



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

Programa Integral de formación docente

bajo el enfoque resiliente

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

María del Rocío Álvarez Cano

Asesora: Lic. Margarita Celina Lehne García



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## Índice

Introducción	1
1. La Resiliencia	
1.1 Concepto	3
1.2 La resiliencia y su relación con la Reforma Integral de la Educación Básica	4
1.3 Todos los seres humanos somos capaces de trabajar la resiliencia	10
1.4 Factores indispensables para trabajar la resiliencia	11
1.5 Características individuos resilientes	13
1.6 Habilidades que promueven la resiliencia	15
2. Formación de docentes, escuela y pedagogos.	
2.1 Papel del docente en el trabajo resiliente dentro de la escuela.	21
2.2 Características docentes resilientes	23
2.3 Trabajo del docente resiliente	25
2.4 Papel de la escuela y la pedagogía	26
2.5 La rueda de la resiliencia	28
2.6 Cuadro comparativo docentes, alumno y escuela resiliente vs no resiliente	30
3. Influencia del contexto familiar y social	33
3.1 Factores multicausales de la adversidad	36

4. Programa Integral de formación docente bajo el enfoque resiliente	37
----------------------------------------------------------------------	----

**Módulo 1: Curso introductorio**

a) Introducción: ¿Qué es la resiliencia? Aspectos generales de la resiliencia	40
b) Docentes resilientes = Alumnos resilientes. ¿Cómo trabajar la resiliencia como docentes?	42
c) Evaluación	42

**Módulo 2: Talleres**

a) Estrategias de enseñanza-aprendizaje que desarrollen la resiliencia en alumnos y maestros.	44
b) Comunicación maestros, alumnos, padres de familia y personas involucradas en la educación de los niños.	52
c) Fomento de participación activa en el proceso enseñanza-aprendizaje de maestros, padres de familia y alumnos.	53

5. Anexos	54
-----------	----

6. Conclusiones	90
-----------------	----

7. Referencias	93
----------------	----

## **Introducción**

Los docentes son un factor indispensable en la transmisión de conocimientos, actitudes, habilidades y valores a los alumnos, son modelo y ejemplo para ellos por lo que la manera en que desempeñan su papel es importante en los logros que se alcancen, por eso es importante que en el ejercicio de la docencia los profesores estén familiarizados con la resiliencia, desarrollen sus habilidades y adquieran capital resiliente.

Mi propuesta pedagógica se basa en la hipótesis: A mayor conocimiento y capacitación sobre cómo trabajar, medir, desarrollar la resiliencia en docentes, directivos, alumnos y pedagogos, mayor capital resiliente tendrán los alumnos al terminar la educación básica. Entre más presente se tenga la resiliencia en los planes de estudios más herramientas y estrategias se tendrán para desarrollarla.

Este programa se basa en el hecho de que los docentes son capaces de desarrollar habilidades en los alumnos que les sirvan como capital resiliente para enfrentar los desafíos que se les presentan día con día. En la propuesta, entiendo “habilidad” como el conjunto de características personales (conocimientos, destrezas, conductas y actitudes) que implican un alto grado de capacidad y competencia frente a un objetivo determinado. Según Magrulkar, L, Whitman, C. y Posner, M. (2001) todas las habilidades son observables, medibles y se pueden desarrollar dando como resultado un crecimiento personal.

En este trabajo se busca demostrar que al trabajar la resiliencia en la educación básica se trabajan también los objetivos de la Reforma Integral de Educación Básica (RIEB) y los del Programa Sectorial de Educación 2007- 2012. El programa se apoya en los principios pedagógicos del Plan de estudios de 2011 de Educación básica pues ellos nos hablan de puntos importantes que de alguna forma promueven la resiliencia y nos permiten comprender que no estamos tan deslindados ni somos tan ajenos al desarrollo de la resiliencia como creemos, pues se puede decir que ya se busca trabajarla de manera implícita.

Los aspectos que se buscan desarrollar en el trabajo son:

- Desarrollar un programa de formación docente bajo el enfoque resiliente que le permita desarrollar al docente la capacidad de comprender el rol que debe desempeñar, las herramientas, estrategias y contenidos necesarios para promover la resiliencia en la Educación básica.
- Demostrar que al trabajar la resiliencia en los alumnos se abarcan los principios pedagógicos en el Plan de Estudios 2011 de Educación básica y que la resiliencia promueve que se alcancen los objetivos de la Reforma Integral de la Educación Básica y los objetivos del Programa Sectorial de Educación 2007-2012.
- Identificar el desarrollo de la resiliencia como algo fundamental en la vida actual, conociendo las habilidades por medio de las cuales se desarrolla.

## **Capítulo 1: La resiliencia**

### **1.1 Concepto**

El concepto de resiliencia nació a comienzos de los años ochenta cuando Emmy Werner llevo dicho concepto a la pila bautismal a partir de un estudio realizado a 500 personas durante 32 años en la isla de Kauai (Hawai) donde se vivían situaciones de extrema pobreza, situaciones de estrés, enfermedades mentales, disolución de vínculo parentales, alcoholismo, abuso, entre otras situaciones y pudo destacar que las personas que lograban salir adelante (personas resilientes) contaban con al menos una persona, familiar o no, que les brindaba apoyo y respaldo ante una situación difícil (Cyrulnik,B.,Tomkiewicz,S., Guénard,T., Vanistendael,S., Manciaux, M.:2004. P. 79). Antes de dicho estudio a la capacidad de las personas de hacer frente a desventajas, desgracias o traumas se manejaba el concepto de “resistencia”, a diferencia de éste término, la resiliencia tiene un efecto duradero e implica un proyecto de vida dinámico.

La resiliencia proviene de una palabra en inglés que se utiliza en física para expresar la cualidad que tienen ciertos materiales a la resistencia a los impactos. Etimológicamente viene del latín “salire” que podemos traducir en “rebotar” o “reanimarse”. Aunque es curioso que el mismo término se utilice tanto en objetos como en personas, dicho concepto nos da una idea bastante clara de lo que la resiliencia es capaz de lograr, nos demuestra la capacidad que tenemos los seres humanos para proseguir, para luchar y sobrevivir ante situaciones adversas. La resiliencia nos invita a desarrollar habilidades, sacar actitudes y conductas positivas de los momentos en que las cosas no salen bien, no salen como lo planeamos y sentimos dolor, impotencia, sufrimiento y sentimientos negativos. Es la iniciativa, creatividad, el humor, la independencia y la confianza que tenemos en nosotros mismos para acabar con el papel de víctima. Es encontrarle un sentido positivo y una esperanza a la vida, no sólo sobrevivir a hechos traumáticos sino a convertirnos en un ser humano íntegro, pleno y moral que consiga hacer el bien, a él y a los que lo rodean, así como ser capaz de resolver los problemas que se le presentan y alcanzar sus metas, pues como dice Cyrulnik, B., et. al. (2004): “La resiliencia está ligada a la necesidad de mantener vivo el vínculo emocional y social, está compuesta por dos facetas inseparables, por un lado la destrucción y por otra la reconstrucción, la dinámica existencial, el proyecto de una vida nueva o de una vida mejorada y reanudada”.

En la década de los sesentas M. Rutter hace alusión a las personas resilientes como aquellas que, a pesar de vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Aquellas personas que pueden tener una vida sana en un medio insano. Un ejemplo de esto son las personas que viviendo muchas años en campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, lograron sobrevivir sin desarrollar patologías.

