgo o una capacidad propia de la persona que permite afrontar con éxito situaciones con alto componentes de adversidad. La resiliencia es una capacidad que puede ser desarrollada desde pequeños y potenciarlos durante la adolescencia.

Así también, la resiliencia como concepto y como herramienta, permite la potencialización de las capacidades del ser humano y sus fortalezas y no así en su vulnerabilidad.

Por otra parte, y cabe resaltar que la resiliencia distingue dos componentes: 1) la resistencia frente a la destrucción; y 2) la capacidad para desarrollar conductas positivas pese a circunstancias difíciles. (Munist, y otros, 1998, pág. 9)

### **3.2.1. Factores de riesgo, factores protectores e individuos resilientes.**

Es importante comprender que los adolescentes se encuentran expuestos a diferentes situaciones adversas, donde se pone a prueba su resiliencia. Este fenómeno social se determina mediante dos formas o factores sustanciales, asimismo estos factores forman parte importante de la construcción y funcionamiento de la resiliencia, las cuales son:

#### **3.2.1.1. Factores de riesgo.**

Como factor de riesgo se entiende aquellas características, ya sean internas o externas, que hacen que aumente la probabilidad y/o la predisposición de que un fenómeno determinado se produzca. (Garcia, Garcia, Lopez, & Dias, 2016, pág. 62). Otra definición más completa de factor de riesgo es la que propone Von Bargen (2011) citado por (Garcia, Garcia, Lopez, & Dias, 2016) como “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental cuya presencia aumenta la probabilidad de que se desencadene un comportamiento”. (p. 62). Es decir, es toda situación o circunstancia que aumenta las probabilidades de que una persona tenga conductas de riesgo e inclusive de poner su vida en peligro.

Estos factores de riesgo elevan la probabilidad de peligro, en el caso de los niños, niñas y adolescentes, pueden ser la pobreza, violencia familiar, abandono, falta de apoyo o

guía, familias disfuncionales, falta de comunicación, baja autoestima, enfermedades, entre otros.

### **3.2.1.2. Factores protectores.**

Pérez y Mejía (1998) señalan que “Los factores protectores son atributos de corte individual, condiciones situacionales, ambientales o contextuales que consiguen reducir la probabilidad de que una conducta desviada aparezca” (Garcia, Garcia, Lopez, & Dias, 2016, pág. 62). Asimismo, Von Bargen (2011) menciona que un factor de protección es “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad de que se desencadenen un comportamiento indeseable”. (Garcia, Garcia, Lopez, & Dias, 2016, pág. 62)

Es decir, son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.

Los factores protectores, se puede distinguir entre externos e internos:

- **Los externos**, se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral. (Munist, y otros, 1998, pág. 14)
- **Los internos**, se refieren a atributos de la propia persona: autoestima, seguridad, confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía. (Munist, y otros, 1998, pág. 14)

### **3.2.1.3. Individuos resilientes.**

Son aquellos que, al estar insertados en una situación de adversidad o al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables. (Munist, y otros, 1998, pág. 14) Es decir, los individuos resilientes

tienen actitudes sobre ellos mismos que los influyen de manera positiva en su conducta y sus habilidades a desarrollar.

La resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano.

Es decir, no es un estado definido y estable, es un camino de crecimiento. La resiliencia no es única, ni se adquiere de una vez para siempre, es una capacidad que resulta de un proceso dinámico evolutivo. “... Por lo tanto, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. La separación que hay entre cualidades innatas e influencia del entorno es muy ilusoria, ya que ambos niveles necesitan crecer juntos, en interacción.” (Munist, y otros, 1998, pág. 11) Esto implica tener otra mirada sobre la realidad, con la vista puesta en el mejor uso de las estrategias de intervención.

Los niños y adolescentes nunca son absolutamente resilientes de una manera permanente. Hasta la persona más resistente puede tener altibajos y deprimirse cuando la presión alcanza niveles altos.

### **3.2.2. Pilares de la resiliencia.**

Cabe mencionar que los factores de protección internos hacen referencia a los recursos individuales que podemos utilizar como herramienta y es que aquí, según Mateu, Gil & García (2010), citado por Simarro (2016) donde “la prevención debe poner la mirada con el fortalecimiento del trabajo de éstos en las escuelas y en las familias” (pág. 7)

Y para poder llevar a cabo este trabajo de fortalecimiento, es necesario entender cuáles son las características internas o factores que resulten protectores y qué va a determinar que las personas desarrollen la resiliencia.

Según, Melillo (2002), los atributos o factores que constituyen la base de ser un individuo resiliente, son los siguientes:

### **3.2.2.1. Autoestima constante.**

Es el fundamento de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo hacia uno mismo. Es decir, se refiere a conectarse con uno mismo, conocerse mejor y así poder apreciar lo positivo que hay en uno y aceptar las debilidades y fracasos.

### **3.2.2.2. Introspección.**

Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro.

### **3.2.2.3. Independencia.**

Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio exterior; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

### **3.2.2.4. Capacidad de relacionarse.**

Es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta produce aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la actitud prepotente que supone.

### **3.2.2.5. Iniciativa.**

Es el gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

### **3.2.2.6. Humor.**

Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

### **3.2.2.7. Creatividad.**

Es la capacidad de crear orden, belleza y propósito a la situación de caos.

### **3.2.2.8. Moralidad.**

Entendida como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros y de desdichar entre lo bueno y lo malo. Así también hace referencia a la conformidad de la conducta con las normas morales aceptadas por la sociedad, con las reglas que deben seguirse para hacer el bien y evitar el mal, supone una intencionalidad, una conciencia, un esfuerzo que llega a ser un hábito o una costumbre.

### **3.2.2.9. Capacidad de pensamiento crítico.**

Es un pilar de segundo grado, fruto de las combinaciones de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto. (Melillo, 2002)

Diversos estudios han demostrado que estos atributos de la persona tienen una asociación positiva con la posibilidad de ser resiliente.

Así mismo, Vásquez y Picardi (s. f), en su trabajo “Resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes”, identificaron factores protectores específicos que fortalecen la protección en los adolescentes, para prevenir conductas de riesgo, estos son: Autoestima, autonomía o independencia, sentido de humor, capacidad de relacionarse y capacidad de pensamiento crítico, así también el tener un proyecto de vida, moverse hacia metas u objetivos, desarrollando metas realistas, aunque parezca un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen imposibles de lograr, preguntarse acerca de las cosas que se pueden lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir. (Vásquez & Picardi, pág. 10)

### **3.2.3. Fuentes interactivas de la resiliencia.**

Edith Grotberg (1995), menciona que para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los individuos toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes. Asimismo, en todas estas verbalizaciones aparecen los distintos pilares de la resiliencia, como la autoestima, la autoconfianza, la autonomía, entre otros. Estas fuentes son:

### **3.2.3.1. “Yo tengo” (Apoyo externo – Habilidades psicosociales).**

Se relaciona con el apoyo, el soporte y los recursos externos. Tener un ambiente facilitador, personas en las que el individuo pueda confiar en momentos de adversidad, de las que puede obtener cariño incondicional, pero también que sepan ponerles límites y mostrarles, por medio de su conducta, el camino correcto. Además, que lo ayudan a desenvolverse solo. (Acasigüe, 2017, pág. 20)

### **3.2.3.2. “Yo soy – Yo estoy” (Fortaleza Interna).**

Se relaciona con una fortaleza interna que posibilita que la persona logre sentir que es merecedor de aprecio y cariño, que sea feliz cuando hace algo bueno para los demás, demuestre afecto y es respetuoso de sí mismos y del prójimo. A través de este factor se observa que las personas están dispuestas a responsabilizarse de sus actos y están seguros de que las cosas saldrán bien. (Acasigüe, 2017, pág. 20)

### **3.2.3.3. “Yo puedo” (Habilidades para la acción).**

Se relaciona con la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos, de manera que la persona pueda buscar la manera de resolver sus problemas, pueda encontrar a alguien que le ayude cuando lo necesita y pueda controlarse cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no esté bien. (Acasigüe, 2017, pág. 20)

Según, Munist (1998), se puede explicar estos verbos entendiendo su sentido de la siguiente manera:

#### **➤ Yo tengo**

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- **Yo Soy:**
  - Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
  - Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
  - Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- **Yo Estoy:**
  - Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
  - Seguro de que todo saldrá bien.
- **Yo Puedo:**
  - Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
  - Buscar la manera de resolver mis problemas.
  - Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

La posesión de estas atribuciones verbales puede considerarse como una fuente generadora de resiliencia.

Estas fuentes interactivas y junto con los factores protectores que aparecen en ellas (autoestima, autonomía o independencia, sentido de humor, capacidad de relacionarse y capacidad de pensamiento crítico), son los factores que se desarrollarán o fortalecerán con el programa virtual.

#### **3.2.4. Resiliencia como factor de prevención de conductas de riesgo en adolescentes.**

En la sociedad actual, 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.

Como es evidente, en esta etapa de la adolescencia se puede incidir favorablemente en su desarrollo, en su salud mental, en su adaptación al entorno y en su capacidad de superar la adversidad o por el contrario, generar en ellos problemas relacionados con conductas de riesgo que entorpezcan y/o impidan su adecuado desarrollo y ajuste psicosocial y que afecten su salud mental, pues para muchos de ellos les es difícil sobreponerse a los problemas o circunstancias difíciles que les toca pasar en la vida, dado a su situación familiar o social en la cual están inmersos. Muchas veces, algunos de estos jóvenes vuelven a cometer los mismos delitos, porque no logran superar sus traumas de la niñez. Sin embargo, hay otro cierto número de adolescentes que sí logran superar estos difíciles momentos, debido a que desarrollan la habilidad o la capacidad de la “Resiliencia”.

Vasquez y Picardi, (2010), citado por Borrero y Solano, (2017), afirman que “La resiliencia es un fenómeno que manifiestan particularmente los sujetos jóvenes que evolucionan favorablemente, aunque hayan experimentado una forma de estrés que implica un grave riesgo de consecuencias desfavorables. Dado que la resiliencia promueve respuestas positivas del ser humano en distintas situaciones de adversidad, y la adolescencia como un momento de cambios que encierran en sí una serie de conflictos; podría plantearse esta etapa vital como terreno fértil para el fomento de la resiliencia”. (pág. 18)

Así también, Alchaurrón, en Melillo (2002), citado por Vargas y Morales, (2017), mencionan que “En este periodo de la adolescencia se cuenta con un tipo de pensamiento formal que le permite confrontar, reflexionar, debatir, analizar, y sacar sus propias conclusiones consecuentes de su realidad. Por todo esto es esta etapa el

momento oportuno para fortalecer el desarrollo, potenciar los factores protectores y prevenir las conductas de riesgo, reforzando los potenciales resilientes”, es decir, que es necesario y fundamental orientar a los adolescentes a desarrollar y potencializar los factores de protección, para prevenir conductas de riesgo y asimismo reforzando las capacidades potenciales de la resiliencia. (pág. 43)

El desarrollo de habilidades resilientes en los adolescentes, favorece los procesos adaptativos en esta etapa de la vida, lo que permite la preparación para integrarse al mundo adulto, (Ibáñez, 2015). De este modo se hace evidente, el desarrollo de habilidades como factor de resiliencia que ayuda a los adolescentes a afrontar todas las conductas vulnerables de riesgo.

Bowes, Maughan, Caspi, Moffitt, y Arseneault, 2010; González-Arratia y Valdez-Medina, 2012 en un estudio sobre la Resiliencia en adolescentes víctimas de violencia escolar, mencionan que “La cantidad de comportamientos de riesgo asociados a la conducta violenta, así como las consecuencias que pueden derivarse de estas situaciones, vuelve fundamental centrarse en el desarrollo de habilidades de afrontamiento en quienes son receptores de dicha violencia. Tal como lo evidencian algunos estudios la promoción de capacidades resilientes será esencial como recurso de crecimiento y protección, así como de mitigación de los efectos negativos de este fenómeno” (Márquez , Verdugo, Villareal, Montes, & Sigales, 2016, pág. 487)

Por lo cual la resiliencia prepara a los adolescentes a hacer frente a la adversidad, salir adecuadamente de ella sin deterioro de su bienestar psicológico y emocional y de su calidad de vida. Lo fortalece y lo prepara para las etapas ulteriores de su desarrollo, ya que los adolescentes expuestos a diferentes circunstancias adversas del entorno, , presentan una mala adaptación social, la pobreza puede ser uno de los indicadores de la adversidad para los adolescentes, pero no es el único factor, ya que se identifica eventos negativos como el consumo a sustancias psicoactivas, los problemas personales, sucesos estresantes de salud y sucesos estresantes familiares que se

convierten en factores de riesgo para esta población, disminuyendo de esta forma la capacidad resiliente en el adolescente

En este sentido, en la actualidad la resiliencia se reconoce como valiosa, por sus posibles aplicaciones en el campo de la salud, la prevención y educación. Es una estrategia poderosa para disminuir conductas de riesgo en los adolescentes. (Ibáñez, 2015)

A lo largo de la evolución teórica de este campo de estudio se evidenció que cada adolescente es único y algunos tienen problemas para manejar tantos cambios a la vez, y pueden necesitar ayuda para superar esta transición, lo que puede estar asociado al desarrollo de conductas de riesgo; sin embargo, hay quienes logran tener una vida saludable, lo cual solo dependerá del ambiente y de la fuerza interior para enfrentar la adversidad haciendo uso de la resiliencia.

