



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

UNAM

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA
PEDAGOGÍA**

**LA RESILIENCIA COMO PRODUCTO DE LA
EDUCACIÓN EN LA ESCUELA.
ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA SU
DESARROLLO**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

JÉSSICA ESTRADA TORRES

ASESORA:

MTRA. THELMA LOMELÍ SÁNCHEZ



MÉXICO, D.F.

2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por permitirme concluir una de mis metas, uno de mis sueños, pero sobre todo, por darme la oportunidad de contar con una familia, maestros y amigos.

A MI ESPOSO

José Luis, por tu apoyo y comprensión por todo el tiempo dedicado. Gracias por estar al pendiente en todo momento, de escucharme y compartir mis alegrías, presiones y sufrimientos.

A MI HIJA

Mariana, por tus enseñanzas, por tu apoyo, por tu tiempo, y por el ejemplo de constancia y dedicación. Gracias por animarme a seguir adelante. Este logro, también es tuyo, y otro más de los que compartimos.

A MI FAMILIA

A mi mamá, a mis hermanas Yuli y Yanin, por su apoyo durante todos mis años de estudio; sin ustedes, no habría logrado mis metas.

A MIS SINODALES

José Luis, Margarita, Martha, Mary Carmen, y especialmente a la maestra Thelma, una excelente persona, por su apoyo y sobre todo por su tiempo y su paciencia. Las enseñanzas de todos y cada uno de ustedes, tienen un gran significado en mi vida.

Índice

	Página
INTRODUCCIÓN	4
 CAPÍTULO I	
RESILIENCIA	
1.1 Pedagogía, educación y resiliencia	7
1.1.1. Desarrollo filosófico de la resiliencia	12
1.2 Definición y origen de la resiliencia	15
1.2.1 Fuentes interactivas de la resiliencia	18
1.2.2 Pilares de la resiliencia	20
1.3 Circunstancias sociales de la resiliencia	24
 CAPÍTULO II	
LA RESILIENCIA Y NUESTRO ENTORNO	
2.1 La resiliencia en México	28
2.2 La resiliencia en la familia	32
2.2.1 Mujeres como resilientes por antonomasia	35
2.3 La resiliencia en la escuela. Estrategias para su desarrollo	38
2.3.1 La resiliencia en el docente.	48
2.3.2 La resiliencia en el alumno. Perfil de un estudiante resiliente.	52
 CAPÍTULO III	
LA RESILIENCIA EN OTROS PAÍSES Y PERSONAS RESILIENTES	
3.1 La resiliencia en Argentina y en Chile	60
3.2 La resiliencia en Estados Unidos.	63

3.3	Personas resilientes.	70
3.3.1.	Boris Cyrulnik.	71
3.3.2	Ana Frank.	74
3.3.3	Víktor Frankl.	76
3.3.4	Gandhi.	78
3.3.5	Adriana Macías.	80

CAPÍTULO IV

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA INCORPORAR EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EN EL AULA

4.1	Justificación.	82
4.2	Objetivos.	86
4.3	Metodología.	87
4.3.1.	Temario de actividades para desarrollar resiliencia en los alumnos	92
4.3.2.	Cartas descriptivas	94
CONCLUSIONES.		115
ANEXO.		119
OBRAS CONSULTADAS.		121

INTRODUCCIÓN

“...cuando un grano de arena penetra en una ostra y la arremete hasta el punto que para defenderse, ésta debe secretar el nácar redondeado, la reacción de defensa da como resultado una joya dura, brillante y preciosa”.

Boris Cyrulnik. *La maravilla del dolor*

El presente trabajo tiene como objetivo exponer la importancia de generar acciones para que la resiliencia sea el producto de la educación en la escuela, en virtud de ser un ambiente clave no sólo para la adquisición de conocimientos, sino para desarrollar estrategias que permitan que ésta sea el espacio en el que los niños encuentren el apoyo que requieren para afrontar las adversidades que enfrentan tanto en la escuela como en su hogar, dado el entorno conflictivo en el que nos encontramos.

He optado por una tesina, porque he efectuado un estudio teórico documental del tema, partiendo del contexto que nos rodea, de la investigación en el estudio de la resiliencia, la cual ofrece un cambio de paradigma al permitir una mejor calidad de vida, porque brinda la posibilidad de emprender acciones para crear oportunidades y mejorar nuestros resultados en todos los ámbitos, así como considerando la importancia de la etapa del desarrollo que va desde el nacimiento hasta los 12 años para promover los factores resilientes, ya que es una etapa en la cual se estructuran las bases fundamentales del desarrollo que acompañarán al individuo por el resto de su vida, y que se consolidarán y perfeccionarán en sucesivas etapas del mismo.

Se enfatiza en las primeras etapas de desarrollo, porque los primeros años de vida son un período crítico para el desarrollo integral, y en ningún momento vuelven a

darse niveles equivalentes de plasticidad cerebral; asimismo, debido a que la influencia del medio ambiente durante dicho período es primordial, ya que incide en el proceso sináptico, lo que es una oportunidad para desarrollar la resiliencia.

Para enfrentar los retos cotidianos y mejorar nuestra calidad de vida en la actualidad, requerimos urgentemente apoyarnos en la educación como una de las herramientas fundamentales para apoyar una estrategia de transformación; sin embargo, ésta debe de contemplar aspectos resilientes para desarrollar todas las facultades del ser humano para que pueda orientarse hacia una vida equilibrada, es decir, que los alumnos utilicen los recursos con los que cuentan, así como los que tienen en su entorno inmediato.

El presente trabajo contiene cuatro capítulos; en el primero se desarrolla el concepto de resiliencia, es decir, su definición, su origen, sus fuentes interactivas, sus pilares, su relación con la Pedagogía y la educación, así como las circunstancias sociales en las que se presenta la resiliencia.

En el capítulo segundo se expone el entorno a nivel nacional, familia, escuela, docente y alumno, con un análisis de sus características y los aspectos resilientes con los que cuentan, aunque el término no sea conocido; se resalta la importancia de desarrollar en cada grupo social los factores resilientes a través de los recursos internos y externos de cada miembro del grupo social; asimismo, se destaca el uso de estrategias para promover la resiliencia en la escuela, como la rueda de la resiliencia, así como la importancia del docente como modelo de resiliencia y figura clave.

El capítulo tercero está dedicado a exponer ejemplos concretos de aplicación de la resiliencia en países como Argentina, Chile, Estados Unidos, así como en Europa.

El último capítulo enmarca una propuesta pedagógica para incorporar el desarrollo de la resiliencia en el niño dentro del aula, la cual busca que por medio del

docente y a través del impacto de la palabra en sus actividades diarias, se desarrollen en el alumno factores resilientes, los cuales utilizará en situaciones adversas, por lo que la meta es lograr que el alumno tenga una visión positiva del mundo, con valores y con un sentido de la vida que sepa mantenerse firme, lo cual es la filosofía de la resiliencia.

Finalmente, cabe señalar que la Educación como proceso social, junto con la Pedagogía y la Resiliencia, se enfocan en las potencialidades de los sujetos, con una manera positiva de ver la vida para ayudarles a desarrollarse social y académicamente pese a la adversidad, es decir, la resiliencia puede ser el producto de la educación en la escuela, para lograr una transformación positiva del ser humano, necesaria en el mundo de hoy.

CAPÍTULO I

RESILIENCIA

“Si bien no es una panacea o una receta infalible, permite una visión más humanista y positiva del ser humano en relación con su medio: plantear diagnósticos positivos y esperanzadores”.

SIMPSON, María Gabriela. *Resiliencia en el aula, un camino posible.*

1.1 Pedagogía, Educación y Resiliencia

La Pedagogía tiene por objetivo el estudio de la educación con el fin de analizarla, conocerla y perfeccionarla; busca tener impacto en el proceso educativo, no sólo para el desarrollo académico del individuo, sino para la comprensión y organización de la cultura, así como para la construcción intelectual del sujeto, lo cual implica un desarrollo favorable dentro de su entorno, y para que sepa enfrentar adecuadamente los grandes retos actuales como la violencia, los problemas emocionales, el consumo de drogas y la transmisión de enfermedades sexuales.

La Pedagogía se nutre y apoya en diversas disciplinas como la economía, la sociología, la antropología, la historia, la psicología, la filosofía, entre otras, para reflexionar y tener una mejor comprensión de lo que sucede a nuestro alrededor.

La educación es un proceso social que permite tomar en cuenta la realidad del mundo para desarrollar nuevas teorías e investigaciones, a fin de intervenir de manera eficaz en el desarrollo integral del sujeto; dentro de esas teorías e investigaciones podemos ubicar a la resiliencia, entendida como la capacidad del

sujeto para involucrar los recursos con que cuenta para potencializar las respuestas adecuadas en los momentos adversos, para adaptarse a la sociedad y tener una mejor calidad de vida.

La educación tiene conexión con la resiliencia, primero porque esta última desarrolla la capacidad del sujeto para sobreponerse y salir fortalecido de situaciones críticas o factores de riesgo, como son la ignorancia, la pobreza, la delincuencia, la desigualdad, la violencia, etcétera, los cuales forman parte del entorno social, y segundo porque uno de los objetivos de la educación es el formar ciudadanos íntegros capaces de desarrollar todo su potencial.

La tarea de la escuela se enfrenta ante los factores de riesgo mencionados, pero puede contar con el apoyo que ofrecen los factores que integran la resiliencia; en este sentido, la escuela constituye un espacio de enseñanza, aprendizaje, crecimiento y convivencia en el que los niños pasan más tiempo que en su casa, y es el segundo agente socializador más importante, escenario ideal para el desarrollo de la resiliencia.

La resiliencia se relaciona con diversos aspectos, uno de ellos es la moral, por lo que la labor de la escuela será efectiva si sus objetivos se dirigen no sólo al ámbito académico, sino también al desarrollo moral y social de sus alumnos, elementos base para desempeñarse académicamente, aspectos que no se pueden evadir porque se retroalimentan y permiten desarrollarnos, convivir y compartir un mismo espacio en armonía, para lo cual requerimos contar con un adecuado desarrollo moral, porque todos necesitamos poseer una serie de juicios, valores y opiniones para tomar decisiones objetivas.

El desarrollo moral forma parte de una educación integral; la palabra *moral* procede del vocablo latino *mores*, que significa “costumbres” o “tradiciones”. No existe ninguna cultura o sociedad que no tenga costumbres y que no enseñe a sus

miembros más jóvenes a ajustarse a ellas.¹ En lo general los niños pueden aprender que existen diferencias entre una conducta buena y una mala, y entre lo correcto y lo incorrecto.

A medida que crecen los niños desarrollan nuevos motivos que guían su conducta en situaciones morales, así poco a poco transforman su comportamiento en un código moral, es decir, en un conjunto interiorizado de normas.²

Las opiniones que cada uno se forja acerca de los problemas morales y las razones que esgrime a favor de estos juicios constituyen el componente cognitivo del desarrollo moral.³ Es importante resaltar que el desarrollo moral de los niños es un proceso que tiene muchas implicaciones para los profesores en general y para la interacción profesor-alumno en particular. El conocimiento de los componentes cognitivo, conductual y emocional del desarrollo moral le puede servir a un profesor de herramienta para comprender y ayudar al alumno, es una base de apoyo para desarrollar la resiliencia.

El psicólogo Lawrence Kohlberg, a partir de los trabajos llevados a cabo por Piaget, desarrolló una teoría que explica el desarrollo del razonamiento moral. Si para Piaget este desarrollo cognitivo se producía en dos etapas, para Kohlberg son seis las etapas sociales por las que hay que transitar para llegar al desarrollo moral pleno. El principal logro de Kohlberg proviene de que amplió la teoría de Piaget y defendió que el desarrollo moral es un proceso que se lleva a cabo durante toda la vida.

Kohlberg desarrolló su teoría del desarrollo moral a partir de investigaciones y entrevistas con grupos de niños de corta edad. A esos niños les proponía una serie de dilemas morales y con posterioridad eran entrevistados para conocer las

¹ *Enciclopedia de la Psicopedagogía*, p. 123.

² *Ibidem*, p. 123.

³ *Ibidem*, p. 123

razones de los juicios morales que llevaban a cabo ante los dilemas. Kohlberg llegó a la conclusión de que el desarrollo moral de las personas dura toda su vida, así como que los seres humanos pasamos por una serie de etapas en nuestro desarrollo moral que él identificó en seis: ⁴

El primer estadio del desarrollo moral, Kohlberg lo denominó obediencia y castigo; en esta primera etapa los niños descubren las reglas sociales y tienen una obediencia ciega a las mismas.

El segundo estadio es denominado individualismo e intercambio, los niños se dan cuenta de que existen unas reglas, pero también desarrollan su propio punto de vista.

El tercer estadio es el de las relaciones interpersonales en el cual los niños procuran adecuarse en su actividad a la moral del grupo en el que viven; en dicho estadio, se puede ayudar al niño a desarrollar la resiliencia, en virtud de ser una etapa en la cual ya no están centrados en el individualismo ni en una obediencia ciega. La resiliencia se desarrolla a partir del otro, de una persona significativa en quien apoyarse para superar adversidades, pero también del otro que necesita apoyo y que no puede ignorar.

El cuarto estadio corresponde al del mantenimiento del orden social; el objetivo de la moralidad sería mantener el orden social.

El quinto estadio se denomina de contrato social y de derechos individuales; en esta etapa la persona se da cuenta que ante un hecho existen diferentes puntos de vista morales por parte de la gente y también asume que las leyes son importantes para el mantenimiento de la sociedad.

⁴ *Enciclopedia de la Psicopedagogía*, p. 123.

El último estadio corresponde a los principios universales, autoimpuestos e interiorizados, que tienen prioridad sobre las leyes formuladas e impuestas por la sociedad.⁵

El desarrollo moral forma parte de una educación integral que refuerza los valores universales como la justicia, la solidaridad, la cooperación y el cuidado de los demás, los cuales son pilares de la resiliencia y que previenen de grandes y graves problemáticas que aquejan a la sociedad.

⁵ *Enciclopedia de la Psicopedagogía*, p. 136.

1.1.1. Desarrollo filosófico de la resiliencia

Pedagogía, educación y resiliencia están enmarcadas en un ambiente y proceso social; Savater refiere que sólo por medio de la educación y la convivencia social conseguimos efectivamente ser humanos.⁶ Sin embargo, nuestro ambiente natural enfrenta grandes cambios económicos, políticos, sociales y naturales, los cuales generalmente no sabemos cómo enfrentar. Peor aún, los problemas cotidianos por los que atravesamos en las diferentes etapas de nuestra vida, arrasan con nuestras emociones, derrumbándonos e impidiéndonos reaccionar positivamente.

Las adversidades por las que atravesamos pueden alterar significativamente nuestras acciones, llevándonos a tomar decisiones equivocadas, a responder con violencia dañándonos a nosotros mismos, a nuestros semejantes y a nuestro entorno, pueden afectar nuestro desempeño y también afectar nuestro sistema inmunológico. Por lo tanto, la resiliencia cobra importancia al desarrollarse como una filosofía de vida; es decir, la forma en cómo reaccionamos ante los imprevistos de la vida, y aún ante lo cotidiano puede ser un continuo proceso de crecimiento.

El saber manejar adecuadamente los problemas y dificultades para ser mejor y no sólo para tolerarlos, parte de una manera positiva de ver la vida, de enfrentarse a ella y de asumirla, lo cual es la filosofía de la resiliencia; dicha filosofía no es un estado permanente en el individuo, porque el ser humano está siempre en continuo proceso de cambio, al igual que el medio en el que se desenvuelve; es decir, el ser humano no es inmune al sufrimiento, dolor o tristeza.

⁶ *Ibidem*, p. 37.

Sin embargo, la importancia de la filosofía de la resiliencia radica en que las personas utilicen los recursos a su alcance, tanto internos como externos, para aprovechar sus experiencias dolorosas y ser mejores como personas buscando el bienestar común, por ello la filosofía de la resiliencia se relaciona con la moral; las ideas morales se reflejan en diversos contextos histórico-culturales:

Corriente o teoría	Autor	Título	Pensamiento
Los sofistas	Sócrates	La moral socrática	Permitir a los hombres entenderse sin equívocos y realizar unidos el bien personal. ⁷
La Ilustración	Adam Smith	Sentido moral	Realizar la máxima benevolencia posible, entendiendo por benevolencia el instinto que impulsa al hombre a amar a otros hombres y a promover su bien incluso a costa del propio interés. ⁸
	Immanuel Kant	La moralidad	La universalidad de la ley moral no consiste en un acuerdo sobre un cierto objeto ni en una armonía o uniformidad de acción por parte de los diversos sujetos, sino tan sólo en el reconocimiento de la dignidad humana, tanto en la propia persona como en la ajena. ⁹
Catolicismo liberal	Raffaele Lambruschini	Educación moral	El educador debe poseer humildad, dignidad, tranquilidad y firmeza, pero sobre todo tacto moral que sabe captar los menores matices de los diversos individuos y estados de ánimo. ¹⁰
Psicología	Pérez Delgado Esteban	Indicadores de la moralidad de una persona	La moral es: <ul style="list-style-type: none"> - La conducta que ayuda a otro ser humano - La conducta que se adecua con las normas sociales - La internalización de las normas sociales - Empatía o culpabilidad, o ambos - El razonamiento sobre la justicia, y - Poner los intereses del otro por delante de los propios¹¹
Teorías del aprendizaje	Marchesi	Desarrollo moral	Es el aprendizaje de la conducta socialmente aceptable y la adquisición e internalización de las normas y valores

⁷ ABBAGNANO Y VISALBERGHI, *Historia de la Pedagogía*, p. 66

⁸ *Ibidem*, p. 374

⁹ *Ibidem*, p. 424

¹⁰ *Ibidem*, p. 528

¹¹ PÉREZ-DELGADO, GARCÍA-ROS, Rafael (comps.) *La psicología del desarrollo moral*, p. 14.

			transmitidos por las personas que rodean al niño en sus diferentes ambientes. ¹²
--	--	--	---

Todos los indicadores de la moralidad de una persona a través de la historia, se relacionan con las fuentes y los pilares de la resiliencia; sin embargo, la resiliencia se enriquece aún más al considerar en su filosofía que las personas le buscan un significado a su vida y trabajan continuamente para su desarrollo personal.

La filosofía de la resiliencia es una cuestión fundamental que debemos plantearnos de inmediato, porque de no ser así, como señala Robert Owen:¹³ “... la sociedad continuará siendo una masa confusa y caótica de absurdos indescriptibles y, el hombre, un inconsecuente ser irracional; un ser que contrapone su propia felicidad al bienestar general de su raza, sin tener en cuenta la comodidad o felicidad de sus semejantes, si no es en la medida en que éstos contribuyan a beneficiarle”.

¹² *Ibidem*, p. 43.

¹³ OWEN, Robert. *El libro del nuevo mundo moral*, p. 18

1.2 Definición y origen de la resiliencia

El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio*, que significa volver de un salto, resaltar o rebotar.¹⁴

En el campo de la física, el término resiliencia se refiere a la resistencia de los materiales y a la propiedad de los cuerpos elásticos de recobrar su forma original y liberar energía cuando son sometidos a una fuerza externa o presión deformadora.

15

Dentro de las ciencias humanas, el concepto lo introdujo Emmy Werner, psicóloga norteamericana, quien realizó un estudio durante 30 años en Hawai a casi 700 niños pobres nacidos en 1955 y que crecieron en situaciones adversas. A dichos niños, la doctora Werner los siguió de cerca hasta su edad madura. Algunos no tenían familia, no iban a la escuela, o vivían en situaciones violentas.¹⁶

La investigación de la doctora Werner dio por resultado que la tercera parte de los niños aprendió a leer y a escribir, alcanzaron objetivos y formaron una familia; otro porcentaje de esta población fue resiliente en la edad adulta, por lo que hubo en total un 80% de evoluciones positivas.¹⁷

A los rasgos que marcaron la diferencia entre los niños que se transformaron en adultos seguros, responsables y autosuficientes, contra los adultos que repitieron los patrones de su niñez, la doctora Werner los denominó resiliencia.

El término resiliencia aplicado al ser humano, nos permite “describir” a las personas que a pesar de haber vivido situaciones adversas como el abandono, la

¹⁴ Diccionario Básico Latín-Español/Español-Latín. Barcelona, 1982.

¹⁵ SIMPSON, Ma. Gabriela. *Resiliencia en el aula, un camino posible*, p. 13.

¹⁶ *Ibidem*, p. 13.

¹⁷ *Ibidem*, p. 14.

muerte de un ser querido, el divorcio o la separación, una enfermedad, un accidente que dejó secuelas, maltrato, abuso, violencia, pérdida de empleo, o tal vez desastres naturales como terremotos, inundaciones, entre muchas otras, lograron sobreponerse y salir adelante.

Sin embargo, la resiliencia no se refiere a personas “sobresalientes” o “diferentes” que se enfrentaron a situaciones o condiciones adversas, sino a todos los seres humanos. Todos contamos con factores resilientes, pero en muchas ocasiones no sabemos cómo utilizarlos para hacer frente a las adversidades, por lo que se requiere de una ayuda oportuna.

La resiliencia no nos protege ni resguarda de los peligros, pero sí significa apoyo y fortaleza, así como acciones para poder afrontar las adversidades que se nos presentan a diario. Esta capacidad se presenta bajo la forma de un proceso de vida que se construye con otras personas del entorno y que permanece siempre variable, porque cambia según las circunstancias, la naturaleza de la adversidad, el contexto y la etapa de la vida.

La resiliencia es un concepto que no es conocido por todos y que aún está en construcción, pues no existe ninguna definición universalmente aceptada de resiliencia, pero casi todas las que figuran en la bibliografía son muy similares, en donde lo relevante es que todas se enfocan en que el sujeto pasa de ser víctima, a ser el verdadero actor de su vida.

La definición de resiliencia adaptada por Rirkin y Hoopman, contiene los elementos de la construcción de resiliencia que deberían darse en las escuelas: La resiliencia puede definirse como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a

las tensiones inherentes al mundo de hoy.¹⁸ A lo largo del presente trabajo, la definición de resiliencia de Rirkin y Hoopman, es la que se utilizará, en virtud de que se refiere al contexto escolar.

Algunos de los primeros estudios sobre la resiliencia enumeraron características o factores resilientes que contribuían a identificar aquello que resultaba útil y efectivo a la hora de superar adversidades, los cuales eran muchos, por lo que se organizaron en factores de riesgo y protección, fuentes interactivas y pilares de la resiliencia¹⁹.

En la resiliencia, la identificación de un hecho o situación adversa es el primer paso para aprender a enfrentarlo y se le denomina “factor de riesgo”, que se refiere a todas las situaciones a las que estamos expuestos todos los seres humanos, factores que aumentan la probabilidad de daño y que por lo tanto nos hacen más vulnerables a las situaciones adversas, como son las enfermedades, la pobreza, los desastres naturales, la desintegración familiar, entre muchas otras más.

Los factores de protección nos ayudan a contrarrestar los factores de riesgo, y son características de la persona o del ambiente que mitigan el impacto negativo de las situaciones y condiciones adversas, los cuales, para identificarlos, los denominaremos: fuentes interactivas de la resiliencia y sus pilares.