Los niños y los adultos podemos vivir distintas situaciones no gratas (ya sean situaciones extremas o desgracias ordinarias) que nos causan traumas y sufrimiento, la resiliencia es la manera de verle el lado bueno a esas experiencias, superarlas y sacar provecho de ellas para mejorar nuestra vida, es no dejarnos vencer por las dificultades, es luchar y combatirlas y manejarlas de tal modo que establezcamos un vínculo con los demás y con uno mismo, y a la vez acabemos con la vergüenza, la humillación y el odio a sí mismos.

### **1.2 La resiliencia y su relación con la Reforma Integral de la Educación Básica**

La Reforma Integral de Educación Básica (RIEB) se hizo para cumplir el objetivo del Programa Sectorial de Educación (2007-2012) el cual se proponía “elevar la calidad de la educación para que los estudiantes mejoren su nivel de logro educativo, cuenten con medios para tener acceso a un mayor bienestar y contribuyan al desarrollo nacional”. Dicho objetivo va más allá de mejorar el nivel académico en cuanto a matrícula, contenidos y evaluaciones que midan los conocimientos teóricos que los alumnos aprenden en la escuela, sino busca educar para la vida, lograr que lo aprendido en la escuela sea utilizado y aplicado en la vida diaria por lo que la resiliencia es un aspecto fundamental para trabajar en los docentes y los alumnos pues así, los alumnos desarrollarán habilidades básicas para el bienestar y desarrollo en la comunidad. Para alcanzar objetivos así es necesario empezar de particular a general. ¿Por qué una persona que vive o ha vivido situaciones adversas va a querer tener educación para contribuir al desarrollo en la comunidad? Para que esto suceda se requiere motivar al alumno a hacerlo, darle herramientas y estrategias que le permitan entender como lo va a lograr y lo más importante, fomentar en él la autoconfianza para que se sienta capaz de hacerlo. La formación personal y humana es la base para que se logre el bienestar social buscado en el objetivo del Programa Sectorial de Educación (2007- 2012), ya que sirve de impulso y motivación para que la persona busque contribuir a la

sociedad. Se requiere la recuperación total (física, afectiva y social) de la persona ante el trauma para que se espere una aportación positiva a la sociedad.

La RIEB busca la diversidad, la interculturalidad y el desarrollo de competencias (formación en conocimientos, habilidades, actitudes y valores) para alcanzar su objetivo: Atender los retos que enfrenta el país de cara al nuevo siglo, mediante la formación de ciudadanos íntegros y capaces de desarrollar todo su potencial. La resiliencia nos permite salir airoso de las adversidades que se nos presentan de manera personal y social pues desarrolla habilidades que nos permiten sentirnos capaces de solucionar, comprender o enfrentar los problemas que se nos pueden presentar en el mundo en el que vivimos, donde hay injusticias, competencias, violencia, corrupción, desigualdad, entre otras cosas.

En la actualidad el programa de estudios de la educación básica abarca puntos importantes que sirven como base para trabajar la resiliencia, sin embargo nada se habla de ella directamente.

A continuación expongo los doce principios pedagógicos y la manera en la que nos permiten para fomentar el trabajo de la resiliencia:

#### Principios Pedagógicos de Plan de estudios 2011 para Educación Básica

- 1) **Centrar la atención en los estudiantes y en sus procesos de aprendizaje:** Tomar al estudiante como el centro del proceso enseñanza- aprendizaje a partir de la particularidad de sus situaciones y contextos, desarrollar sus habilidades superiores del pensamiento para solucionar problemas, pensar críticamente, manejar información, comprender y crear desde diversas áreas del saber.

Nos propone conocer al alumno para a partir de ello formularnos métodos para desarrollar sus habilidades y fortalezas que le sirvan como capital resiliente. Nos exige ser docentes cercanos y confiables dónde la prioridad es buscar el bienestar del alumno y despertar en él el interés por aprender y por superarse.

- 2) **Planificar para potenciar el aprendizaje:** Que las actividades representen desafíos intelectuales para los estudiantes con el fin de que formulen alternativas de solución, que

sean sujetos activos y se involucren en su proceso de aprendizaje. Tener claro qué es lo que se quiere enseñar y para qué.

Debemos tener claro de qué manera es conveniente trabajar con cada uno de los alumnos, qué es lo que queremos lograr con ellos y en qué habilidad nos podemos apoyar para desarrollar su capital resiliente.

- 3) **Generar ambientes de aprendizaje:** Generar espacios de comunicación, expresión e interacción positiva entre docente y alumno para que se dé el aprendizaje con claridad y se alcancen los objetivos planteados.

El ambiente influye de una manera importante en el desarrollo del niño, por lo mismo es importante generar un ambiente de confianza, respeto, amor, seguridad dentro del aula para que el alumno sea capaz de comunicarse, expresarse, sanar sus heridas y adquirir confianza para desarrollar sus habilidades resilientes.

- 4) **Trabajar en colaboración para construir el aprendizaje:** Busca construir un aprendizaje colectivo, inclusivo, que desarrolle el sentido de responsabilidad y corresponsabilidad.

Las relaciones interpersonales positivas son importantes para todos, el aula es un lugar donde las relaciones se pueden desarrollar. Enseñar al alumno a trabajar en equipo, esperar su turno para hablar, escuchar lo que dicen los demás, compartir opiniones, dialogar, compartir, etc. Le permite sentirse parte de algo. Trabajar juntos para el mismo fin ayuda a desarrollar su autoestima y por lo tanto desarrollar la resiliencia.

- 5) **Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los estándares curriculares y los aprendizajes esperados:** Una competencia es la capacidad de responder a diferentes situaciones, e implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes). Los estándares curriculares y los aprendizajes esperados son los indicadores de los logros o fracasos, definen lo que se espera que el alumno sepa al concluir cierto periodo de tiempo.

Al desarrollar capital resiliente educamos para la vida diaria, logramos que los alumnos conozcan y reconozcan sus fortalezas así como la manera de aprovecharlas para desarrollar sus debilidades. Conocer y personalizar con ellos nos permite tener claro cómo y hasta dónde podemos llegar con cada uno. Debemos tener claro los objetivos con los

niños (aprendizajes esperados) pues de otro modo estaríamos caminando sin dirección por el camino de la incertidumbre.

**6) Usar materiales educativos para favorecer el aprendizaje:** La biblioteca, los materiales audiovisuales, internet, multimedia, etc. permiten el disfrute en el uso del tiempo libre, la creación de redes de aprendizaje y la integración de comunidades de aprendizaje en que el maestro se concibe como un mediador para el uso adecuado de los materiales educativos (alumno sujeto activo y protagonista).

Al permitir que el alumno sea el que manipule y conozca los materiales educativos fomentamos en él la responsabilidad y confianza pues es él el protagonista, el profesor sólo es un mediador, lo cual desarrolla la autoestima y la autoconfianza del alumno; base importante de la resiliencia.

**7) Evaluar para aprender:** La evaluación sugiere obtener evidencias y brindar realimentación a los alumnos a lo largo de su formación para que mejoren su desempeño. El docente debe guiar, proponer y ayudar al alumno a que potencialice sus logros y enfrente las dificultades, debe compartir la evaluación con los alumnos y los padres de familia para que estén enterados de lo que se espera que el alumno aprenda.

La evaluación es la que nos permite conocer el capital resiliente de los alumnos ya que nos permite medir la mejora y el desarrollo de habilidades que el niño ha tenido y a la vez darnos cuenta si estamos logrando el objetivo o si debemos cambiar el método de trabajo con el niño. La evaluación debe ser constante y debe medir los objetivos específicos de cada alumno a corto, mediano y largo plazo ya que nos sirven como parámetros para saber que tan cerca o lejos estamos de cumplir los objetivos que nos planteamos con cada alumno. Por otro lado, la familia debe estar al tanto de lo que pasa en la escuela pues se debe involucrar en su desempeño y seguir trabajando lo que se hace en la escuela para que el desarrollo del niño se dé de una manera exitosa. La evaluación resiliente debe de realimentar, reconocer, y comprender las acciones, pensamientos y sentimientos de los alumnos y a su vez fomentar el autoconocimiento, autoestima y autoconfianza para que el alumno se autoevalúe, conozca sus fortalezas y las utilice para superar las adversidades.