En definitiva, la adolescencia es una etapa fundamental del desarrollo para relacionarla con la resiliencia ya que es donde las personas más necesitan optimizar sus factores protectores para no caer en las problemáticas sociales que cada vez va arrasando con más jóvenes a su paso. Por ello es necesario la promoción de esta habilidad.

### **3.2.5. Características de jóvenes resilientes.**

La Organización Panamericana de la salud (1998), muestra una serie de características que asocian directamente con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas cotidianos, las cuales se relacionan con el propio desarrollo personal. Los jóvenes resilientes presentan las siguientes características:

- Adecuado control de emociones en situaciones difíciles o de riesgo, demostrando optimismo y persistencia ante el fracaso.
- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración otros aspectos perturbadores.
- Capacidad de enfrentar activamente los problemas cotidianos.

- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, estableciendo amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuo.
- Competencia en el área social, escolar y cognitiva, lo cual les permite resolver creativamente los problemas.
- Mayor autonomía y capacidad de auto observación.
- Gran confianza en una vida futura significativa y positiva, con capacidad de resistir y liberarse de estigmas.
- Habilidad para tener el apoyo de los demás.
- Fuerte confianza en una figura positiva.

### **3.3. Conductas de riesgo.**

Cabezuelo y Frontera (2010), citado por Fuentes (2013), refieren que los adolescentes pueden alcanzar su sentido como persona si se integran definitivamente en la familia y en su ámbito social cercano, pero también puede desviarse si no logra adaptar sus cambios al medio que lo alberga, a la sociedad en la que vive, que tiene normas bien establecidas. Por lo que mencionan que la crisis de la adolescencia es donde libran una batalla, a veces tormentosas, con varios frentes a la vez. (pág. 23)

La consecuencia de esta crisis vital es el nacimiento de su personalidad casi definitiva, con unos valores propios y una individualidad característica. Sin embargo, este periodo de crisis y de incertidumbre está lleno de peligros y de riesgos, de desequilibrios psíquicos y de posibles problemas psicopatológicos, que pueden comenzar con comportamientos inadecuados o de riesgo. (Cabezuelo & Frontera, el desarrollo psicomotor desde la infancia hasta la adolescencia, 2012, pág. 138)

Entre los posibles riesgos de la adolescencia, Papalia, et. al. (2010) refieren que la mayoría de los adolescentes no abusan de las drogas, sin embargo, la minoría sí lo hace. El abuso de las drogas implica el consumo dañino de alcohol y de otras sustancias que puede dar lugar a la dependencia de las drogas o adicción, la que puede ser fisiológica, psicológica o ambas y es probable que continúe en la adultez.

En esta etapa también hay mayores riesgos de trastornos alimenticios (obesidad, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa), mayor prevalencia de depresión, suicidio, muertes por accidentes automovilísticos y armas de fuego

La conducta de riesgo, se define como: “actuaciones repetidas y fuera de determinados límites, que pueden desviar o comprometer el desarrollo psicosocial normal durante la infancia o la adolescencia, con repercusiones perjudiciales para la vida actual o futura. El adolescente sin experiencia, o con ésta de forma muy limitada, se compromete en conductas destructivas, sin conocer los riesgos a corto y largo plazo”. (Orbegoso, pág. 4)

Es decir, que durante la adolescencia se establecen las conductas de riesgo que se pueden extender a la edad adulta, esto porque, el periodo de desarrollo de la adolescencia está enmarcado por la exploración y los comportamientos justamente generadores de riesgo, los mismos que pueden comprometer la salud, la supervivencia y el proyecto de vida del individuo.

### **3.3.1. Tipos de conductas de riesgo.**

A continuación, se definirá las principales conductas riesgo en la adolescencia:

- **Violencia:** La violencia es toda acción u omisión intencional que, dirigida a una persona, tiende a causarle daño físico, psicológico, sexual o económico y, dirigida a objetos o animales, tiende a dañar su integridad. (Orbegoso, pág. 9)
- **Conductas Delictivas y Pandillaje:** La conducta delictiva es un fenómeno de ámbito mundial. Herrero, la define como: “el fenómeno social constituido por el conjunto de las infracciones, contra las normas fundamentales de convivencia, producidas en un tiempo y lugar determinados. Técnicamente, el delincuente juvenil es aquella persona que no posee la mayoría de edad penal y que comete un hecho que está castigado por las leyes. (Orbegoso, pág. 9)

- **Consumo de Sustancias Psicoactivas:** El consumo de drogas en la adolescencia constituye un problema de salud pública y una gran preocupación para los padres, profesionales de la salud, profesores y la sociedad en general. (...). Las razones que dan los jóvenes para el consumo son: sentirse mayor, ser aceptados, socialización, experimentar, sentir placer, por rebeldía, para satisfacer la curiosidad, aliviar la ansiedad, la depresión, el estrés o el aburrimiento y resolver problemas personales. (Orbegoso, pág. 9)
- **Desórdenes alimenticios:** Los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarte en áreas importantes de la vida. Los trastornos de la alimentación más frecuentes son la anorexia y la bulimia. Estas conductas alimentarias pueden o no alterarse voluntariamente, esto esté sujeto a factores internos y externos como el nivel de autoestima, presiones familiares, frustración por tener sobrepeso, comparación constante con alguien cercano por de un familiar o amigo, etc. (Orbegoso, pág. 14)
- **Deserción Escolar:** Las escuelas cumplen una función muy importante en la prevención del abandono escolar, siempre que sean entendidas como un protector de riesgo para los estudiantes (...). La presencia de problemas económicos familiares y/o la necesidad de conseguir un trabajo para el mantenimiento del hogar. Otro motivo muy importante para la deserción es la carencia de recursos económicos. Otra razón de importancia similar para el abandono escolar es la decisión de no querer estudiar o el querer trabajar, (...). (Orbegoso, pág. 9)
- **Suicidio:** La definición brindada por Emile Durkheim: "... se llama suicidio todo caso de muerte que resulte, directa o indirectamente, de un acto positivo o negativo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debía producir este resultado." (Neira, 2018)

Más allá de su definición, el suicidio es un fenómeno bastante complejo y las explicaciones de su ocurrencia se ubican en diversos niveles, que van desde

características propias e inherentes del individuo, hasta condiciones del entorno social, histórico y cultural que se van transformando y modulando en el curso del tiempo.

Con base a lo indicado anteriormente, es de suma importancia la prevención de estas conductas de riesgo en los adolescentes, ya que se ve implicada su vida personal y social, por lo que la resiliencia es una perspectiva que se enfoca en las fortalezas de las personas y se refiere a la capacidad de vencer las adversidades e incluso salir fortalecido de las mismas. Todos tienen el potencial de ser resilientes, pero lo tiene desarrollado en menor o mayor grado, por lo que es importante trabajar en fomentar esta capacidad, tanto en los niños, como en los adolescentes y adultos, pero más aún en la adolescencia, etapa de cambios físicos, psíquicos y sociales que se dan en un corto periodo de tiempo, donde es crucial tener las herramientas necesarias para evitar todos los riesgos y alcanzar exitosamente la independencia y la construcción de la personalidad.

### **3.4. Educación Virtual.**

La educación es un derecho humano universalmente reconocido, con el que se pretende combatir las desigualdades, exclusión social y el analfabetismo mundial; sin embargo en ocasiones es difícil llegar a todo el público, de tal manera que la enseñanza se enfrenta a un reto a la hora de encontrar nuevas dinámicas y formas de transmitir conocimientos, sobre todo en tiempos de pandemia y donde nuestras dinámicas de socialización han cambiado, por ello es necesaria una educación a distancia o una educación virtual.

Se define educación virtual como: “Un paradigma educativo que compone la interacción de las cuatro variables: el maestro y el alumno; la tecnología y el medio ambiente”. (Loaza, 2014)

Entonces, la educación virtual o la educación en línea es una enseñanza a través de Internet en el que el alumno aprende y adquiere conocimientos en el ciberespacio. Por

tanto, quedan al margen las barreras de espacio y tiempo pudiendo estudiar desde cualquier parte del mundo y en cualquier momento.

En ese sentido, la educación virtual, hace referencia “a que no es necesario que el cuerpo, tiempo y espacio se conjuguen para establecer un encuentro de dialogo o experiencia de aprendizaje” (Peña, 2012). Es decir, que hace referencia al desarrollo de la dinámica de enseñanza-aprendizaje de forma virtual, el cual se apoya en las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC).

#### **3.4.1. La importancia de la educación virtual.**

La importancia de una educación virtual es su capacidad de adaptación a la adversidad, superando barreras espaciales, temporales y personales. Esta adaptación no es fácil, de modo que, exige un profundo conocimiento acerca de las personas, su adversidad funcional y social, así como el uso, implementación y diseño de recursos tecnológicos. Es por eso, que es importante aplicar una correcta metodología didáctica, y el análisis del concepto de accesibilidad como un atributo de calidad que beneficie a las personas de cualquier condición social, física y económica, interesados en llevar a cabo un programa de educación virtual. (Fundacion Latinoamericana San Mateo, s.f.)

# **CAPÍTULO IV**

## **METODOLOGÍA**

#### **IV. METODOLOGÍA.**

La presente investigación propositiva se desarrolla dentro del área socioeducativo, puesto que el tema que se abordará “Resiliencia”, conjuga factores psicosociales como habilidades, emociones, pensamientos, actitudes y comportamientos y cómo estas influyen en uno mismo y las interacciones con los demás, es decir, es una área que trata de comprender, predecir y cambiar la conducta de las personas, así como de dotar conocimientos, habilidades, herramientas, valores, principios y normas sociales de comportamiento y convivencia social en todo el ámbito de crecimiento personal y social. Así también, este trabajo se desarrolla desde el enfoque preventivo, puesto que se elaborará un programa de fortalecimiento de la resiliencia para prevenir conductas de riesgo en adolescentes.

Se enmarcará dentro de la psicología social, porque según, Allport, G “intenta comprender y explicar cómo el pensamiento, el sentimiento y la conducta de las personas individuales resultan influidos por la presencia real, imaginada o implícita de las otras personas” (Morales & Moya).

Por otra parte, toma a la psicología educativa, debido a que uno de los objetivos de trabajo según la APA “es la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano, en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas grupos e instituciones” (Colodron, F., 2004, pág. 2), en se sentido la psicología educativa se encarga de estudiar las formas en que se lleva a cabo el aprendizaje humano en diferentes contextos y/o situaciones, con el fin de comprender, mejorar y buscar estrategias y/o métodos idóneos para que las personas puedan desarrollar sus habilidades emocionales y sociales.

Es por eso que la elaboración del programa virtual, “Creciendo ante la adversidad”, se enmarcará dentro de dicha área.

#### **4.1. Tipo de investigación.**

Debido a la situación actual por la pandemia, tanto la Carrera de Psicología y la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho (U.A.J.M.S.), se vieron obligados a cerrar sus puertas, y ha redireccionar sus modalidades de enseñanza – aprendizaje. Así mismo, con los niveles y/o materias de Actividad de Profesionalización, donde se lleva a cabo los trabajos de Práctica Institucional Dirigida (PID) y/o Trabajos de Investigación, se vieron a ser readecuados, porque implica el trabajo presencial con la población beneficiaria que tradicionalmente se hacía, como, por ejemplo: talleres de prevención, de intervención, entrevistas, aplicación de instrumentos, entre otros; a causa de la pandemia estas actividades se vio imposibilitado a ser realizadas; por tal motivo, y de acuerdo con los lineamientos de la carrera se elabora el presente trabajo, el cual responde a un modelo y se constituye dentro de la Investigación Propositiva, puesto que la misma, consiste en una propuesta, diseño y/o elaboración REALIZADA por la estudiante, referida a un programa virtual, haciendo uso de plataformas virtuales y a través de programas de intervención o prevención con el que se busca incidir positivamente en la sociedad.

#### **4.2. Métodos, Técnicas e instrumentos.**

##### **4.2.1. Métodos para la elaboración del programa virtual.**

En el desarrollo de la investigación propositiva se utilizó el siguiente método:

- **Método teórico**, permite la recopilación de información, a través de libros, revistas, diccionarios, PDF's, documentos, páginas de internet, entre otros. Para describir de manera general las características que poseen las variables en la fundamentación teórica y la contextualización de la información que sustenta el presente estudio de investigación. En ese sentido, este método fue utilizado en la construcción del desarrollo de la teoría, en la elaboración de conceptos, en las clasificaciones de variables a tomar en cuenta dentro del programa.

#### 4.2.2. Métodos para el proceso de capacitación virtual.

Los métodos que se utilizaran para desarrollar o implementar el programa virtual, son:

- **Método Virtual**, según Silvio (2000), la educación virtual está basada en un modelo educacional cooperativo donde interactúan los participantes utilizando las Tecnologías de Información y Comunicación principalmente Internet y sus servicios asociados (Durán, 2015, pág. 57) como: Zoom, Moodle, Edmodo, Meet entre otros. Por medio de computadoras, celulares, televisores, tabletas, laptops, etc.
- **Método activo participativo**, promueve y procura la participación activa y protagonista de todos los integrantes del grupo incluyendo al facilitador en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En ese sentido el método activo participativo es “una forma de concebir y abordar los procesos de aprendizaje para la construcción del conocimiento. Bajo esta forma de trabajo se concibe a los participantes como agentes activos en la construcción y reconstrucción de conocimiento y no como pasivo y receptores” (Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación CIDE, 1990 pág. 2).