¹⁸ HENDERSON, Nan, *Resiliencia en la escuela*, p. 26.

¹⁹ HENDERSON GROTBORG, Edith, *La resiliencia en el mundo de hoy*, p. 20.

1.2.1. Fuentes interactivas de la resiliencia

Las fuentes interactivas de la resiliencia fueron desarrolladas por la doctora Edith H. Grotberg, como una estrategia para definir las expresiones verbales de las personas con características resilientes, dichas fuentes interactivas son:²⁰

Yo tengo:

- Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites, para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.

Hace referencia a la posibilidad de contar con los otros, al apoyo para poder superar las adversidades. En la escuela, el maestro es quien proporciona el apoyo, y también es modelo a seguir.

Yo soy:

- Una persona por la que 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.

Refleja la interacción de sentimientos hacia uno mismo y hacia los demás. En el aula se puede crear un ambiente en el que los sentimientos se pongan de manifiesto y éstos se afirmen o corrijan, generando los positivos y desalentando los negativos.

²⁰ HENDERSON GROTBORG, Edith, Citada por SIMPSON, María Gabriela, *Idem*, p. 20.

Yo estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

Este bloque hace referencia a los sentimientos que surgen de nuestras acciones. El aula debe generar la confianza para que los alumnos sepan asumir sus responsabilidades.

Yo puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. ²¹

El “yo puedo” resume las posibilidades de la persona para que en los momentos críticos se apoye en sus capacidades para superar todo problema, así como en su capacidad para pedir el apoyo de otras personas.

La mayoría de las personas cuentan con alguna de las fuentes interactivas de la resiliencia, pero no lo saben; sin embargo, son una estrategia para ayudar a las personas a descubrir el potencial que tienen en sí mismas, y a partir de su conocimiento puedan superarse no sólo personalmente, sino también superar las adversidades.

²¹ *Ibidem.*

1.2.2. Pilares de la resiliencia

Los pilares de la resiliencia son factores que ayudan a las personas a superar las adversidades; dicho de otro modo, son como los cimientos de una construcción, los cuales sostienen estructuralmente a la persona frente a la adversidad, y que pueden ser reconocidos con facilidad:

Autoestima: Juicio de valor y sentimiento hacia sí mismo. Estructura los distintos aspectos de la personalidad. ²²

La autoestima es la base de todos los pilares de la resiliencia. Es el núcleo central de la personalidad, uno de los elementos básicos de la identidad de las personas, el rasgo distintivo del ser humano. Es la percepción que se tiene de uno mismo. Implica el aceptarse y ser consciente de nuestras virtudes y defectos sin exagerarlos, así como respetar a los demás. La autoestima es la base para las relaciones interpersonales sanas.

Introspección: Arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

La introspección tiene como fundamento la capacidad reflexiva de la mente para referirse a uno mismo. Trabaja en función de la autoestima.

Independencia: Capacidad de mantener distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas.

Involucra un proceso en donde intervienen la maduración y la experiencia.

²² MELILLO y otros, Suárez Ojeda, citados por SIMPSON, Ma. Gabriela. *Idem*, p. 31.

Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los otros.

Se refiere a un proceso de adaptación en un grupo social. La socialización es un proceso en el que influyen diversos agentes, que pueden ser la familia, los profesores o los amigos.

Iniciativa: Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

La iniciativa se refiere a la capacidad y a la voluntad para hacer las cosas. Todas las áreas de la vida involucran a la iniciativa, desde el arte, las ciencias y la resolución de los problemas. La forma de hacer las cosas, expresar nuestros sentimientos y emociones, también requieren de la iniciativa; por lo que una forma de intentar desarrollarla es incentivar a los niños o jóvenes a decidir qué es lo que les gustaría hacer. El rechazo o la burla, pueden ser obstáculos para el desarrollo de este pilar, por lo que es importante la orientación que se dé para generarla, enfatizando en que se logre o no el objetivo, también en el fracaso se encuentra una gran experiencia de aprendizaje.

Humor: Posibilidad de encontrar lo cómico en la propia tragedia para reducir la tensión.

El humor libera energía para hacer frente a alguna situación adversa; no significa que debamos burlarnos de las situaciones, sino de aligerar el momento tenso.

Creatividad: Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

Es la generación de nuevas ideas o la reorganización de las ya conocidas, para hacer algo diferente. Involucra capacidades como la imaginación y la asociación.

Moralidad: Capacidad de comprometerse con valores y de tener consecuencias para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad.

La palabra moral proviene del vocablo latino *mores*, que significa costumbres. Todas las culturas y sociedades cuentan con costumbres, y todos se deben de ajustar a ellas.²³ El desarrollo moral es un proceso en el que una persona aprende a conocer y a demostrar las costumbres de su cultura, siempre teniendo en cuenta los principios universales. El desarrollo moral involucra conocimiento, comprensión y cooperación.

Los pilares de la resiliencia varían de conformidad con las diversidades sociales, culturales, económicas y morales.

Desde la Pedagogía, la resiliencia y todos sus elementos son un apoyo para la educación, en virtud del entorno cada vez más complicado en el que nos desarrollamos, en el cual los problemas que más aquejan a la sociedad son ira y violencia.

Ante tales circunstancias, la labor de la escuela resulta doblemente complicada, porque no sólo se enfrenta a tener que cumplir con sus objetivos establecidos en sus Planes y Programas de Estudio con las adversidades propias de su ámbito, sino que a ese escenario, el alumno trae sus propias adversidades.

Al respecto, Fernando Savater (1997) refiere que los niños, antes de ponerse en contacto con sus maestros, ya han experimentado ampliamente la influencia

²³ *Enciclopedia de la Psicopedagogía*. Oceano/Centrum, p. 123.

educativa de su entorno familiar y de su medio social.²⁴ Lamentablemente, en muchas ocasiones dicho entorno no les provee de una socialización primaria satisfactoria para incorporarse a la escuela.

Es así que entonces la escuela tiene que encargarse –refiere Savater-, de muchos elementos de formación básica de conciencia social y moral de los niños que antes eran responsabilidad de la socialización primaria llevada a cabo en el seno de la familia.²⁵

Sin embargo, -continúa Savater-, esta nueva situación educativa, aunque multiplique las dificultades en el camino de los maestros, también abre posibilidades prometedoras para la formación moral y social de la conciencia de los futuros ciudadanos.²⁶ Es en este punto en el que la resiliencia abre una nueva perspectiva en la educación, al enfocarse en los puntos fuertes de las personas y no en los déficit; asimismo, ofrece dos mensajes importantes: que la adversidad no conduce automáticamente a la disfunción, sino que puede tener diversos resultados para el individuo que la sufre, y que incluso una reacción inicial disfuncional a la adversidad puede mejorar con el tiempo.²⁷

Las bases necesarias para desenvolverse en un ambiente adverso las proporciona la resiliencia, lo que es una oportunidad para que el alumno cuente con mecanismos eficientes ante las situaciones adversas, y sea menos vulnerable ante su entorno social.

²⁴ SAVATER, Fernando. *El valor de educar*, p. 55.

²⁵ *Ibidem*, p. 72.

²⁶ *Ibidem*, p. 73.

²⁷ HENDERSON, Nan. *Idem*, p. 25.

1.3 Circunstancias sociales de la resiliencia

La resiliencia como producto de la educación en la escuela, aporta grandes beneficios en lo individual y a nivel social, para poder afrontar cualquier situación que provoque estrés o en cualquier experiencia que signifique adversidad; dadas las condiciones adversas de nuestro entorno, la resiliencia nos ayuda a desempeñarnos mejor en todas las áreas de nuestra vida, como:

Psicología y Desarrollo Humano.- Para favorecer el bienestar de las personas en todas las áreas. El acercarse al concepto de resiliencia busca fortalecer a los individuos dentro de su entorno, para recuperar su debido funcionamiento y ser capaces de solucionar sus conflictos.

Educación.- Contribuye a generar en el aula un ambiente resiliente fomentando alumnos menos vulnerables a su entorno social, con una visión positiva de su propio futuro.

Ámbito empresarial.- Las empresas e instituciones que buscan identificar las áreas de oportunidad para crecer se apoyan en la resiliencia, pues ésta les ayuda a identificar los recursos con que cuenta y potencializarlos.

Las empresas resilientes son aquellas que son capaces de absorber cambios y rupturas, tanto internos como externos, y que presentan un desempeño superior a otras y obtienen aún beneficios extra provenientes de circunstancias adversas o imprevistas.²⁸

²⁸ MINOLLI, Cristina Beatriz. Empresas Resilientes. Algunas ideas para construirlas, 2000. [En línea]. Disponible en: http://www.ucema.edu.ar/~cpcbm/Investigacion/Resiliencia/Empresas_Resilientes.pdf. [Consulta: Noviembre 23 de 2010]

Existen ejemplos de empresas resilientes, cuya filosofía se relaciona con las fuentes y los pilares de la resiliencia y uno de ellos es la empresa Yakult, dirigida por el C.P. Carlos Kasuga Osaka, Director General de dicha empresa, y quien refiere en una conferencia, que existen cuatro pasos para ser un empresario de excelencia: El bien ser, el bien hacer, el bien estar y el bien tener.

- El bien ser: Se refiere a la honestidad, puntualidad y disciplina, con el principio fundamental del respeto.
- El bien hacer: Significa que todas las cosas se deben de hacer bien; cualquier actividad que llevemos a cabo, debe de hacerse bien, estudiar, trabajar, nadar.

Las personas que son un “bien ser” y dan a la familia y a su escuela más de lo que recibieron, llegarán al tercer paso:

- El “bien estar”, y quienes siguen estos tres pasos en este orden, tarde o temprano llegarán a lograr un “bien tener”.²⁹

La filosofía del C.P. Carlos Kasuga contiene los pilares de la resiliencia: autoestima, introspección, independencia, iniciativa, creatividad y moralidad, para lograr el éxito.

Ecología.- La capacidad de un sistema para retornar a sus condiciones previas a una perturbación, como una poda o un incendio, es la resiliencia ecológica. En la actualidad, dadas las condiciones de degradación, contaminación y extinción de especies, es importante que comprendamos que vivimos en un planeta que ha sido resiliente y que el ser humano ha sido su principal factor de riesgo.³⁰

²⁹ Conferencia dictada por el C.P. Carlos Kasuga Osaka, Director General de Yakult, S.A. de C.V. [En línea]. Disponible en: <http://www.universidadpero.com/articulo-confeencia-dictada-por-el-cp-carlos-kasuga-osaka-universidad-peru.php>. [Consulta: 15 de diciembre 2010].

³⁰ Elasticidad y resiliencia ecológica. [En línea]. Disponible en: <http://50grados.blogspot.com/2008/01/elasticidad-y-resiliencia-ecolgica.html>. [Consulta: 15 de diciembre de 2010.]

Organizaciones Civiles.- La resiliencia ayuda a los grupos vulnerables a reinterpretar su entorno y lograr su reinserción.

Sector Salud.- En el transcurso de la vida de todos los seres humanos están presentes los problemas relacionados con la salud en mayor o menor grado, lo que genera un desafío al enfermo y a los que lo rodean, y para lo cual se requiere contar con la resiliencia, lo que debe ser producto de la educación en la familia o en la escuela.

La resiliencia ha ayudado en el tratamiento de todo tipo de enfermedades, incluyendo las terminales, para cuyos pacientes ha sido clave para ellos mismos y su familia, en virtud de que promueve:

- En el manejo de la situación: Ayuda a tomar conciencia de la situación mediante el manejo y superación de la experiencia, así como a darle la verdadera dimensión a la situación, así como el reconocimiento de limitaciones, el autocontrol y propiciar el buen humor
- En la superación de la experiencia: Ayuda a elaborar las pérdidas afectivas, cambios en el rol social; potencializa la capacidad de hablar, pedir ayuda y la búsqueda de independencia. Asimismo, promueve la participación activa en los programas comunitarios, así como una filosofía de vida positiva.
- A nivel individual: Potencializa los recursos psicológicos como autoestima, así como encontrar el sentido y propósito de la vida.³¹

Sin embargo, la promoción de la resiliencia en el sector salud no sólo implica acciones cuando se está inmerso en un problema grave de salud, sino que también se puede considerar la promoción de conductas saludables, para lo cual se requiere que la resiliencia sea el producto de la educación en la familia y en la escuela, lo cual ayudaría a prevenir situaciones de riesgo.

³¹ GONZÁLEZ ARRATIA LOPEZ FUENTES, Norma Ivonne, et. Al. Resiliencia y salud en niños y adolescentes. [En línea] Disponible en <http://ergosum.uaemex.mx/PDF%2016-3/05%20Norma%20Ivonne.pdf>. [Consulta: 13 de diciembre de 2010].

Comunidades.- La resiliencia en la comunidad desarrolla un marco conceptual para el reconocimiento de una comunidad resiliente de aquella que no lo es, ante las innumerables tragedias que cada vez se van incrementando más, y que ayuda para promover acciones que involucren a toda la sociedad para actuar en situaciones de riesgo.

Familia.- El concepto de resiliencia fortalece a las familias en la medida en que continúan trabajando en la reelaboración de sus relaciones, y resulta aún más efectivo en el momento de solucionar los conflictos y adversidades más comunes del grupo familiar.

En todas las áreas y etapas de nuestra vida enfrentamos adversidades, de las cuales no podemos simplemente huir, pero sí podemos actuar adecuadamente para enfrentarlas y salir fortalecido; dichas pautas nos las proporciona la resiliencia.

El promover a temprana edad los factores resilientes, es fundamental para el desarrollo saludable en todos los aspectos de cualquier persona, por lo que la resiliencia debe ser el producto de la educación en la escuela.

CAPÍTULO II

LA RESILIENCIA Y NUESTRO ENTORNO

2.1 La resiliencia en México

“... nos preguntamos qué hace que algunos seres humanos tengan la capacidad de superar las peores situaciones, mientras otros quedan atrapados en las redes de la desdicha que se abatió sobre ellos.”

POLETTI, Rosette, Dobbs, Barbara. *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida.*

En México, el concepto de la resiliencia apenas empieza a darse a conocer. Una gran cantidad de personas no saben su significado, y muchos docentes técnicamente ni siquiera saben que existe, a pesar de que en los Planes y Programas de Educación Básica se contempla la resiliencia como Eje Preventivo dentro del Programa Nacional Escuela Segura para la prevención de adicciones.³²

El término resiliencia es de uso común en Estados Unidos, refiere Boris Cyrulnik, en una entrevista publicada en la página de la UNESCO, quien es sobreviviente del holocausto, y se considera asimismo resiliente; también menciona que en Alemania y en Holanda hay universidades de resiliencia, y en América Latina, Institutos de Resiliencia.³³

Sin embargo, a pesar de que el término no es muy conocido en nuestro país, existe la Asociación Mexicana de Resiliencia, Salud y Educación, A.C., integrada

³² Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica. SEP. [En línea]. Disponible en: <http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/pdf/adicciones/guiaorientaciones.pdf>. [Consulta: 11 de septiembre de 2010].

³³ Entrevista realizada por Sophie Boukhari, periodista del Correo de la UNESCO. [En línea]. Disponible en: http://www.unesco.org/courier/2001_11/sp/dires.htm. [Consulta: 15 de octubre de 2010].

por un grupo de profesionales que desarrolla programas y actividades desde la perspectiva de resiliencia, encaminada al desarrollo humano de la población mexicana.³⁴

Asimismo, se han llevado a cabo diversos trabajos de investigación publicados por la Revista Mexicana de Investigación Educativa y por la Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (REDALYC). Uno de ellos se titula ¿Porqué Miriam sí va a la escuela?, el cual tuvo como objetivo explorar los factores –individuales, familiares, escolares y sociales- que estudiantes provenientes de zonas de alta marginación perciben como intervinientes en su permanencia escolar utilizando la teoría de la resiliencia como lente de enfoque para su análisis, en el cual participaron 29 sujetos de 16 comunidades marginadas mexicanas; en dicha investigación, un estudiante resiliente cuenta con los siguientes rasgos:³⁵

- Los individuos encuentran una satisfacción personal en lograr lo que otros no pueden.
- El percibirse como perseverante, terco o necio, con el tiempo favorece que el alumno quiera asumir cada vez mayores retos.
- La sensación de bienestar y que el estudiante se sienta seguro, es importante, aunque el estudiante se encuentre dentro de una comunidad problemática; la seguridad generalmente es transmitida por los padres de familia o los adultos referentes.³⁶

Una de las conclusiones de la investigación fue la influencia que tienen las interacciones del estudiante con dos figuras clave y que fueron llamados “motores” en analogía con su capacidad de mover al sujeto, uno que empuja con su apoyo y otro que jala con su ejemplo, que demostraron ser un factor crucial en la

³⁴ Asociación Mexicana de Resiliencia, Salud y Educación, A.C. [En línea] Disponible en: www.wix.com/amerse/resilienciamx [Consulta: 17 de octubre de 2010]

³⁵ SILAS CASILLAS, Juan Carlos. ¿Porqué Miriam sí va a la escuela? Resiliencia en la Educación Básica Mexicana. Revista Mexicana de Investigación Educativa. [En línea]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14003910>. [Consulta: 25 de julio de 2010]

³⁶ *Íbidem*.

persistencia escolar de los jóvenes. Estos motores, especialmente “el que jala”, corresponden con la figura que se llamó “persona significativa en resiliencia”.

Otra investigación relevante se llevó a cabo en Toluca y Metepec, en el Estado de México, al considerar al profesor como promotor de la resiliencia en los alumnos, por lo que la investigación tuvo como objetivo el conocer el estado del estancamiento del profesor y la construcción de resiliencia en la escuela; en dicha investigación participaron 100 profesores de primaria de ambos sexos, y de diferentes escuelas.³⁷ Los principales resultados indicaron que para los hombres la vida es una rutina y para las mujeres la escuela no ofrece oportunidad de crecimiento. Estos resultados se discuten en términos de los desafíos que enfrentan los profesores y en la importancia de incrementar la resiliencia en el docente, al mismo tiempo de considerar que la resiliencia debe fomentarse desde los padres.

Asimismo, el ejemplo mencionado confirma que los docentes constituyen uno de los grupos promotores de resiliencia para el alumno, por lo que ellos mismos deben ser resilientes, pero generalmente las condiciones en las que trabajan suelen dificultárselo, por ejemplo: bajos salarios, un gran número de alumnos, escasos recursos didácticos, entre otras.

Es importante destacar que en nuestro país se han llevado a cabo Congresos de Resiliencia organizados por la Comunidad Latinoamericana en Resiliencia.³⁸ En 2005 se llevó a cabo el primero en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, y en noviembre de 2010 promovieron el VI Congreso de Resiliencia. Se trató de un evento estudiantil que tuvo como propósito servir de escenario académico y cultural para la difusión de las ideas, investigaciones y proyectos relacionados con

³⁷ GÓNZALEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES IVONNE, et. Al. Estado del estancamiento del profesor y construcción de resiliencia en escuelas primarias. [En línea] Disponible en: www.remo.ws/revista/n9/n9-arratia-valdez.htm [Consulta: 25 de julio de 2010]

³⁸ 6º Congreso de Resiliencia. Yo soy y aquí estoy. [En línea] Disponible en: <http://comunidadenresiliencia.blogspot.com/p/posters-de-los-congresos.html> [Consulta: 3 de septiembre de 2010]

el concepto de resiliencia, para el cual tuvieron como filosofía la frase “Yo soy y aquí estoy”, que revela el sentir de una persona que ha vencido a la adversidad.

Aunque en México no es muy conocido el tema, los trabajos e investigaciones llevados a cabo revelan su importancia, por lo que vale la pena preguntarse porqué en México no ha tenido la difusión necesaria, porqué no se le ha considerado con la seriedad que merece, así como porqué no se ha establecido como base de proyectos sociales.

Es importante, en este sentido, que la resiliencia se de a conocer y que sea producto de la educación en la familia y en la escuela, la cual otorgue valor y sentido a nuestra vida.

2.2 La resiliencia en la familia

En el desarrollo humano, la socialización primaria y secundaria son procesos fundamentales que deben proveernos de la capacidad de aprender, así como para establecer y mantener vínculos sociales.

La familia es el primer agente socializador, en donde el niño adquiere el lenguaje y los esquemas básicos de interpretación de la realidad. La familia tiene lugar en un contexto de enorme carga emocional, que constituye una condición para que se produzca la identificación absoluta con la visión del mundo presentada por los adultos. El apoyo, cariño y aceptación que reciba de la familia el niño, será fundamental, independientemente de cómo esté formada.³⁹

La familia es el elemento básico de la sociedad que otorga a los individuos el sentido de identidad y pertenencia, por lo que la resiliencia debería ser el producto de la educación en la familia. Sin embargo, cada familia otorga su propio modo de percibir el mundo, por lo que algunas familias ven el mundo fuera de su grupo como algo que los nutre, un lugar positivo con gente solidaria que comparte esta visión universal de familia y que está dispuesta a brindar ayuda a los demás. Otras, en cambio, ven el mundo externo como amenazante y en el cual no pueden confiar, ya que suponen que serán rechazados a causa de su visión familiar.⁴⁰ Estos tipos de familias contrastantes se pueden clasificar como familias con un sistema abierto, y familias con un sistema cerrado.

Un sistema de familia cerrado se caracteriza por presentar reglas rígidas de funcionamiento. Está dominado por el poder y fomenta la dependencia y la obediencia. Esta privación y conformidad están implementadas por medio del

³⁹ BERGER Y LUCKMANN. *La construcción social de la realidad*, 1986, p. 167.

⁴⁰ NEIL, Sandra. "Intensificar la resiliencia en el grupo familiar; un enfoque transgeneracional hacia el cambio positivo en las familias disfuncionales". En HENDERSON GROTBORG, Edith. *La resiliencia en el mundo de hoy*, p. 92.

temor, el rechazo, la humillación, el castigo o la culpa. Se le teme a la adversidad, ya que los conflictos se consideran circunstancias abrumadoras, lo que resulta en la restricción de opciones, control de los sentimientos y reacción agresiva o sumisión ante situaciones de estrés.⁴¹

Por el contrario, un sistema de familia abierto presenta reglas flexibles de funcionamiento. Promueve la igualdad de valor, la autonomía, la confianza adecuada en uno mismo y en los demás y la aceptación de las diferencias. Se acepta la adversidad con ansiedad y ecuanimidad, ya que los conflictos son tomados como desafíos que forman parte del crecimiento. Esto resulta en la diversidad de opciones, la comprensión de los sentimientos y en la confianza para enfrentar las adversidades como respuesta al estrés.⁴² Este tipo de familia se puede considerar resiliente, pues en ella se identifican las fuentes y los pilares de la resiliencia que permiten a la familia un crecimiento aún ante la adversidad.

Las familias, cualquiera que sea su tipo, ya sea con un sistema abierto o uno cerrado, proveen de aprendizaje con sus costumbres y mitos, por lo que el aprendizaje escolar está construido sobre un aprendizaje previo que otorga la familia.

Las estructuras o conocimientos previos que los estudiantes traen consigo de su entorno familiar, son la base para su aprendizaje en la escuela, por lo que en este sentido, podemos considerar que la influencia educativa del entorno familiar y social debe ser satisfactoria para que la escuela desempeñe su trabajo de manera satisfactoria, porque si bien no es determinante, sí influye en el desarrollo del niño.