**8) Favorecer la inclusión para atender a la diversidad:** Se refiere a reducir al máximo la desigualdad del acceso a las oportunidades, evitar los distintos tipos de discriminación a los que están expuestos.

Lograr que el alumno comprenda que no importa su pasado ni las experiencias que haya vivido, tiene los mismo derechos y las mismas obligaciones, así como las mismas posibilidades y oportunidades para llegar tan lejos como anhele.

**9) Incorporar temas de relevancia social:** Estos temas favorecen aprendizajes relacionados con valores y actitudes sin dejar de lado conocimientos y habilidades. Son temas que se derivan de una realidad social que los ayudan a aprender a actuar en ella, por eso es importante conocer el contexto del alumno para ser pertinente en los conocimientos y habilidades que queremos que aprenda y se logre un aprendizaje significativo.

Educar para la vida implica enseñar a aplicar los conocimientos vistos en la escuela a su realidad. Demostrar que la teoría tiene un uso práctico y es útil en el día a día motiva al alumno a esforzarse por aprender más. Es importante que todos los conocimientos se enseñen de tal manera que los alumnos aprendan tanto la teoría como los valores, actitudes y habilidades y al mismo tiempo reconozcan sus fortalezas y sepan aprovecharlas día con día en la sociedad donde se desenvuelven.

**10) Renovar el pacto entre el estudiante, el docente, la familia y la escuela:** Tanto el estudiante, como el docente, la familia y la escuela deben involucrarse en el proceso educativo del alumno. Deben comprometerse, apoyarse y participar en las actividades escolares para que el alumno tenga un mejor desempeño académico y desarrolle su autoestima, autorregulación y autonomía

Lo que haga o deje de hacer la familia y/o el docente impacta directamente en el niño, si queremos trabajar la resiliencia de manera exitosa es indispensable que los padres y los docentes estén comprometidos en el proceso, apoyen, se involucren, guíen, reconozcan y participen con el niño.

**11) Reorientar el liderazgo:** Implica un compromiso personal y con el grupo. Requiere de la participación activa de estudiantes, docentes, directivos, padres de familia y otros actores en un clima de respeto, corresponsabilidad, transparencia y rendición de cuentas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura (Unesco) algunas características del liderazgo son: Creatividad colectiva, visión de futuro, innovación para la transformación, fortalecimiento de la gestión, promoción del trabajo colaborativo, asesoría y orientación. Dichas características se pueden alcanzar cuando hay un capital resiliente sólido en los alumnos, pues entre otras cosas nos habla de relaciones interpersonales positivas, creatividad y suficiente fortaleza para tener un proyecto de vida. Dicho de otra forma, para alcanzar el liderazgo es indispensable sentirse capaz de guiar, delegar y enseñar y para eso es necesario conocer y saber manejar tus fortalezas.

**12) La tutoría y asesoría académica en la escuela:** Se refiere al diseño de trayectos individualizados, ya sea para apoyo a docentes o alumnos. Es un acompañamiento cercano.

Ser un docente cercano, empático, respetuoso, que de confianza y cariño es algo fundamental. El docente debe acompañar a los alumnos en todo momento para conocerlos, personalizar con ellos y ayudarles a desarrollar sus habilidades. Debe ser ejemplo y modelo a seguir.

Como nos pudimos dar cuenta, los principios pedagógicos buscan trabajar elementos que funcionan como base en el trabajo resiliente, por ejemplo: La importancia de promover la participación activa del alumno, fomentar la solución de problemas, buscar la aplicación de aprendizajes en el contexto en el que el alumno se desenvuelve, el papel del docente, entre otras cosas, sin embargo al no ser mencionada directamente pasa desapercibida. Si se conociera el término de la resiliencia en la Educación Básica, los docentes sabrían de que manera trabajar estos principios, no solo para cumplirlos porque la RIEB los propone, sino para desarrollar la resiliencia en sus alumnos y al mismo tiempo alcanzar los objetivos del Programa Sectorial de Educación 2007-2012 que entre otras cosas buscan reducir desigualdades entre grupos sociales, formar ciudadanos libres, responsables, creativos y respetuosos que participen de manera productiva y competitiva en el mercado laboral y la democratización plena del sistema educativo por medio de la participación de padres de familia en el proceso educativo.

Otro punto importante para comprender la importancia de trabajar la resiliencia en las escuelas es que el objetivo de la educación básica es “las competencias para la vida” y dentro del Plan de Estudios para Educación básica 2011 están clasificadas en:

- Competencias para el aprendizaje permanente
- Competencias para el manejo de información
- Competencias para el manejo de situaciones
- Competencias para la convivencia
- Competencias para la vida en sociedad.

La resiliencia es un factor importante en el desarrollo de las cinco competencias, especialmente en “las competencias para el manejo de situaciones” la cual abarca, según la RIEB, enfrentar el riesgo, la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos; administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; manejar el fracaso, la frustración y la desilusión; actuar con autonomía en el diseño y desarrollo de proyectos de vida, lo cual, sin duda alguna, son competencias resilientes.

Para comenzar a trabajar la resiliencia en Educación básica (específicamente en primaria) es necesario comenzar a nombrarla, conocerla y estudiarla para tenerla en cuenta en todo momento y lograr que en el perfil de egreso de educación básica de la RIEB se pueda agregar un inciso que diga “Aprovecha sus actitudes, habilidades y recursos para hacer frente a las adversidades de manera constructiva y salir adelante”. Un aspecto fundamental para lograr este objetivo son los docentes, pues ellos están la mayor parte del tiempo con los alumnos en la escuela por lo que deben ser capacitados y familiarizados con el tema de la resiliencia para que adquieran las herramientas necesarias y así puedan planear estrategias y actividades que permitan que los alumnos desarrollen su capital resiliente. Si los docentes no están capacitados, los cambios y objetivos planteados no se podrán alcanzar.

### **1.3 Todos los seres humanos somos capaces de trabajar la resiliencia**

Bien dice Lidia Osipluk: “No se nace resiliente ni se adquiere “naturalmente” en el desarrollo, sino que depende de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con los otros seres humanos”

La resiliencia en las personas no está determinada genéticamente (Cyrulnik, B. et. al.: 2004, p.18) y aunque muchas conductas y actitudes se copian o se heredan de los padres nada es irreparable, debemos preocuparnos por buscar la manera de transformar las malas conductas a buenas, como

pedagogos, el primer paso para lograr ésta transformación es generar ambientes de respeto, de confianza, reflexión y comunicación que de pie a que la persona que ha vivido malas experiencias, ya sea niño, adolescente o adulto, cambie la manera de ver las cosas, de pensar y de sentir, ayudarlo a que crea en un futuro diferente, crea y desarrolle sus aptitudes y habilidades, ayudarlo a tener confianza en él mismo, a no sentirse víctima.

No hay personas irre recuperables, no hay casos perdidos, pensar así es el error más grave que, como pedagogos, podemos cometer. Como afirma Sánchez, E. (2003): No es la resiliencia la que construye al sujeto sino el sujeto quien construye a la resiliencia.