#### 4.2.3. Técnicas.

- **Dinámicas:** La dinámica grupal es una experiencia social de aprendizaje integral, en la que se conjugan aprendizajes de distinto orden y se propicia la transferencia de los aprendizajes a la práctica cotidiana. Según Caviedes, la dinámica “es una experiencia colectiva que dinamiza internamente a cada participante, promoviendo introspección y reflexión” (Banz, 2015, pág. 1), el objetivo de esta técnica, apunta a lograr una estructuración del sujeto en términos en la que se ve a sí mismo, la realidad o la de los demás, así también ayuda en la capacidad de escuchar a los demás, de ser empático y darse cuenta que las personas tienen perspectivas distintas acerca de las cosas.
- **Lluvia de ideas:** La lluvia de ideas, también denominada tormenta de ideas, es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas y se utiliza

para la apertura de un tema o problema determinado. Los estudiantes comparten el conocimiento que poseen sobre un tema y el facilitador concluye para generar una síntesis sobre el mismo. (Guerrero, 2020)

- **Estudio de caso:** Es el análisis de un hecho real o imaginario, con la finalidad de interpretarlo, reflexionar o resolverlo. Algunos ejemplos de recursos que se pueden emplear para esta estrategia son: documentos, vídeos, películas, noticias, entre otros (Guerrero, 2020)
- **Exposiciones teóricas:** Esta técnica se refiere a la exposición oral de un tema, hecha por un alumno o un experto invitado ante un grupo. Puede ser usada para lograr objetivos relacionados con el aprendizaje de conocimientos teóricos o informaciones de diversos tipos. (Técnicas didácticas, s.f.), es decir, se realiza una explicación breve, con un lenguaje sencillo y claro sobre los conceptos más importantes del tema a exponer y que el adolescente debe conocer para lograr una reflexión acorde al tema y una ejecución competentes de las tareas a realizar, evitando así, posibles distorsiones del concepto.
- **Espacios de reflexión:** En este espacio los adolescentes socializan ideas, opiniones, sentimientos, emociones, afectos y experiencias, ya sea de manera individual o grupal, esto dependerá de la actividad previamente realizada. Aquí la facilitadora debe incentivar la participación de cada uno de los adolescentes y reforzará el desarrollo de los factores protectores a partir de los puntos de discusión propuestos por el programa.
- **Técnicas audiovisuales.** Se refiere a todo lo relativo al uso simultáneo o alternativo de lo auditivo y de lo visual, lo que importante de esta técnica es la conjugación de imagen y sonido como reproducción o representación de la realidad. (Chirinos, 2013). Se proyectan diferentes videos, con un contenido adecuado a las exposiciones teóricas de cada sesión, despertando así el interés y motivando al participante por el tema tratado; además, sirven como herramienta de apoyo para los espacios reflexivos o para las tareas de ejecución.

#### 4.2.4. Instrumento.

- Para la recopilación de información sobre los conocimientos que tienen los estudiantes antes de la aplicación del programa y el conocimiento adquirido después de la aplicación del programa se utilizará un **cuestionario** de preguntas. Es decir, este cuestionario permitirá realizar una evaluación diagnóstica inicial (pretest), para que el futuro facilitador con base a los resultados que se obtenga pueda tomar decisiones oportunas y realizar los ajustes necesarios al programa antes de la implantación del mismo. Así también, este mismo instrumento será aplicado como un post-test, el cual permitirá conocer el impacto final o los conocimientos adquiridos tras la implantación del programa.

El cuestionario de elaboración propia fue realizado en función del programa a desarrollarse, tomando en cuenta los temas que abarca el mismo. Este cuestionario cuenta con 14 preguntas de tipo cerrada o llamada también “limitadas” o “alternativas fijas”, las mismas solo pueden ser respondidas por un “SÍ” o “NO”; o con múltiples opciones de respuestas, cabe mencionar que las respuestas posibles ya están dadas y estructuradas junto con la pregunta.

- Por otro parte, para el fortalecimiento de la resiliencia en los adolescentes y coadyuvar en la prevención de conductas de riesgo en los mismos, se utilizará como instrumento, el programa virtual “Creciendo ante la adversidad”, el cual consta de 12 sesiones, cada una con una duración de 60 minutos, se utilizará técnicas virtuales en sus actividades, para el desarrollo de las sesiones se elaboró dinámicas y recursos didácticos como: videos, presentaciones en Power Point, juegos en línea, estudios de casos, entre otros, las cuales serán llevadas a cabo a través de plataformas virtuales como “Zoom”; el contenido del programa está desarrollado y/u organizado de la siguiente manera:

Tabla 1

*Contenido del programa*

<b>CONTENIDO DEL PROGRAMA</b>			
<b>Presentación y Conocimientos básicos.</b>	1. TEMA: Presentación	Sesión 1: “Presentación y evaluación inicial”.	
	2. TEMA: Resiliencia y conductas de riesgo.	Sesión 2: “Conociendo la resiliencia y conductas de riesgo”	
<b>Desarrollo de áreas.</b>	<b>(Yo Tengo) Apoyo Externo y Habilidades Psicosociales.</b>	3. TEMA: Apoyo externo.	Sesión 3: “¿Tengo alguien en quien confío o que me apoya?”
		4. TEMA: Sentido de humor.	Sesión 4: “No hay nada más divertido que reírte de ti mismo”
		5. TEMA: Creatividad.	Sesión 5: “El ingenio de una hormiga”
	<b>(Yo Soy- Yo Estoy) Fortaleza Interna.</b>	6. TEMA: Autoestima.	Sesión 6: “Yo soy...”
		7. TEMA: Independencia.	Sesión 7. “El perro y el clavo”.
		8. - TEMA: Introspección. TEMA: Moralidad.	Sesión 8: “¿La introspección es importante?” “¿Por qué es importante la moralidad?”
	<b>(Yo Puedo) Habilidades para la acción.</b>	9. -TEMA: Capacidad de pensamiento crítico. TEMA: Toma de decisiones.	Sesión 9: - “Riesgos y Decisiones” “Tomando Decisiones”
		10. TEMA: Capacidad de relacionarse.	Sesión 10: “Relaciones saludables”
		11. TEMA: Proyecto de vida	Sesión 11: “El inventario”
	<b>Cierre del programa</b>	12. TEMA: Cierre del programa.	Sesión 12: “Evaluación final y cierre del programa”

Fuente: Elaboración propia.

### **4.3. Población beneficiaria.**

Por su contenido, orientado al conocimiento y prácticas de una cultura de prevención a partir del fortalecimiento de habilidades internas y externas, el programa está dirigido a la población adolescente de 12 a 16 años de edad de la ciudad de Tarija, y que los mismos tenga la posibilidad de acceder a una plataforma virtual o una conexión a Internet desde donde se encuentren.

El programa está orientado a la población adolescente en general, es decir, a adolescentes de diferentes contextos, situaciones, estén o no estén insertos en un centro educativo; así también, porque ningún adolescente está libre de vivir experiencias o situaciones adversas o difíciles, los cuales hacen al adolescente más vulnerable a presentar conductas de riesgo.

### **4.4. Procedimiento para la elaboración del programa virtual.**

A continuación, se describirá el proceso que se llevó a cabo para la elaboración del programa virtual “Creciendo ante la adversidad”:

#### **Primera fase: Revisión teórica.**

En esta fase se hizo una revisión exhaustiva de varios documentos sobre temas de educación virtual, adolescencia, resiliencia y sus factores de riesgo y protección, y temas sobre conductas de riesgo en adolescentes.

#### **Segunda fase: Elaboración de la propuesta.**

El presente programa “Creciendo ante la adversidad” sobre el fortalecimiento de la resiliencia, se elaboró con una serie de actividades y dinámicas virtuales, con la utilización de diversos recursos didácticos que se encuentran al inicio de cada sesión, con el propósito de una mejor enseñanza – aprendizaje.

El programa se elaboró con base a la revisión de varios documentos, pero particularmente se utilizaron fundamentos como la “Aplicación de juegos didácticos

para la resiliencia en el marco de la cátedra de la paz” y el programa “Creciendo como personas”, así también se revisó páginas de internet con el fin de buscar actividades interactivas.

La propuesta de programa virtual se desarrolla en tres áreas principales:

1. (Yo Tengo) Apoyo Externo y Habilidades Psicosociales.
2. (Yo soy – Yo estoy) Fortaleza interna.
3. (Yo puedo) Habilidades para la acción.

El programa cuenta con 12 sesiones, con una duración de 60 minutos cada sesión.

Así mismo, se elaboró un instrumento de medición (cuestionario), de entrada y salida, el cual permitirá conocer el conocimiento de los adolescentes con respecto a los temas a abordar.

### **Tercera fase: Materialización de la propuesta de manera virtual.**

En esta fase se hizo la materialización de la propuesta, de documento escrito a un programa virtual para el cual se realizó las presentaciones (diapositivas) para cada sesión, se organizó los recursos didácticos, como la selección de imágenes, videos, estudios de caso, entre otros.

**CAPÍTULO V**  
**PROPUESTA DEL**  
**PROGRAMA VIRTUAL**  
**"CRECIENDO ANTE LA**  
**ADVERSIDAD".**

*Programa virtual:*



*Creciendo ante la  
adversidad*

*Dirigido a adolescentes de 12 a 16 años de edad.*

## **V. PROPUESTA DEL PROGRAMA VIRTUAL.**

### **PROGRAMA VIRTUAL “CRECIENDO ANTE LA ADVERSIDAD”**

Dirigido a adolescentes de 12 a 16 años de edad.

#### **5.1. Fundamento.**

Por la actual situación por la que atraviesa el mundo debido a la pandemia, donde miles de centros educativos se vieron obligados a cerrar sus puertas, y por ende a vivir un confinamiento en casa; y ante la necesidad de una formación académica, las personas se vieron obligados a hacer uso de plataformas virtuales como una herramienta y nueva modalidad de educación, es por eso que se realiza un programa virtual para el fortalecimiento de la resiliencia, para coadyuvar a la prevención de conductas de riesgo en adolescentes

Los adolescentes, por su misma etapa de vulnerabilidad, son propensos a tener conductas de riesgo, que interfieren en el logro de la adquisición de habilidades sociales y cualidades que permiten ser individuos resilientes. Al estar inmersos o expuestos ante situaciones de adversidad, producen en el adolescente no solo estereotipos negativos, sino que se enfrentan al consumo de sustancias psicoactivas y delincuencia, y las mismas no favorecen al desarrollo de la resiliencia; y al no poder hacer frente a estas situaciones adversas, tiende a caer o tener conductas negativas.

Es por eso la importancia de fortalecer la resiliencia en los adolescentes, el de desarrollar competencias psicosociales, habilidades y capacidades mediante el uso de actividades, técnicas y experiencias dentro de la propuesta del programa virtual, el cual fortalece los factores protectores internos y externos, que le permita enfrentar situaciones difíciles y salir fortalecido de ellas.

Este programa es una propuesta que sirve como recurso educativo para profesionales y personas interesadas en la implementación del mismo. Es una guía práctica, sencilla y

de fácil comprensión, brinda herramientas y metodologías de trabajo que no requieren de mucho material, más que el uso de plataformas virtuales y una buena conexión a internet.

El abordaje metodológico se centra principalmente en técnicas activo participativo, que generan espacios de reflexión y análisis de la realidad desde lo personal, familiar y social.

## **5.2. Objetivos del programa.**

### **5.2.1. Objetivo general.**

- Fortalecer la capacidad de la resiliencia en los adolescentes, para afrontar la adversidad y coadyubar a la prevención de conductas de riesgo.

### **5.2.2. Objetivos específicos.**

- Evaluar los conocimientos iniciales que tienen los adolescentes con respecto a los temas planteados en el programa.
- Fortalecer los factores protectores externos de apoyo y habilidades psicosociales “Yo tengo” de la resiliencia en los adolescentes.
- Fortalecer los factores protectores de la fortaleza interna “Yo soy – Yo estoy” de la resiliencia en los adolescentes.
- Fortalecer las habilidades para la acción “Yo puedo” de la resiliencia en los adolescentes.
- Evaluar los conocimientos adquiridos, tras la aplicación del programa “Creciendo ante la adversidad”.

## **5.3. Estructura del programa.**

El programa “Creciendo ante la adversidad” está organizado en tres áreas. Cada área está estructurada de la siguiente manera:

Tabla 2

*Estructura del programa.*

<b>ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.</b>		
<b>Estructura</b>	<b>Referencia teórica (Para el facilitador/a)</b>	<b>Guía práctica (Para el facilitador/a)</b>
<b>Área I (Yo Tengo) Apoyo Externo y Habilidades Psicosociales.</b>	Resumen teórico del factor resiliente <b>Yo tengo:</b> definición, componentes, importancia, cómo se enfoca desde la resiliencia y cómo debe abordarse con los adolescentes.	Consta de tres sesiones en las que se trabajan los siguientes temas: apoyo externo, Sentido del humor y Creatividad
<b>Área II (Yo Soy- Yo Estoy) Fortaleza Interna.</b>	Resumen teórico del factor resiliente <b>Yo soy- Yo estoy:</b> definición, componentes, importancia, cómo se enfoca desde la resiliencia y cómo debe abordarse con los adolescentes.	Consta de tres sesiones en las que se trabajan los siguientes temas: Autoestima, independencia e introspección - moralidad.
<b>Área III (Yo Puedo) Habilidades para la acción.</b>	Resumen teórico del factor resiliente <b>Yo Puedo:</b> definición, componentes, importancia, cómo se enfoca desde la resiliencia y cómo debe abordarse con los adolescentes.	Consta de tres sesiones en las que se trabajan los siguientes temas: Capacidad de pensamiento crítico - Toma de decisiones, Capacidad para relacionarse; y Proyecto de vida.