Al respecto, Fernando Savater refiere que el protagonismo para bien y para mal de la familia en la socialización primaria de los individuos, atraviesa un indudable eclipse en la mayoría de los países, lo que constituye un serio problema para la

⁴¹ NEIL, Sandra E.S. *Idem*. p. 97.

⁴² *Ibidem*, p. 97.

escuela y los maestros.⁴³ Entonces, es importante proveerle a la familia la información necesaria para que sea una verdadera ayuda y fuente de superación que genere la resiliencia, labor en la que puede colaborar la escuela, que es la institución social que puede contribuir a conformar la identidad del sujeto en lo personal y social.

Es por esto que la escuela es el lugar más propicio para que los alumnos experimenten las condiciones que promueven la resiliencia, en virtud de que puede crear un ambiente de relaciones que fomenten el desarrollo de alumnos seguros de sí mismos, responsables y capaces de responder de manera positiva a las adversidades que se les presentan, dado el entorno conflictivo y cambiante en el que nos encontramos.

⁴³ SAVATER, Fernando. *Idem*, p. 58

2.2.1 Mujeres como resilientes por autonomasia

Las familias en cualquiera de sus tipos, abierta o cerrada, se ven afectadas por costumbres y mitos que tradicionalmente han determinado las funciones que desempeñan sus miembros, en donde los roles tradicionales de las mujeres y los hombres, imponen limitaciones en su crecimiento personal.

Las mujeres, aunque se desarrollen profesionalmente, tienen limitaciones que les impiden ascender, lo que se conoce como el “techo de cristal”, una barrera invisible que impide a las mujeres acceder a la cúpula de poder, riqueza y liderazgo máximos.

Para muchas culturas, el género está relacionado con los roles sociales. Los roles de género indican a aquel conjunto de comportamientos previstos y asignados a uno u otro sexo desde la cultura, en una sociedad y momento histórico específico;⁴⁴ es decir, a través del rol de género, se prescribe cómo debe comportarse un hombre y una mujer en la sociedad y en la familia con respecto a su propio sexo, al sexo contrario, ante los hijos, incluido en ello determinadas particularidades psicológicas atribuidas y aceptadas, así como los límites en cuanto al modo de desarrollar, comprender y ejercer la sexualidad, emanando de aquí lo que resulta valioso para definir la feminidad o la masculinidad.

Los valores hacia lo masculino y hacia lo femenino se transmiten generacionalmente a través de las diversas influencias comunicativas existentes en la sociedad.⁴⁵

⁴⁴ FERNÁNDEZ RIUS, Lourdes. Roles de género – Mujeres académicas ¿conflictos? [En línea] Disponible en: <http://www.oei.es/salactsi/lourdes.htm> [Consulta: 3 de diciembre de 2010]

⁴⁵ *Ibidem*.

Asimismo, respecto a los roles de género, los antropólogos han observado que los hombres tienen el control político y militar en todas las culturas conocidas. Los niños pequeños tienden a ser más agresivos física y verbalmente y a buscar el dominio más que las niñas. Tradicionalmente, las mujeres tienen la responsabilidad primordial de la crianza de los hijos, con sus tareas, costumbres y responsabilidades asociadas.⁴⁶ Esto propicia que prevalezcan desiguales estructuras de oportunidades para las mujeres en el ámbito laboral, educativo, social, político, artístico, religioso y militar, y que los derechos y las responsabilidades en el hogar no sean equitativas en comparación con los hombres.

Al respecto, Norberto Bobbio (1993) cita que nunca como en nuestra época se han puesto en discusión las tres fuentes principales de desigualdad entre los hombres: la raza o más en general la pertenencia a un grupo étnico o nacional, el sexo y la clase social.⁴⁷ Asimismo, señala que las desigualdades sociales son producidas por la maraña de relaciones de dominio económico, espiritual y político.⁴⁸

Lo anterior es visible en nuestro entorno; Lydia Cacho (2010) menciona que en nuestro país, el 30% de los hogares son monoparentales con mujeres que trabajan 12 horas al día. El 70 % de las mujeres trabajan fuera del hogar y el 80% dedica su “tiempo libre” a tareas domésticas. Asimismo, señala que aunque la modernidad ha propiciado que las mujeres tengan más estudio y trabajo, la mayoría gana menos que ellos.⁴⁹ Esto demuestra que la resiliencia está presente en un mayor grado en las mujeres, quienes manifiestan, a través de todas las actividades que realizan, fortaleza para salir adelante a pesar de las adversidades o injusticias.

⁴⁶ Entorno familiar y social II. Programa y materiales de apoyo para el estudio. Licenciatura en Educación Preescolar, 6º. Semestre, México, 2002, pp. 93-105.

⁴⁷ BOBBIO, Norberto. *Igualdad y Libertad*, p. 93

⁴⁸ *Ibidem*, p. 70.

⁴⁹ CACHO, Lydia. Columna de *El Universal* [En línea] Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/> [Consulta: 22 de noviembre de 2010]

Asimismo, hoy en día algunas mujeres han transformado su función social, y han logrado introducirse en ámbitos que antes eran exclusivos del hombre, lo que no ha sido un proceso fácil. En el ámbito familiar, algunas mujeres también han logrado transmitir patrones de interacción diferentes a sus hijos para posibilitar el cambio social.

La incorporación del potencial de las mujeres en la vida económica, aunque en menor grado, también demuestra su perseverancia, la cual es uno de los pilares de la resiliencia. Primero han sido resilientes en el hogar, y ahora doblemente, debido a que se ven en la necesidad de obtener un trabajo remunerado y el del hogar.

2.3 La resiliencia en la escuela. Estrategias para su desarrollo.

Nuestro país tiene un gran vacío social y político en materia de aumento de acciones estratégicas para dar solución a sus grandes problemas, entre los cuales está la educación.

Aunque en México el derecho a la educación y las condiciones en que se debe otorgar este servicio se establecen en los Artículos 3º y 31 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y su reglamentación en la Ley General de Educación, no todos tienen acceso y su calidad es cuestionable.

Al respecto, Víctor Martiniano Arredondo Galván (1983) señala que el término de calidad hace referencia a lo que es valioso, esencial e importante, por lo que en este sentido tiene una estrecha vinculación con lo axiológico y parece rechazar o negar lo mediocre, la ineptitud, la inadecuación, la no funcionalidad o la ineficiencia; en la educación, la calidad implica una definición o un punto de vista sobre la educación o una posición ante la educación, la cual es un proceso sumamente complejo que no se da aislado de otros fenómenos y procesos sociales, que no se produce sólo en el aula o en la clase, y existe un campo de investigación muy importante en torno al análisis del discurso sobre la calidad de la educación.⁵⁰

Sin embargo, Arredondo Galván también señala que se plantea la calidad de la educación como la eficiencia de los procesos, la eficacia de los resultados y la congruencia y relevancia de éstos con las expectativas y demandas sociales, es decir, el impacto y el valor de sus contribuciones con respecto a las necesidades y problemas de la sociedad.⁵¹ En este sentido, respecto a las necesidades y

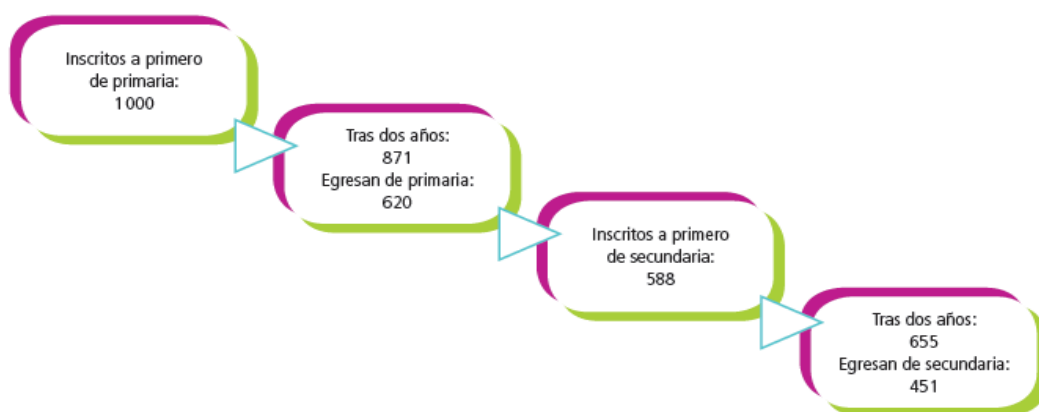
⁵⁰ ARREDONDO Galván, Víctor Martiniano. "El concepto de calidad en la educación superior". En *Perfiles Educativos*, No. 19, 1983, pp. 43-52.

⁵¹ *Ibidem*

problemas de la sociedad, la resiliencia como producto de la educación establece un valor y sentido de la vida para mantenerse firme a partir del “yo soy”, del conocimiento de uno mismo y del entorno, así como del asumir un compromiso y responsabilidad por “el otro”.

Lamentablemente, la educación y su congruencia con las necesidades y problemas de la sociedad no es satisfactoria, como se desprende de los resultados de las pruebas de evaluación ENLACE, PISA y EXCALE, que a continuación se exponen como ejemplo, así como los resultados del Informe “Brechas. Estado de la Educación en México 2010”, que realizó la Asociación Civil Mexicanos Primero, integrada por diversas personas que están convencidas de que sólo la educación de calidad con contenidos éticos-cívicos cambiará a México.

El informe “Brechas. Estado de la educación en Mexico 2010”, señala que en donde hay calidad educativa hay desarrollo; si no hay calidad, se cancelan oportunidades para niños y jóvenes del país, resultados que observamos en nuestro entorno, y que se muestran en la siguiente tabla:



52

⁵² Brechas. Estado de la Educación en México 2010 [En línea] Disponible en: http://www.mexicanosprimero.org/images/stories/Reporte_Mexicanos_Primer_-_Brechas_2010.pdf [Consulta: 26 de noviembre de 2010]

Como se puede observar, menos de la mitad de los niños que ingresan a la primaria logran llegar a la preparatoria, lo que nos indica graves deficiencias en el sistema educativo y en la sociedad en general. Lo que nos lleva a la necesidad de evaluar la calidad de la educación para establecer políticas que permitan no sólo la permanencia, sino un desarrollo integral que propicie la generación de la resiliencia.

Las formas para evaluar la calidad de la educación en nuestro país para tomar decisiones sobre las estrategias necesarias para alcanzar los objetivos de otorgar respuesta a las demandas de la sociedad, así como para el mejoramiento individual y el fortalecimiento de la calidad de programas y escuelas, se lleva a cabo a través de tres pruebas: ENLACE, PISA y EXCALE.

La primera prueba de evaluación denominada: Evaluación Nacional de Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE), es una prueba nacional de aplicación anual, diseñada y aplicada por la Secretaría de Educación Pública, que mide el logro educativo de cada alumno en las materias instrumentales básicas: Español y Matemáticas, así como de manera rotativa una tercera asignatura hasta cubrir todo el currículum; en 2010 la asignatura fue Historia.

Los resultados de la prueba ENLACE 2010 en educación primaria en el Distrito Federal, fueron:

% DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO FEDERAL POR NIVEL DE LOGRO		
MATERIA	%	NIVEL DE LOGRO
MATEMÁTICAS	64.1	INSUFICIENTE Y ELEMENTAL
	35.9	BUENO Y EXCELENTE
ESPAÑOL	55.2	INSUFICIENTE Y ELEMENTAL
	44.8	BUENO Y EXCELENTE

53

⁵³ ENLACE Básica y Media Superior 2010 [En línea] Disponible en: http://www.enlace.sep.gob.mx/gr/docs/historico/09_DF_ENLACE2010.pdf [Consulta: 8 de septiembre de 2010]

La segunda prueba de evaluación conocida como PISA, por sus siglas en inglés significa Programme for International Student Assessment. Es una prueba internacional trienal, diseñada por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) y aplicada por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE).

La prueba PISA se aplica a una muestra de jóvenes de 15 y 16 años, la cual evalúa las habilidades y aptitudes para analizar y resolver problemas, para manejar información y enfrentar situaciones que se pueden presentar en la vida. PISA se concentra en la evaluación de tres competencias: lectora, matemática y científica, independientemente de si fueron adquiridas en el trayecto escolar.

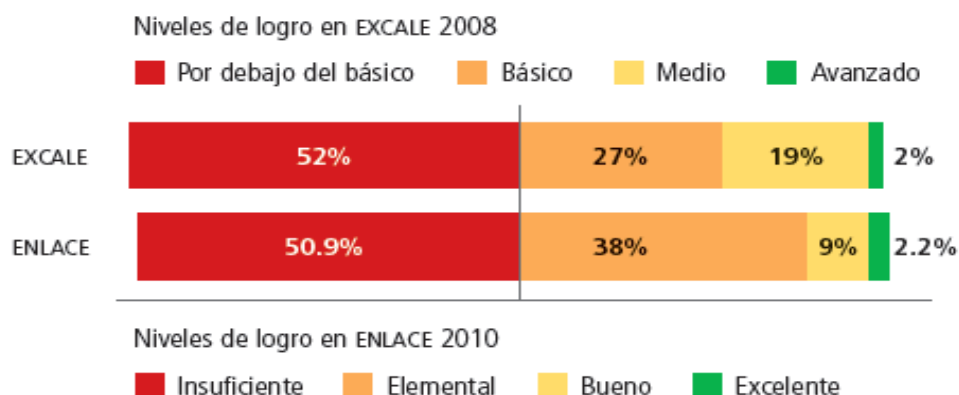
La última evaluación de PISA se aplicó el 24 de marzo de 2009 y los resultados se publicaron el 7 de diciembre de 2010; en los resultados a nivel internacional, México se encuentra por arriba de algunos países evaluados de América Latina, pero aún en gran desigualdad con respecto a países de Europa y Asia.

China, Corea y Finlandia encabezan la prueba de lectura entre jóvenes de 15 años. De conformidad con el análisis de la OCDE, las economías de Asia-Pacífico conformaron los principales sistemas de educación y Canadá fue el único país fuera de Asia con una alta puntuación.⁵⁴ Sin embargo, para comparar los resultados de México con otros países, es importante tener en cuenta las condiciones de los países con los que nos comparan.

La tercera evaluación denominada EXCALE, es una prueba de aprendizaje que mide el logro escolar de los estudiantes de educación básica en distintas asignaturas y grados. Los exámenes EXCALE tienen tres características distintivas: son criteriosales, están alineados al currículo y son matriciales.

⁵⁴ México. Aplicación de la prueba PISA 2009. [En línea] Disponible en: <http://www.oei.es/noticias/spip.php?article4763> [Consulta: 13 de enero de 2011]

Los exámenes EXCALE son criteriosales porque se diseñan para evaluar el dominio que tienen los estudiantes de una disciplina en particular; están alineados al currículo porque su propósito es evaluar los aprendizajes pretendidos por los planes y programas de estudio nacionales y tienen un diseño matricial en el cual los reactivos que conforman una prueba se agrupan en bloques para ser distribuidos entre los alumnos; no todos contestan las mismas preguntas, pero con las respuestas de todos se obtienen resultados del examen en su conjunto.



55

El Informe “Brechas. Estado de la Educación en México 2010”, indica que de acuerdo con los resultados de las pruebas EXCALE 2008 y ENLACE 2010, del total de alumnos que ingresan a educación primaria, aproximadamente el 50% llegará a la preparatoria, pero esa mitad no alcanza el aprendizaje previsto; asimismo, dicho informe concluye que de acuerdo con los resultados que presenta la educación, queda de manifiesto que los derechos de los niños y los jóvenes quedan por debajo de las ventajas para los adultos, en virtud de que diversas circunstancias los sacan literalmente del sistema educativo.⁵⁶ Esto significa que los niños y jóvenes se encuentran expuestos a muchas situaciones de riesgo que

⁵⁵ Brechas. Estado de la Educación en México 2010 [En línea] Disponible en: http://www.mexicanosprimero.org/images/stories/Brechas_2010_-_presentacion_Mexicanos_Primer_16.noviembre.2010.pd [Consulta: 16 de noviembre de 2010]

⁵⁶ *Ibidem*

imponen limitaciones en su crecimiento personal, ya que al no contar con competencias y habilidades que deben adquirir en la escuela, no tienen acceso a otras oportunidades para lograr un completo desarrollo. Es en este punto en que la resiliencia, como producto de la educación en la escuela, adquiere valor frente a los problemas sociales crecientes, al enfocarse en los puntos fuertes y no en los déficit.

Ante los resultados de las pruebas de evaluación que muestran que la educación no cumple con sus objetivos y que se ha separado paulatinamente de las exigencias del desarrollo nacional, también se puede observar que ha dejado de ser un instrumento de igualdad y de justicia. En los últimos años, ha dejado de ser también una prioridad real de inversión y planeación del Estado.

Gilberto Guevara Niebla (1997) manifiesta al respecto que: “Sobre los criterios de calidad y mejoramiento educativo se han impuesto en los últimos años los intereses corporativos y burocráticos del sector, más atentos a la puja por sus respectivos feudos y clientelas que a las urgencias educativas de la nación”.⁵⁷ Esto es evidente porque cada vez se otorga menos presupuesto a la educación, no se consideran los salarios de los maestros y sus condiciones de trabajo, así como tampoco a las instalaciones educativas.

Los resultados que presenta la educación en general en el país, son insatisfactorios ante la persistencia de procesos sociales de marginación de las oportunidades educativas, particularmente entre los más pobres.

De acuerdo con el Informe “Brechas. Estado de la Educación en México 2010”,⁵⁸ existe aproximadamente un 50% de la población de niños y jóvenes quienes no están siendo atendidos adecuadamente, lo que nos ubica en escenarios múltiples

⁵⁷ GUEVARA NIEBLA, Gilberto. Comp. *La catástrofe silenciosa*, 1997, p.15

⁵⁸ Brechas. Estado de la Educación en México 2010, *Idem*.

en donde es probable que se presenta la resiliencia y que se requiere una adecuada dirección.

Es necesario que la escuela sea el espacio en el que los niños encuentren el apoyo que requieren para afrontar las adversidades no sólo educativas, sino las que están también en su ambiente familiar.

La educación formal se lleva a cabo en uno de los contextos sociales en los que se desarrolla gran parte de la vida de los niños, por lo que la resiliencia debe ser producto de la educación en la escuela, siendo ésta una oportunidad para proveerles de herramientas, las cuales los alumnos puedan utilizar en los momentos adversos.

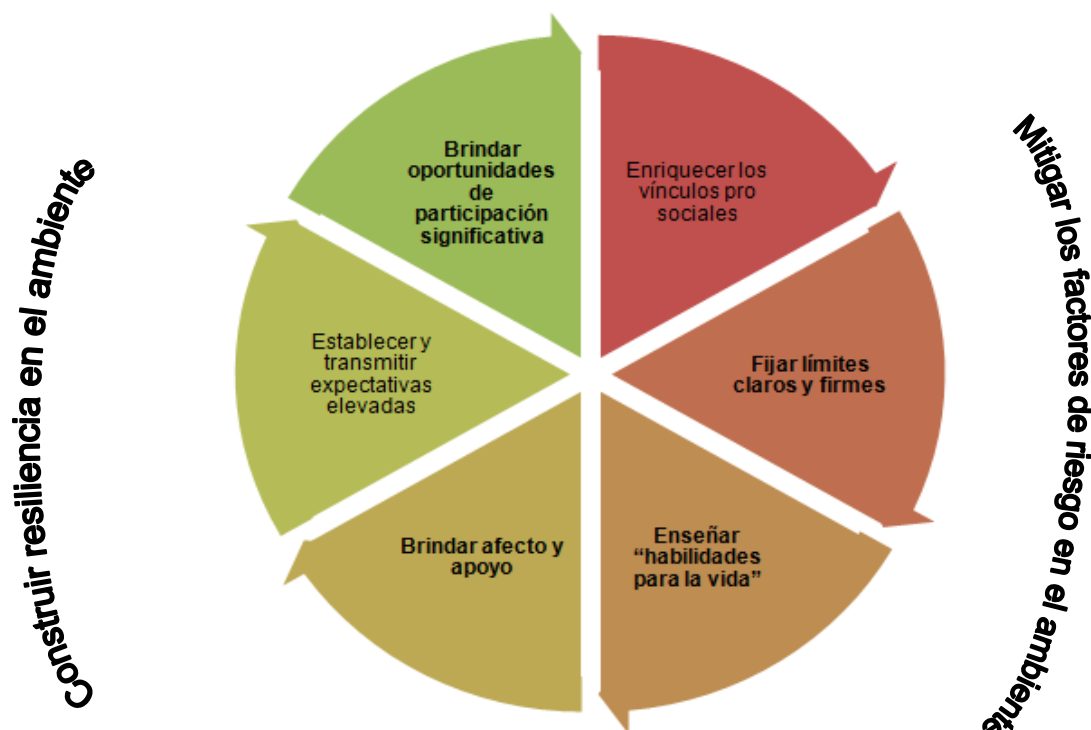
El concepto de resiliencia permite ubicar al sujeto en un medio facilitador, que es la escuela, en donde el motor del desarrollo es la interacción social; asimismo, dentro de este concepto no se depende de las características personales del sujeto por sí solas, porque la resiliencia se centra en los puntos fuertes.

La asistencia que proporciona el maestro para lograr que la resiliencia sea el producto de la educación en la escuela, es con base en las características del alumno y en su capacidad de acuerdo a su edad, lo cual amerita una preparación previa, capacitación, diagnóstico y evaluación de todo el personal.

La resiliencia no ofrece a los problemas que enfrenta a diario el alumno, una solución rápida o mágica, sino que ofrece un cambio de paradigma para fomentar un desarrollo académico y social aceptable, que no separe teoría y realidad.

Es así que a la luz de los fenómenos que nos rodean, se propone la rueda de la resiliencia como apoyo para aplicarse en la construcción de resiliencia en los alumnos, en virtud de que de la investigación sobre el riesgo y la resiliencia surgen seis puntos relevantes que muestran de qué modo las escuelas pueden aportar

los factores protectores ambientales y las condiciones que fomentan los factores protectores individuales:⁵⁹



La rueda de la resiliencia está conformada por una estrategia de seis pasos para promover la resiliencia en las escuelas; la rueda se divide en dos partes, las cuales señalan cómo mitigar los factores de riesgo en el ambiente y cómo construir resiliencia en el ambiente.

La primera parte señala que las tres estrategias para mitigar el efecto del riesgo en la vida de niños y jóvenes los impulsan hacia la resiliencia, las cuales son:

⁵⁹ HENDERSON, Nan. *Resiliencia en la escuela*, p. 30.

Enriquecer los vínculos.- Implica fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial, lo que también implica vincular a los alumnos con el rendimiento escolar y académico, de acuerdo con cada estilo de aprendizaje.

Fijar límites claros y firmes.- Consiste en elaborar e implementar políticas y procedimientos escolares coherentes. Incluye el encarar las conductas de riesgo para los alumnos, las cuales tienen que ser expresadas por escrito y transmitidas con claridad, indicando los objetivos que se espera cumplir.