#### **1.4 Factores indispensables para trabajar la resiliencia**

Trabajar la resiliencia no es cosa fácil, pues se deben conocer las características personales del individuo y de la adversidad en particular:

- a) **La experiencia:** Las situaciones se viven diferente de persona a persona, si dos personas fueron abandonadas por sus padres van a influir muchos factores para determinar la manera en que cada uno vive el duelo así como el significado y la trascendencia que tuvo la experiencia, por lo que generalizar es un error, no se puede trabajar de la misma manera con las personas que viven el mismo hecho traumático, sin embargo las habilidades que este programa busca desarrollar en los alumnos dan la base para que la persona que viva una mala experiencia tenga la capacidad de buscar alternativas que lo ayuden a superar la adversidad.
- b) **La personalidad:** Según Piaget la personalidad humana se desarrolla a partir de un complejo de funciones intelectuales y afectivas, y de la interrelación de las dos funciones (Maier, H.: 2003, P. 105). Razón por la cual la personalidad es particular de cada ser humano, ya que son varios factores los que influyen en ella.
- c) **Etapas de la vida:** Se refiere a la maduración que tiene una persona para resolver conflictos, reflexionar y actuar. Si una persona es desalojada de su casa a los 3 años, no tendrá el mismo impacto que lo tiene para su mamá de 36.
- d) **Momento Histórico:** Se refiere a la época y contexto social y familiar.

- e) **Vínculos afectivos que ha establecido:** Figuras paternas, apoyo de la familia o de otra persona, conocer en quién confía la persona y en quien se sostiene. Son las personas que le dan al sujeto protección y respaldo ante la adversidad.
- f) **Autoimagen:** Relacionado con su autoestima, la autoconfianza y autoconocimiento

Quiñones, M.A. (2007) propone que después de la adversidad que vive el alumno es importante que tanto el docente como el mismo alumno se reconozca desde tres perspectivas:

- 1) **Dimensión cognitiva:** El sujeto elabora o re-elabora la imagen de sí mismo ante la situación de adversidad. Es la posibilidad del sujeto por lograr la construcción de soluciones y ver el hecho traumático como un desafío para el cambio en lugar de verlo solo como una herida o impacto.
- 2) **Dimensión emocional:** La importancia de reconocer los estados emocionales que acompañan a la persona en la vivencia como son el miedo, odio, rencor, ansiedad, tristeza, desesperación, impotencia, agresividad. Una vez identificada la emoción es más sencillo controlarla y manejarla positivamente.
- 3) **Dimensión actitudinal:** Es la disposición del sujeto ante el hecho adverso, son los comportamientos y reacciones que el sujeto construye.

Las posibilidades de actuación son resultado de las potencialidades del sujeto. Como dice Quiñones, M.A (2007), la resiliencia es trabajada a partir de la potenciación en la persona de sus capacidades cognitivas, emocionales, éticas, físicas, entre otras, por lo que la manera en que se lleva a cabo el proceso resiliente varía de persona en persona dependiendo sus valores, sentimientos, sueños y su identidad siendo él el sujeto transformador y actor principal. La resiliencia debe ser un objetivo fundamental de la vida de todas las personas ya que nos permite enfrentar las adversidades que hay en la actualidad.

## 1.5 Características de los individuos resilientes

Brooks, R y Goldstein, S : 2007, p.103 escribieron:

“Una característica indiscutible y significativa de las personas resilientes es la fortaleza que presentan ante los eventos de adversidad y las formas como construyen sus elaboraciones personales en las que fusionan la novedad de sus respuestas y la flexibilidad que ellas implican, y más significativo aún, porque de un medio o condición insano, inadecuado, diferente, destruido o en oportunidades catastróficas, el sujeto resiliente logra un empoderamiento que le permite reacciones eficaces”

En el proceso resiliente es importante el concepto que tiene la persona de sí misma así como la manera en que el docente atiende, apoya y orienta, pues si alguna de estas dos cosas falta el proceso no se llevaría a cabo como debería, razón por la cual mi propuesta busca capacitar a los docentes, pues son un aspecto fundamental en el desarrollo de la resiliencia ya que una de sus funciones es preparar el escenario para que el alumno desarrolle las habilidades que le funcionarán como salvavidas en una adversidad.

Los individuos resilientes son los que tienen una serie de habilidades desarrolladas que influyen en sus actitudes y en su conducta, dándoles la capacidad de salir airoso de los problemas que le van surgiendo, no se dejan vencer por los obstáculos.

Para Brooks, R. y Goldstein, S. (2007) algunas características de los individuos resilientes son:

- a) **Sentir que controlamos nuestra vida:** Pensar antes de actuar, tomar en cuenta los sentimientos de los demás, reflexionar sobre cómo resolver un conflicto, no reaccionar con enojo, no ser impulsivos: Tú tienes las riendas de tu vida, tú eres el actor principal y el que toma las decisiones. La escuela, los docentes y los padres deben fomentar el autocontrol y la autodisciplina.
- b) **Saber cómo fortalecer la resistencia al estrés:** La gente resiliente es capaz de enfrentar y manejar el estrés y la presión con la que vivimos en este mundo, en esta ciudad, razón por la cual pienso que en esta época, donde todo es visto como competencia y rivalidad con el otro, el trabajo resiliente debe ser prioridad en las escuelas.
- c) **Tener empatía con los demás:** Es la habilidad de identificarse y entender la situación de los demás. Facilita la comunicación, cooperación y respeto.

- d) Desarrollar una comunicación efectiva y capacidades interpersonales:** La comunicación es una ventana hacia nuestro mundo interior y un conducto para nuestras relaciones con los demás. Cuanto mejor aprendamos a expresar nuestros sentimientos, pensamientos y creencias de forma verbal y no verbal más resilientes seremos.
- e) Tener sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones:** Tener confianza en uno mismo para decidir sobre nuestra vida sin dejarnos llevar por la presión social o las modas pasajeras que promueven los medios masivos de comunicación.
- f) Establecer metas y expectativas realistas:** Conocer nuestras áreas de debilidad y fortalezas para saber hasta qué punto nos podemos exigir, que está en nuestras manos y que está fuera de nuestro alcance.
- g) Aprender tanto del éxito como del fracaso:** La forma en que reaccionamos ante los errores y fracasos son parte esencial de la resiliencia, debemos verla como aprendizaje y crecimientos personal, no desanimarnos fácilmente y utilizar esos fracasos como motor y estímulo de superación, en lugar de avergonzarnos y humillarnos por el. El éxito lo debemos vivir como motivación para seguir mejorando, no conformarnos.
- h) Ser un miembro de la sociedad compasivo y contribuyente:** Comprobar que marca una diferencia positiva nuestra presencia y ayuda a los otros.
- i) Llevar una vida responsable basada en una serie de valores sensatos.**
- j) Sentirse especial mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo.**

Por el contrario una actitud no resiliente es hacer lo mismo una y otra vez aunque no alcances el resultado deseado, pensar que para ser feliz los demás tienen que cambiar y no empezar por reflexionar los errores y los aciertos propios, hacer responsables a los otros de las acciones propias.

## **1.6 Habilidades que promueven la resiliencia**

La base de la resiliencia es la aceptación integral de la persona tanto por parte de los adultos como por la propia persona para que a partir de eso, el niño sienta la confianza de relacionarse positivamente con su entorno y así pueda empezar a explorar el mundo, a vivir sin miedo y a descubrir el sentido de su vida, conocer quién es y hacia dónde va.

Existen diferentes actitudes que nacen por consecuencia de un acto traumático como el egocentrismo, ansiedad, depresión, las pocas ganas de salir adelante, el conformismo y es con ellas con las que, como docentes, debemos empezar a trabajar para ganarnos la confianza del sujeto y ayudarlo a sanar las fracturas y las heridas que se crean por una experiencia no grata, para después comenzar a desarrollar individuos socialmente competentes, con pensamiento crítico, iniciativa, estabilidad emocional, autoconfianza, autoestima, con capacidad de resolver problemas, con un proyecto de vida positivo y motivante, con ganas de superarse y de establecer relaciones positivas. Una autoestima adecuada potenciará la capacidad de las personas de desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal.