Fuente: Elaboración propia.

#### **5.4. Contenido general del programa.**

El programa virtual “Creciendo ante la adversidad” para el fortalecimiento de la resiliencia, propone una serie de actividades basadas en entornos virtuales, las mismas coadyuvan al fortalecimiento de las capacidades resilientes, a través del conocimiento de qué es la resiliencia, que son las conductas de riesgo en adolescentes y el desarrollo del apoyo externo - habilidades psicosociales, fortaleza interna y habilidades para la acción.

El programa está dividido en tres partes:

1. La primera, que es de presentación del programa y conocimientos básicos, esta parte cuenta con dos sesiones, la primera busca dar la bienvenida a todos los participantes y la aplicación del cuestionario de conocimientos; y la segunda sesión busca que los adolescentes conozcan los conceptos de resiliencia y conductas de riesgo.
2. La segunda, está dividida en tres áreas principales de desarrollo, cada área cuenta con tres sesiones.
3. La tercera, cuenta con la última sesión, donde se desarrolla el cierre del programa y la aplicación del post-test.

Cabe recalcar que cada sesión cuenta con una duración de 60 minutos. Así también, el programa se desarrolla en 12 sesiones en total donde se toma en cuenta lo siguiente:

- Tema.
- Sesión N°.
- Objetivos.
- Tiempo.
- Recursos didácticos.
- Desarrollo de la sesión.
- Cierre de la sesión.

Tabla 3

*Contenido General del programa virtual "Creciendo ante la adversidad"*

<b>Contenido General del programa virtual "Creciendo ante la adversidad"</b>					
		<b>Tema</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos didácticos.</b>
<b>Presentación del programa y Conocimientos básicos. Total, sesiones: 2</b>		Presentación de objetivos y proceso del programa virtual. Reglas de convivencia.	Sesión 1: "Presentación y evaluación inicial".	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas.</li> <li>• Medio tecnológico (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales (Zoom).</li> <li>• Cuestionario.</li> </ul>
		Resiliencia y conductas de riesgo.	Sesión 2: "Conociendo la resiliencia y conductas de riesgo"	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas.</li> <li>• Medio tecnológico (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales (Zoom).</li> <li>• Video 1 "La resiliencia".</li> <li>• Video 2 "Conductas de riesgo".</li> <li>• Sopa de letras en línea</li> </ul>
<b>Desarrollo de áreas.</b>		Apoyo externo.	Sesión 3: "¿Tengo alguien en quien confié o que me apoya?"	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> </ul>

	<b>(Yo Tengo) Apoyo Externo y Habilidades Psicosociales. Total, sesiones: 3</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de papel.</li> <li>• Lápiz.</li> </ul>
		Sentido de humor.	Sesión 4: “No hay nada más divertido que reírte de ti mismo”	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> <li>• Videos. “No hay nada más divertido que reírte de ti mismo”.</li> </ul>
		Creatividad.	Sesión 5: “El ingenio de una hormiga”	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> <li>• Cuento “El ingenio de una hormiga”.</li> </ul>
		Autoestima.	Sesión 6: “Yo soy...”	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> </ul>

	<b>(Yo Soy- Yo Estoy) Fortaleza Interna. Total, sesiones: 3</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja.</li> <li>• Lápices o lapiceras.</li> </ul>
		Independencia.	Sesión 7. “el perro y el calvo”.	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> <li>• Historia.</li> <li>• Juego virtual de completar palabras.</li> </ul>
		Introspección - Moralidad.	Sesión 8: - “¿La introspección es importante?” - ¿Por qué es importante la moralidad?	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico (Computadora, Celular, laptops, etc.).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> <li>• Videos. “Qué es la introspección?”</li> <li>• Historia.</li> <li>• Juego en línea de ordenar las palabras.</li> </ul>
		Capacidad de pensamiento crítico - Toma de decisiones.	Sesión 9: - “Riesgos y Decisiones” - “Tomando Decisiones”	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> </ul>

<b>(Yo Puedo) Habilidades para la acción. Total, sesiones: 3</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de recursos “Riesgo y decisiones”.</li> <li>• Hoja.</li> <li>• Lápiz.</li> <li>• Estudios de caso.</li> <li>• Seis pasos fundamentales para la toma de decisiones.</li> </ul>
	Capacidad de relacionarse.	Sesión 10: “Relaciones saludables”	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> <li>• Estudio de caso.</li> </ul>
	Proyecto de vida	Sesión 11: “El inventario”	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales. (Zoom)</li> <li>• Video “Como hacer un proyecto de vida”.</li> <li>• Historia “El inventario”.</li> </ul>
		Sesión 12: “Evaluación final y	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas.</li> </ul>

<b>Cierre del programa</b>	Cierre del programa.	cierre del programa”		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio tecnológico (computadora, laptop, celular, etc).</li> <li>• Plataformas virtuales (Zoom).</li> <li>• Cuestionario.</li> <li>• Video.</li> </ul>
----------------------------	----------------------	----------------------	--	--

Fuente: Elaboración propia.

## 5.5. Recursos.

Para la aplicación del presente programa, el facilitador debe contar con los siguientes recursos didácticos:

- **Medios tecnológicos**, como: computadora, celular, laptop, table, etc.
- **Plataformas virtuales**, como: Zoom, Modle, Meet, entre otros; (se sugiere hacer uso de la plataforma de Zoom, pues es una herramienta virtual muy accesible y fácil de usar, es una herramienta que nos permite realizar videoconferencias, además de contar con un pizarrón virtual, el cual nos permite escribir, dibujar o llevar a cabo explicaciones de manera sencilla y cómoda; permite programar reuniones a futuras; también nos posibilita poder grabar las sesiones llevadas a cabo; cuenta con una pestaña de chat, donde los participantes pueden enviar algunas preguntas, comentarios, opiniones en caso de no querer hablar; entre otros beneficios).
- **Aplicaciones educativas**, como:
  - Canva, esta aplicación ofrece herramientas en línea para crear diseños únicos y propios, esta App se la puede usar para realizar plantillas de presentación, infografías, imágenes, entre otros.
  - Power Point, permite realizar presentaciones en forma de diapositivas y las mismas mostrarlas en forma continua con un sistema determinado.
  - Educaplay, es una plataforma educativa, que nos permite crear y compartir actividades multimedia educativas, es decir, a través de esta plataforma podemos crear sopa de letras, completar palabras, adivinanzas, entre otras actividades en línea.
  - Powtoon, es una herramienta educativa online que permite crear animaciones y todo tipo de presentaciones en vídeo.

Cabe recalcar que estas aplicaciones fueron utilizadas para la realización de videos, diapositivas, juegos en línea, etc. para llevar a cabo el proceso de enseñanza – aprendizaje.

## **5.6. Algunas consideraciones para el desarrollo del programa (Para el facilitador).**

### **5.6.1. Antes de iniciar el programa.**

- Para el desarrollo del presente programa, el facilitador en resiliencia debe ser el motor central que va permitir movilizar conocimientos, conductas y comportamientos para la formación de destrezas practicas; por lo tanto, el facilitador debe ser una persona especial y mínimamente debe contar con el siguiente perfil:
  - Dinámico y motivador.
  - Comprometido con su trabajo.
  - Respetuoso de la dignidad de los integrantes del grupo.
  - Da el ejemplo con su conducta.
  - Abierto a las sugerencias, críticas y bromas.
  - Flexible al atribuir y admitir responsabilidades.
  - Alienta a los adolescentes a seguir con lo aprendido en los diferentes encuentros.
  
- Para llevar a cabo el desarrollo del programa se debe tener cuenta todas las demandas que puedan surgir, es decir, el facilitador o la institución que desee implementar el programa debe conocer las necesidades, la situación y el contexto en las que viven los beneficiarios del programa, como ser: contar con un medio tecnológico, acceso a conexión a internet, disponibilidad de tiempo, entre otros aspectos.
  
- Se debe llevar a cabo una invitación previa a la implementación del programa, donde se motivará a los participantes; se les expondrá con claridad y de manera general los alcances y características del programa.
  
- Por la edad de los adolescentes, se debe tomar en cuenta las autorizaciones y permisos correspondientes por parte de los padres o tutores de los mismos. Así

también, se debe informar los objetivos, el contenido, y el proceso del programa del cual, sus hijos serán parte.

- Para lograr una mejor enseñanza- aprendizaje, es recomendable trabajar con grupos de 15 a 20 participantes, para que los mismos tengan una adecuada participación en cada una de las actividades.

### **5.6.2. Durante el desarrollo de las sesiones.**

- Es necesario delimitar las reglas al comienzo del programa, las cuales serán puestas a consideración de los participantes quienes podrán aumentar quitar o aceptar las mismas. Estas reglas deben ser claras y precisas y el facilitador debe motivar a los adolescentes para que las mismas se respeten.
- Es necesario contar con el consentimiento de los beneficiarios para las grabaciones, fotos, etc.; además, se debe explicar la importancia de sus relatos y la confidencialidad y respeto con el que se procederá con cada uno de ellos.
- Se debe estar pendiente del tiempo con el que cuenta para llevar a cabo la sesión, se debe prever la duración de los videos, las diapositivas, las lecturas, entre otros.
- Durante el desarrollo de las sesiones se debe motivar a los beneficiarios a la participación en las diferentes actividades.
- Para finalizar cada sesión se debe hacer una conclusión general de lo hablado en la sesión.

### **5.6.3. Después del desarrollo de las sesiones.**

- Se debe hacer anotaciones de situaciones especiales o importantes que necesite un análisis o reflexión, para luego poder trabajar en las próximas sesiones.
- Se debe analizar las dificultades que se tuvo en la sesión, para no cometer los mismos errores.

## **5.7. Desarrollo del programa.**

### **A. Presentación del programa y Conocimientos básicos.**

#### **TEMA: Presentación del programa.**

**Sesión N° 1:** “Presentación y evaluación inicial”.

#### **Objetivos de la sesión:**

- Establecer los objetivos del programa y realizar la presentación del o la facilitadora.
- Establecer normas de convivencia a seguir durante el desarrollo del programa.
- Identificar las expectativas e intereses que los adolescentes tienen respecto al programa.
- Evaluar los conocimientos iniciales que presentan los adolescentes.

**Tiempo:** 60 minutos.

#### **Recursos didácticos:**

- Diapositivas.
- Medio tecnológico (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales (Zoom).
- Cuestionario.

#### **Desarrollo de la sesión:**

1. Se ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, se proyecta la presentación que se tiene para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Se espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras los participantes van ingresando, se pide que vayan escribiendo su nombre y apellido completo en el chat. Reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión.
2. Una vez pasados los 10 minutos da la bienvenida a todos los participantes a esta nueva sesión, indicando tu nombre.
3. Explica que es la primera sesión del programa “**Creciendo ante la adversidad**” y que hoy veremos de lo que trata el programa, pero antes de comenzar, pide a los participantes presentarse con su nombre.

- Posteriormente expone el objetivo del programa, indica que: ***“que el programa “Creciendo ante la adversidad” tiene como objetivo fortalecer la capacidad de la resiliencia en los adolescentes, para afrontar la adversidad y coadyuvar a la prevención de conductas de riesgo, decir, el programa busca fortalecer la capacidad resiliente en cada uno de nosotros, la resiliencia nos permite enfrentar de manera positiva las adversidades que la vida nos presenta, y por ende poder prevenir las distintas conductas de riesgos que como adolescentes son susceptibles a presentar”.***

4. Posteriormente indica que comenzaremos con una actividad para romper el hielo, llamada **“Completa la frase...”**.
5. Menciona que el propósito de este juego es reír, pensar y sobre todo conocernos mejor.
6. Explica que se dará una frase como: ***“Mi manera de divertirme es...”***. ***“Lo más divertido que me pasó es...”***, ***“La música que me gusta es...”***, ***“Mi pasatiempo es...”***, seguido de un nombre de uno de los participantes y el o la participante debe completar la frase.

Por ejemplo:

- Facilitador o facilitadora: ***“Mi materia favorita es... María”***
  - Participante María: ***Lenguaje...***
7. Una vez concluida la actividad, presenta la idea de normas de convivencia, explicando que estas normas ayudarán a todos a recibir respeto y ser escuchados cuando hablen. Presenta la lista de las normas de convivencia:
    - Se tendrá 10 minutos de espera, antes de comenzar con la sesión.
    - Se deberá ingresar a la sesión con el nombre y apellido completo.
    - Se deberá tener la cámara encendida durante la sesión.
    - Se deberá tener el micrófono apagado cuando alguien esté hablando.
    - Se deberá levantar la mano para participar.