Enseñar habilidades para la vida.- Se refieren a la cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resistencia y asertividad, destrezas comunicacionales, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones, así como manejo sano del estrés.⁶⁰

Las primeras tres estrategias se enfocan en lo social, lo que es un aspecto muy importante en la resiliencia; dichas estrategias involucran a las fuentes de la resiliencia y sus pilares, que son las características que sostienen a la persona frente a la adversidad y le dan las herramientas necesarias para superarla.

Los otros tres pasos de la rueda de la resiliencia, ayudan al sujeto a desarrollarla:

Brindar afecto y apoyo.- Es el más crucial de los elementos de la resiliencia. Un ambiente afectivo es esencial como base de sostén para el éxito académico.

Establecer y transmitir expectativas elevadas.- Las expectativas elevadas se centran en la motivación del alumno basadas en sus propios intereses, asignándoles la responsabilidad de aprender, de participar y de tomar decisiones

⁶⁰ HAWKINS y CATALANO, citados por HENDERSON, Nan, *Idem*, p. 32.

respecto de su propio aprendizaje. Las expectativas deben ser realistas para que sean un motivador eficaz.

Brindar oportunidades de participación significativa.- Significa otorgar a los alumnos, a las familias y a todo el personal escolar, una alta responsabilidad por lo que ocurre en la escuela, dándoles oportunidad de resolver problemas, tomar decisiones, planificar, fijar metas y ayudar a otros.⁶¹

Los tres aspectos que ayudan a construir resiliencia se enfocan en el alumno, proporcionándole el apoyo necesario para generar una buena autoestima, base de los pilares de la resiliencia.

Los seis pasos de la resiliencia dan como resultado alumnos con una concepción más positiva de sí mismo, un mayor apego a la escuela, un mayor compromiso con las reglas de la escuela, así como significativos descensos en actividades delictivas y consumo de drogas.⁶² La resiliencia es una característica importante para el éxito no solo de los alumnos, sino también de los maestros. Aunque todos tenemos características resilientes, no todos las utilizamos o peor aún, no sabemos que contamos con ellas; afortunadamente, es posible que la resiliencia sea el producto de la educación en la escuela.

El que las escuelas sean ambientes generadores de desarrollo de resiliencia no es un mito o un sueño, porque existen ejemplos reales de la construcción de resiliencia en diversas escuelas, y lo que es una meta, es lograr que sea del conocimiento de todos que el concepto de resiliencia existe, y lo que es un reto es lograr que se difunda y sea producto de la educación en todas las escuelas del país.

⁶¹ BENARD. Citado por Nan Henderson. *Idem*. p. 33.

⁶² HENDERSON, Nan. *Idem*, p. 35.

2.3.1 La resiliencia en el docente

Todos los seres humanos nos enfrentamos a la adversidad y estamos expuestos a factores de riesgo, que son las características del entorno que nos pueden dañar ya sea física, mental o de manera social. Sin embargo, ante las características del mundo en general y las condiciones de la educación, el docente afronta adversidades específicas de su entorno, por lo cual requiere desarrollar la resiliencia en virtud de que se enfrenta a hechos adversos para lograr sus objetivos.

Existen factores que interfieren con la labor del maestro, como son las condiciones de trabajo en cuanto a su lugar físico, es decir, al estado de la escuela; una escuela con instalaciones en buen estado, como son las aulas bien iluminadas y ventiladas, mobiliario necesario y en buenas condiciones, servicios sanitarios, lugares de recreo adecuados, así como limpieza; generan ambientes más favorables para el desempeño del trabajo docente. Las condiciones materiales con que cuentan los maestros para enseñar, también son importantes; este rubro se refiere tanto a los recursos tradicionales como el gis y el pizarrón, como a los recursos modernos, como la computadora, Internet, videograbadoras, entre otros.

El docente también se enfrenta a problemáticas en las relaciones maestro-alumno, maestro-padres de familia, maestro-autoridades.

También la remuneración que recibe el docente por su labor es un factor que puede interferir en sus actividades, lo que muchas veces se justifica, por parte del maestro, con su falta de iniciativa y compromiso con la profesión y los alumnos; sin embargo, muchos docentes comprometidos con su labor demuestran ser resilientes ante las adversidades que conlleva su trabajo diario.

La labor de los maestros también se ve afectada por la calidad de la educación, al no considerar la problemática del entorno en que vivimos, y que ha rebasado a la educación; dichos problemas como la pobreza, la drogadicción, el alcoholismo, etcétera, generan situaciones que el docente debe asumir y que cambian las expectativas de la sociedad acerca del trabajo que efectúa y cómo debe hacerlo, pero sin que se acompañe de apoyo, capacitación y sobre todo de una mejor remuneración.

Para cambiar esta situación, es necesario ofrecer a los profesores:

- Formación inicial de calidad
- Selección exigente para ingresar al servicio
- Evaluación periódica, obligatoria y universal
- Formación continua de calidad
- Profesionalización plena
- Perspectiva de vida y carrera digna

Si bien los objetivos de la educación son el desarrollo de las capacidades básicas del alumno, el docente enfrenta no sólo el desafío de cumplirlos, sino que debe asumir las condiciones de los alumnos, que se abordarán más adelante, y que impiden el logro de éstos. Asimismo, el docente debe considerar los cambios que se están llevando a cabo en la sociedad, como en la estructura de la familia, los cuales son fenómenos sociales que afectan su función socializadora, como el crecimiento de las uniones libres, el número de hijos que viven sólo con uno de sus padres, la ausencia de la figura paterna, el cambio de roles, así como los cambios en los valores.

Referente a las condiciones en que los niños ingresan a la escuela, Juan Carlos Tedesco (2004) nos dice que las informaciones disponibles sobre el desarrollo social en las últimas dos décadas indican que las familias, en una proporción importante, no podrían garantizar a sus hijos las condiciones materiales de vida que permitan el desarrollo cognitivo básico, pero además, también se habrían

deteriorado las posibilidades de garantizar la socialización primaria sobre la cual se apoya el aprendizaje escolar.

Asimismo, en este sentido, Juan Carlos Tedesco señala que una parte de la explicación del problema de las dificultades en la escuela está vinculada con el deterioro de las condiciones de educabilidad con las cuales los alumnos ingresan a la escuela; dicho concepto no se refiere a factores hereditarios, de carácter biológico o genético inmodificables por medio de políticas sociales; la educabilidad se refiere, en cambio, a dos tipos de factores distintos:

- a) Un desarrollo cognitivo básico, que se produce en los primeros años de vida y está vinculado a una sana estimulación afectiva, buena alimentación y condiciones sanitarias adecuadas y
- b) Una socialización primaria mediante la cual los niños adquieren los rudimentos de un marco básico que les permita incorporarse a una institución especializada distinta de la familia, como lo es la escuela.⁶³

Dichos rudimentos de un marco básico se refieren a las aptitudes fundamentales que se aprenden con el primer agente socializador, que es la familia, y que son, como refiere Savater, (1997) hablar, asearse, vestirse, obedecer a los mayores, proteger a los más pequeños, es decir, convivir con personas de diferentes edades, compartir alimentos con quienes nos rodean, participar en juegos colectivos respetando los reglamentos, distinguir a nivel primario lo que está bien de lo que está mal según las pautas de la comunidad a la que pertenece, etcétera.

⁶⁴ Pero precisamente gran parte de las dificultades de la escuela se encuentra en que no se cuenta con los rudimentos básicos para desempeñarse eficazmente en el contexto del segundo agente socializador, y por lo tanto, el docente tiene que enfrentar las condiciones del alumno para desempeñar su labor.

⁶³ TEDESCO, Juan Carlos. *Educación en la sociedad del conocimiento*, p. 93.

⁶⁴ SAVATER, Fernando, *El valor de educar*, 1997, p. 55.

Ante este panorama, el docente es un personaje central que da sentido a la labor de la escuela y que se puede considerar resiliente, en virtud de que a pesar de la problemática que enfrenta para lograr sus objetivos, continúa con su labor. La figura y el papel del docente impactará directamente en el desarrollo de la resiliencia de sus alumnos. Los docentes constituyen un importante grupo promotor de la resiliencia para el alumno, por lo que ellos mismos deben ser modelos de resiliencia.

Con los factores que integran la resiliencia, el docente tiene la visión de enfocarse en aprovechar las fortalezas de sus alumnos, para lo cual tiene que conocer los factores que contribuyen a lograrlo, entre los cuales se encuentra el crear un clima afectivo en el aula, formar redes de relaciones sólidas y personalizar la educación de los alumnos y su desarrollo, así como fijar y mantener estándares elevados de conducta positiva, moral, etcétera, así como niveles académicos óptimos.

2.3.2. La resiliencia en el alumno. Perfil de un estudiante resiliente.

Al igual que el maestro, el alumno requiere de la resiliencia en su entorno; muchos alumnos provienen de hogares y comunidades diversas que pueden brindar escaso apoyo y ejemplo, para lo cual el alumno requerirá de un docente comprometido que lo pueda ayudar a superar sus dificultades; de hecho, es posible que para el alumno ésta sea su única esperanza.

Si bien todos los alumnos deben contar con una escuela en condiciones apropiadas para que se puedan desenvolver correctamente y sin limitaciones, esto no siempre es así.

El entorno educativo está configurado por espacios, materiales, interacciones y relaciones que deben posibilitar la comunicación y el encuentro con el alumno, de manera que estimule su curiosidad, exploración, experimentación, su capacidad creadora, y sobre todo, debe ser un lugar en donde tengan cabida los intereses y las necesidades de los alumnos, pero lamentablemente, el entorno educativo no siempre es el sitio ideal para el desarrollo de la labor educativa, pero aún así, es un lugar que brinda una excelente posibilidad de orientar la práctica educativa basada en los elementos que integran la resiliencia, como la autoestima, la iniciativa, la capacidad de relacionarse, la perseverancia, el optimismo, ser capaz de pedir ayuda, entre otros, coadyuvando no sólo a la educación, sino a modificar el drástico deterioro social al que estamos sometidos.

Pero los alumnos no solo enfrentan dificultades con los maestros o sus padres, porque también tienen conflictos con sus pares, que derivan en crecientes problemáticas actuales, como es el bullying o violencia escolar por parte de sus compañeros.

La problemática que enfrenta la escuela es también una oportunidad para desarrollar resiliencia, que no se forja a pesar de la adversidad, sino a causa de ésta, por lo que la crisis y los problemas son una oportunidad para crecer, lo que no implica soportar una situación, sino reconstruirse y comprometerse a trabajar en una nueva dirección que implique ser positivo.

La escuela, a través de las diversas problemáticas que enfrenta, puede ayudar a desarrollar la resiliencia en los niños; asimismo, puede proveer de estrategias a los alumnos, para que en las situaciones adversas las utilicen y así minimizar riesgos. Si el alumno cuenta con los conocimientos acerca de lo que es la resiliencia, va a saber cómo utilizar los recursos que tiene a su alcance cuando sufra alguna adversidad; asimismo, al contar con redes de apoyo, el alumno no experimentará una ruptura significativa en su vida, sino que se adaptará a la dificultad y la superará, para lo cual es necesario que tenga un entorno positivo.

Los alumnos necesitan contar con bases firmes que les permitan enfrentar las situaciones problemáticas, dichas bases se desarrollan en un clima cálido, seguro y afectuoso en el que se puedan establecer relaciones interpersonales en donde los niños se sientan valorados y queridos y en donde la calidad de las relaciones alumno-maestro estimulen la construcción de una imagen positiva.

Los primeros años de vida y la resiliencia

Sin embargo, es necesario considerar la importancia de los primeros años de vida para el desarrollo de la resiliencia, en virtud de que es el período de mayor plasticidad en el cual las experiencias sociales tempranas tienen un impacto decisivo y son la base para el posterior desarrollo físico, social, cognitivo y afectivo.

Al respecto, Francesco Tonucci (1997) nos dice ⁶⁵ que en la infancia cada etapa es singular y relevante, porque:

“ Los numerosos estudios en psicología genética y de psicología evolutiva sostienen y demuestran que sin embargo, el niño sabe, que empieza a saber por lo menos desde el momento de su nacimiento y que su conocimiento se desarrolla en los primeros días, en los primeros meses y en los primeros años más de lo que se desarrollará en el resto de su vida. La curva del desarrollo empieza alta, se eleva enseguida, al nacer, para luego declinar en los años de la escuela. El niño vive, por consiguiente, en este primer período las experiencias decisivas, pone los fundamentos para toda la posterior construcción social, cognitiva, emotiva”.

Por lo anterior, es importante que el infante tenga impresiones resilientes adecuadas de sus padres, desde sus primeros años.

Asimismo, Ma. Angélica Kotliarenco (2011) señala que el proceso de desarrollo cerebral comienza a los pocos días de la concepción. El cerebro del feto produce aproximadamente el doble de neuronas de lo que podría necesitar, porque el cerebro del niño debe aprender continua e intensamente, por lo que se forma una cantidad mucho mayor de neuronas y sinapsis que aquellas que se van a requerir; sin embargo, el desarrollo del cerebro humano está increíblemente inconcluso, porque la mayor parte de los cien billones de neuronas no están conectadas aún en redes. ⁶⁶ También señala que el cerebro es inicialmente estructurado por un proceso de reforzamiento de las vías neuronales más utilizadas y la eliminación o “poda” es el resultado de aquellas menos usadas o sobrantes. Este proceso es en gran medida determinado por la cantidad y la calidad de los estímulos otorgados, en donde participan las interacciones sociales.⁶⁷ Esto es una oportunidad para establecer relaciones que fortalezcan la resiliencia, porque de

⁶⁵ TONUCCI, Francesco, “La verdadera reforma empieza a los tres años”. En *Investigación en la escuela, Educación infantil: la reforma pendiente*, 1997, p. 4.

⁶⁶ KOTLIARENCO, Ma. Angélica, Desarrollo Integral. “Algunas consideraciones sobre el desarrollo cerebral”. [En línea] Disponible en: <http://resiliencia.cl/dintegr/> [Consulta: Enero 1º de 2011]

⁶⁷ *Ibidem*.

acuerdo con lo que se señala, las fibras nerviosas capaces de activar el cerebro necesitan ser construidas, lo cual se lleva a cabo por los retos y estímulos a que está sometido el ser humano.

Esto señala la importancia de considerar el desarrollo de la resiliencia en la primera década de vida del niño, ya que es una de las más activas. En el transcurso de la adolescencia, se pierde la mitad de las sinapsis, lo que se mantiene relativamente constante a lo largo de la vida, por ello las experiencias tempranas resilientes juegan un rol crucial. En la primera década de vida del niño, su cerebro forma trillones de sinapsis, lo que significa más del doble que en el cerebro de un adulto:

Entre los seis y doce años, aproximadamente, contamos con un período de gran plasticidad neuronal en determinadas áreas cerebrales a través de las cuales se adquieren con mayor facilidad los distintos tipos de conocimientos y habilidades. Por esto, en el presente trabajo se enfatiza la importancia en dicho período, en virtud de que a mejor ambiente, mayor cantidad y calidad de las vías neuronales conservadas para el futuro y menor número de neuronas eliminadas.

Asimismo, la doctora Kotliarenco señala que el desarrollo cerebral descansa en una interacción compleja entre el diseño genético con el cual se nace y las experiencias de la vida cotidiana; la característica más fundamental y distintiva del tejido cerebral es la llamada neuroplasticidad; que se refiere a la habilidad cerebral para modificar su propia estructura en respuesta a las experiencias ambientales. Esta facultad determina la increíble adaptabilidad de la mente humana, pero también su gran vulnerabilidad frente a experiencias negativas.⁶⁸ Es así que es necesario considerar el reformular nuestras políticas y programas educativos para que la educación sea la base de la transformación, por lo que debemos mantener la mirada fija en la evidencia que está en nuestro entorno, en el grave deterioro

⁶⁸ *Ibidem*

social para apresurarnos a actuar, así como ver a largo plazo hacia el mundo de las generaciones futuras frente a las cuales tenemos una enorme responsabilidad.

Al respecto, Edgar Morín, (2000) en *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, señala que cuando miramos hacia el futuro, vemos numerosas incertidumbres sobre lo que será el mundo de nuestros hijos, de nuestros nietos y de los hijos de nuestros nietos, pero si queremos que la Tierra pueda satisfacer las necesidades de los seres humanos que la habitan, entonces la sociedad humana deberá transformarse.

Asimismo, señala que la educación –en su sentido más amplio- juega un papel preponderante. La educación es la fuerza del futuro, porque ella constituye uno de los instrumentos más poderosos para realizar el cambio.⁶⁹ Sin embargo, la educación debe contemplar aspectos como la resiliencia, dado el entorno conflictivo y cambiante, ya que brinda esperanza a quienes experimentan traumas y riesgos, que pueden sobreponerse a ellos, no dando por sentado que la adversidad conduce automáticamente a la disfunción.

La resiliencia otorga una oportunidad valiosa en una época en que nadie está al margen de los arrebatos que surgen de los problemas e imprevistos de la vida diaria, que nos han llevado a ignorar los más esenciales valores humanos.

Ante el panorama de un México con problemas no sólo de narcotráfico, violencia, pobreza, opresión o injusticia, necesitamos respuestas urgentes, como señala Jacques Delors: (1996) “La educación constituye, innegablemente, una de esas respuestas, sin duda, la más fundamental...”⁷⁰ Pero si en la educación está una de las respuestas que necesitamos urgentemente, debemos contemplar que ésta

⁶⁹ MORIN, Edgar. Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. ONU, 2000. [En línea] Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001177/117740so.pdf> [Consulta: Diciembre 11 de 2010]

⁷⁰ DELORS, Jacques, *La educación encierra un tesoro*, México, 1996, p. 203.

le otorgue al alumno la posibilidad de superar las adversidades a las que cada vez más están expuestos los alumnos.

La definición de resiliencia en la educación, permite al estudiante: "... recuperarse, sobreponerse e integrarse con éxito frente a la adversidad, desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy." ⁷¹ Dicha definición de resiliencia en la educación, culmina cuando el alumno alcanza las expectativas sociales de una determinada etapa de desarrollo, sin signos de desajuste. María Gabriela Simpson (2008) nos dice que una buena adaptación se nota en tres niveles:

- Biológico: Posibilidad de sobrevivir, manteniendo la salud y asegurando la continuidad de la especie.
- Individual: Asegurar el bienestar propio; garantizar una sensación de eficacia personal, y elevar la autoestima.
- Social: Contribuir a la supervivencia y al bienestar del prójimo. ⁷²

Los tres niveles indican un equilibrio, porque no se trata de sobrevivir a como dé lugar, sino de lograr una integración entre los factores personales y los sociales. La interacción con el ambiente es vital, porque marca las pautas y las expectativas en la vida de los sujetos.

Debemos considerar también que cada cultura y cada edad tiene distintas pautas para considerar a una persona integrada, por ello no se puede universalizar el concepto de adaptación, de tal manera la resiliencia:

- No es absoluta. Es decir, no implica invulnerabilidad, ni negar las adversidades que nos acontecieron, sino superarlas.

⁷¹ HENDERSON, Nan, *Resiliencia en la escuela*, p. 26.

⁷² SIMPSON, María Gabriela, *Idem*, p. 54.

- Resulta de la interacción con el medio social. “Los otros” son significativos en la vida de los sujetos. La sociedad debe ser lo que sostiene al sujeto y la que le ayude a lograr sus objetivos.
- No significa sólo recuperarse. La resiliencia es más que volver al estado inicial, significa crecer hacia algo nuevo a pesar de las circunstancias.

A pesar de que la resiliencia no es absoluta, un estudiante que se considere resiliente debe contar con características que le permitan ser firme en sus propósitos, así como tener una visión positiva de su propio futuro para contar con metas y motivación para salir adelante, no sólo en la escuela, sino en todas las situaciones que se le presenten en la vida. La resiliencia va a ser el resultado de la educación en la escuela.

Sin embargo, el buen rendimiento escolar por sí solo no es resiliencia; un niño puede realizar los mejores trabajos en la escuela, pero no implica que sea resiliente. La resiliencia no implica sólo obtener buenas notas en la escuela, tampoco es una simple respuesta a un hecho adverso que se presente dentro de la escuela o fuera de ella, la resiliencia es un proceso que implica incorporar en nuestra vida los factores que integran la resiliencia y por consiguiente, los comportamientos para obtener resultados resilientes, lo cual deriva de la educación familiar y/o escolar y que va a llegar a ser el producto que permita tener un equilibrio.

Los comportamientos resilientes requieren de los factores que integran la resiliencia, los cuales son las fuentes interactivas así como los pilares; un estudiante resiliente, por lo tanto, cuenta con los factores resilientes que suponen la interacción dinámica entre éstos y las situaciones que se le presentan. Las fuentes interactivas de la resiliencia, como ya se mencionaron, son:

FUENTES INTERACTIVAS	PILARES
<ul style="list-style-type: none"> • “Yo tengo”, que se refiere al apoyo • “Yo soy” y • “Yo estoy” que atañen al desarrollo de la fuerza personal, y • “Yo puedo”, que remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Introspección • Independencia • Capacidad de relacionarse • Iniciativa • Humor • Creatividad • Moralidad

Las características del estudiante resiliente son precisamente los pilares de la resiliencia, así como sus fuentes, es decir, el alumno tiene un conocimiento de sí mismo que le permite superar las adversidades.

Sin embargo, podemos encontrarnos con niños en los cuales la simiente de su resiliencia no siempre resulta evidente para ellos mismos ni para los demás, pero a pesar de padecer algún problema por haber crecido en un ambiente disfuncional, todos los individuos podemos desarrollar la resiliencia, contando con tan sólo una característica o un pilar, sirviendo éste como salvavidas para superar todo daño. ⁷³ En este sentido, es importante señalar que basta contar con uno solo de los pilares de la resiliencia, para impulsar a un alumno a superar los problemas de un ambiente disfuncional.

Nan Henderson (2008) señala que algunas personas tienen tendencias genéticas que contribuyen a su resiliencia, como es un temperamento desenvuelto y atractivo físico, pero la mayoría de las características asociadas con la resiliencia pueden aprenderse. ⁷⁴ Lo anterior nos da la pauta para ayudar a que la resiliencia sea producto de la educación en la escuela, ya que esto es un ambiente clave en donde se pueden adquirir competencias sociales, académicas y vocacionales, que son necesarias para salir adelante en la vida.

⁷³ HENDERSON, Nan, et. al. *Resiliencia en la escuela*, p. 29.

⁷⁴ *Ibidem*, p. 30.

CAPÍTULO III

LA RESILIENCIA EN OTROS PAÍSES Y PERSONAS RESILIENTES

“La resiliencia no siempre tiene un carácter heroico o extraordinario. Se manifiesta cotidianamente en múltiples circunstancias. Y es mucho más frecuente de lo que nos imaginamos”.

POLETTI, Rosette, Dobbs, Barbara, *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*

3.1 La resiliencia en Argentina y en Chile

La labor de dar a conocer lo que es la resiliencia, su investigación elaborando publicaciones, brindando asesoría y apoyo, es llevada a cabo en algunos países, y los resultados son comprobables. Tal es el caso de Argentina, cuya educación es considerada una de las más avanzadas y progresistas de América Latina, después de Cuba y Uruguay, así como también es firmemente reconocida y destacada por diversos organismos internacionales como la UNESCO y la UNICEF.