Según Wolin y Wolin (2003) todas las personas tenemos ciertas habilidades que nos sirven como salvavidas ante las adversidades que se nos presentan a lo largo de la vida, tales como: la iniciativa, independencia, introversión, relaciones interpersonales, humor, creatividad y moralidad. Es cuestión de identificar alguna de éstas para potencializarla y desarrollar las demás, pues a menudo se desarrollan otros capitales resilientes a partir de un único punto fuerte inicial.

Como había dicho antes, trabajar la resiliencia es un proceso largo que se debe trabajar simultáneamente con los alumnos, los docentes y la familia y para empezar a trabajarla es importante que el alumno se niegue a desempeñar el papel de víctima y luche por convertir la prueba exterior (adversidad) en fuerza interior (motivación). Para lograr esto es importante que tenga confianza en sí mismo, sepa lo que puede lograr y sepa que se puede superar.

Para ello debemos comenzar a desarrollar las siguientes habilidades en los alumnos:

- **Comunicación:** “Relatar los sucesos penosos y expresar las emociones es la mejor forma de disminuir su intensidad y transformarlos en recuerdos manejables.” (Brooks, R y Goldstein, S.:2007, P. 72). Hablar sana el alma y comunicar nuestros problemas es el primer paso para comenzar a superarlos y a aprender de ellos.

Ésta habilidad es fundamental para que el alumno pueda sanar las heridas y la fracturas que le dejaron las experiencias traumáticas vividas, permite al alumno expresar su ideas, sus sentimientos, las cosas que le gustan, disgustan, asustan, lo hacen feliz. Permite hacer partícipe a otro de lo que tiene o sabe. Es el diálogo oportuno y respetuoso que nos permite recibir un mensaje.

Para que esta habilidad se pueda desarrollar correctamente es indispensable un receptor empático, que puede ser un adulto o docente resiliente, un ambiente de confianza, reflexión, realimentación y apertura. Es importante ser observadores para captar los mensajes verbales y los no verbales.

Como afirma Simpson, M. (2008) en el aula la posibilidad de comunicarnos es fundamental. Como docentes, debemos tener una buena estrategia comunicativa para poder enseñar, crear los espacios y las condiciones para que los alumnos se expresen y fortalezcan los lazos interpersonales y lograr la consolidación del grupo.

- **Seguridad afectiva:** (Autoestima, autoconfianza, autoconocimiento) La seguridad es el sentimiento de confianza y tranquilidad que tiene una persona, y que se da gracias a la certeza de que no existe ningún peligro que temer. Las necesidades afectivas consisten en lograr el bienestar psicológico del niño, es decir, que los sentimientos que tenga hacia sí mismo sean de respeto, autoestima, seguridad, tranquilidad emocional y cariño. Que se valore a sí mismo, lo que hace y lo que dice.

En este sentido, actitudes del docente de respeto, amor, cariño, comprensión, atención, aceptación, reconocimiento y realimentación hacia el niño, lo pueden ayudar a sentirse tranquilo a nivel emocional. Los niños se relacionan con las personas emocionalmente disponibles que se acercan con simpatía, por lo que conocer al alumno profundamente, preocuparse por conocer individualmente sus miedos, habilidades, fortalezas, entre otras cosas propiciará un vínculo afectivo sólido. En investigaciones realizadas por la

Organización Mundial de la Salud (O.M.S) se observó que el amor era uno de los factores de resiliencia más importantes (Kalbermatter, M., Goyeneche,S., Heredia, R.: 2006, P.17). En los momento más duros, los lazos afectivos son como salvavidas. “Vínculos de cariño y apoyo mutuo configuran parte principal de los cimientos de la resiliencia humana” (Brooks,R. Goldstein,S: 2007, p. 69).

- **Relaciones interpersonales:** Implica la necesidad de relacionarnos con los demás de una manera honesta, positiva, profunda y con total libertad para expresarnos. En este sentido el alumno necesita sentirse reconocido, valorado y que tiene su propio lugar dentro del salón de clases y fuera de el.
- **Creatividad:** “Huir de la realidad o someterse a ella son dos mecanismos de defensa tóxica, por el contrario, protegerse de una realidad que nos arremete y extraer del imaginario algunas razones para transformarla, la constituye en un mecanismo de defensa resiliente” (Cyrulnik,B. et. al: 2004).

La creatividad busca desarrollar en la persona la capacidad de inventar y de resolver problemas, así como la capacidad de construir una nueva realidad proyectando nuevas alternativas para que la persona salga triunfante del caos al que la adversidad lo condujo. Como afirma Simpson, M. (2008) en la niñez, el juego es una forma de contrarrestar la adversidad y de construir un mundo conforme a sus deseos, recrear la situación estresante para controlarla y lograr sentirse en confianza. Como docentes debemos preparar el escenario para que los niños experimenten y desarrollen su creatividad generando un ambiente de confianza, libertad de expresión, humor, respeto y participación.

Los niños creativos tienen la voluntad y la capacidad intelectual para aplicar su imaginación a las problemáticas que debe resolver en la vida diaria, hacer cosas con procedimientos diferentes a los típicos para buscar alternativas para resolverlas, además usa la originalidad, pues cambia su mirada habitual sobre los objetos, dando por resultados respuestas no comunes (Kalbermatter, M. et. al.: 2006).

Fomentar la creatividad dentro de la escuela es indispensable pues es lo que les va a permitir solucionar problemas en un futuro de manera asertiva.

- **Manejo de emociones:** Esta habilidad está relacionada con la comunicación, pues el alumno debe ser capaz de identificar sus emociones: Sus miedos, su felicidad y su tristeza. Saber cómo y cuándo los siente. Las emociones pueden llegar a ser estímulos que impulsen a la acción, o por el contrario, factores que disminuyan la posibilidad de acción. Las emociones positivas durante y después del trauma pueden tener un efecto de amortiguación.
- **Humor:** Según Cyrulnik et. al. (2004) es la capacidad de conservar la sonrisa ante la adversidad, ayuda a conservar la confianza y en ocasiones, a transformar el dolor a situaciones agradables en la vida, sin embargo, puede caer en la evasión del problema, tratar que los otros vean sentimientos en nosotros incorrectos, una reacción humorística podría dar a entender que algo no nos importa cuando en el fondo nos duele y nos pesa, aunque por otro lado puede ser la motivación de pensar “podría estar peor”. Emplear el humor como herramienta para enfrentar situaciones adversas puede ser un arma de doble filo pues hay una línea delgada de emplearlo de manera inteligente y creativa (para reconfigurar los episodios traumatizantes, como una actitud frente a la realidad penosa) o de emplearlo para negar la gravedad de los hechos o desconocer la realidad. Puig, G. y Rubio, J.L. (2011) afirma que cuando tomamos las cosas con humor y el estado de ánimo es bueno, somos menos críticos con nosotros mismos y los demás, recuperamos buenos recuerdos que prolongan nuestro bienestar, nos hace flexibles, somos más creativos e imaginativos y tomamos decisiones más acertadas.
- **Aceptarse a uno mismo:** Brooks, R. y Goldstein, S. (2007) lo explican como la capacidad de tener expectativas y objetivos realistas, reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos vulnerables y llevar una vida auténtica en la que nuestros comportamientos correspondan con nuestros valores, a medida que hagamos esto seremos capaces de eliminar los factores que se presentan como obstáculos para tener una vida satisfactoria, exitosa, plena y no actuar impulsivamente.  
 “Todos necesitamos familiarizarnos con nuestras aptitudes y limitaciones para poder forjar y dirigir razonablemente nuestro programa de vida y superar las adversidades” (Brooks, R. Goldstein, S. 2007.: p. 70).