8. Pide a los participantes que piensen en otras normas de convivencia para el grupo. Escríbelas en la diapositiva correspondiente.
9. Menciona que el programa abarca 12 sesiones, donde se hablara sobre:
  - ¿Qué es la resiliencia?
  - ¿Qué son las conductas de riesgo?
  - La importancia de la resiliencia, para prevenir conductas de riesgo.
  - (Yo Tengo) Apoyo Externo y Habilidades Psicosociales.
  - (Yo Soy- Yo Estoy) Fortaleza Interna.
  - (Yo Puedo) Habilidades para la acción.
10. Explica que este programa puede tener una gran influencia en sus vidas, puesto que las cosas que se aprenderán y practicarán pueden darles un futuro mucho más adecuado, sin presentar conductas negativas.
11. Pide a los participantes puedan expresar las expectativas que tiene acerca del programa.
12. Menciona que para participar deben levantar la mano y encender su micrófono o escribir por el chat de Zoom. Escucha y lee sus respuestas y compártelas con los demás.
13. Por último, indica que deben llenar un cuestionario virtual de 14 preguntas, para ver que tanto conocen acerca de la resiliencia y conductas de riesgo.
14. Indica que se enviará el enlace de un cuestionario al chat, donde deben llenar de manera sincera cada pregunta, menciona que para esto tienen 15 a 20 minutos. (para ver el cuestionario hacer [click aquí](#)).

**Cierre de la sesión:**

Agradece a todos los participantes por ser parte de este proceso y fortalecimiento de sus capacidades resilientes, por apostar a hacer personas de bien, por apostar a tener un futuro favorable y por apostar a ser una de esas personas que enfrentan la adversada y la superan de la mejor manera, sin caer o presentar conductas de riesgo al no poder enfrentar adecuadamente a estas situaciones que presenta la vida.

Menciona que se les esperará en la próxima sesión, donde conoceremos a profundidad los temas principales del programa.

**TEMA: Resiliencia y conductas de riesgo.**

**Sesión N° 2: “Conociendo la resiliencia y conductas de riesgo”**

**Objetivos de la sesión:**

- Reconocer el concepto de la resiliencia y los factores de riesgo y de protección; y conductas de riesgo en adolescentes.
- Reflexionar acerca de la importancia de la resiliencia para la prevención de conductas de riesgo.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Recursos didácticos:**

- Diapositivas.
- Medio tecnológico (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales (Zoom).
- Video 1 “La resiliencia”.
- Video 2 “Conductas de riesgo”.
- Sopa de letras en línea

**Desarrollo de la sesión:**

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, proyecta la presentación que se tiene para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada la ocasión.
2. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
3. Da la bienvenida a esta nueva sesión. Indica que hoy hablaremos y reflexionaremos sobre la resiliencia y la importancia de la misma para prevenir conductas de riesgo.
4. Antes de comenzar con el tema principal, recuérdales las normas de convención y su importancia de aplicarlas en todas las sesiones.
5. Posteriormente, para comenzar con la sesión e introducir el tema principal, genera una lluvia de ideas con los participantes, con base en la siguiente pregunta: *¿Qué entiende por resiliencia?*, escucha las respuestas, posteriormente, menciona que para tener una idea más clara de qué es la resiliencia veremos un video, en el mismo

- explica qué es la resiliencia, sus componentes y la importancia de la resiliencia para la prevención de conductas de riesgo (para ver el video hacer [click aquí](#)).
6. Seguidamente, realiza la **exposición teórica** sobre la resiliencia, los factores de riesgo y de protección (para ver la diapositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#)), tomando en cuenta el video y las respuestas dadas por los participantes.
  7. Explica que la resiliencia: ***“es la capacidad de hacer frente a la adversidad y de adaptarse tras la vivencia de experiencias difíciles. La resiliencia en los niños, niñas y adolescentes depende de factores personales (internos) como la personalidad; factores sociales como el entorno familiar, relaciones con los profesores y los amigos; y factores ambientales como el acceso a servicios básicos y protección, condiciones de seguridad, entre otros”***.
  8. Asimismo, explica los conceptos de factores de riesgo y de protección, menciona que: ***“Los factores de RIESGO se consideran un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la posibilidad del uso y/o abuso de drogas. Por otro lado, se entiende por factores de PROTECCIÓN una característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o transición en el nivel de implicación con las mismas. Por ejemplo, los factores de riesgo son aquellas características (individuales, sociales y culturales) que pueden aumentar la probabilidad de que se dé un consumo de drogas mientras que los factores de protección son las características que pueden favorecer que NO se produzca un consumo de drogas”***
  9. Ahora, menciona que vamos a pasar a conocer qué son las conductas de riesgo; al igual que en lo anterior, genera una lluvia de ideas con base a la pregunta: ***¿que son las conductas de riesgo en adolescentes? y ¿cuáles son las más comunes?***, escucha sus respuestas.
  10. Menciona que para entender un poco más sobre las conductas de riesgo en adolescentes vamos a ver un video (para ver el video hacer [click aquí](#)) en el mismo explica qué son las conductas de riesgo y los tipos de conductas de riesgo más comunes en los adolescentes.

11. Seguidamente, fundamenta el concepto y los tipos de conductas de riesgo en adolescentes, con base al video y las respuestas de los participantes.
12. Explica que las conductas de riesgo ***“son todas aquellas conductas que ponen en peligro la salud integral de la persona, es decir la salud física, psicológica y social. El sector más sensible a las influencias del entorno son los adolescentes. Ya que se encuentran en una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, ya que se reafirman algunas tendencias comportamentales adquiridas en la infancia y se incorporan otras nuevas provenientes de dichos entornos de influencia. Por ello, durante la adolescencia se pueden iniciar una amplia gama de conductas de riesgo que afectan a la salud biopsicosocial del adolescente”***. (para ver la diapositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#)).
13. Posteriormente, explica cómo la resiliencia ayuda a prevenir conductas de riesgo en los adolescentes.
14. Con base al siguiente cuadro:

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
CONDUCTA	Fuerte capacidad de decisión.	Resistencia a la autoridad.
ESPIRITUALIDAD	Fe creciente.	Involucrarse en sectas o cultos.
FAMILIA	Lazos familiares fuertes.	Consumo de drogas en la familia.
ESCOLARIDAD	Éxito escolar	Fracaso escolar
PARES	Rechazo del uso de drogas	Amigos que consumen drogas
CULTURA	Normas grupales positivas	Normas antisociales

explica la interacción entre factores de riesgo, factores protectores y resiliencia, no se debe concentrar solo a nivel individual. Por el contrario, se debe “ampliar” el concepto para entender el inter juego que se da con las variables sociales y comunitarias. El cuadro explica los factores que intervienen en la resiliencia con relación a adolescentes con problemas de consumo de drogas.

15. A continuación, menciona que jugaremos a llenar una sopa de letras; para esto manda el enlace de la sopa de letras al chat de la plataforma virtual Zoom. (enlace de la sopa de letras hacer [click aquí](#)).
16. Indica que deben entrar al enlace mandado al chat y que tienen 6 minutos para llenarlo, una vez terminado, indica que en una hoja deben clasificar las palabras y frases que encuentren, los mismos deben clasificarlo en factores de riesgo o en factores de protección.
17. Una vez clasificado, pide a los participantes explicar brevemente el porqué de su clasificación. (para ver la clasificación correcta hacer [click aquí](#)).
18. Seguidamente, comenta sus respuestas y explica la diferencia entre ambos factores, mostrando la diapositiva con la clasificación correcta.
19. Pregunta si alguien tiene alguna duda con respecto a los temas hablados. Escucha sus preguntas y responde de manera clara y concisa.

### **Cierre de la sesión:**

Para culminar con esta sesión, explica que *“en este periodo de la adolescencia se cuenta con un tipo de pensamiento formal que les permite confrontar, reflexionar, debatir, analizar, y sacar sus propias conclusiones consecuentes de su realidad. Por todo esto es esta etapa es el momento oportuno para fortalecer el desarrollo, potenciar los factores protectores y prevenir conductas de riesgo, reforzando los potenciales resilientes, es decir, que es necesario y fundamental desarrollar y fortalecer los factores de protección, para prevenir conductas de riesgo y asimismo*

*reforzando las capacidades potenciales de la resiliencia, centrarse en los factores que generan resiliencia y que están identificados, como, por ejemplo:*

- *La existencia de redes informales de apoyo, como: una relación de aceptación incondicional del adolescente con una persona significativa. Esta aceptación es, con toda probabilidad la base de la construcción de la subjetividad.*
- *La capacidad para darle sentido y coherencia a la vida, en estrecha relación con la vida espiritual.*
- *Aptitudes sociales y aptitudes resolutivas de problemas, y el convencimiento de tener algún tipo de control sobre la propia vida.*
- *Autoestima y concepción positiva de uno mismo.*
- *Sentido del humor, o un clima en el que este pueda desarrollarse.*

*Es por eso que durante las próximas sesiones vamos a hablar sobre estos factores que generan y cortejen la capacidad resiliente”.*

Por último, da las gracias a los participantes por ser parte de esta segunda sesión e invita a la próxima sesión.

## **B. Desarrollo de las áreas.**

### **ÁREA I**

#### **(YO TENGO)**

##### **APOYO EXTERNO Y HABILIDADES PSICOSOCIALES.**

El apoyo externo y las habilidades psicosociales, son destrezas o capacidades que facilitan a las personas a enfrentar de manera positiva y efectiva los diferentes momentos difíciles que nos pone la vida.

El apoyo externo, se refiere a tener o contar con un personaje significativo en la vida, como: alguien de la familia, del colegio o simplemente personas fuera de ambos contextos que brindan soporte emocional para sobrellevar situaciones de adversidad.

**Objetivo general:** Fortalecer el apoyo externo y habilidades psicosociales del adolescente para superar situaciones difíciles.

**Metodología:** Los adolescentes participarán en tres sesiones, denominados: “¿Tengo alguien en quien confío o que me apoya?”, “No hay nada más divertido que reírte de ti mismo”; y “El ingenio de una hormiga”.

### **TEMA: Apoyo externo.**

**Sesión N° 3:** “¿Tengo alguien en quien confío o que me apoya?”

#### **Objetivos de la sesión:**

- Desarrollar los factores de apoyo externo, para reconocer lazos de confianza con algún personaje significativo en momentos de adversidad.

**Tiempo:** 60 minutos.

#### **Recursos didácticos:**

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Hojas de papel.
- Lápiz.

#### **Desarrollo de la sesión:**

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.

2. Inicia la sesión con un cordial saludo y da la bienvenida a una nueva sesión, explica que en esta ocasión hablaremos sobre los factores de apoyo y su importancia en momentos difíciles.
3. Antes de comenzar con la sesión, pregunta si *¿alguien recuerda sobre lo que hablamos en la anterior sesión?*, menciona que pueden responder activando su micrófono o escribiendo en el chat; lee sus respuestas y argumenta las mismas de manera corta y concisa.
4. Comienza con la **exposición teórica** sobre los factores de apoyo, dando algunos ejemplos claros y teniendo en cuenta la diapositiva correspondiente. (Para ver la diapositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#)).
5. Explica que el apoyo externo se refiere: *“a condiciones favorables del medio o personas en las que una persona puede confiar en momentos de adversidad. Estas personas nos brindan cariño y apoyo incondicional, también saben poner límites y mostrarnos por medio de su conducta el camino correcto...estas personas pueden ser alguien de la familia (mamá, papá, tío, hermano, etc.), del colegio (un profesor, director, amigo, amiga, etc.), es decir alguien de confianza”*.
6. Posteriormente, menciona que vamos a realizar una dinámica llamada **“Yo elijo a...porque...”**, explica que: *“el objetivo de esta actividad es reconocer a una persona significativa dentro o fuera de la familia en quien confías y con la cual puedes contar en momentos difíciles o de adversidad”*.
7. Muestra la diapositiva donde están escritas las frases para la dinámica. (Para ver las frases hacer [click aquí](#))
8. Indica que en una hoja de papel deben pensar y escribir el nombre de una persona en quien confían en determinada situación (puede ser mamá, papá, tío, amigo, profesor, vecino, etc.); y seguidamente explicar el porqué.  
Por ejemplo:  
-Elijo a mi profesor de lenguaje en caso de necesitar un buen consejo y orientación porque él me entiende y me da buenos consejos.

9. Posteriormente pide que compartan su trabajo y haz una sistematización rápida de los personajes escogidos en común.

**Cierre de la sesión:**

**Reflexiona** con los participantes, mencionado: *“que, a pesar de toda adversidad, situaciones difíciles o traumáticas que nos presente la vida, siempre tenemos alguien quien nos apoya y alguien en quien confiar en todo momento, ya sean nuestros padres, hermanos, tíos, profesores, un amigo, e incluso un vecino, etc. Y estas personas de apoyo nos permiten y nos ayudan a superar adversidades, ya sea con ánimos, con consejos, apoyo moral, etc. es por eso que siempre nos debemos preguntar “¿Tengo alguien en quien confío o alguien que me apoya?”. Estas personas que consideramos de confianza y de apoyo de alguna manera nos ayudan a no caer en conductas de riesgos, como en el alcoholismo, drogadicción, pandillas, etc. Porque nos muestra con su conducta el camino correcto. He ahí la importancia de reconocer a personas de apoyo”.*

Pregunta si tienen alguna duda con respecto al tema tratado, para esto deben hacer click en el “dedito arriba” o el “dedito abajo” que les aparece en las opciones del Zoom, seguidamente escucha sus consultas y responde de manera breve y clara.