En Lanús, provincia de Buenos Aires, Argentina, se encuentra el Centro Internacional de Información y Estudio de la Resiliencia (CIER),⁷⁵ desde el ámbito universitario, la investigación y la capacitación son dos de sus componentes fundamentales en los que se apoyan sus acciones dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas y las comunidades. El trabajo que realiza la Universidad de Lanús es relevante, en virtud de que trabaja a nivel nacional e internacional con diversas organizaciones no gubernamentales, promoviendo en todas las áreas los

⁷⁵ Centro Internacional de Información y Estudio de la Resiliencia. Universidad Nacional de Lanús. [En línea]. Disponible en <http://www.unla.edu.ar/departamentos/desaco/centros/cier/index.php> [Consulta: 2 de septiembre de 2010].

principios de la resiliencia. Un ejemplo es el trabajo que realiza con el Centro de Estudios del Déficit de Atención Infantil (CEDAI) para reducir en niños y adolescentes problemas de conducta, deserción escolar y abuso de sustancias, entre otros problemas; el Centro se enfoca en la atención de niños con síndrome de hiperactividad y déficit de atención, un problema creciente al cual se le buscó solución a través de los fármacos y que tuvo resultados negativos, por lo que como alternativa se trabajó en el desarrollo de la resiliencia, lo cual demostró ser una posibilidad cierta que les otorga esperanza a dichos niños y les ayuda a desarrollar sus potencialidades.⁷⁶

También en Argentina, la Universidad Nacional de Rosario trabaja en proyectos de investigación, cuyo fin es contribuir a la implementación de programas tendientes a aumentar la resiliencia de jóvenes y adolescentes en riesgo, promoviendo el conocimiento sobre la resiliencia y la valoración de las fortalezas y virtudes humanas.⁷⁷

Asimismo, existen asociaciones civiles como el Centro Interdisciplinario de Resiliencia Rosario (CIRRO), ubicado en la Ciudad de Rosario, el cual constituye un medio de información de las producciones y experiencias de otras fuentes, ya sea institucionales, bibliográficas, congresos, etcétera, que abordan temáticas referidas a la resiliencia y sus derivaciones psicológicas, educativas, médicas, legales, artísticas y sociales.⁷⁸ También generan publicaciones y redes interinstitucionales para profundizar y compartir sus investigaciones y servicios, dentro de todos los campos en donde el concepto de resiliencia tiene líneas de acción y estrategias.

⁷⁶ SUAREZ OJEDA, Elbio Nestor, et. Al. Resiliencia y trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. [En línea] Disponible en: <http://www.addima.org/Documentos/Articulos/resiliencia%20e%20hiperactividad%20Nestor%20Suarez%20Ojeda.pdf> [Consulta: 9 de septiembre de 2010].

⁷⁷ El apoyo emocional ayudaría a los jóvenes a superar situaciones de riesgo. Universidad Nacional de Rosario. [En línea] Disponible en: <http://www.unr.edu.ar/noticia/1292/el-apoyo-emocional-ayudaria-a-los-jovenes-a-superar-situaciones-de-riesgo>. [Consulta: 17 de septiembre de 2010].

⁷⁸ Centro Interdisciplinario de Resiliencia Rosario. [En línea] Disponible en: <http://www.cirro.com.ar/web/modules/content/index.php?id=1> [Consulta: 19 de septiembre de 2010]

En el caso de Chile, existen innumerables organismos que promueven la resiliencia a través de diversos programas, como el Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer, (CEANIM) ⁷⁹ que es una sociedad constituida por profesionales multidisciplinarios cuyas investigaciones y programas de intervención social están orientados a grupos en situaciones de pobreza a través de los aspectos resilientes, y que de manera permanente promueven seminarios y diplomados en resiliencia a nivel mundial.

Otro importante organismo de Chile que promueve la resiliencia en niños y niñas que se encuentran en vulnerabilidad psicosocial, es la Corporación CreArte, ⁸⁰ que trabaja desarrollando la autoestima de los niños, su creatividad y habilidades sociales a través del arte y el voluntariado de jóvenes, con un Programa de Educación Artística para el Fomento de Factores Resilientes. Dichos organismos trabajan con escuelas primarias, así como en hogares con niños infectados por el virus VIH, contribuyendo a que la sociedad los acepte con respeto, pero sobre todo, trabajando para promover la resiliencia en comunidades vulnerables.

⁷⁹ CEANIM. Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer. [En línea]. Disponible en: <http://www.resiliencia.cl/ceanim/index.htm> [Consulta: 16 de mayo del 2010]

⁸⁰ Corporación CreArte. [En línea] Disponible en: <http://crearte.cl/> [Consulta: 20 de mayo del 2010]

3.2 La resiliencia en Estados Unidos

En los Estados Unidos de Norteamérica el término resiliencia es conocido y difundido ampliamente. En el ámbito educacional, encontramos varios ejemplos de escuelas que implementaron innovaciones para construir resiliencia. Uno de ellos es un proyecto de tres años de duración que abarcó 46 escuelas de Albuquerque, en Nuevo México, denominado “Oportunidades Tempranas”, dirigido por Nan Henderson y destinado a integrar la construcción de resiliencia a la estructura de las escuelas.

Dicho proyecto inició en 1991 con 20 Escuelas Públicas de Albuquerque, las cuales recibieron un subsidio de 250,000 dólares del Departamento de Educación de los Estados Unidos para lograr la meta de integrar esfuerzos de prevención e intervención dirigidos al bienestar general de los alumnos con iniciativas para el éxito académico.⁸¹ Concretamente, el objetivo del proyecto era integrar la información más reciente sobre cómo reducir las conductas de riesgo así como construir resiliencia en los alumnos.

En 1992 se integraron 20 escuelas más y en 1993 se sumaron seis. Se conformaron equipos integrados por un directivo de la escuela y representantes de distintos niveles de grado y funciones escolares, así como miembros de la comunidad a los cuales se les preparó con un curso de tres jornadas de capacitación y planeación, así como actividades que incluían formular un plan de acción basado en un diagnóstico en resiliencia, llevar a cabo las intervenciones correspondientes al plan de acción y evaluar el progreso del proyecto en la escuela.⁸²

⁸¹ HENDERSON, Nan. *Resiliencia en la escuela.*, p. 103.

⁸² *Ibidem*, p. 104.

En la primera jornada y parte de la segunda del curso de capacitación y planeación, se intercambió información sobre las investigaciones de resiliencia; durante el resto de las jornadas se diagnosticó cómo estaba desempeñándose la escuela en la construcción de resiliencia y se acordó un curso de acción para mejorar el desempeño. En el segundo y tercer año del proyecto las jornadas también incluyeron presentaciones de miembros del personal de otras escuelas acerca de cómo habían utilizado la información sobre la resiliencia para iniciar el cambio escolar. Posteriormente, los equipos llegaron a un acuerdo sobre un curso de acción para incrementar la construcción de resiliencia en sus escuelas; el diagnóstico, el acuerdo y el plan de acción fueron elaborados en las jornadas iniciales de capacitación, que iniciaron tras difundir la información sobre la resiliencia, lo que incluyó un proceso de evaluación, que era el único requisito exigido por el organismo patrocinador. La evaluación tuvo como objetivo averiguar cuántos miembros del personal de la escuela se habían familiarizado con las metas del proyecto, qué utilidad le encontraban y cuáles áreas de la construcción de resiliencia consideraban que debían abordarse en el futuro.⁸³

Las escuelas del proyecto Escuelas Públicas de Albuquerque que integraron la construcción de resiliencia a su actividad principal, así como la incorporación del concepto a la visión del futuro y las declaraciones de la misión de la escuela; son las que sostuvieron el proceso de cambio incluso cuando se terminaron los fondos asignados al proyecto; sin embargo, casi todas las escuelas informaron que el subsidio que habían recibido durante los tres años del proyecto las ayudó a mantener su compromiso con el cambio centrado en la resiliencia.

Los resultados del proyecto “Oportunidades Tempranas” destinado a integrar la construcción de resiliencia a la estructura de las escuelas fueron muy alentadores, no sólo en cuestión de que los alumnos mejoraron académicamente, sino que ayudaron a resolver problemas concretos del alumno y la escuela. A continuación

⁸³ HENDERSON, Nan, *Idem*, p. 106.

se describen programas y enfoques específicos para la construcción de resiliencia en las escuelas, como asistencia de los alumnos, mediación de conflictos, inclusión de alumnos en la conducción escolar y estrategias de enseñanza para construir resiliencia, con ejemplos de escuelas que decidieron incorporar componentes de la construcción de resiliencia a la visión y las declaraciones de su misión, asegurando la inserción del concepto en el futuro a largo plazo de la institución:

Escuela Mark Twain, Albuquerque, Nuevo México

Misión de la Escuela Mark Twain	
Nuestro cometido es promover el amor al aprendizaje, un ambiente positivo e inclusivo, la aceptación de uno mismo y los demás y el compromiso con un modo de vida sano.	Factores resilientes Autoestima Vinculación, afecto Límites Expectativas elevadas
Nuestra meta es desarrollar alumnos que:	
Adopten decisiones responsables	
Reconozcan y valoren las diferencias individuales y la diversidad cultural	Habilidades para la vida
Tengan una participación significativa en la escuela y la comunidad	Vinculación, afecto Participación significativa
Se esfuercen por alcanzar su máximo potencial.	Expectativas elevadas

84

Escuela Kit Carson, Albuquerque, Nuevo México

El lema de la Escuela Primaria Kit Carson es “Donde los niños son amados, porque los niños están primero”. El personal de esta escuela del proyecto

⁸⁴ HENDERSON, Nan. *Idem*, p. 124.

Escuelas Públicas de Albuquerque redactó una lista de convicciones que se convirtió en la declaración de la escuela centrada en resiliencia.

“Los miembros de la escuela primaria Kit Carson creemos que:

- Todos los niños pueden aprender
- Los niños merecen respeto
- Los niños aprenden haciendo
- Los niños son individuos que aprenden a diferentes ritmos y de distintas maneras
- Los niños necesitan ser alentados y estimulados
- La autoestima de los niños se promueve reconociendo sus fortalezas que conducen a un mejor aprendizaje.
- Los niños aprenden mejor cuando se sienten bien consigo mismos y cuando los padres están comprometidos con su educación
- Los niños aprenden mejor en un clima estimulante y alegre, pleno de cooperación y respeto.
- Los niños aprenden mejor si se les da la oportunidad de experimentar y descubrir soluciones por sí mismos
- Los niños deben ser responsables de su propio aprendizaje
- Los niños aprenden mejor cuando su cultura es respetada e integrada a su aprendizaje
- Los niños deben desarrollar su mejor potencial intelectual propio porque cada uno tiene cualidades especiales y únicas
- El currículo debe adecuarse a la capacidad de aprendizaje, la cultura y las experiencias pasadas de los alumnos
- Los niños aprenden mejor cuando existe un vínculo entre su hogar y la escuela, y cuando los padres participan activamente en el proceso de aprendizaje de su hijo”.⁸⁵

La misión de las escuelas Mark Twain y Kit Carson, contiene un mensaje constructor de resiliencia, ya que incluye autoestima, iniciativa, capacidad de relacionarse, independencia y moralidad, que son los pilares de la resiliencia.

⁸⁵ HENDERSON, Nan. *Resiliencia en la escuela*, p. 125-126.

Escuela San José del Este, Albuquerque, Nuevo México

La escuela San José del Este elaboró una política disciplinaria basada en la idea de que todo alumno tiene ciertos derechos, y la formuló como una lista de derechos de los alumnos:

Declaración de Derechos de la Escuela San José del Este
<p>1.- Todos tienen el derecho de estar seguros y no ser lastimados.</p> <ul style="list-style-type: none">• No habrá riñas, patadas, golpes, pellizcos ni empujones.• No habrá armas en la escuela.• Los alumnos estarán en el lugar que les corresponde en el momento debido.• Los alumnos usarán todos los equipos de manera apropiada y segura. <p>Consecuencias:</p> <p>1ª. Infracción: suspensión temporal con mediación y contrato. El tiempo de suspensión estará determinado por el cumplimiento del contrato.</p> <p>2ª. Infracción: suspensión temporal con mediación; comunicación a los padres.</p> <p>3ª. Infracción: suspensión temporal con mediación; reunión con padres y director escolar.</p>
<p>2. Todos tienen el derecho de ser respetados.</p> <ul style="list-style-type: none">• Usar indumentaria apropiada.• No se tolerarán las malas palabras.• No se permitirá la destrucción de bienes.• La conducta provocativa es inaceptable. <p>Consecuencias:</p> <p>1ª. Infracción: suspensión temporal con mediación y contrato. El tiempo de suspensión estará determinado por el cumplimiento del contrato. Reparación en caso de vandalismo con graffiti.</p> <p>2ª. y 3ª. Infracción: igual que la anterior, con posible intervención del personal de seguridad del establecimiento.</p>
<p>3. Todos tienen el derecho de estar libres de las drogas.</p> <ul style="list-style-type: none">• No se tolerará el consumo de alcohol, drogas o tabaco. <p>Consecuencias:</p> <p>1ª. Infracción: se llamará al personal de seguridad y a los padres, remisión a un consejero, suspensión sin asistencia a la escuela.</p> <p>2ª. Infracción: suspensión escolar.</p>
<p>4. Todos tienen el derecho de sentirse bien y ser tratados con consideración.</p>

- No nos ofenderemos unos a otros.

Consecuencias:

- 1ª. Infracción:** suspensión temporal con mediación. El tiempo de suspensión estará determinado por el cumplimiento del contrato.
- 2ª. y 3ª. Infracción:** igual que la anterior.

86

El método empleado por la escuela San José del Este permite a los alumnos que infringen las reglas asumir la responsabilidad de pensar cómo evitarse problemas futuros, con el apoyo de otro alumno que representa un modelo de resiliencia;⁸⁷ asimismo, su Declaración de Derechos promueve una política disciplinaria basada en elementos constructores de resiliencia, como un modo de vida sano basado en la seguridad y respeto, así como en el trabajo en equipo.

Escuela Media Cleveland de Albuquerque, Nuevo México

La escuela media Cleveland incluyó en su programa de construcción de resiliencia a los comercios y organizaciones de la comunidad. La vicedirectora de la escuela preguntó a los alumnos qué premios les gustaría que se entregaran en este tipo de programa escolar. Los alumnos propusieron una lista de premios como entradas al cine, fichas para videojuegos, descuentos en disquerías, paseos organizados, y el personal del colegio recorrió la comunidad para que los apoyaran donando premios; de este modo, los alumnos que suben sus notas o mejoran su asistencia, son públicamente reconocidos por su esfuerzo y sus nombres se incluyen en un sorteo por los premios.⁸⁸ El programa diseñado por la escuela Media Cleveland, muestra resiliencia, es decir, muestra creatividad, perseverancia e iniciativa del personal para incentivar a los alumnos para que mejoren su desempeño e incluyen a la comunidad en sus programas, la cual también se beneficia con el cambio de los alumnos.

⁸⁶ HENDERSON, Nan, *Idem*, p. 128.

⁸⁷ *Ibidem*, p. 130.

⁸⁸ *Ibidem*, p. 131

Colegio Secundario Highland de Albuquerque, Nuevo México

El colegio secundario Highland inició en 1993 un programa de resolución de conflictos dirigido a capacitar a todos los alumnos y miembros del personal, así como a entrenar a algunos alumnos para actuar como mediadores en los conflictos entre sus pares; dicho programa otorga créditos académicos a los estudiantes especialmente entrenados por sus actividades como mediadores.⁸⁹

El colegio secundario Highland es el primero en su tipo en el distrito. En 1993, unos 150 conflictos fueron intermediados por los alumnos y el 95% de los acuerdos alcanzados en la mediación se cumplieron. La violencia en la escuela decreció, al igual que la intervención de las autoridades escolares para tomar medidas disciplinarias. La mediadora Bernarda Hernández escribió lo siguiente acerca de su experiencia: “La mediación me hizo reflexionar sobre los problemas en vez de limitarme a reaccionar y pegarle al otro. Pienso en lo que sucederá si cometo alguna locura cuando alguien me hace enojar... Pienso en las consecuencias que eso me traería”.⁹⁰ El que las escuelas incorporen en sus programas estrategias para la construcción de resiliencia es un paso importante no sólo para el mejor desempeño de su labor, sino que permite atender las problemáticas que aquejan a las escuelas y que van desde los conflictos entre pares y maestros, hasta el consumo de drogas, todo inmerso en la problemática que traen consigo los alumnos desde su hogar y entorno. Los ejemplos mencionados fueron elaborados para tratar problemáticas específicas de la escuela, cuyas estrategias incluyen factores que integran la resiliencia.

Cabe señalar que el desarrollo de la resiliencia a largo plazo requiere inventiva y adaptabilidad, por lo cual la misión de las escuelas señaladas se basó en sus necesidades, previo diagnóstico y compromiso.

⁸⁹ *Ibidem*, p. 134.

⁹⁰ *Ibidem*, p. 134.

3.3. Personas resilientes

A lo largo de la historia encontramos ejemplos de personas destacadas que hicieron aportaciones significativas para la humanidad, quienes debieron enfrentar severas circunstancias y que a pesar de ello salieron adelante, es decir, desarrollaron resiliencia. Sin embargo, como ya se mencionó, la resiliencia no es una característica de personas especiales o únicas, porque todos, en algunas circunstancias, somos resilientes. A nuestro alrededor existen innumerables ejemplos de personas que han superado graves problemas y continúan con su vida de manera positiva, apoyando a las personas que atraviesan problemas similares, como las personas que han superado alguna enfermedad como el cáncer, que han salido adelante a pesar de haber vivido en la pobreza o en el abandono, que han sobresalido aún sin tener a sus padres o que han vivido problemas de drogadicción o alcoholismo y muchos ejemplos más.

Se trata de personas que no son insensibles o invulnerables a la adversidad, sino que forjaron un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles, y que son capaces de reponerse sin secuelas a los acontecimientos traumáticos.

A continuación se presentan ejemplos de personas consideradas resilientes, de las cuales se analizan las situaciones por las que atravesaron, así como las características resilientes que desarrollaron.

3.3.1 Boris Cyrulnik

Una persona experta en resiliencia a partir de su propia experiencia y que la promueve a nivel mundial es Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés, de origen judío, nacido en Burdeos, el 26 de julio de 1937. Durante la Segunda Guerra Mundial, en la ocupación alemana y contando con escasos cinco años, los padres de Boris Cyrulnik le dejaron en una pensión para evitar que fuera detenido por los alemanes. A partir de entonces, vivió en diferentes hogares, así como en la Asistencia Pública y hasta en una sinagoga, huyendo para evitar ser deportado. Sus padres murieron en un campo de concentración.⁹¹

Poco antes de la liberación de Francia, Boris trabajó con un nombre falso en una granja, y tras la contienda, fue recogido por una tía en París. Estudió Psiquiatría, y desde 1996 es Director de Estudios de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad de *Sud-Toulon Var* y es responsable del equipo de investigaciones en etología clínica del Hospital Toulon en Francia. Asimismo, desde 1998 es también Presidente del *Centre National de Création et de Diffusion Culturelles de Chateaufallon*, y miembro directivo de la oficina en Francia coordinadora del Programa Decenio de Naciones Unidas.⁹²

Boris ha escrito libros como: *Los patitos feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida, La maravilla del dolor, El amor que nos cura, Autobiografía de un espantapájaros. Testimonios de resiliencia. El retorno a la vida, El encantamiento del mundo, El murmullo de los fantasmas. Volver a la vida después de un trauma, De cuerpo y alma. Neuronas y afectos. La conquista del bienestar*, entre otros, que le han permitido desarrollar el concepto de resiliencia. La vida de

⁹¹ Wikipedia. Boris Cyrulnik. [En línea] Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Boris_Cyrulnik
[Consulta: 13 de octubre de 2010]

⁹² *Ibidem*

Boris Cyrulnik puede ser un típico caso del niño que sufrió los horrores de la guerra y que al llegar a la edad adulta se convirtió en un maltratador, un delincuente, una persona resentida, un inadaptado o alguien que desea desquitar el odio causado por tantas desgracias, pero no fue así. Boris encontró al “otro significativo” que le ayudó a descubrir lo significativo de sí mismo, así como de la vida y lo animó a estudiar. Encarna el ejemplo de desarrollo de resiliencia, a pesar de las adversidades.

En una entrevista que otorgó Boris Cyrulnik en 2002, refiere que para él la resiliencia significa: “la capacidad del ser humano para reponerse de un trauma y, sin quedar marcado de por vida, ser feliz”; asimismo, refiere que es un mecanismo de autoprotección creado en primer lugar por los lazos afectivos y, posteriormente, por la posibilidad de expresar las emociones, pero que no se debe confundir con resistencia, porque resistencia es cuando recibes un golpe y te enfrentas a él, mientras que la resiliencia es volver a recuperar el desarrollo que teníamos antes del golpe. Podemos sufrir un trauma, pero lo importante es que tenemos que ser capaces de reconstruir nuestra vida con ese trauma.⁹³ Boris superó su adversidad con el apoyo de las personas de su alrededor; él mismo refiere que sus vecinos le inculcaron el amor a la vida y a la literatura, por lo que pudo educarse y crecer superando su pasado. Aquí encontramos las redes sociales que brindan aceptación incondicional y la importancia de la educación como entorno social fundamental.

Ante la situación que vivió Boris, trató de encontrarle un significado, y lo hizo a través del estudio, de su profesión, como él mismo refiere: “Estudí medicina por un deseo de seguridad, de integración; nadie duda que es porque mi familia fue deportada por lo que yo quise orientarme hacia la psiquiatría, explorar la mente

⁹³ Muy interesante. Boris Cyrulnik. [En línea] Disponible en: <http://www.muyinteresante.es/boris-cyrulnik> Número 252, 2002. [Consulta: 28 de noviembre de 2010]

humana y dar sentido a lo incomprensible”.⁹⁴ En Boris Cyrulnik están presentes las capacidades de establecer relaciones sociales, la resolución de problemas y el desarrollo de valores morales, porque no se aisló ante la adversidad, sino que buscó en primer lugar sobrevivir y no a costa de cualquier precio, después, buscó sobreponerse con el apoyo de los que le rodeaban. También encontramos en Boris un desarrollo de la autoestima, porque tuvo una visión realista de su potencial que logró desarrollar a nivel personal y profesional. Otra de sus características, fue que la empatía surgió, y actualmente el doctor Boris Cyrulnik trabaja principalmente en resiliencia, para ayudar a otros a superar el dolor.

⁹⁴ MELILLO, Aldo. Sobre resiliencia. El pensamiento de Boris Cyrulnik. [En línea] Disponible en: <http://www.redsistemica.com.ar/melillo.htm> [Consulta: 22 de noviembre de 2010]

3.3.2 Ana Frank

Ana Frank es otro ejemplo de resiliencia que como Boris Cyrulnik, sufrió los horrores de la guerra, sólo que ella no sobrevivió.

Annelies Marie, conocida en castellano como Ana Frank, fue una niña judía alemana, conocida gracias al “Diario de Ana Frank”, que es una edición en forma de libro de su diario en donde dejó constancia de los casi dos años y medio que pasó ocultándose de los nazis con su familia y cuatro personas más en Amsterdam, en la Segunda Guerra Mundial.