- **Independencia/ Autonomía:** Es la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los vínculos emocionales conflictivos o patológicos, manteniéndose física y emocionalmente distante de ellos. De acuerdo a Puig, G. y Rubio, J.L (2011) en la niñez, esta capacidad se expresa manteniéndose alejado de las situaciones conflictivamente dudosas o complejas. Brooks, R y Goldstein, S (2007, p. 74) escribieron:

“Ante las amenazas peligrosas la personas que mantienen el sentido de autonomía y piensan que dominan razonablemente sus circunstancias o que el resultado está en sus manos, responden con mayor coraje, resisten mejor y se enfrentan más eficazmente a la adversidad que quienes sienten que no controlan los eventos que les afectan”.
- **Iniciativa:** Para Kalbermatter, M. et. al. (2006) es la capacidad de ser, pensar y actuar independientemente de la forma de ser, pensar y actuar de los otros, esta habilidad desarrolla la autoconfianza ya que nos permite sentirnos seguros de nuestra forma de actuar y decidir frente a los demás. Según Simpson, M. (2008) en la niñez es la tendencia a seguir la propia curiosidad a explorar el mundo físico con ensayo y error.

Si no tenemos autonomía, no estimulamos la iniciativa, ya que pensamos que nuestras decisiones y acciones no van a influir en el resultado.
- **Resolución de conflictos:** Es la capacidad de comprender y resolver las situaciones complejas que se presenten. El alumno debe tener la habilidad de identificar el problema y resolverlo a pesar de los obstáculos que se le presenten.
- **Empatía:** Es ser capaz de comprender qué pensamientos y sentimientos puede estar teniendo la otra persona y poder predecir sus posibles acciones. De acuerdo a Kablematter, M. et. al. (2006) es la respuesta emocional que surge a partir de compartir los sentimientos con el otro. Nos permite sintonizar emocional y cognitivamente con los demás, supone una base importante sobre la cual se asientan las relaciones interpersonales positivas.
- **Autocontrol:** Según Brooks, R. y Goldstein, S. (2007) es la aptitud para frenar conscientemente los ímpetus, para esperar y retrasar voluntariamente la gratificación inmediata, con el fin de perseguir un objetivo superior.

Todas estas habilidades se pueden desarrollar o potencializar en los alumnos logrando así formar personas resilientes que se sientan capaces de salir airoso y fortalecidos de las adversidades que se les presenten.

Las habilidades no son estáticas, ni permanentes ya que requieren de trabajo continuo para que se conviertan en fortalezas y así, funcionen como herramientas y “salvavidas” en las adversidades del día a día. Debemos apoyarnos en las habilidades que nuestros alumnos tienen como fortaleza para que a partir de ellas desarrollemos las que tienen como área de oportunidad.

Las habilidades mencionadas trabajan de manera integral en el desarrollo de los alumnos, pues son habilidades personales, que funcionan como fortalezas intrapsíquicas, que nos dan la confianza y la seguridad para superar una adversidad (Puig, G. y Rubio J.L. 2011), habilidades para la solución de problemas, habilidades que fomentan el pensamiento crítico y habilidades que permiten adaptarnos a las personas con las que convivimos y a las diversas situaciones que se nos presenten.

El desarrollo de habilidades en los alumnos da como resultado un crecimiento personal y como dice Magrulkar. L, et. al. (2001) todas las habilidades son observables, medibles y se pueden desarrollar. Todos los alumnos cuentan con al menos una habilidad que funciona como fortaleza y a partir de ella se pueden desarrollar las demás.

## Capítulo 2: Formación de docentes, escuela y pedagogos.

### 2.1 Papel del docente en el trabajo resiliente dentro de la escuela.

*“Probablemente sobreviví gracias a mis maestros... un modelo de rol adulto que demostraba afecto” Terry, en el video  
Survivor’s pride: building resilience in youth at risk.*

En México, el término “resiliencia” es poco conocido y tiene como consecuencia la falta de capacitación, conocimiento e interés de los maestros por trabajarla en las escuelas.

“Cuanto más sepamos de los elementos que componen la resiliencia, así como los obstáculos que pueden surgir, mejor equipados y más seguros estaremos para descubrir los caminos que nos llevarán a una vida productiva y plena y a experimentar el poder de la resiliencia” (Brooks, R. y Goldstein, S: 2007, p.40)

En el proceso resiliente todos son protagonistas (maestros, padres y alumnos), por lo que para lograr trabajar la resiliencia en una institución es indispensable la capacitación de los docentes, lograr que tengan un acercamiento teórico al tema para que lo acepten como forma de trabajo y lo pongan en práctica. Aprendan a identificar y conocer la adversidad que se les presenta para planificar actividades que propicien superar la adversidad y salir fortalecidos de ella apoyándose en las fortalezas de los alumnos.

Algunos autores, como Cyrulnik, hablan de tutores como las personas calificadas para desarrollar la resiliencia en los alumnos que nos acompañan de manera incondicional dándonos confianza e independencia a lo largo del proceso resiliente. Dado que en la educación básica no existen los tutores sino los docentes, es necesario capacitarlos para que tengan las herramientas necesarias para desarrollar, en los 40 alumnos que tengan en su salón, las habilidades que promueven la resiliencia.

Algunos requisitos indispensables para trabajar la resiliencia son: el afecto y la personalización con los alumnos, conocer al individuo perfectamente, conocer su historia, su contexto, sus habilidades y aptitudes para trabajar con el alumno a partir de ellas, ¿Cómo puede un docente lograr esa personalización si tiene 40 alumnos y menos de 8 horas diarias para lograr todas sus tareas? ¿Existen los tutores en la Educación Básica?

Un tutor, según el Plan de Estudios 2011 de Educación Básica es la persona que a partir de un diagnóstico da atención individualizada a través de un acompañamiento cercano. Partiendo de la idea de la Mtra. Tavárez, M. (2005) un docente es un profesional que se compromete a formar académicamente a sus alumnos, evaluar críticamente, formarse permanentemente, trabajar en conjunto con sus colegas, organizar el trabajo educativo, de diseñar y poner en práctica estrategias y actividades didácticas con el fin de que todos sus alumnos alcancen los propósitos de la educación, reconocer la diversidad de los niños que forman el grupo a su cargo, atender a su enseñanza por medio de una variedad de estrategias didácticas que desarrollará de manera creativa, reconocer la importancia de tratar con dignidad y afecto a sus alumnos, propiciar el desarrollo moral autónomo de sus alumnos, y favorecer la reflexión y el análisis del grupo. Por lo que podemos ver el docente tiene más funciones que el tutor, trata con muchos alumnos al mismo tiempo y debe de formar al alumno integralmente; a diferencia del tutor que sólo trabaja con aquellos alumnos que requieran ayuda.

En la educación básica no existe la figura del tutor y el docente es el que debe contribuir al desarrollo personal, social, afectivo, cognitivo y académico de los alumnos, por lo que la capacitación docente es indispensable para que puedan cumplir exitosamente con todas sus responsabilidades y a su vez, promover la resiliencia en sus alumnos. El programa que propongo en este trabajo busca darle a los docentes de Educación Básica las herramientas necesarias para que sean capaz de transmitir y desarrollar en los alumnos habilidades que les permitan enfrentar la adversidad de la mejor manera posible, por lo que debemos adaptar lo que los autores llaman “tutores de resiliencia” a las características que tienen los docentes de educación básica en nuestro país.