Y, por último, termina la sesión mencionando, que esta sesión haya sido del agrado de todos. Haz la invitación a la siguiente sesión donde se hablará del sentido de humor y como ésta nos ayuda a sobrellevar circunstancias difíciles.

**TEMA: Sentido de humor.**

**Sesión N° 4:** “No hay nada más divertido que reírte de ti mismo”

**Objetivos:**

- Desarrollar el sentido de humor en los adolescentes para afrontar situaciones difíciles con optimismo y con una actitud positiva ante la vida

**Tiempo:** 60 minutos.

**Recursos didácticos:**

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Videos. “No hay nada más divertido que reírte de ti mismo”.

**Desarrollo de la sesión:**

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada para la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
2. Da a todos la bienvenida a una nueva sesión. Menciona que hoy hablaremos sobre el sentido de humor, y cómo esta habilidad nos ayuda a sobrellevar situaciones difíciles que nos presenta la vida.
3. Seguidamente haz la siguiente pregunta: *¿que recuerdan de la sesión anterior?*, con base a las respuestas retroalimenta de manera corta y clara.
4. Posteriormente, menciona que vamos a realizar una dinámica, llamada “**Colmos**”, explica para esta dinámica vamos a ver una lista de colmos y vamos a responder a ellas (para ver la lista de los colmos hacer [click aquí](#))

Por ejemplo:

- ¿Cuál es colmo de un pintor?

-Estudiante: Que se llame Pinto Paredes...jejeje...

Se realiza esta dinámica con el objetivo de divertirse e introducirnos al tema principal.

5. A continuación, comienza con la **exposición teórica**, desarrollando la definición de sentido de humor y su deferencia con el sarcasmo e ironía y la importancia de tener un buen sentido de humor (Para ver las diapositivas con el audio explicativo hacer [click aquí](#)).
6. Explica que: *“el sentido de humor es encontrar lo cómico en la propia tragedia, nos permite ahorrar sentimientos negativos y soportar situaciones adversas. El sentido de humor es uno de los factores de la resiliencia más contrastados. Sin embargo, todo lo que entendemos como humor no es humor resiliente. El sarcasmo y la ironía dirigidos a alguien para ridiculizarlo y menospreciarlo no es humor, es agresividad disfrazada. En cambio, reírse de uno mismo o encontrar la gracia o el absurdo en situaciones cotidianas desfavorables si ayuda a superarlo o, al menos, a quitarles el peso excesivo”*.

#### **Cierre de la sesión:**

Una vez concluida con la exposición teórica, menciona que veremos un video llamado **“No hay nada más divertido que reírte de ti mismo”**. (para ver el video hacer [click aquí](#)) el mismo trata de una mujer atleta paralímpica “Sara Andrés” que perdió una de sus piernas, además de haber padecido otras enfermedades, entre ellas el cáncer en las tiroides, y cómo el sentido humor y ver la vida con humor le ayudó a sobrellevar de manera favorable todas esas adversidades.

Pregunta: *¿cuál es la reflexión o que es lo que entendieron del video?*, escucha las participaciones y reflexiona indicando que: *“el sentido de humor es una de los principales factores para fortalecer la resiliencia, ya que la misma nos permite y nos ayuda a ver y afrontar la vida de manera positiva, a pesar de la amplia gama de experiencias difíciles que nos toca vivir en nuestro día a día, es por eso que es importante la actitud que tengamos frente a cada uno de ellas. Así también, nos ayuda a rodearnos de gente que se sienten bien a nuestro lado.*

*Una de las estrategias del humor resiliente es la típica: “al mal tiempo, buena cara”. Es decir, no dejarnos influir por las condiciones externas que no podemos controlar, conservando la capacidad de encontrar el lado gracioso.*

*El humor nos ayuda también a expresar la frustración de manera no agresiva. Por último, el humor es capaz de transformar la realidad a través del ingenio y de la creatividad, exagerando los elementos absurdos o incongruencias que pueden darse en el día a día. De esa manera es posible ver la realidad desde otra perspectiva y aminorar el peso de las condiciones adversas. En conclusión, el humor es una herramienta estupenda para levantar el ánimo y fomentar la resiliencia.*

*Y es que, el sentido del humor, es ser capaz de reírse de uno mismo, es vital en todos los momentos de nuestra vida”.*

Pregunta si tiene alguna consulta o comentario respecto al tema, escucha sus preguntas y responde de manera clara y concisa.

Termina la sesión con una frase de Charles Chaplin “Al fin de cuentas, la vida es un chiste”. (para ver la imagen, hacer [click aquí](#)). Indica: ***“Cuando las cosas salen bien, cuando salen mal, cuando el presente es maravilloso y el futuro prometedor, o cuando el presente este embarrado y el futuro tiene mala pinta, riéte de ti mismo. Porque al fin de cuentas, la vida es un chiste”***

Menciona que en la próxima sesión hablaremos sobre la creatividad e iniciativa.

### **TEMA: Creatividad.**

**Sesión N° 5:** “El ingenio de una hormiga”

#### **Objetivos:**

- Desarrollar la creatividad en los adolescentes para una adecuada búsqueda de soluciones a los problemas.

**Tiempo:** 60 minutos.

### Recursos didácticos:

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Cuento “El ingenio de una hormiga”.

### Desarrollo de la sesión:

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras los participantes van ingresando, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
2. Da la bienvenida a los participantes y agradece por ser parte de una nueva sesión.
3. Pregunta a los participantes: *¿sobre qué hablamos en la sesión anterior?; ¿cuál es la importancia de tener un buen sentido de humor?*, escucha sus respuestas y retroaliméntalas de manera corta y clara.
4. Indica que en esta nueva sesión se hablará de la creatividad y su importancia ante los problemas.
5. Menciona que, para comenzar esta sesión, vamos a jugar un juego llamado “**La flor del desierto**”. Explica que para este juego vamos a pensar en:
  1. Una situación o un reto difícil que se tiene que cumplir.
  2. Con qué cualidades se puede resolver esa situación difícil.
  3. Y, por último, cómo lo vamos a resolver.Haz que la mayoría de los participantes puedan expresar sus pensamientos.
6. Posteriormente, genera una lluvia de ideas, con base a la siguiente pregunta: *¿Qué es la creatividad?* Escucha sus respuestas.

7. Comienza con la **exposición teórica** “La creatividad” tema con el cual los participantes desarrollaran la creatividad ante situaciones difíciles y la importancia de ser creativo (para ver la diapositiva con el audio explicativo hacer [click aquí](#))
8. Explica: *“que la creatividad es la capacidad de crear orden, belleza y propósito a la situación de caos. Y tal vez nos preguntas ¿para qué sirve la creatividad, para qué trabajar la creatividad? Menciona que: “Todos realizamos diferentes actividades en el día. ¿Pero entonces para qué trabajar en tu creatividad? Porque lo importante es cómo vivas y desarrolles esas actividades. Por ejemplo, cuando te entregas y buscas enriquecer tu trabajo ya sea en la escuela o en los deportes, o incluso cuando organizas una fiesta y cuidas todos los detalles, lo que estás experimentando es una energía especial que te hace sentir vivo, con ganas de ser y/o hacer algo para ti y para compartir. Buscas originalidad, ser diferente, entregar algo que hable por sí solo. Cuando fluyen así tus ideas y proyectos estás trabajando con tu potencial creativo”.*

#### **Cierre de la sesión:**

Una vez terminada la explicación teórica, procede a mencionar que se les leerá un cuento llamado “**el ingenio de una hormiga**” (para ver el cuento hacer [click aquí](#)) el cuento trata de una hormiga que lleva como carga una pajita más larga que ella misma y en su camino se topa con una grieta estrecha pero profunda, la hormiga intenta de todas las formas poder cruzar la grieta, pero todo esfuerzo fue en vano. Hasta que en un momento la hormiga con toda su habilidad apoyo los extremos de la pajita en los dos lados del borde de la grieta, y así la hormiguita construyó su propio puente y por ende pudo atravesar el abismo.

A partir de ello, **reflexiona** con los estudiantes, indicando que: *“cuantas veces nos hemos visto en situaciones difíciles, en momentos de adversidad, en donde lo único que hacemos es quejarnos por las cargas y las pruebas que debemos soportar, y no hacemos nada para dejar y hacer a un lado esas cargas, pero sin darnos cuenta esas mismas cargas -bien tomadas- pueden convertirse en puentes y peldaños que nos ayudan a triunfar”.*

Posteriormente, pregunta ¿Eres creativo al momento de afrontar un problema?  
Escucha sus respuestas.

Argumenta: *“La creatividad es tu forma especial de hacer las cosas, de entregarte. Los seres humanos pretendemos más que existir. Tenemos grandes capacidades de pensamiento e imaginación. Desgraciadamente, muchas veces las vamos perdiendo al desanimarnos cuando nos dicen: “eso no está bien”, “qué mal cantas”, “ese dibujo parece de un niño de cuatro años”, etc. No dejes que te suceda esto. Si te gusta algo, hazlo por el placer de hacerlo. Si quieres triunfar en algún arte o deporte, práctica todos los días. Estudia. Prepárate. Sueña y busca cómo hacer lograr que eso sea realidad. Si quieres ser escritor, escribe. Si quieres ser pintor, pinta. Y así con todo lo que te propongas, pero no te quedes lamentándote en un rincón sobre lo que podrías ser y no eres. PRACTICA, porque la práctica hace al maestro. Nadie nace sabiendo”.*

Termina la sesión, agradeciendo por ser parte de esta nueva sesión e invita ser parte de la próxima sesión.

**ÁREA II**  
**(YO SOY- YO ESTOY)**  
**FORTALEZA INTERNA.**

La fortaleza interna es la capacidad que posibilita a las personas a que son merecedores de aprecio y cariño. Esta fortaleza es fundamental para la interacción de la persona con el ambiente, que conforman su identidad y que lo protege de la adversidad. Asimismo,

a través de este factor se observa que las personas están dispuestas a responsabilizarse de sus actos y están seguros de que las cosas saldrán bien.

**Objetivo General:** Fortalecer la capacidad interna en los adolescentes, para reconocerse y aceptarse a sí mismos y superar adversidades.

**Metodología:** Los adolescentes participarán de tres sesiones, denominadas: “Yo soy...”, “El perro y el clavo”; y “¿La introspección es importante? y ¿Por qué es importante la moralidad?”

### **TEMA: Autoestima.**

**Sesión N° 6:** “Yo soy...”

#### **Objetivos:**

- Desarrollar la autoestima en los adolescentes para resolver sus propios problemas de manera positiva, sin dejarse acobardar por los fracasos que experimente.

**Tiempo:** 60 minutos.

#### **Recursos didácticos:**

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Hoja.
- Lápices o lapiceras.

#### **Desarrollo de la sesión:**

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.

2. Salúdalos cordialmente, dándoles la bienvenida a esta nueva sesión, donde hablaremos sobre la autoestima.
3. Como en todos los inicios de las sesiones, pregunta a los participantes: *¿sobre qué tema hablamos en la sesión anterior?* Escucha todas las opiniones que den los participantes; fomentando siempre la participación de todos.
4. Indica que para comenzar la sesión vamos a realizar una dinámica llama “**Yo soy...**”
5. Para realizar esta actividad, pide a los participantes tomar una hoja y un lápiz.
6. Indica que en la hoja deben escribir como título la frase “**yo soy...**” seguido de su nombre, en la parte de abajo deben escribir la misma frase como mínimo cinco veces, como ven en la diapositiva (para ver el ejemplo hacer [click aquí](#))
7. Seguidamente, pídeles que escriban características de uno mismo que consideren positivas (cualidades, logros, destrezas, capacidades, etc.), es decir, lo que les hace únicos y especiales, por ejemplo:

“Yo soy María”

- Yo soy una persona muy amable...
- Yo soy una persona capaz de lograr todos mis sueños...
- Yo soy alguien que vale mucho...

Pide a los participantes compartir lo que realizaron.

Esta dinámica tiene el objetivo de que los participantes reconozcan sus cualidades, capacidades, y destrezas que tienen como personas.

8. Seguidamente, comienza con la **exposición teórica** sobre la autoestima y los pilares de la autoestima (para ver la diapositiva con audio explicativo [click aquí](#)).
9. Explica que la autoestima: *“es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar”*.
10. Posteriormente, explica la escalera de la autoestima:
  - Autoconocimiento: *“es conocer las partes que componen mi “yo”, cuáles son mis manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vivo como*

*persona y a través de los cuales conozco por qué actúo, cómo lo hago y cómo siento”.*

- Autoconcepto: *“es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que ella misma es. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que llevan a creer que así es”.*
- Autoaceptación: *“significa poder aceptarte a ti mismo TAL Y COMO ERES. Para auto aceptarte debes conocerte a fondo, tanto tus cualidades positivas como tus limitaciones y aprender a aceptarte de forma plena”.*
- Auto respeto: *“es entender las propias necesidades y valorarlas para satisfacerlas; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma”.*
- Autoevaluación: *“es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad. Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio”.*

**Cierre de la sesión:**

**Reflexiona** con los estudiantes, a partir de la siguiente frase: *¿Por qué es importante tener una buena autoestima sana y apropiada?*

Menciona: *“que al tener una buena autoestima, nos valoramos como personas que somos, y que según como se encuentre nuestra autoestima, esta será responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que al tener una buena autoestima, vinculada con un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de desarrollar habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal y evitará caer en conductas negativas que no favorecen a nuestro desarrollo sano, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso”.*

Por último, pregunta si tienen alguna duda, escucha sus preguntas y responde de manera asertiva.