Durante la ocupación alemana, Ana Frank y su familia huyeron de los nazis, ocultándose en un viejo edificio, pero fueron capturados y llevados a distintos campos de concentración alemanes. Ana fue enviada al campo de concentración nazi de Auschwitz el 2 de septiembre de 1944 y después al campo de concentración de Bergen-Belsen, en donde murió de fiebre tifoidea el 12 de marzo de 1945, pocos días antes de que éste fuera liberado. El único sobreviviente fue su padre, Otto Frank, quien años después publicó su famoso diario, conocido en español como El diario de Ana Frank, publicado en 67 idiomas.⁹⁵

En su Diario, Ana escribe como si estuviera dirigiéndose a una amiga, llamándola Kitty, en el cual se describe a sí misma y a su familia, su vida diaria en la casa y en la escuela, así como sus sentimientos y los conflictos con sus padres. Los primeros escritos en su Diario muestran su vida, propia de una adolescente, con sus actividades escolares, las relaciones con sus compañeros, con sus amigas, sus pasatiempos, así como los cambios que sufre la comunidad judía desde la ocupación alemana, que van desde las persecuciones, la obligación de llevar la estrella, de ceder sus bicicletas, la prohibición de subirse a un tranvía, de conducir

⁹⁵ Wikipedia. Ana Frank. [En línea] Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Ana_Frank [Consulta: 3 de noviembre de 2010]

un coche, de hacer sus compras exclusivamente en establecimientos marcados con el letrero de “negocio judío” en el horario de 15:00 a 17:00 horas únicamente; asimismo, de no salir después de las ocho de la noche y de no ejercitarse públicamente en toda clase de deporte y muchas otras más.⁹⁶ Aunque la opresión va en aumento en la vida de Ana Frank, en el Diario se manifiestan todos los aspectos de la resiliencia; en primer lugar, está presente una red social de apoyo que son sus padres y las personas que están en el refugio, quienes se alientan; asimismo, están los recursos internos con que cuenta Ana. En su Diario frecuentemente aparecen con claridad las expresiones “yo puedo”, “yo tengo”, “yo soy”, que son las fuentes de la resiliencia, con las cuales se apoya y que le permiten ver lo positivo de su situación.

A través de su Diario, podemos identificar en Ana sus características resilientes, y que le sirven como pilares para sostenerla, como lo es la capacidad de encontrarle significado a lo que vive desde la fe, ya que agradece contar con un refugio, y manifiesta la esperanza en el amor, el porvenir y la felicidad. En su Diario también está presente el humor, que fue una base para contrarrestar la fuerza de la adversidad que sufría y liberar la tensión. La corta vida de Ana Frank es un claro ejemplo de resiliencia, ya que fue capaz de mantener su optimismo y su confianza, en medio de circunstancias tan adversas.

⁹⁶ FRANK, Ana. *El Diario de Ana Frank*, p. 16

3.3.3. Viktor Frankl

Viktor Emil Frankl, al igual que Boris Cyrulnik, fue un sobreviviente de los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, que nació el 26 de marzo de 1905 en Viena, Austria, en el seno de una familia de origen judío. Estudió medicina en la Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría. Laboró en el Hospital General de Viena y dirigió el departamento de neurología de Hospital Rothschild.⁹⁷

En el otoño de 1942, junto a su esposa y sus padres, fue deportado al campo de concentración de Theresienstadt. En 1944 fue trasladado a Auschwitz y posteriormente a Kaufering y Türkheim, dos campos de concentración dependientes del de Dachau. El 27 de abril de 1945 fue liberado por el ejército norteamericano, pero su esposa y sus padres murieron en los campos de concentración. Tras su liberación, regresó a Viena y en 1945 escribió el libro *El hombre en busca de sentido*, en donde describe la vida del prisionero de un campo de concentración, desde la perspectiva de un psiquiatra.⁹⁸ En su libro, Viktor Frankl expone que incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el hombre puede encontrar una razón para vivir, basada en su dimensión espiritual; dicha reflexión le sirvió a Víctor Frankl para desarrollar la logoterapia, considerada la Tercera Escuela Vienesa de Psicología.

Viktor Frankl dirigió la policlínica neurológica de Viena hasta 1971. En 1949 recibió el doctorado en Filosofía. En 1955 fue nombrado profesor de la Universidad de Viena en donde enseñó hasta los 85 años de forma regular. Asimismo, a partir de 1961 mantuvo cinco puestos como profesor en los Estados Unidos en la Universidad de Harvard y de Stanford, así como en las Universidades

⁹⁷ Wikipedia. Viktor Frankl. [En línea] Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl [Consulta: 4 de noviembre de 2010]

⁹⁸ *Ibidem*

de Dallas, Pittsburg y San Diego. También ganó el premio Oskar Pfister de la Sociedad Americana de Psiquiatría, así como otras distinciones de diferentes países europeos. Falleció el 2 de septiembre de 1997, en Viena.⁹⁹ La vida de Viktor Frankl es un gran ejemplo de resiliencia, en donde existe un elemento fundamental que es una autoestima estable y positiva que fue capaz de resistir acontecimientos realmente graves y traumáticos, como lo fue el estar prisionero en los campos de concentración, así como la muerte de sus seres queridos. Parece fácil, pero el doctor Frankl manifestó una fuerza excepcional para no guardar rencor a quienes lo humillaron y sometieron por la fuerza así como con miedo.

A pesar de lo que vivió, Viktor Frankl continuó con su vida logrando metas y superándose de manera personal y profesional y manteniendo sus principios, pues también fue un gran escalador de montañas, a los 67 años consiguió su licencia de piloto de aviación, publicó más de 30 libros traducidos a numerosos idiomas, impartió cursos y conferencias por todo el mundo y recibió 29 doctorados Honoris Causa por distintas universidades.

En general las actitudes del doctor Frankl manifiestan que contó con los pilares de la resiliencia como: la capacidad de establecer relaciones sociales, pues no se aisló después de lo que le aconteció, ni vivió con odio o rencor; contó también con la capacidad de introspección, que le permitió ser consciente de sus aptitudes y actitudes; con iniciativa, que le llevó a investigar y querer probar nuevos retos en la vida, así como con creatividad, que le permitió realizar nuevas obras y proyectos. Todo lo que vivió el doctor Frankl le permitió desarrollar la logoterapia, para darle un sentido a la existencia humana, aún en las peores situaciones de la vida, y que en la actualidad ayuda a miles de personas.

⁹⁹ *Ibidem.*

3.3.4 Mohandas Karamchand Gandhi

Gandhi nació en Porbandar, el 2 de octubre de 1869. Fue un abogado, pensador y político indio. En todo el mundo se le conoce como Mahatma Gandhi; que en sánscrito significa “gran alma”. En India también se le conocía como Bapu, es decir, “padre”.

Gandhi instauró en la India nuevos métodos de lucha como medio para resistir al dominio británico, como las huelgas de hambre, rechazando la lucha armada y predicando la no violencia. Pregonó la total fidelidad a los dictados de la conciencia, llegando incluso a la desobediencia civil si fuese necesario. Fue encarcelado en varias ocasiones y se convirtió en héroe nacional.¹⁰⁰

Una vez conseguida la independencia para su país, Gandhi desaprobó los conflictos religiosos defendiendo a los musulmanes en territorio hindú, por lo que fue asesinado por un fanático integrista indio, a la edad de 78 años.¹⁰¹ En la vida de Gandhi se puede observar el concepto de resiliencia, ya que puso el acento en las potencialidades, los recursos, las fortalezas con que contaba, que no fueron pocas, porque dio a la India su independencia, lo que marcó la derrota del poderoso Imperio Británico y sin necesidad de violencia.

Gandhi frente a una potencia, no dio por descontado que la realidad era así y que no podía haber posibilidad de cambio, sino que el reto fue pasar de víctima a protagonista.

Gandhi es el padre espiritual y político de la Independencia de la India. Durante medio siglo promovió dos doctrinas para librar a su patria del dominio socio-

¹⁰⁰ Wikipedia. Mahatma Gandhi. [En línea] Disponible en: [http:// es.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi](http://es.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi)
[Consulta: 24 de noviembre de 2010]

¹⁰¹ es.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi

económico de Gran Bretaña: la “ahimsa” y la “satyagraha”. “Ahimsa” es un concepto hindú traducido habitualmente como no-violencia y resume la vocación de respeto integral hacia toda entidad viviente, ya sea humana o animal, pues la vida es considerada como Una y Sagrada. Expandido y enriquecido a través de la historia, equivale a un estado moral que inhibe todo acto que pueda perjudicar a cualquier criatura. La “ahimsa”, Gandhi la expandió a la “satyagraha”, que en sánscrito significa verdadero, es decir, al sostenimiento de la verdad.¹⁰² Ambos términos, “ahimsa” y “satyagraha”, aparecen en todo el activismo político-espiritual de Gandhi, enfocado en la lucha contra el dominio británico de la India.

Se puede considerar a Gandhi una persona resiliente, porque a través de sus doctrinas, su ejemplo, sus valores, su capacidad de servicio para con todo el pueblo de la India, logró la victoria frente a una potencia. Gandhi es un ejemplo de superación a la adversidad, a partir de los recursos con que contaba. Gandhi mismo padeció las injusticias de la discriminación racial, lo que no mermó su autoestima, sino que este hecho sembró en su corazón la semilla de la lucha no violenta en favor de las minorías por las causas justas. Su vida fue de aprendizaje constante a través de sus experiencias. Se apoyó en la fuerza de la verdad como fundamento de la resistencia pasiva, pero no en sentido negativo. Existía coherencia entre su pensamiento y sus acciones. Para lograr sus objetivos, Gandhi contó con buena autoestima, redes sociales de apoyo, desarrollo de aptitudes para la resolución de problemas y la reflexión y desarrollo de valores morales, iniciativa y empatía.

¹⁰² RUTIAGA, Luis. *Gandhi*, p. 10.

3.3.5 Adriana Macías

Adriana Macías no tiene la fama internacional de Gandhi, Rigoberta Menchú o Boris Cyrulnik, pero se ha desarrollado personal y profesionalmente dando conferencias en toda la República Mexicana a pesar de contar con una discapacidad, que no le impidió llegar a sus metas.

Adriana nació el 25 de abril de 1978 en la Ciudad de México, pero sin brazos. Sus padres trataron de encausarla para que recibiera una educación especial, creyendo que no podría hacer muchas de las actividades propias de un ser humano completo, pero sorprendentemente se dieron cuenta de que podía desarrollar todas las actividades propias de su edad: jugar, comer, dibujar y escribir, literalmente agarrando el mundo con sus pies.¹⁰³

Fue sumamente difícil lograr que aceptaran a Adriana en la escuela, pero una vez dentro, su logro no fue en vano, pues obtuvo su licenciatura en derecho y un posgrado en administración de recursos humanos, y no sólo eso, porque Adriana aprendió a nadar en el mar después de muchos intentos; las palabras de su padre fueron: "...tendrás que aprender a nadar con lo que tienes, a sacarle provecho a tus recursos." y sin más, la aventó al mar. Adriana recuerda el impulso que tomó para salir a tomar su primera bocanada de aire, pero también la alegría y el gozo que despertó en todo su ser aprender a flotar después de tantos y tantos intentos.¹⁰⁴ En la actualidad Adriana es una conferencista de temas motivacionales, llevando su testimonio de vida a empresas, instituciones, foros, escuelas, fundaciones y diversas organizaciones en todo el país. A pesar de su discapacidad Adriana es un ejemplo de vida, no sólo por lo que ha logrado, sino por la manera en que ha enfrentado todas las situaciones de su vida; desde las interrogantes ante su discapacidad desde muy pequeña, en donde podemos

¹⁰³ MACIAS, Adriana. *Abrazar el éxito sin meter las manos*, p. 15.

¹⁰⁴ *Ibidem*, p. 25.

encontrar la capacidad de expresión, que le permitió desahogarse, sacar todos sus sentimientos, pero también encontrar apoyo y amor incondicionales en las personas que la rodeaban. Adriana los llama los nutrientes de su vida.

Adriana cuenta con una buena autoestima a pesar de no contar con sus brazos, cuenta con independencia, capacidad para relacionarse, redes sociales que le brindan aceptación incondicional, iniciativa, creatividad, empatía y moralidad, todas ellas pilares de la resiliencia; asimismo, cuenta con un importante elemento de la resiliencia que le ha permitido darle a su existencia un toque especial, que es el sentido del humor. En su libro *Abrazar el éxito sin meter las manos*, Adriana refiere que el sentido del humor caracteriza a los mexicanos, pero que para ella es una cualidad que le ha ayudado a superar problemas de cualquier tipo; le ha ayudado a descubrir sus fortalezas, a percibir con mayor claridad que aquello que tanto le dolía, le preocupaba, le enojaba o le generaba alguna emoción negativa, es solamente una vivencia más.¹⁰⁵ De este modo, con mucho optimismo, Adriana hace bromas respecto a su discapacidad.

Al presentar su libro *Abrazar el éxito sin meter las manos*, Adriana expresó que no está dirigido a ningún sector en especial, sino a todas las personas que desean redescubrir lo maravilloso del ser humano; también destacó que ser feliz no depende de las circunstancias que nos rodean o de lo que tengamos o dejemos de tener físicamente, porque ser feliz es una decisión personal que conlleva aceptar las responsabilidades y consecuencias de nuestras decisiones; cada uno decide en dónde quiere estar; es decir, si te quedas en casa a llorar y a lamentarte por las cosas que no tienes, o si sales a la vida a luchar.¹⁰⁶

¹⁰⁵ MACIAS, Adriana. *Idem*, p. 108.

¹⁰⁶ Anunciación. Comunicación altruista. [En línea] Disponible en: <http://www.anunciacion.com.mx/notas/1889.html> [Consulta: 28 de noviembre de 2010]

CAPÍTULO IV

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA INCORPORAR EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EN EL AULA

“Los hombres han nacido los unos para los otros, edúcales o padécelos”.

*Marco Aurelio, citado por Fernando Savater, en *El Valor de Educar**

4.1 Justificación

El Pedagogo como formador de docentes, quien por supuesto debe ser resiliente, es el actor principal para lograr que la resiliencia sea el producto de la educación en la escuela, a través de la puesta en práctica del concepto, en el cual el lenguaje y la comunicación son importantes. La palabra toma relevancia. La palabra, como menciona el doctor Miguel Ruiz (2007) en su libro Los cuatro acuerdos, no son sólo sonidos o símbolos escritos. Son una fuerza, constituyen el poder para expresar y comunicar, para pensar y, en consecuencia, para crear los acontecimientos de nuestra vida. ¹⁰⁷

El lenguaje y la comunicación son elementos importantes para la promoción de la resiliencia y la escuela es el ambiente fundamental para fomentar en los niños una imagen positiva de sí mismos como base para el desarrollo de las fuentes interactivas así como de los pilares de la resiliencia, que den lugar a que puedan desarrollarse en todos los ámbitos con expectativas reales basadas en su personalidad, intereses y potenciales, por lo que la presente propuesta es para que el docente trabaje a través de lo que vive en el aula de manera cotidiana,

¹⁰⁷ RUIZ, Miguel. *Los cuatro acuerdos*, p. 48.

tomando en cuenta que el Pedagogo debe intervenir en la generación de herramientas y técnicas de promoción de la Pedagogía.

El docente es el actor principal para la puesta en práctica, que no nos remite a un tiempo y espacio determinado, sino a la acción desde el aula misma en su práctica diaria.

A través de las palabras del docente, como veremos más adelante, se va a estimular el uso de los factores resilientes, lo que dará pauta a la aplicación de la enseñanza de acuerdo a las necesidades de los alumnos.

La escuela puede ser el lugar de relaciones positivas entre docentes, alumnos y padres, no de hacer nuevos programas, sino de cambiar el tipo de relaciones con el fin de que puedan ser manifestados en la escuela, valores como el respeto, comprensión, así como el cuidado por el otro, un fundamento de la resiliencia.

Se da importancia a la palabra, en virtud de que los niños reciben a través de ella cientos de mensajes a diario por todos los que le rodean, incluyendo la escuela. Rossette Poletti y Barbara Dobbs (2001) señalan que según su constitución y su temperamento, el niño se comportará de una manera única, propia de él frente a estos mensajes; los aceptará, los rechazará, tomará partido e ignorará el resto.¹⁰⁸ Sin embargo, la palabra es una herramienta poderosa que puede ayudarnos e impulsarnos y que puede ser transmitida de manera eficaz por el otro significativo, que puede ser el docente.

Existen múltiples ejemplos de lo anterior en las historias de vida de personas resilientes famosas, en personas conocidas y en nosotros mismos. Rossette Poletti y Barbara Dobbs, en su libro *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*,¹⁰⁹ relatan historias de personas que a pesar de haber atravesado por períodos

¹⁰⁸ POLETTI, Rosette, Bárbara Dobbs, *Idem*, p. 59.

¹⁰⁹ *Ibidem*.

oscuros, fueron capaces de seguir adelante con una buena calidad de vida, de volver a construir sobre los escombros, de perdonar y de dar sentido a su existencia, con tan solo el poder de la palabra. Pareciera que las adversidades pueden ser una fuerza impulsora.

Una de las historias que me conmovió de manera particular es la historia de Anne-Lise, una hija de agricultores que trabajaban muy duramente en un pequeño campo agrícola del interior de Francia. Antes de ingresar a la escuela, nadie se ocupó de Anne-Lise y en la escuela se sentaba en el fondo del aula dejando que el tiempo corriera. Sus resultados escolares eran desastrosos, pero nadie se molestó, el maestro se desentendía totalmente de ella y al final del segundo año de primaria repetía el curso. Con una nueva maestra, la vida de Anne-Lise se transformó, después de que la maestra le pidió que se quedara un momento después de clase. Le dijo que había visto sus boletines escolares, que la había observado y que estaba convencida de que podía hacer las cosas mucho mejor, que tenía ojos muy inteligentes y que ella iba a ayudarla a obtener buenos resultados; asimismo, la sentó en la parte de adelante del aula, justo enfrente de su escritorio. Sorprendida de lo que le ocurría, al llegar a su casa corrió a observarse en un espejo y durante un largo rato contempló sus ojos: ojos inteligentes, le habían dicho, y se repetía eso. Muy rápidamente los resultados escolares de Anne-Lise mejoraron y la escuela se convirtió para ella en un lugar magnífico, donde se desarrollaba desde todo punto de vista. Continuó con sus estudios profesionales, y Anne-Lise dice que debe su realización profesional y personal a la joven maestra que supo reconocer en ella el deseo de crecer y de desarrollarse y que le ofreció el apoyo necesario.¹¹⁰

La historia de Anne-Lise es un ejemplo del grupo de factores que favorecen la resiliencia; en este caso, el otro significativo, con una estrategia o acción que en la

¹¹⁰ POLETTI, Rosette, Barbara Dobbs, *Idem*, p.67, 68.

práctica es la comunicación eficaz, la palabra le ayudó de una manera extraordinaria, porque su entorno por completo la había ignorado y maltratado.

Cada padre de familia y cada docente debería ser consciente de que algunas palabras o frases dichas de manera oportuna pueden, literalmente, cambiar el curso de una vida.

La resiliencia es una capacidad humana fundamental. Todos los individuos tienen el poder de transformarse y transformar su realidad con la condición de encontrar en ellos y alrededor de ellos los elementos que les permitan crear esta capacidad de resiliencia.¹¹¹ La palabra es uno de estos elementos poderosos que tienen un efecto transformador.

Lo anterior nos dice que existe una interacción entre el niño y su entorno y por lo tanto, ya se cuenta con los elementos suficientes para el desarrollo de la resiliencia, la cual se favorece con la presencia de al menos una persona capaz de manifestar una actitud de interés por el niño, una persona capaz de aceptar que aunque el niño se comporte de manera incomprensible, vive de acuerdo con lo que vive o vivió. Desde esta propuesta pedagógica se propone que ese adulto puede ser el docente, que a través del lenguaje y la comunicación, puede ser la fuerza para lograr que la resiliencia sea el producto de la educación en la escuela.

¹¹¹ *Ibidem*, p. 40.

4.2 Objetivos

Objetivo general:

Que el docente reconozca la importancia y el impacto de la palabra en los niños a través de sus actividades diarias, la cual puede lograr que la resiliencia sea el producto de la educación en la escuela.

Objetivos específicos:

- Conocer, comprender e identificar el concepto de resiliencia, así como sus antecedentes y sus aportes en la educación.
- Analizar la importancia de la resiliencia en la educación y sus beneficios.
- Reconocer la importancia del docente en la promoción de la resiliencia.
- Analizar, reconocer y comprender el poder de la palabra para lograr que la resiliencia sea producto de la educación en la escuela.

4.3 Metodología

Para la elaboración de la presente propuesta se tomó en cuenta principalmente el Capítulo 1 que nos habla del concepto de Resiliencia, cuyas fuentes interactivas y pilares son los factores que nos ayudan a superar las adversidades. Tanto las fuentes interactivas como los pilares se relacionan con el lenguaje y la comunicación; las fuentes interactivas fueron desarrolladas como una estrategia para definir las expresiones verbales de las personas con características resilientes. Los pilares se relacionan con la forma de expresar nuestros sentimientos y emociones, de desahogarnos, de liberar tensión, pero también de crear a partir de lo que decimos y hacemos.

Para el desarrollo de la resiliencia, entre más tempranas sean las experiencias mayor garantía existe de que sea firme, porque posteriormente, al formar parte de la persona, ésta se incorporará a nuevos hábitos, es decir, que a través de los recursos propios y habilidades, se busca facilitar en el alumno un desarrollo resiliente que utilizará en situaciones adversas, para lo cual la meta es lograr que el alumno tenga una visión del mundo con valores y un sentido de la vida que sepa mantenerse firme, que cuente con plenitud y libertad, lo cual es la filosofía de la resiliencia.

Las actividades para desarrollar la resiliencia, y que se detallan más adelante, están enmarcadas en lo cotidiano, pero son actividades planeadas y organizadas que no sólo motivan al pedagogo, sino a los alumnos, creando un ambiente positivo que va más allá del aula.

Coordinador

Los ejercicios y las actividades que se sugieren se lleven a cabo, pueden ser dirigidos por un Pedagogo o alguna otra persona que tenga conocimiento de lo que es la Resiliencia, quien por supuesto, debe ser resiliente.

Destinatarios

Los destinatarios de los ejercicios y las actividades propuestas son los alumnos, quienes mediante la práctica diaria toman parte activa en el proceso de aprendizaje, de forma que puedan hacer sus propios descubrimientos y aprendizajes y puedan experimentar y tomar conciencia de sus competencias y áreas a desarrollar; las actividades y los ejercicios propuestos permiten a los alumnos adoptar actitudes y comportamientos resilientes, y son pautas de comportamiento que les ayudan a estructurarse y a orientarse. Su adquisición, hace posible una convivencia positiva y son necesarios para nuevos aprendizajes.

Lugar y tiempo de actividad

Las actividades y los ejercicios que se sugiere lleve a cabo el docente, se pueden realizar en el aula, los cuales le tomarán 15 minutos.