Un tutor de resiliencia “es el ser humano que viene a sostenernos cuando ya no podemos sostenernos y nos ayuda a restaurar nuestra relación con la humanidad” (Cyrulnik, B et. al.: 2004. P.56), por lo tanto un docente resiliente es la persona que tiene una intervención oportuna, escucha de manera comprensiva y respetuosa, promueve la reflexión que posibilite ver otras alternativas, reconoce las diferencias individuales, la situación personal y el ritmo que cada persona requiere para enfrentar la adversidad, respetando el silencio, la posibilidad de aislamiento o inactividad, nunca lo fuerza a nada.

Muchas veces, al desarrollar la resiliencia se trabaja con personas que han vivido hechos difíciles y traumáticos por lo que el primer acercamiento puede ser sumamente difícil ya que pueden estar a la defensiva por la poca confianza que tienen en ellos mismos y en las demás personas, pueden ser groseros, prepotentes y rebeldes, por lo que los docentes deben estar preparados a diversas situaciones para no darse por vencidos fácilmente y luchar y perseverar hasta lograr los resultados deseados, por lo que otra característica de los docentes resilientes es que transmiten esperanza y optimismo, motivan a sus alumnos y buscan su bienestar y desarrollo integral, deben creer y confiar en que tienen la fortaleza y la capacidad de hacer cambios positivos en ellos y transmitirles lo importante que es cada alumno para él, no debe dar como “caso perdido” a ningún alumno y debe ocuparse de personalizar con cada alumno para identificar su capital resiliente para lograr exitosamente los resultados esperados. Al mismo tiempo no debe dejar a lado a los alumnos que no han vivido experiencias traumáticas más allá de las habituales (estrés, miedo, fracasos en la escuela o en el trabajo) ya que aunque la resiliencia se observa cuando existe una adversidad, es importante preparar a todos los alumnos para cuando se les presente una.

## **2.2 Características de docentes resilientes**

Basándome en los objetivos que busca alcanzar el Programa Sectorial de Educación 2007-2012, en los principios pedagógicos de la Reforma Integral de la Educación Básica y en el estudio realizado por Emma Werner en los ochentas, donde se vio que una de las características principales de las personas que lograban superar las adversidades era que contaban con una persona que les brindaba apoyo incondicional, el programa que propongo busca formar docentes que se comprometan a:

- a) Ganarse la confianza del alumno: Debe ser una persona con la que el alumno sienta la posibilidad de tener una relación constructiva, que lo valore, quiera, creyente en su futuro y en sus capacidades.
- b) Visualizar el desarrollo total del ser humano, trabajar conjuntamente los aspectos intelectuales, emocionales, sociales y morales.
- c) Equilibrar la ayuda de tal manera que se estimule a los niños a ser actores de su desarrollo y no receptores y dependientes de las personas que lo “ayudan”, es decir motivar al niño a hacer, crear, pensar, reflexionar para formar una persona integral y no caer en el extremo

de facilitarle todo por pensar que son “victimas, débiles e indefensas” pues así, lo único que formamos son personas que se acostumbran a recibir y a depender del otro. Pensar que los alumnos requieren ayuda ante cualquier adversidad puede victimizar aun más a los afectados haciéndolos sujetos pasivos y decididamente frágiles.

- d) Guiar la formación del niño y trabajar conjuntamente con el contexto que lo rodea como la familia, amigos, escuela, pues de nada serviría trabajar con la persona si su entorno no comprende y no coopera con el trabajo del docente.

Estar en constante comunicación con los padres del alumno y motivar la participación de ellos en las actividades escolares, transmitirles los avances que sus hijos han tenido y convocando a que ellos los feliciten y reconozcan.

- e) Promover la aplicación de los conocimientos teóricos en su vida diaria.
- f) Personalizar: Ver a cada persona como única e irrepetible, nunca generalizar las experiencias de los individuos, conocer a la persona dentro de su contexto, su historia y su realidad y a partir de ella trabajar. Debe preocuparse por conocer a los alumnos, ayudarlos a encontrar sus fortalezas, sus aptitudes y sus habilidades para a partir de ellos desarrollarlo para ser mejor.
- g) Asesorar a la persona a formar una “nueva identidad” una identidad dónde las experiencias sean parte de su pasado, no lo que rige el presente y lo que le queda para el futuro, que sepa lo que vale por él mismo y que su valor no es devaluado por lo que vivió en el pasado, sino que lo vivido no le va a impedir llegar hasta dónde quiera llegar, ser lo que quiera ser. Conocer y reflexionar sobre el sentido que tiene de la vida. Desarrollar autoconfianza en el alumno para que se sienta capaz de superar sus problemas.
- h) Ser empático y reconocer cada actitud positiva para fortalecer su autoestima y su confianza, fomentar que el alumno se exprese, opine y reflexione. No hacer tabú su experiencia, hablarla y superarla, comprenderla para poder salir adelante no vivir atada a ella, sólo por medio de la palabra se podrá exorcizar lo sucedido (Cyrllunik, B. et. al.: 2004 p.163).
- i) Dar sanciones lógicas y proporcionales a la acción, ya sean positivas (reconocimiento, elogios, etc.) o negativas. Realimentar las acciones educativas.
- j) Ser ejemplo y modelo a seguir en todo momento. De nada servirá seguir paso a paso el trabajo resiliente con los alumnos si el docente no es un ejemplo de ello. El docente debe

dar apoyo incondicional, estímulo y gratificación afectiva de los logros, vinculación afectiva, empatía, confianza.

“Ningún niño puede volverse resiliente por sí solo [...] debe encontrar a su alrededor una burbuja afectiva que permita grabar en su memoria un proceso de estabilidad interna que quedará impregnada en su entorno” (Cyslunik, B. et. al.: 2004, p.30) por lo que un docente autoritario, lejano, frío, pesimista y enojón no servirá para trabajar la resiliencia, el niño debe sentir confianza y amor en sí mismo para darle amor a los demás y el docente debe propiciar que esto suceda.

“Niños ayudados por mentores interesados por ellos, antes de completar la adolescencia ya habían encontrado motivos y oportunidades para desarrollar un concepto favorable de si mismos, gozar de relaciones afectivas y confiar en su aptitud para manejar eficazmente de los avatares del día a día” (Rojas, L.: 2010).

Los verdaderos docentes de resiliencia creen en el potencial de sus alumnos, apoyan, establecen un vínculo afectivo fuerte entre ellos, propician el diálogo basado en la confianza y respeto, y crean un lugar de confianza con límites claros y reglas.

### **2.3 Trabajo del docente resiliente**

En la actualidad es común que los docentes se fijen en las deficiencias, problemas u oportunidades de los alumnos para etiquetarlos y a partir de ellas trabajar con ellos. De acuerdo a Henderson, N. y Milstein, M. (2003) los docentes resilientes deben centrarse más en los puntos fuertes que en el déficit, analizar conductas individuales desde la óptica de su fortaleza y potenciar esos puntos para conducirlos a la resiliencia, esto lo ayuda a construir triunfos sobre lo “malo”.

Existen dos formas de trabajo docentes: basándose en los traumas de las personas o basándose en las fortalezas, ambas tienen como fin el desarrollo de competencias en los alumnos, es decir, que el alumno tenga capacidad para aprender a aprender, resolver problemas, tomar decisiones, encontrar alternativas, desarrollar su creatividad, relacionarse de forma proactiva con sus pares, identificar retos y oportunidades en entornos altamente competitivos, reconocer sus valores para enfrentar con mayor éxito los desafíos del presente y del futuro, asumir los valores de democracia, reconocer al otro como igual, construir acuerdos, fomentar el pensamiento crítico y propositivo, dominar las tecnologías de la información y la comunicación (TICS), entre otras cosas. Al trabajar

estas competencias se desarrolla la resiliencia pero es indispensable un personal docente altamente capacitado que identifique, reconozca y fomente las fortalezas de los alumnos siendo guía y apoyo para él, donde se realimente las acciones buenas o acertadas de los alumnos y no se señalen ni juzguen los errores que se cometen, sino que enseñe a ver el error como una oportunidad para crecer y mejorar y así, desarrollar la resiliencia exitosamente.