Termina la sesión, agradeciendo la participación de los adolescentes, e indica que en la próxima sesión hablaremos sobre la independencia.

**TEMA: Independencia.**

**Sesión N° 7:** “El perro y el clavo”.

**Objetivos:**

- Desarrollar la importancia de la independencia ante situaciones de adversidad, en los adolescentes.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Recursos didácticos:**

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).

- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Historia.
- Juego virtual de completar palabras.

### **Desarrollo de la sesión:**

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
2. Da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y menciona que deben escribir su nombre en el cuadro indicado.
3. Antes de comenzar la sesión, pregunta: *¿qué es lo que aprendieron en la sesión anterior?*, con base a las respuestas complementa sus respuestas de manera clara.
4. Genera una lluvia de ideas en los adolescentes, preguntando la siguiente: *¿Alguien sabe que es la independencia?*
5. Con base en las respuestas dadas por los participantes, comienza con la **exposición teórica** sobre la independencia y profundiza cómo esto nos ayuda a salir o enfrentar distintas adversidades. (para ver la diapositiva con el audio explicativo hacer [click aquí](#)).
6. Explica que: *“la independencia es saber fijar límites entre uno mismo y el medio exterior, es decir, es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. En cambio, la dependencia se trata de un problema moral básico, sobre todo en la adolescencia, porque el adolescente por su misma etapa busca la aprobación del grupo de sus pares al que cree pertenecer, en ese proceso permanente de querer instaurar su propio sentido de identidad, el adolescente vive la tensión de*

*tener que escoger su proyecto de vida, al mismo tiempo que se obliga a adaptar su comportamiento a las normas de conducta que prescribe la sociedad.”*

7. Una vez terminado con la explicación teórica sobre el tema, menciona que vamos a jugar un juego de completar palabras.
8. Indica que se les mandará un el enlace por el chat del Zoom, para que ellos puedan ingresar al juego. (para ver el juego hacer [click aquí](#))
9. Explica que tienen dos intentos y 3 minutos para completar las palabras y formar el concepto de independencia.
10. El objetivo del juego es que los participantes recuerden qué es la independencia.

### **Cierre de la sesión:**

Posteriormente, indica que vamos a leer la historia metafórica de: **“el perro y el clavo”**. (para ver la historia hacer [click aquí](#)). La historia trata de un perro que lleva sentado todo el tiempo encima de un clavo, y por el cual se queja y llora por el dolor que le produce éste, pero el perro no hace nada por levantarse de él; el clavo le molesta lo suficiente como para que se queje de dolor, pero no lo necesario como para cambiar de lugar.

Seguidamente pregunta: *¿qué es lo que entendieron acerca de la historia?*, escucha los comentarios y motiva siempre a la participación.

Con base a su respuesta **reflexiona** preguntando: *“¿En cuántos clavos has estado sentado a lo largo de tu vida, y nos has hecho nada por levantarte de ahí? ¿Cuántas situaciones de este tipo se te presentan a diario en tu vida y te quedas en la queja... sin intentar moverte para que termine la molestia?; ¿Cuánto más te tiene que doler tu situación para que hagas algo al respecto? ¿Cuánto más te tiene que doler ese clavo en el que estás sentado para que te puedas quitar?; ¿Hasta cuándo vas a esperar para tratar de hacer algo por cambiar esa situación?: ¿Será que a veces te acostumbras al clavo y te resulta más cómodo quejarte que intentar el cambio?, al igual que el perro, nosotros varias veces dependemos emocionalmente de los demás o de las situaciones externas en las*

*que vivimos, es aquí donde podemos ver que nuestra resiliencia es baja porque simplemente dependemos de los demás y por ende no tenemos independencia, porque una persona independiente no permite el maltrato, los golpes, los insultos, etc. Debemos actuar por nosotros mismos y no por los demás. Las personas con apegos emocionales, afectivos, sexuales a otros seres, son personas cuyo factor resiliente es bajo, porque dependen de otros y no tienen esa capacidad de decir ¡oiga!, yo voy a hacer esto por mí, el dependiente siempre se está preguntado y qué vamos a hacer; cuando no tenemos límites con nosotros mismos y con el medio que nos rodea, por ejemplo una persona independiente no permite la violencia intrafamiliar, la persona dependiente por el contrario se vuelve sumisa al maltrato, se queja, le pasa lo del perro y el clavo, y nos pasamos así con cualquier circunstancias adversa, donde nos quejamos...y nos quejamos, decimos esto está mal, la vida está mal, y llega alguien y nos dice hagamos esto para salir de este problema, pero siempre buscamos excusas para no salir del problema, y no somos capaces de salir de ahí, no tenemos independencia.”*

11. Termina la sesión agradeciendo por las intervenciones y motiva a participar de la próxima sesión.

### **TEMA: Introspección - Moralidad.**

**Sesión N° 8:** “¿La introspección es importante? y ¿Por qué es importante la moralidad?”

#### **Objetivos:**

- Desarrollar la introspección en los adolescentes, para reflexionar y preguntarse a sí mismos por su futuro y confrontarse con la realidad.
- Desarrollar la moralidad en los adolescentes, para enfatizar la vivencia de los valores esenciales para la convivencia y el crecimiento personal, a pesar de las adversidades.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Recursos didácticos:**

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico (Computadora, Celular, laptops, etc.).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Videos. “Qué es la introspección?”
- Historia.
- Juego en línea de ordenar las palabras.

### **Desarrollo de la sesión:**

1. Como en todas las sesiones ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
2. Da la bienvenida en los adolescentes a una nueva sesión donde hablaremos sobre dos temas muy importantes, como es la introspección y la moralidad.
3. Antes de comenzar con el desarrollo de los temas, pregunta: *¿Alguien recuerda de que hablamos en la anterior sesión?* Retroalimenta sus comentarios, siempre motivando a la participación.
4. Indica que primeramente hablaremos sobre la introspección, para eso genera una lluvia de ideas, haciendo la siguiente pregunta: *¿alguien sabe qué es la introspección?*
5. Menciona que para tener una idea más clara de lo que es la introspección, vamos a ver un video. (para ver el video hacer [click aquí](#))
6. Después de haber visto el video, pregunta si ahora tienen la idea más clara.
7. Seguidamente, comienza con la **exposición teórica** con respecto al tema, tomando en cuenta la respectiva diapositiva (para ver la dispositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#))

8. Explica que la introspección es: ***“El arte de mirarse internamente, de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Este depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. Esta capacidad nos permite conocernos a nosotros mismos, tomar conciencia, profundizar, reflexionar, cuestionar nuestros pensamientos, emociones y conductas, así como nuestras motivaciones, interés y valores”***.
9. Seguidamente explica la introspección en las etapas durante la:
  - Niñez: ***“la introspección se manifiesta como la capacidad de percibir el que alguien o algo no está bien en su familia, Los niños resilientes son capaces de equilibrar la reflexión distorsionada de la familia, situar el problema donde corresponde, reduciendo la ansiedad y la culpa”***.
  - Adolescente: ***“la introspección pertenece a la capacidad de conocer, de saber lo que pasa a su alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas”***.
  - Adulthood: ***“la introspección se manifiesta como la sabiduría, la comprensión de sí mismo y de otras personas, con aceptación de las dificultades, sin culpar a los demás”***.
10. Después de haber expuesto el tema principal, menciona que nos vamos a reunir en cuatro o cinco grupos (dependiendo de la cantidad de participantes), el objetivo de la actividad es desarrollar la capacidad de reflexión sobre temas de la realidad.
11. Indica que se plantearán temas de reflexión (para ver los temas hacer [click aquí](#)). Cada grupo deben escoger uno de los temas, para analizar y reflexionar, y posteriormente deben compartir con los demás. Se otorga un tiempo de 10 minutos, pasado el tiempo pide a cada grupo compartir sus conclusiones.
12. Posteriormente, pregunta a los participantes: ***¿se pregunta a sí mismos qué es lo que siente o en que piensan cuando pasan momentos difíciles o de adversidad?*** Escucha sus respuestas y reflexiona con ellos.
13. Explica: ***“que el tener esta conciencia que nos da la introspección sobre nuestros procesos y contenidos mentales es el primer paso para cambiar y para comprometernos con el cambio, he ahí la importancia de esta capacidad.”***

14. Ahora indica que pasaremos a hablar sobre la moralidad y su importancia.
15. Genera una lluvia de ideas, preguntado lo siguiente: *¿Qué es la moralidad?*, escuchas sus respuestas y coméntalas.
16. Comienza con la **exposición teórica**, (para ver la dispositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#)) explica que: *“la moralidad es entendida como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y es la capacidad de comprometerse con los valores. La moralidad es el buen trato hacia los otros y de discriminar entre lo buenos y lo malo”*.
17. Seguidamente, menciona qué vamos a jugar a ordenar palabras para conocer un concepto, el cual es la respuesta de la pregunta “¿qué es la moralidad?”, para esto manda el enlace de la actividad. (para ver el juego hacer [click aquí](#))

**Cierre de la sesión:**

Reflexiona con los participantes, indicado que: *“la moralidad es una de las capacidades muy importante de una persona, de poseer una serie de principios éticos y valores morales, los cuales nos orienta a tomar decisiones moralmente correctas, es decir, es la conformidad de nuestra conducta con las normas morales aceptadas por la sociedad, con las reglas que debemos seguir para hacer el bien y evitar el mal como pertenecer a una pandilla, cometer violencia, etc., supone una intencionalidad, una conciencia, un esfuerzo que llega a ser un hábito o una costumbre”*.

Por último, pregunta si tienen alguna duda con respecto a los temas tratados en esta sesión, escuchas sus respuestas y responde de manera clara y concisa.

**ÁREA III**  
**(YO PUEDO)**

**HABILIDADES PARA LA ACCIÓN.**

Estas habilidades de acción, son habilidades interpersonales que permiten a la persona poseer capacidades de relacionarse, toma de decisiones, capacidad de pensamiento crítico y trazarse objetivos y metas que les permita proyectar su vida futura.

**Objetivo general:** Desarrollar y reflexionar acerca de la importancia de poseer habilidades de acción en la vida diaria.

**Metodología:** Los adolescentes serán parte de tres sesiones, denominados: “Riesgos y Decisiones” - “Tomando Decisiones”, “Relaciones saludables”; y “El inventario”.

**TEMA: Capacidad de pensamiento crítico - Toma de decisiones.**

**Sesión N° 9:** “Riesgos y Decisiones” - “Tomando Decisiones”

**Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad de pensamiento crítico en los adolescentes, para reflexionar y analizar situaciones adversas.
- Desarrollar la capacidad de toma de decisiones en los adolescentes en momentos de situaciones difíciles.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Recursos didácticos:**

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Hoja de recursos “Riesgo y decisiones”.
- Hoja.
- Lápiz.
- Estudios de caso.
- Seis pasos fundamentales para la toma de decisiones.

**Desarrollo de la sesión:**

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
2. Da la bienvenida cordialmente a los participantes por estar presentes a una nueva sesión.
3. Menciona que en esta nueva sesión vamos a tocar dos temas muy importantes como lo es el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

4. Como en todas las sesiones pregunta a los participantes: *¿alguien recuerda que tema hablamos en la anterior sesión?*, escuchas las respuestas que den los participantes, y motívalos a participar en el marco del respeto.
5. Explica que primeramente hablaremos sobre el pensamiento crítico, para eso comienza con la exposición **teórica** (para ver la dispositiva con el audio explicativo hacer [click aquí](#)) sobre el tema, profundizando sobre la importancia de tener un pensamiento crítico en cada situación de la vida.
6. Explica que el pensamiento crítico: *“desde la mirada de la resiliencia se considera un factor protector porque permite al individuo desarrollar la capacidad de analizar las causas y responsabilidades de su adversidad”*.
7. Posteriormente, indica que vamos a realizar una actividad llamada **“Riesgos y Decisiones”**, para ello deben tener en mano una hoja y un lápiz, seguidamente deben leer la lista de actividades de la diapositiva **“Riesgos y decisiones”** (para ver la lista “Riesgo y Decisiones” hacer [click aquí](#)) y pregunta qué tienen en común. La respuesta es que todas conllevan decisiones con resultado incierto.
8. Continúa explicando que: *“muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad; son decisiones con resultado incierto. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado implica correr un riesgo. Pero para ustedes como adolescentes los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero solo algunos valen la pena”*.
9. Seguidamente, explica que: *“una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:*
  1. *Enumerar y conocer los pros y los contras, de la situación.*
  2. *También, considerar la probabilidad de que salga bien o mal.*
  3. *E intentar decidir si vale la pena y por qué”*.
10. Para la dinámica, indica que deben realizar estos tres pasos con alguna de las actividades de la “Lista riesgo y decisiones”.