Tipo de actividades y ejercicios

El aprendizaje para la adquisición de nuevos hábitos comienza cuando interactuamos con el mundo.¹¹² La resiliencia, también se desarrolla en la interacción que tenemos con lo que nos rodea a partir de situaciones de adversidad si contamos con los recursos necesarios. Por ello se proponen ejercicios de gimnasia cerebral en los cuales nuestro cerebro y nuestro cuerpo

¹¹² IBARRA, Luz María, *Aprende mejor con gimnasia cerebral*, p. 15.

toma forma de comunicación entre neuronas. Los ejercicios de gimnasia cerebral incrementan la autoestima, conectando al cerebro con lo mejor que tenemos dentro: posibilidades, experiencias positivas y solución a problemas; es decir, es la filosofía de la resiliencia.

Asimismo, se proponen actividades que favorecen la comunicación, algunas de las cuales se basan en preguntas, que son una parte importante en el proceso de pensamiento; las palabras nos ayudan no sólo a comunicarnos y expresarnos, sino a crear, dar y compartir, lo cual es también la filosofía de la resiliencia.

Otra actividad importante que se sugiere es que los niños conozcan diferentes historias de vida a través de documentales o películas, de personas resilientes, es decir, historias de personas famosas o comunes que vivieron experiencias difíciles y que lograron salir adelante a pesar de la adversidad.

Materiales

Los materiales que se requieren para las actividades que se recomiendan son los didácticos de tipo permanente que ya se encuentran en el aula, como son el pizarrón y los gises, pero se pueden utilizar también materiales de consumo, como las hojas de rotafolio, hojas recicladas, recortes de revistas, lápices de colores y plumones, así como películas de historias de vida de personas resilientes, como:

- Dante atleta ¹¹³
- Adriana Macías ¹¹⁴
- Nick Vujicic ¹¹⁵
- Hand in Hand ¹¹⁶

¹¹³ DANTE ATLETA [En línea] Disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=tvPhbqBP49w> [Consulta: 23 de abril del 2011]

¹¹⁴ ADRIANA MACIAS HERNÁNDEZ [En línea] Disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=j44JiBAvYgM> [Consulta: 18 de abril del 2011]

¹¹⁵ NICK VUJICIC ¿Vas a acabar siendo fuerte? [En línea] Disponible en: http://www.youtube.com/watch?v=X_XW6Y-K3QE [Consulta: 19 de abril del 2011]

Evaluación

Aunque la evaluación de la resiliencia es difícil de medir o comprobar y se requiere de un largo plazo para observar resultados que indiquen que un niño adquirió una verdadera construcción de fortalezas internas para hacer frente a las adversidades, sí es posible generar un comportamiento resiliente evidente y verificable, que permita al docente, a través de sus actividades, ayudarle a desarrollar sus potencialidades para que a largo plazo exista un resultado.

En este sentido, se recomienda la evaluación a través del Diagnóstico de la Construcción de Resiliencia en la escuela elaborado por Nan Henderson,¹¹⁷ el cual permite evaluar a los alumnos, al personal y a la escuela en general. Es un instrumento que permite conocer el estado actual en resiliencia de la escuela para tomar las acciones necesarias, en virtud de que otorga un rango de puntuación que indica una construcción de resiliencia positiva o la necesidad de mejorar. (ANEXO II)

Temario

A continuación se muestra el temario de veinte actividades para ayudar a los niños a desarrollar resiliencia, basadas en sus pilares y en sus fuentes, así como sus indicaciones metodológicas a través de cartas descriptivas que incluyen la elaboración de un diagnóstico a partir del concepto que tienen los niños de sí mismos. Dichas actividades están homologadas de acuerdo a los criterios de la SEP, ya que concuerdan con las competencias:

- Desarrollo personal y social
- Lenguaje y comunicación
- Expresión y apreciación artísticas

¹¹⁶ HAND IN HAND [En línea] Disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=LnLVRQCjh8c> [Consulta: 17 de abril del 2011]

¹¹⁷ HENDERSON, Nan, *Idem*, p. 151.

- Desarrollo físico y salud

Las actividades están enfocadas en el efecto transformador de la palabra:

4.3.1. TEMARIO DE ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR RESILIENCIA EN LOS ALUMNOS

Pilares de la resiliencia	No.	Tema	Actividad	Se apoya en la competencia:	Propósitos:
	1	Autoestima	Elaboración de un diagnóstico	Desarrollo personal y social	Que los alumnos identifiquen la percepción que tienen de sí mismos.
	2	Autoestima (incrementarla)	“La tarántula”	Desarrollo personal y social	Que los alumnos reflexionen sobre la importancia de aprender a separar el problema de la persona
	3	Autoestima (incrementarla)	“Nudos”	Desarrollo personal y social	Que los alumnos tomen conciencia respecto a la importancia de disminuir sus niveles de estrés para favorecer su aprendizaje.
	4	Introspección	Expresión de estados de ánimo	Desarrollo personal y social	Que los alumnos aprendan a reflexionar sobre sus propios sentimientos
	5	Independencia	¿Problemas?	Desarrollo personal y social	Que los alumnos enriquezcan su capacidad de fijar límites entre sí mismos y su medio.
	6	Capacidad de relacionarse	Cambio de roles	Lenguaje y comunicación	Que los alumnos reconozcan la importancia de entablar relaciones afectivas.
	7	Introspección	Tensar y distensar	Desarrollo personal y social	Que los alumnos enriquezcan su capacidad de concentración para favorecer su aprendizaje.
	8	Iniciativa	“Ochitos acostaditos”	Lenguaje y comunicación	Que los alumnos favorezcan su comunicación escrita y lograr que sus ideas fluyan fácilmente.
	9	Humor	Anécdotas para recordar	Lenguaje y comunicación	Que los alumnos reflexionen en la importancia de reducir la tensión en situaciones adversas.

	10	Creatividad (al escribir)	Cambio de significado	Expresión y apreciación artísticas	Que los alumnos reflexionen a través del cuestionamiento para desarrollar su creatividad al escribir.
	11	Creatividad (para pensar)	El ¿cómo si? y el ¿qué si?	Expresión y apreciación artísticas	Que los alumnos estimulen su creatividad para generar sueños y metas.
	12	Creatividad (para pensar)	“Accesando excelencia”	Expresión y apreciación artísticas	Que los alumnos favorezcan su creatividad mediante el razonamiento de situaciones de la vida cotidiana.
Fuentes interactivas de la resiliencia	13	Yo tengo	“Yo tengo”	Lenguaje y comunicación	Que los alumnos desarrollen su capacidad de expresión oral ante lo que les inquieta.
	14	Yo tengo	“La red”	Desarrollo personal y social	Que los alumnos reconozcan y valoren a las personas de su entorno.
	15	Yo soy	“El espejo”	Desarrollo personal y social	Que los alumnos generen pensamientos positivos de sí mismos.
	16	Yo soy	“Cuenta hasta diez”	Desarrollo personal y social	Que los alumnos reconozcan que es importante tener momentos de reflexión.
	17	Yo estoy	Acción-reacción	Desarrollo personal y social	Que los alumnos reconozcan la responsabilidad de sus actos.
	18	Yo estoy	“Imaginando”	Desarrollo personal y social	Que los alumnos reflexionen ante una situación adversa.
	19	Yo puedo	La palabra escrita	Lenguaje y comunicación	Que los alumnos a través del dibujo y la escritura, expliquen diversas situaciones de su vida.
	20	Yo puedo	Ejercicio de atención “ABC”	Desarrollo personal y social	Que los alumnos favorezcan su capacidad de atención.

4.3.2 Cartas descriptivas

Actividad No. 1 Ejercicio				
Elaboración de un Diagnóstico				
Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Detecten la percepción que tienen de sí mismos. -Utilicen el lenguaje escrito como instrumento que les ayude a identificar sus cualidades. 	<p>Actitudes positivas como atención a las instrucciones, participación y entrega de actividades</p>	<p>Para motivar a los niños, se inicia comentando que todas las personas tenemos cualidades que nos distinguen. Asimismo, que es importante que las conozcamos.</p> <p>Se les proporciona a los niños cinco tarjetas blancas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a los niños que escriban su nombre en una tarjeta. 2. En las demás tarjetas, tienen que escribir las cualidades que saben que tienen, o que sus padres o maestros les han dicho que tienen para desempeñarse en la escuela, como se observa en el ejemplo anexo. 3. Las tarjetas las tienen que pegar en una hoja, la cual pueden colorear si gustan y elegir un lugar del salón para pegarla. <p>Al final, es importante comentar con los niños las cualidades que escribieron y preguntar cómo se sintieron, si les fue difícil identificarlas, y en qué situaciones es necesario recordarlas.</p>	<p>Hojas recicladas</p> <p>Tarjetas blancas</p> <p>Lápices</p> <p>Colores</p> <p>Pegamento</p>	<p>15 minutos</p>

Actividad No. 2
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹¹⁸

“La Tarántula”

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reflexionen sobre la importancia de aprender a separar el problema de la persona. -Incrementen su autoestima. -Disminuyan sus niveles de estrés. 	<p>Actitudes positivas como la participación</p>	<p>Sólo se explica a los niños que vamos a hacer un ejercicio para “quitarnos problemas”.</p> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a los niños que se pongan de pie, y que piensen en algo que los preocupe, que les moleste, y que se imaginen que “eso” es un animal que les causa horror y que no lo quieren ver cerca. Que imaginen que es una tarántula. 2. Que ahora imaginen que tienen varias pegadas en su cuerpo. ¿Qué harían? ¡Sacúdelas!. 3. Se les pide que utilicen sus manos para golpear ligero, pero rápidamente todo su cuerpo, brazos, piernas, espalda, cabeza, etcétera. 4. El ejercicio se lleva a cabo a gran velocidad durante dos minutos. 	<p>Se requiere de un área que puede ser el aula, pero que permita a los alumnos moverse libremente.</p>	<p>Cinco minutos</p>

¹¹⁸ IBARRA, Luz María. Idem, p. 94.

Actividad No. 3
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹¹⁹

“Nudos”

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Tomen conciencia respecto a la importancia de disminuir sus niveles de estrés para favorecer su aprendizaje.</p>	<p>Actitudes positivas como participación</p>	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cruza tus pies, en equilibrio. 2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro. 3. Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo. 4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo. 5. Mientras mantienes esta posición, apoya tu lengua en el techo del paladar, detrás de los dientes. 	<p>Se requiere de un área que puede ser el aula, pero que permita a los alumnos moverse libremente.</p>	<p>10 minutos</p>

¹¹⁹ Ibidem, p. 76.

**Actividad No. 4
Ejercicio**

Expresión de estados de ánimo

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Aprendan a reflexionar sobre sus propios sentimientos.</p> <p>-Identifiquen las expresiones corporales que indican estados de ánimo en sí mismos y en los demás.</p>	<p>Actitudes positivas como participación e identificación correcta de los estados de ánimo de acuerdo con las expresiones corporales.</p>	<p>Se inicia el tema dirigiendo a toda la clase preguntas que ayuden a revivir situaciones asociadas a los diferentes estados de ánimo, como las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo se puede saber que alguien está alegre, triste o enojado? 2. ¿Cómo se nota? 3. ¿Los estados de ánimo se notan sólo en la cara? 4. ¿De qué otra manera la gente manifiesta su estado de ánimo? 5. Nosotros, ¿qué hacemos cuando estamos alegres? ¿Cuándo estamos tristes? ¿Cuándo estamos enojados? 	<p>Pizarrón</p> <p>Plumones</p> <p>Hojas recicladas</p> <p>Colores</p> <p>Dibujos que expresen los diferentes estados de ánimo.</p>	<p>10 minutos</p>

**Actividad No. 5
Ejercicio**

¿Problemas?

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respondan positivamente ante situaciones conflictivas. -Enriquezcan su capacidad de fijar límites entre sí mismos y su medio. 	<p>Actitudes positivas como participación, con el respeto de las diferentes opiniones, ideas y sentimientos de sus compañeros, sin agredirlos ni burlarse.</p>	<p>Al involucrar maduración y experiencia para lograr una independencia en el alumno, la actividad que se sugiere es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar a cada niño una hoja en la que se le muestre una ilustración con un problema, ya sea niños golpeándose, discutiendo, molestando, etc. - Se debe conducir un diálogo en el que los niños propongan soluciones para no caer en ese tipo de problemas, enfatizando en que las discusiones de los grupos son un buen recurso metodológico para aprender a enfocar un mismo problema desde diversas perspectivas, para tomar la mejor decisión. 	<p>Ilustraciones mostrando diversos problemas, como niños peleando, llorando, aventando cosas, molestando a sus compañeros, etcétera.</p>	<p>10 minutos</p>

**Actividad No. 6
Ejercicio**

Cambio de roles

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reconozcan que es necesario establecer lazos de amistad para equilibrar la propia necesidad de afecto. -Reflexionen sobre la importancia de entablar relaciones afectivas. 	<p>Actitudes positivas de participación, integración y cooperación.</p>	<p>Esta es una dinámica en la que todo el grupo debe de tener sus gafetes, que no precisamente deben de corresponder a su condición; es decir, el maestro puede ponerse un gafete de alumno y los alumnos de padre de familia, maestro o director.</p> <p>Pasarán al frente y al azar dos alumnos, quienes tendrán que entablar una pequeña conversación, tomando en cuenta que lo que dice el gafete es el modo como deben de dirigirse a esa persona.</p> <p>Es importante mencionar a los alumnos que no importa quiénes seamos, todos necesitamos de todos y de la interacción surgen lazos de amistad que debemos conservar.</p>	<p>Gafetes que indiquen:</p> <p>Maestro Alumno Padre de familia Director</p>	<p>10 minutos</p>

Actividad No. 7
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹²⁰

Tensar y distensar

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Enriquezcan su capacidad de concentración para favorecer su aprendizaje.</p>	<p>Actitudes positivas como atención a las indicaciones y participación.</p>	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide al alumno se siente en una silla, con una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas. 2. Se tensan los músculos de los pies, se juntan los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, así como la parte superior de las piernas. 3. Se tensan los glúteos, el estómago, el pecho y los hombros. 4. Se aprietan los puños, se tensan las manos, los brazos, y se cruzan. 5. Se tensan los músculos del cuello, se aprietan las mandíbulas, se tensa el rostro, cerrando los ojos, frunciendo el ceño, hasta el cuero cabelludo. 6. Una vez que esté todo el cuerpo en tensión, se toma aire, se retiene diez segundos y mientras se cuenta, se tensa hasta el máximo todo el cuerpo. 7. Después de diez segundos se exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo. 	<p>Se requiere de un aula con espacio suficiente para que las sillas no estén muy juntas.</p> <p>Se debe de crear un ambiente de relajación para evitar distracciones y lograr los objetivos.</p>	<p>10 minutos</p>

¹²⁰ Ibidem, p. 72.

Actividad No. 8
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹²¹

“Ochitos acostaditos”

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Favorezcan su comunicación escrita y lograr que sus ideas fluyan fácilmente.</p>	<p>Actitudes positivas como atención a las indicaciones y participación.</p>	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada niño debe de pegar una hoja grande de papel en la pared al nivel de sus ojos. 2. Dibujar un ocho acostado empezando por el centro (donde se cruzan las líneas), y de ahí hacia arriba a la derecha. 3. Indicar que cada vez que muevan la mano, el ojo debe de seguir ese movimiento; si el ojo tiende a ir más rápido que la mano, se debe de aumentar la velocidad de ésta; lo importante es que el ojo siga a la mano y no la pierda de vista. 4. Se debe repetir tres veces el movimiento sobre el mismo ocho que se dibujó inicialmente. 5. Usando el ocho inicial, cambiar a la dirección contraria (abajo a la izquierda) 6. Repetir el ejercicio tres veces. 	<p>Hojas de rotafolio o recicladas</p> <p>Plumones</p>	<p>10 minutos</p>

¹²¹ *Ibidem*, p. 80.

**Actividad No. 9
Ejercicio**

Anécdotas para recordar

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Aprendan a reducir la tensión en situaciones adversas</p>	<p>Actitudes positivas como participación</p>	<p>La actividad consiste en que los alumnos comentarán situaciones adversas que en algún momento generaron risas.</p> <p>Por grupos, expondrán alternativas de qué hubieran hecho de encontrarse en esa situación, así como aprendizajes logrados.</p> <p>Asimismo, se les explicará a los alumnos que no es lo mismo burlarse de lo adverso que nos acontece, que encontrarle la chispa que reduzca la tensión, lo que es importante, porque la risa genera confianza, esperanza, gozo de vivir, entusiasmo y fuerza.</p>	<p>Se requiere de un aula o de un espacio abierto en donde pueda generarse un ambiente de confianza y relajado, sin que se preste para la distracción.</p>	<p>10 minutos</p>

Actividad No. 10
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹²²

Ejercicio: “Cambio de significado”

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Reflexionen a través del cuestionamiento.</p> <p>-Desarrollen su creatividad al escribir.</p>	<p>Actitudes positivas como atención a las indicaciones y participación.</p>	<p>Esta actividad debe de adecuarse dependiendo la edad. Las preguntas deben hacerse de forma comprensible, recordando que las preguntas son una parte importante en el proceso de pensamiento.</p> <p>Si se efectúa el ejercicio por la mañana, hacer las siguientes preguntas, indicando que la respuesta es para ellos mismos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy? (Inhalar y exhalar profundamente. Esperar diez segundos) 2. ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy? (Inhalar y exhalar profundamente. Esperar diez segundos) 3. ¿De qué puedo estar feliz en este momento?. (Inhalar y exhalar profundamente. Esperar diez segundos) 4. ¿Qué es lo que más me entusiasma de mi vida ahora? (Inhalar y exhalar profundamente. Esperar diez segundos) 5. ¿Qué aprendo con lo que me pasa? (Inhalar y exhalar profundamente. Esperar diez segundos) <p>Si se efectúa el ejercicio por la tarde o por la noche:</p>	<p>Se requiere de un espacio sin ruidos, en el que los alumnos se sientan cómodos y se puedan relajar para concentrarse en las preguntas, para lo cual se deberá de crear un ambiente de confianza.</p>	<p>10 minutos</p>

¹²² *Ibidem*, p. 106

		<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué fue lo que más disfruté hoy? 2. ¿Qué he dado y qué he recibido hoy? 3. ¿En qué aspectos soy mejor hoy? 4. ¿Qué he aprendido hoy? <p>Si las respuestas son negativas o tienes algún problema, debes preguntarte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo más emocionante de este problema? 2. ¿Qué deseo en lugar del problema? 3. ¿Qué quiero hacer para obtener lo que deseo? 4. ¿qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener lo que deseo? 5. ¿Cómo puedo disfrutar este momento que me ayuda a lograr mi meta? 6. Si mi problema lo veo como un fracaso, ¿no será una oportunidad para aprender? 7. Si mi problema lo veo negro, ¿será que tanta luz me ciega? 8. Si mi problema me agobia, ¿cómo sería dialogar con él? 9. Si sólo tengo una alternativa de solución, ¿qué pasaría si genero cincuenta diferentes? 10. Si no tengo creatividad para preguntarme, ¿Qué pasaría si hiciera como si yo sí tuviera creatividad?, ¿qué diría? ¿qué haría? <p>Y repite al terminar: YO SOY UN SER VALIOSO, TENGO MUCHAS CAPACIDADES.... Y MEREZCO LO MEJOR.</p>		
--	--	--	--	--

Actividad No. 11
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹²³

El ¿cómo sí? y el ¿qué sí?

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Estimulen su creatividad para generar sueños y metas.</p>	<p>Entrega de actividades</p>	<p>Se explica a los alumnos que si al hablar se dan cuenta de que pronuncian frases como: me siento nervioso, me siento mal, no aprendo nada, qué fastidio, me da miedo, no sé por dónde, etcétera, se deben de preguntar lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Así como me siento (nervioso, mal, sin aprender, con fastidio, etcétera), ¿cómo sí me gustaría sentirme? (anota cinco posibilidades de cómo sí te gustaría sentirte) 2. ¿Como sí me gustaría verme? (Anota cinco posibilidades) 3. ¿Qué sí me gustaría decir de mí mismo? (Anota cinco posibilidades) 4. ¿Qué sí me gustaría oír que los demás me dijeran? (Anota cinco posibilidades). 	<p>Hojas blancas</p> <p>Lápices</p>	<p>10 minutos</p>

¹²³ *Ibidem*, p. 108

Actividad No. 12
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹²⁴

Ejercicio: “Accesando Excelencia”

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Favorezcan su creatividad mediante el razonamiento de situaciones de la vida cotidiana.</p>	<p>Actitudes positivas como participación</p>	<p>Se les pide a los niños lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recuerda un momento en que te haya ido muy bien (estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste. 2. Vive y disfruta ese estado de excelencia ahora. 3. Imagina que ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación (por ejemplo: tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave). 4. Haz como si esa estrella la guardaras en tu mano, apretándola. 5. Repite el ejercicio varias veces con momentos de excelencia diferentes y guárdalos en el mismo lugar. 6. En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de excelencia, bastará con recordar la estrella en tu mano y este hecho automáticamente disparará el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo. 7. Cuando vuelvas a repetir este ejercicio, puedes elegir otros lugares en tu cuerpo para guardar tus momentos de excelencia. 	<p>Se requiere de un espacio que puede ser el aula, ambientada con música para relajación, buena iluminación y ventilación, en el que puedan estar sentados en el piso, o bien, un lugar al aire libre.</p>	<p>15 minutos</p>

¹²⁴ *Ibidem*, p. 111

**Actividad No. 13
Ejercicio**

“Yo tengo”

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Desarrollen su capacidad de expresión oral ante lo que les asusta o inquieta.</p> <p>-Reconozcan la posibilidad de contar con otras personas para superar sus temores.</p>	<p>Actitudes positivas como participación y expresión con claridad</p>	<p>Se representará con títeres para dedos, una situación de conflicto y se propondrán soluciones para el mismo. Debe efectuarse una actividad corta, y se debe motivar a los alumnos a participar, para lo cual el docente debe recordarles que el “Yo tengo”, una de las fuentes de la resiliencia, resume las posibilidades de la persona para que en los momentos críticos se apoye en sus capacidades para superar todo problema, pero también en las personas que le rodean para pedir ayuda. En el diálogo se deben de incluir los puntos que integran el “Yo tengo”, que son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hablar sobre cosas que me asustan o inquietan. 2. Buscar la manera de resolver los problemas. 3. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso que no está bien. 4. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. 5. Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. 	<p>Títeres para dedos</p>	<p>10 minutos</p>

**Actividad No. 14
Ejercicio**

“La red”

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Reconozcan y valoren a las personas que les rodean.</p> <p>-Reconozcan la posibilidad de contar con las personas de su alrededor para superar las adversidades.</p>	<p>Participación</p> <p>Actitudes positivas</p>	<p>A cada alumno se le dará una hoja, y con un color que elija pondrá un punto, si reconoce que cuando tiene un problema o necesita hablar con alguien, lo puede hacer con su papá; con otro color pondrá otro punto, si cada que necesita algo puede acercarse con su mamá; con otro color pondrá el número de puntos de acuerdo a los hermanos que tenga, y con los que pueda hablar, o jugar; con otro color pondrá el número de puntos de acuerdo con los primos con los que cuenta; con otro color pondrá el número de puntos de acuerdo con los amigos que tiene; con otro color pondrá el número de puntos de acuerdo a las personas que sabe que en algún momento puede contar con ellas, aunque no estén en su círculo familiar, como por ejemplo algún maestro, un conocido, etcétera.</p> <p>Con otro color, se unirán los puntos para formar una red y se explicará a los alumnos que esa red puede ser tan fuerte como ellos decidan, por lo que deben valorar a dichas personas.</p>	<p>Hojas recicladas</p> <p>Colores</p>	<p>10 minutos</p>