Por ejemplo:

Actividad	Pros	Contras	Probabilidad de salir bien	¿Vale la pena? ¿Por qué?
Robar ropa de unos grandes almacenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gran aventura</li> <li>– Tienes ropa nueva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Te sientes culpable</li> <li>– Si te cogen en la tienda, te arrestarán</li> <li>–Tus padres sospecharan si te la pones</li> </ul>	Pequeña pues hay cámaras ocultas	No. Porque hay mejores maneras de tener aventuras

11. Después de haber esperado unos 10 minutos aproximadamente, los adolescentes deben compartir lo que realizaron.
12. **Reflexiona** sobre la importancia de tener un pensamiento crítico en momentos difíciles y como esta capacidad nos puede ayudar en estos tipos de situaciones.
13. Menciona que: *“esta capacidad posibilita a analizar críticamente las causas y las consecuencias de la adversidad que se sufre, es decir, nos permite tener una visión crítica de la realidad en contra de toda presión o falta de libertad para no criticar ni poder modificar la misma, el pensamiento crítico nos permite organizar nuestra percepción y mirar de diferentes perspectivas una situación difícil por la que estemos atravesando”*.
14. Posteriormente, pasa al tema siguiente que es la toma de decisiones. Comienza la exposición teórica donde los adolescentes conocerán el tema y empezarán a poner en práctica habilidades para tomar decisiones propias y asumir consecuencias. (para ver la dispositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#))
15. Explica que: *“La toma de decisiones es un proceso intelectual en el que una persona elige alternativas para la solución de un problema de acuerdo a sus*

*necesidades. No es un proceso simple ya que interfieren metas propias, el bienestar personal, características psicológicas, marcos de referencia, estilos personales y el bienestar de un entorno social que buscan alternativas para la solución”.*

16. Después de haber realizado la exposición sobre qué es la toma de decisiones, explica los seis pasos fundamentales para la toma de decisiones:

***Paso 1: Defino el problema o la decisión que debo tomar.***

***Paso 2: Busco información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión? Debo conocer todas las opiniones, etc.***

***Paso 3: Identifico alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?***

***Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, etc.***

***Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.***

***Paso 6: Analizo la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?***

17. Luego, explica que analizaremos unos estudios de casos. (para ver los estudios de caso, hacer [click aquí](#)). El primer caso trata de Alex quien debe tomar una decisión entre las indicaciones que le dio su madre o ir a divertirse con sus amigos. El segundo caso trata del mismo chico, quien acompañado de su amigo Juan se encuentran con un viejo amigo de la escuela el cual les invita a tomar unos refrescos y fumar unos cigarrillos, Juan amigo de Alex acepta sin rodeos, pero a Alex no le parece la idea, ahora Alex debe tomar una decisión. Y el tercer caso trata del mismo chico Alex, en esta ocasión Alex ve que algunos de los alumnos de su colegio beben cerveza a escondidas y los mimos ofrecen a los alumnos más pequeños. Alex no sabe qué hacer, si decirlo al director del colegio o a sus padres.

18. Lee uno de los casos y a partir de una lluvia de ideas, pide a los participantes qué decisiones tomarían ante tal situación, pero tomando en cuenta los seis pasos expuestos para la toma de buenas decisiones.

**Cierre de la sesión:**

A partir de la siguiente pregunta: *¿Cuál es la importancia de tomar buenas decisiones?, reflexiona comentando que: “a veces hay que tomar decisiones muy difíciles en la vida, por tanto, el analizar cada problema, tomando en cuenta los seis pasos, es fundamental para la toma de decisiones, ya que nos permite examinar las consecuencias de tomar tal decisión. Es vital poder tomar decisiones efectivas, porque el bienestar e incluso la supervivencia dependen en gran medida de la calidad del proceso en la toma de decisiones”.*

Finalmente pregunta si tienen alguna duda con respecto a los temas tratados en esta sesión.

Agradece a los participantes por su participación activa en la sesión, motiva a siempre tomar buenas decisiones.

Menciona, que en la próxima sesión se trabajará el tema de “Capacidad de relacionarse”.

**TEMA: Capacidad de relacionarse.**

**Sesión N° 10:** “Relaciones saludables”

**Objetivos:**

- Valorar la importancia de las buenas relaciones en situaciones de conflictos o de adversidad.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Recursos didácticos:**

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Estudio de caso.

### **Desarrollo de la sesión:**

1. Como en todas las sesiones, ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
2. Da la bienvenida a los participantes a esta nueva sesión, mencionado que hablaremos sobre la capacidad de relacionarse de manera positiva con los demás.
3. Pero antes pregunta qué fue lo que aprendieron en la sesión anterior; con base a las respuestas retroalimenta.
4. Seguidamente, comienza con la **exposición teórica**, donde el adolescente conocerá la definición de “capacidad de relacionarse” y la importancia de su desarrollo ante situaciones adversas. (para ver la dispositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#)).
5. Explica que la capacidad de relacionarse: *“Es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros”*. Asimismo, explica que: *“Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la actitud prepotente que supone”*.
6. Posteriormente, invítalos a pensar en diferentes tipos de relaciones, preguntándoles: *¿Qué tipos de relaciones existen?* Los estudiantes deben coincidir en sus respuestas, estas pueden ser: Una relación entre madre e hija, esposo y esposa,

amigos y amigas. Seguidamente pídeles que piensen en una relación buena y saludable y pregúntales: *¿Qué cualidades hacen que sea una buena relación?* Anota las cualidades que mencionen en la dispositiva que corresponde o en la pizarra de Zoom. Entre las respuestas de los participantes deben estar las cualidades como: Respeto, compromiso, esfuerzo, comprensión, cuidado mutuo, amor, entre otros.

7. Menciona que una: *“buena relación debe tener estas cualidades, es decir, es cuando ambas personas desean lo mejor para la otra, y ninguna es lastimada por la relación que tengan”*
8. A continuación, pide a uno de los participantes leer el estudio de caso que se ve en la pantalla, para después preguntar qué cualidades requieren los personajes para tener una buena relación y así poder solucionar el problema (para ver el estudio de caso hacer [click aquí](#)). El estudio de caso trata de Sara quien tiene tres hijos y es esposa de Rene, quien llega por las noches y se queja de que la casa está sucia y que la comida no es buena; a pesar de que Sara llega cansada del trabajo, hace todo lo posible para mantener la casa limpia, hacer la cena y cuidar de sus hijos. Sara siente que René su esposo debería ser más agradecido y colaborador.
9. A partir del estudio de caso, pregunta: *¿Cómo René y Sara podrían mejorar su relación? y ¿Qué cualidades necesitan para ello?* Escucha sus respuestas y coméntalas.

#### **Cierre de la sesión:**

Con base a sus respuestas, **reflexiona**, mencionado: *“que tener una buena comunicación y una buena capacidad de relacionarse con los demás es muy importante, puesto que se puede afrontar de la mejor manera las situaciones que se nos presenta, es decir, el desarrollo de la capacidad de relacionarse es importante para tener vínculos más cercanos con los demás y por ende evitar conflictos, problemas y discusiones”*.

Así también pregunta a los participantes qué relaciones elegimos en nuestras vidas, escucha sus respuestas y comparte.

Termina la sesión agradeciendo las participaciones y motiva a ser mejores personas y comprometerse a fomentar las relaciones sanas, sin violencia.

## TEMA: Proyecto de vida

### Sesión N° 11: “El inventario”

#### Objetivos:

- Fortalecer la capacidad de trazarse objetivos y metas que les permita proyectar su vida futura.

**Tiempo:** 60 minutos.

#### Recursos didácticos:

- Diapositivas
- Cualquier medio tecnológico. (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales. (Zoom)
- Video “Proyecto de vida”.
- Historia “El inventario”.

#### Desarrollo de la sesión:

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, comparte pantalla y proyecta la presentación que se tiene preparada para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión y pide que vayan escribiendo su nombre y apellido en el chat con fines de registro. Pasado el tiempo de espera, da inicio a la sesión.
2. Da la bienvenida cordialmente a los participantes, agradeciendo el poder estar una vez más en esta penúltima sesión.
3. Como en todas las sesiones, comienza con la pregunta: *¿Sobre qué tema hablaron en la anterior sesión?*
4. Menciona que en esta nueva sesión hablaremos sobre el proyecto de vida y su importancia en la adolescencia.

5. Para comenzar, indica que veremos un video, donde se explica sobre qué es un proyecto de vida. (para ver el video hacer [click aquí](#))
6. Pregunta qué es lo que entendieron, y a partir de sus comentarios, realiza la **exposición teórica**, definiendo de manera clara que es un proyecto de vida, tomando en cuenta la diapositiva (para ver la dispositiva con audio explicativo hacer [click aquí](#)).
7. Explica que: ***“El proyecto es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida...”***
8. Continuando explicando que: ***“el proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y la profesión”***.
9. Posteriormente, menciona que se leerá una historia llamada **“el inventario”** (para ver la historia hacer [click aquí](#)) la historia trata de un abuelo y su nieto, el abuelo le muestra a su nieto un inventario con las cosas que él no pudo realizar cuando podía hacerlo, el abuelo le pide a su nieto que no cometa el mismo error, le pide que no tenga miedo y procure no quedarse con ganas de nada, antes de que sea demasiado tarde.
10. Pide a los participantes comentar lo que entendieron con respecto a lectura, escucha sus respuestas y coméntalas con los demás.
11. Pregunta a los participantes: ***“¿recuerdan de algún familiar adulto o de otras personas que se lamentan porque no lograron lo que hubiesen querido al igual que el abuelo de la historia?”***; a partir de ello realiza una **reflexión** sobre la importancia de tener un proyecto de vida, menciona que: ***“cada uno es responsable de hacer lo mejor para construir y lograr sus objetivos y no caer en situaciones negativas que no son favorables para nuestra vida”***.

**Cierre de la sesión:**

Para terminar la sesión menciona que vamos a realizar una dinámica llamada “**Él cuenta cuentos**” pide al grupo iniciar una historia acerca de una persona que tiene un proyecto de vida definido. Pregúntales si esta persona... *¿es un hombre o mujer? ¿Cuántos años tiene? Y ¿A qué se dedica?*

Pide a uno de los participantes que inicie la historia, diciendo: “Había una vez un/a \_\_\_\_\_ que se dedicaba a \_\_\_\_\_.”

Luego invita al siguiente participante que describa el problema en la vida de la persona.

Vuelve a la historia y a cada uno de los participantes deben agregar una oración o evento a la historia en cada turno.

Después que el grupo haya trabajado en la historia lo suficiente, explica que ahora es necesario ir culminando el relato, de modo que debemos hallar soluciones a los problemas de esta persona o personas de la historia.

El objetivo de esta actividad es que los participantes reflexionen sobre la importancia de tener un proyecto de vida.

Terminar la sesión con la pregunta: “*y tú, ¿ya hiciste tu inventario?*”, escuchas sus respuestas y coméntalas.

Menciona: “*que el objetivo del proyecto de vida, es conocer las bases con que se cuenta, para construir un proyecto de vida, debemos propiciar una sana aceptación de nosotros mismos y de las circunstancias que nos rodea, sin que ello quiera decir que deba contemporizar con todo lo que pueda ser superado*”.

Agradece por ser parte de esta penúltima sesión, y motiva a ser parte del próxima y última sesión del programa “Creciendo ante la adversidad”.

## **C. Cierre del programa.**

### **TEMA: Cierre del programa.**

**Sesión N° 12:** “Evaluación final y cierre del programa”

#### **Objetivos de la sesión:**

- Cierre y despedida del proceso de aplicación del programa.
- Aplicar el instrumento (cuestionario) para evaluar los conocimientos adquiridos que presentan los adolescentes, a través de la implementación del programa.

**Tiempo:** 60 minutos.

#### **Recursos didácticos:**

- Diapositivas.
- Medio tecnológico (computadora, laptop, celular, etc).
- Plataformas virtuales (Zoom).
- Cuestionario.
- Video.

#### **Desarrollo de la sesión:**

1. Ingresa a la plataforma virtual 15 minutos antes para verificar y organizar el contenido de la sesión, proyecta la presentación que se tiene para esta sesión (para ver la presentación completa hacer [click aquí](#)). Espera 10 minutos antes de comenzar la sesión, mientras van ingresando los participantes, reproduce una canción que creas que es adecuada a la ocasión.
2. Saluda cordialmente a los participantes, mencionado que esta es la última sesión, agradece a todos los participantes por su participación y sobre todo por ser parte de este proceso.
3. Menciona que el objetivo de esta sesión es que puedan llenar un cuestionario.
4. Explica que se les mandará el enlace del cuestionario al chat del Zoom, para que puedan llenar, indica que tiene aproximadamente 15 a 20 minutos para responder. (para ver el cuestionario hacer [click aquí](#))

5. Una vez que todos hayan llenado el cuestionario, pide a los participantes a expresar lo que les gustó del programa, lo que se llevan de este proceso vivido, y si cumplió con sus expectativas, etc.

**Cierre de la sesión:**

Menciona que vamos a ver un último video. (para ver el video hacer [click aquí](#))

Agradece nuevamente a cada uno de los participantes por su apoyo, participación, por el tiempo brindado y sobre todo por apostar al fortalecimiento de nuestra capacidad resiliente.

Menciona que todo lo avanzado durante todas las sesiones, se espera sea de mucha utilidad en sus vidas.