**Actividad No. 15
Ejercicio**

“El espejo”

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Generen pensamientos positivos de sí mismos.</p>	<p>Actitudes positivas como la participación y exposición de puntos de vista.</p>	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar a cada niño un espejo 2. Pedirle que se mire y nos diga qué es lo que ve 3. Explicar que más allá de lo que el ojo ve, se encuentran las características que también nos distinguen y que no se ven a través del espejo. 4. Continuar explicando que el espejo muestra una de las fuentes de la resiliencia: “Yo soy” 5. Desarrollar lo que significa el “Yo soy”, para que el alumno exponga los sentimientos que tiene para sí mismo. 6. Ayudar a generar pensamientos positivos de sí mismo. 	<p>Espejos</p>	<p>10 minutos</p>

Actividad No. 16
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹²⁵

“Cuenta hasta diez”

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Reconozcan que es importante tener momentos de reflexión.</p>	<p>Actitudes positivas como atención de las instrucciones y participación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a los alumnos se sienten en su silla en una posición cómoda, manteniendo una postura recta en la columna y apoyando sus pies sobre el piso. 2. Se colocan las palmas de las manos hacia arriba al frente, a la altura de la cintura, apoyándolas sobre las piernas. 3. Deben cerrar por un momento los ojos, y prestar atención a su respiración. 4. Tomando aire, deben contar hasta diez; retener el aire en el interior y contar otra vez hasta diez. 5. Deben exhalar el aire contando hasta diez y quedarse sin aire mientras cuentan hasta diez lenta y suavemente 6. Repetir el ejercicio varias veces. <p>El ejercicio se puede complementar usando alguna palabra corta como “paz”, “amor”, “me siento muy bien”, y se repite mientras se inhala y exhala.</p>	<p>Se requiere de un área que puede ser el aula, pero con suficiente espacio entre las sillas para que los alumnos puedan moverse libremente.</p>	<p>10 minutos</p>

¹²⁵ *Ibidem*, p. 110

**Actividad No. 17
Ejercicio**

Acción – reacción

Propósitos	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reconozcan la responsabilidad de sus actos. -Tomen conciencia de que las soluciones violentas generan nuevos problemas. -Valoren la intervención positiva ante un conflicto. 	<p>Participación en equipos</p> <p>Exposición de las ideas con claridad.</p>	<p>Organizar la clase en equipos y proporcionarles ilustraciones de situaciones conflictivas, como niños peleando, robando dulces, contando chismes, etcétera.</p> <p>Se explicará que se van a analizar las situaciones que tienen en su ilustración, para poner en marcha recursos para facilitar una resolución positiva y no violenta de los conflictos, por lo que deberán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar las posibles causas - Pensar distintas soluciones - Coordinar los medios y los fines - Evaluar sus consecuencias - Analizar las perspectivas de las personas implicadas 	<p>Ilustraciones de conflictos</p>	<p>10 minutos</p>

**Actividad No. 18
Ejercicio**

“Imaginando”

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Reflexionen ante una situación adversa.</p>	<p>Participación</p> <p>Creatividad</p>	<p>La actividad consiste en que cada alumno debe de resolver una situación adversa que el docente mencionará, y que puede ser: la muerte de un ser querido, un accidente, un disgusto con una persona cercana, etcétera.</p> <p>La forma de resolverla será en una historieta, en la cual el alumno cambiará los diálogos, mostrando su capacidad de resolución de problemas.</p> <p>Con pedazos de hojas cubrirá los diálogos originales, y escribirá los propios, comentándolos en grupo.</p>	<p>Una historieta</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Tijeras</p> <p>Lápiz</p> <p>Pegamento</p>	<p>15 minutos</p>

**Actividad No. 19
Ejercicio**

La palabra escrita

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos: -A través del dibujo y la escritura, expliquen diversas situaciones de su vida.</p>	<p>Actitudes positivas como participación. Entrega de actividades</p>	<p>Se inicia comentando acerca de la familia, los tipos que existen, las actividades de sus miembros, etcétera.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se le proporciona al niño una hoja blanca. 2. Se le pide que dibuje a su familia. 3. Ayudándose de preguntas y comentarios, se le anima a escribir las cosas que más le gustan de su familia y las que no le gustan. <p>Se debe favorecer la libre expresión de los sentimientos, sin corregir ni rectificar sus oraciones.</p>	<p>Hojas Lápices Colores</p>	<p>15 minutos</p>

Actividad No. 20
Ejercicio de Gimnasia Cerebral ¹²⁶

Ejercicio de atención “ABC”

Propósito	Evaluación	Instrucciones	Recursos materiales	Tiempo
<p>Que los alumnos:</p> <p>-Favorezcan su capacidad de atención</p>	<p>Participación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dibujar un abecedario en mayúsculas. 2. Debajo de cada letra coloca las letras. “d, i, j”, al azar, que quieren decir. d=derecho, brazo derecho; i=izquierdo, brazo izquierdo, y j=juntos, ambos brazos juntos. 3. Escribe estas tres letras en minúsculas cuidando que no esté debajo de la “D” la “d” minúscula, de la “I” la “i” minúscula y de la “J” la “j” minúscula. 4. Pega tu hoja en una pared, exactamente al nivel de tu vista. 5. Mientras lees en voz alta la letra “A” te fijas si debajo hay una “d”; entonces sube tu brazo derecho frente a ti y bájalo; si hay una “i” sube tu brazo izquierdo frente a ti y bájalo, y si hay una “j” sube ambos brazos y bájalos; así llegarás a la “Z”. 6. Cuando hayas llegado a la “Z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, pero de la “Z” a la “A”. 7. Si en el trayecto de la “A” a la “Z” te equivocas, vuelve a empezar, escogiendo tu propio ritmo hasta llegar a la “Z”. 	<p>Una cartulina</p> <p>Plumones</p>	<p>15 minutos</p>

¹²⁶ *Ibidem*, p. 86

CONCLUSIONES

“La resiliencia no garantiza una vida sencilla y equilibrada, sino que caracteriza a los que son capaces de superar las pruebas que sufren, de vivir, a pesar de todo, una vida útil y plena, que respeta un cierto número de normas éticas”.

POLETTI, Rosette, Dobbs, Barbara, *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*

La importancia de la Pedagogía consiste en buscar teorías morales, resilientes e innovadoras que ayuden a la generación de la educación de una manera integral, puesto que son el pilar del ser humano.

La educación es un proceso social y humano por el cual el sujeto completa su desarrollo y también es una de las herramientas fundamentales para apoyar una estrategia de transformación, dado el complejo contexto que nos rodea, porque la condición humana siempre será mejor mientras busque saberes y verdades y las aplique, y no cuando vive en un medio de mentiras, falsedades e ignorancia.

Ante la problemática que vivimos y el futuro que se vislumbra tenemos dos opciones: padecer, o trabajar en la resiliencia para crear una sociedad con estrategias para enfrentar las nuevas realidades y prepararse para contrarrestarlas.

La Resiliencia, en este sentido, es una reflexión y una propuesta en la educación, ante las circunstancias adversas a las que todas las personas estamos expuestas y en especial los niños, y acerca de las posibilidades con las que la escuela cuenta para que puedan salir adelante, así como de las responsabilidades que tenemos ante esto a nivel personal y profesional:

- La resiliencia tiene un sustento teórico que permite considerarlo como un instrumento útil en las intervenciones sociales, en este caso, en la educación; su sustento teórico está basado en sus fuentes interactivas y pilares; las fuentes interactivas definen las expresiones verbales de las personas con características resilientes y los pilares son los factores que ayudan a las personas a superar las adversidades; tanto las fuentes como los pilares se relacionan con el aspecto moral, en virtud de que involucran a otras personas, pues no buscan sólo el bienestar personal, sino que conllevan aspectos internos del individuo e involucran valores universales.
- La familia, nuestro primer agente socializador, es el elemento básico de la sociedad que otorga a sus miembros el sentido de identidad y pertenencia y que provee de los patrones básicos de la vida en el contexto de sus propias familias, por lo que la resiliencia puede ser el producto de la educación en la familia, cuando el amor que proporciona otorga seguridad y confianza; sin embargo, la familia no siempre nos provee de las condiciones necesarias de educabilidad para enfrentarnos a la vida así como para ingresar a la escuela, por lo que ésta enfrenta cada vez más dificultades para lograr sus objetivos, dentro de un ambiente de adversidad, pero que también es una oportunidad para apoyar una estrategia de transformación.
- La escuela, nuestro segundo agente socializador, puede ser un escenario generador de resiliencia, en virtud de que es un ámbito de intercambio de experiencias y enriquecimiento mutuo que debe transformar a la sociedad sin que se reproduzcan los vicios, y que debe de poner énfasis en los factores que favorecen los resultados positivos para evitar que el peso del contexto nos arrase; en este sentido, la resiliencia marca un cambio de paradigma al poner énfasis en las potencialidades del sujeto y no en sus errores.

- El docente es un factor crucial para el desarrollo de la resiliencia y una expresión concreta del “otro significativo”, es decir, el apoyo, el vínculo fuerte y constructivo . El docente es la persona idónea para ayudar al alumno a desarrollar su capacidad de resiliencia, en virtud de que entre los mecanismos protectores por excelencia está la relación con un adulto significativo que reafirme la confianza del pequeño, que lo motive, y sobre todo que le demuestre su cariño y aceptación incondicional, que es la oportunidad para desarrollar los aspectos resilientes.

Ante la situación que enfrenta la sociedad en cuestión de violencia, narcotráfico, impunidad, desigualdad que se acrecienta cada vez más, entre muchos otros problemas, es preciso reconocer el papel de la escuela y de los docentes, quienes pueden proporcionar la intervención adecuada basada en la resiliencia, para promover una filosofía de vida, sólo comprobable a largo plazo, que permita a los sujetos enfrentarse de forma positiva a las diferentes circunstancias de la vida.

El lograr que la resiliencia sea producto de la educación en la escuela, es a través de un proceso individual que conlleva pensamientos y acciones, por lo que las actividades que se proponen favorecen la comunicación, parte importante en el proceso del pensamiento y una fuente de la resiliencia; asimismo, los ejercicios de gimnasia cerebral conectan nuestro cerebro con lo mejor que tenemos dentro: posibilidades, experiencias positivas y solución a problemas, es decir, la filosofía de la resiliencia.

En resiliencia el término promoción es más apropiado que el de prevención, al ser un proceso de crecimiento, sin embargo, se sugiere ayudar a desarrollar los factores resilientes en la infancia, ya que es la oportunidad de adquirir conocimientos y experiencias sociales resilientes que utilizaremos de acuerdo a nuestras necesidades a lo largo de la vida.

Aunque el término “resiliencia” no es muy conocido en México, se puede considerar que nuestra población es resiliente, en especial las mujeres, quienes a pesar de las desiguales estructuras de oportunidades que persisten en todos los ámbitos, han transformado su función social; asimismo, la incorporación del potencial de las mujeres en la vida económica, aunque en menor grado, demuestra su autoestima, perseverancia, creatividad, independencia e iniciativa, los cuales son pilares de la resiliencia.

A nivel mundial, en Estados Unidos, algunos países de Sudamérica y en Europa, se desarrollan programas y seminarios de resiliencia en el ámbito educativo, empresarial, ecológico, de salud, entre otros, con resultados satisfactorios y de beneficio para la población; también existen ejemplos de vida que son testimonio de los cambios que produce el desarrollo de los factores que integran la resiliencia.

Es un compromiso social responsable y humano de cada uno de los seres que habitamos el planeta, contribuir a promover en el ser humano el desarrollo de la capacidad para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido en situaciones adversas, es decir, de promover la resiliencia.

Por lo tanto, la propuesta práctica que se presenta es con el fin de que en la educación se contemple el desarrollar una cultura resiliente a través de ejercicios de gimnasia cerebral y actividades que permitan a los alumnos adoptar actitudes y comportamientos resilientes que le conduzcan a resolver satisfactoriamente los problemas que se le presenten, pero que sobre todo le brinden la oportunidad de lograr un aprendizaje y salir fortalecido. Las actividades que se proponen son sólo una pequeña muestra de muchas actividades más que el docente puede preparar de acuerdo con las necesidades de los alumnos y que le permitan visualizar que en la resiliencia existe una manera de afrontar las dificultades de las actividades docentes y a la vez, que los alumnos superen las propias, es decir, que la resiliencia puede ser el producto de la educación en la escuela.

Diagnóstico de la construcción de resiliencia en la escuela

Evalúe los siguientes elementos de construcción de resiliencia escolar en una escala de 1 a 4 donde 1 indica “en esto estamos bien”, 2 indica “hemos avanzado mucho en esta área”, 3 indica “estamos empezando” y 4 indica “no hay nada hecho”.

Vinculación prosocial

- Los *alumnos* tienen un vínculo positivo con al menos un adulto protector en la escuela.
- Los *alumnos* participan en muchas actividades de su interés antes, durante y después del horario de clases.
- Los miembros del *personal* entablan interacciones significativas unos con otros.
- El *personal* interviene en crear una visión del futuro y declaraciones de la misión significativas.
- Las familias tienen un vínculo positivo con la *escuela*.
- El ambiente físico de la *escuela* es cálido, positivo y acogedor.

PUNTUACIÓN TOTAL

Límites claros y firmes

- Los *alumnos* tienen en claro las conductas que se espera que observen y sienten que la imposición de límites es consistente.
- Los *alumnos* emplean un proceso de intervención (equipo “de base” o “de cuidados”) que los ayuda cuando tienen problemas.
- Los miembros del *personal* tienen en claro qué se espera de ellos y sienten que las expectativas son consistentes.
- El *personal* modela las expectativas de conducta planteadas para alumnos y adultos.
- La *escuela* promueve un permanente debate de las normas, reglas, metas y expectativas para el personal y los alumnos.
- La *escuela* brinda la capacitación necesaria a los miembros de la comunidad escolar para que establezcan expectativas conductuales adecuadas y se guíen por ellas.

PUNTUACIÓN TOTAL

Enseñar habilidades para la vida

- Los *alumnos* emplean estrategias de resolución sana de conflictos, adopción de decisiones, solución de problemas y técnicas de manejo del estrés la mayor parte del tiempo.
- Los *alumnos* practican el aprendizaje cooperativo orientado tanto a las habilidades sociales como al rendimiento académico.
- El *personal* trabaja de manera cooperativa y pone de relieve la importancia de la colaboración.
- El *personal* posee las habilidades interpersonales necesarias para mantener un buen funcionamiento institucional y las habilidades profesionales requeridas para llevar adelante una enseñanza eficaz.
- La *escuela* brinda capacitación en las habilidades necesarias para todos los miembros de la comunidad escolar.
- La *escuela* promueve la filosofía del aprendizaje permanente.

PUNTUACIÓN TOTAL

Afecto y apoyo

- Los *alumnos* se sienten apreciados y cuidados en la escuela.
- Los *alumnos* perciben muchos tipos de incentivos, reconocimientos y gratificaciones.
- Los miembros del *personal* se sienten apreciados y valorados en la escuela.
- El *personal* percibe muchos tipos de incentivos, reconocimientos y gratificaciones.
- La *escuela* tiene un clima afable y alentador.
- Los recursos necesarios para los alumnos y el personal están asegurados y son distribuidos equitativamente en la *escuela*.

PUNTUACIÓN TOTAL

Expectativas elevadas

- Los *alumnos* creen en sus posibilidades de tener éxito.
- Los *alumnos* no son rotulados (formal o informalmente) ni encasillados.
- El *personal* cree en sus posibilidades de tener éxito.
- El *personal* es recompensado por la disposición de asumir riesgos y la excelencia (por ejemplo, retribución por méritos)
- La *escuela* ofrece planes de desarrollo para el personal y los alumnos con resultados claros, revisiones regulares y retroalimentación positiva.
- La actitud "se puede" prevalece en la *escuela*.

PUNTUACIÓN TOTAL

Oportunidades de participación significativa

- Los *alumnos* participan en programas dirigidos a prestar servicio a otros alumnos, a la escuela y a la comunidad.
- Los *alumnos* intervienen en la adopción de decisiones de la escuela, incluyendo las referentes a la conducción y a las políticas escolares.
- El *personal* interviene en la adopción de decisiones de la escuela, incluyendo las referentes a la conducción y las políticas escolares.
- Los miembros del *personal* tienen responsabilidades tanto específicas a sus cargos como correspondientes a la escuela en su conjunto.
- Todos los integrantes de la *escuela* (alumnos, padres, personal) son considerados como recursos, y no como problemas, objetos o clientes.
- El clima de la *escuela* propicia "hacer lo que realmente importa" y asumir riesgos.

PUNTUACIÓN TOTAL

PUNTUACIÓN GLOBAL DEL DIAGNÓSTICO (total de cada una de las seis secciones)

Alumno (total de las dos primeras puntuaciones de cada sección)

Personal (total de las dos segundas puntuaciones de cada sección)

Escuela (total de las dos últimas puntuaciones de cada sección)

Rango de puntuaciones: global: 36-114; cada sección: 6; alumnos, personal y escuela: 12-48. Las puntuaciones más bajas indican una construcción de resiliencia positiva; las más altas indican la necesidad de mejorar.

127

¹²⁷ HENDERSON, Nan. Idem, p. 151.

OBRAS CONSULTADAS

- ARREDONDO GALVAN, Víctor Martiniano. "El concepto de calidad en la educación superior". En *Perfiles Educativos*, No. 19, 124 p.
- ABBAGNANO Y VISALBERGHI. *Historia de la Pedagogía*, México, Fondo de Cultura Económica, 2001, 709 p.
- BERGER, PETER Y THOMAS LUCKMANN. *La construcción social de la realidad*. 8ª. Reimpresión. Buenos Aires, Amorrortu Editores, 1986. 233 p.
- BOBBIO, Norberto. *Igualdad y Libertad*, España, Pailón, ICE/UAB, 1993, 155 p.
- DELORS, Jacques. *La educación encierra un tesoro*. UNESCO. Disponible en www.unesco/cl
- Diccionario Básico Latín-Español/Español-Latín*. Barcelona, 1982.
- Enciclopedia de Psicopedagogía*, España, Oceano Centrum, 1981, 937 p.
- FRANK, Ana. *El Diario de Ana Frank*, México, Ediciones Leyenda, 292 p.
- GUEVARA NIEBLA, GILBERTO. Comp. *La catástrofe silenciosa.*, México, Fondo de Cultura, 1997, 336 p.
- HENDERSON, Nan, MILSTEIN, Mike M. *Resiliencia en la escuela*, Argentina, Paidós, 2008, 184 p.
- HENDERSON GROTBERT, Edith. *La resiliencia en el mundo de hoy*. (Comp.) España, Editorial Gedisa, 2006, 391 p.
- IBARRA, Luz María. *Aprende mejor con gimnasia cerebral*, México, Garnik Ediciones, 1999, 122 p.
- KOTLIARENCO, Ma. Angélica, Desarrollo Integral. "Algunas consideraciones sobre el desarrollo cerebral". Disponible en: <http://resiliencia.cl/dintegr/>
- MACIAS, Adriana. *Abrazar el éxito sin meter las manos*, México, Editorial Comunica-t, 2005, 124 p.
- MORÍN, Edgar, 2000 *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, UNESCO. Disponible en www.unesco/cl
- OWEN, Robert. El libro del nuevo mundo moral. http://www.antorcha.net/biblioteca_virtual/filosofia/owen/owen.html

- PÉREZ-DELGADO, GARCÍA ROS, Rafael (comps.) *La psicología del desarrollo moral*, España, Siglo XXI de España Editores, S.A., 1999, 201 p.
- POLETTI, Rosette, DOBBS, Barbara. *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*, Lumen México. Prácticos Psicología, 2001.
- RUIZ, Miguel. *Los cuatro acuerdos*, México, Editorial Urano, 1998, 153 p..
- RUTIAGA, Luis. *Gandhi*, México, Grupo Editorial Tomo, 171 p.
- SAVATER, FERNANDO. *El valor de educar*. 4ª edición. España, Editorial Ariel, S.A., 1997, 222 p.
- SIMPSON, María Gabriela. *Resiliencia en el aula, un camino posible*. Primera edición, Buenos Aires, Bonum, 2008, 121p.
- TEDESCO, JUAN CARLOS. *Educación en la sociedad del conocimiento*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2004. 122 p.
- TONUCCI, FRANCESCO. "La verdadera reforma empieza a los tres años". En Investigación en la escuela, Educación infantil: la reforma pendiente. (No. 33) Sevilla, Díada, 1997, 121 p.

Sitios web consultados:

www.anunciacion.com.mx/notas/1889.html

www.ladyverd.com/articulo/1235/i_conferencia_ciudades_resilientes_2010_en_bonn_alemania.htm.

www.es.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi

www.es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl

www.es.wikipedia.org/wiki/Ana_Frank

www.es.wikipedia.org/wiki/Boris_Cyruunik

www.muyinteresante.es/boris-cyruunik Número 252, 2002.

www.safe-schols-hospitals.net.

www.eird.org/dia-internacional/artes/IDDR.pdf

www.cervantes.es/sobre_instituto_cervantes/prensa/2009/noticias/photospana_2009.htm

www.gbm.net/bt/bt36/tendencias/organizaciones_resilientes.php

www.tribunadelbiobio.cl/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=3631&Itemid=100

www.noticias.universia.cl/vida-universitaria/noticia/2010/03/23/264849/chilenos-seran-mas-empaticos-resilientes-terremoto.html

www.addima.org/Documentos/Articulos/resiliencia%20e%20hiperactividad%20Nestor%20Suarez%20Ojeda.pdf

www.addima.org/Documentos/Articulos/resiliencia%20e%20hiperactividad%20Nestor%20Suarez%20Ojeda.pdf

www.cirro.com.ar/web/modules/content/index.php?id=1

www.remo.ws/revista/n9/n9-arratia-valdez.htm

www.unesco.org/courier/2001_11/sp/dires.htm

www.wix.com/amerse/resilienciamx

www.comie.org.mx/v1/revista/portal.php?idm=es&sec=SC03&sub=SBB&criterio=ART39009

www.enlace.sep.gob.mx/gr/docs/historico/09_DF_ENLACE2010.pdf

<http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/pdf/adicciones/guiaorientaciones.pdf>

<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14003910>

<http://comunidadenresiliencia.blogspot.com/p/posters-de-los-congresos.html>

www.oei.es/salactsi/lourdes.htm

<http://www.eluniversal.com.mx/nacion/>

http://www.mexicanosprimero.org/images/stories/Reporte_Mexicanos_Primeros_Brechas_2010.pdf

<http://www.oei.es/noticias/spip.php?article4763>

<http://www.unla.edu.ar/departamentos/desaco/centros/cier/index.php>

www.unr.edu.ar/noticia/1292/el-apoyo-emocional-ayudaria-a-los-jovenes-a-superar-situaciones-de-riesgo