El docente debe ayudar a que el alumno sienta seguridad, confianza y protección, es decir, que tenga una fortaleza y estabilidad emocional que le permita trabajar con sus adversidades, con su dolor, pero que no lo deje hundirse en él, que lo permita reintegrarse a la vida y no caer en las drogas, alcohol, depresión, etc.

Según Puig, G. y Rubio, J.L (2011) el docente resiliente se proyecta como un camino que nos reconduce hacia un nuevo desarrollo tras el trauma, favorece la resolución de la adversidad, administra seguridad y confianza a la par de autonomía e independencia a partir del desarrollo de habilidades.

#### **2.4 Papel de la escuela y la pedagogía**

La educación, Según Cyrulnik, B et. al. (2004) debe darle a los alumnos el estímulo que los incite a descubrir su sentido en el mundo, de acuerdo a esto, la escuela debe propiciar el ambiente y las condiciones que promuevan la resiliencia, lo cual puede pensarse complicado por la cultura de México en la actualidad: conformista, quejumbrosa, poco participativa, estresante y pesimista. Podrá ser complicado pero no imposible si se hace de la manera correcta. La resiliencia es ver la adversidad como oportunidad para crecer y la importancia de trabajarla en la escuela es porque uno de los mecanismos utilizados en la actualidad por los alumnos para modular o sacar el estrés es la agresión al otro, por ejemplo: Agredir al que esta por debajo de mí en la escuela o en la escala jerárquica (bullying) o el abuso de violencia intrafamiliar con situaciones de crisis económica.

La resiliencia en la escuela 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 estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy” (Henderson, N y Milstein, M.: 2003, p.26) (competitivo, estresante, dónde los

padres de familia trabajan tiempo completo, los niños pasan solos gran parte del día), dicho concepto invita a una pedagogía respetuosa con el niño en tanto que participa en la educación y ofrece la protección necesaria para un desarrollo equilibrado, para que esto se logre la escuela debe establecer un programa educativo que abarque actividades emocionales (para lograr un equilibrio emocional, dónde se expresen y se enseñen a manejar los sentimientos), racionales (fomentar la reflexión y la discusión constructiva que ayude a comprender mejor la vida a partir de la teoría que se imparte), éticos (aprender a distinguir entre el bien el mal) y filosóficos (posibilidad de hablar juntos, aprender a comprender que cada uno puede tener razón y su propio punto de vista, ser abierto al escuchar las ideas de los otros, ser respetuoso y tolerante). Dichos temas fomentan la autoestima del niño la cual es base fundamental para trabajar la resiliencia. El alumno debe sentir que los factores protectores son mayores que los agobiantes y frustrantes para que se sienta capaz de superar las adversidades que se le presenten.

Cualquier institución colectiva o educativa tiene como función recordarle al niño, simbólicamente, lo importante que es y que la colectividad está dispuesto a poner recursos a su disposición para que se supere porque saben que él es capaz y se confía en él. La escuela debe tener un sistema educativo íntegro dónde se fomente la participación de los alumnos en la vida social, es decir, dónde se puedan aplicar los conocimientos adquiridos en el aula a la realidad, hacerles ver a los alumnos que los conocimientos proporcionados dentro de la escuela sirven de algo fuera de ella, a su vez debe crear condiciones para que el niño se exprese, dialogue, reflexione, sea creativo y adquiera la confianza para tomar las decisiones de su propia vida, para que a partir de estas actividades conozca y reconozca su capital resiliente y las aprenda a manejar en su vida diaria.

El papel que juega la escuela en la socialización de los niños es clave pues es importante que aprenda a relacionarse positivamente, fomentar las relaciones interpersonales y la comunicación entre ellos y con los adultos que se encuentran dentro de la institución. Debe darle responsabilidades al niño, pues es la única manera de realmente demostrar la confianza que se tiene en ellos. Construir estrategias destinadas a aumentar el autocontrol (que el alumno aprenda a asumir responsabilidad para cambiar la situación que no le gusta) y su responsabilidad social. Hacerlos responsable de sus actos, que cumplan las consecuencias tanto positivas como negativas.

La escuela debe ser el lugar dónde los alumnos encuentran protección, una protección y seguridad que a lo mejor su familia no le pudo dar, por lo que en una escuela grande es más complicado trabajar la resiliencia que en una con menor número de alumnos pues es más difícil crear un clima

afectivo, formar redes sociales sólidas, personalizar y mantener reglas y límites claros, sin embargo si los docentes están capacitados se puede lograr, ya que, si se sabe cómo, la resiliencia se pueda fomentar en cualquier momento, en cualquier dinámica y en cualquier actividad.

## 2.5 La rueda de la resiliencia

En el libro “La resiliencia en la escuela” de Nan Handerson y Mike M. Milstein (2003) proponen “La rueda de la resiliencia” como una estrategia para crear un ambiente favorable para trabajar la resiliencia, la cual está conformada por seis puntos relevantes que muestran de qué modo las escuelas, familias y comunidades pueden aportar los factores protectores ambientales y las condiciones que fomenten los factores protectores individuales, dónde los primeros 3 pasos tienen como fin “mitigar el riesgo”, es decir, evitar, suavizar el riesgo en la vida de niños y jóvenes para impulsar la resiliencia, los últimos 3 pasos buscan construir la resiliencia en el ambiente para que los individuos puedan sobreponerse a las adversidades.

La rueda de la resiliencia es una herramienta útil para medir que tan cerca o que tan lejos estamos de trabajar la resiliencia en la escuela.

1) **Enriquecer los vínculos:** Fortalecer las conexiones entre los individuos y vincular a los alumnos con su estilo de aprendizaje preferido. El grado de resiliencia frente a los acontecimientos estresantes de la vida de cada individuo se halla sólidamente determinado por la estructura de la vinculación afectiva que haya desarrollado en el transcurso de sus primeros años. (Bowlby, 1986)

2) **Fijar límites claros y firmes:** Las reglas y normas son creadas para establecer un cierto tipo de conducta, estos límites deben ser percibidos por las personas como protección, importancia, interés y amor hacia ellos. La falta de límites en las personas causa inestabilidad y conductas indeseables que pueden terminar en actos delictivos, uso de drogas, alcohol, entre otras cosas. Los límites y las reglas, al mismo tiempo que fomentan el afecto en el niño, promueven la adaptación a la escuela la cual es importante en el trabajo de la resiliencia. Trabajar la resiliencia en un ambiente que no genere confianza, estructura y estabilidad en los alumnos es prácticamente imposible

3) **Enseñar habilidades para la vida:** En el plan de estudios de educación básica se habla de ello. Las competencias fomentan el desarrollo de habilidades que van más allá de la vida en la escuela,

es importante “aprender para la vida” para responder a las necesidades económicas, sociales, políticas y culturales del país. Algunas habilidades para la vida son: Pensamiento crítico, toma de decisiones, resolución de conflictos, etc.

**4) Brindar afecto y apoyo:** Proporcionar respaldo y aliento incondicional: Los niños harán un mayor esfuerzo si tienen el apoyo incondicional de las personas a las que quieren y en quienes confían (Henderson, N. y Milstein, M. 2003).

**5) Establecer y transmitir expectativas elevadas:** Tener expectativas realistas para cada uno de los alumnos, las cuales los motiven a mejorar y superarse.

**6) Brindar oportunidades de participación significativa:** Darles oportunidades de resolver problemas, tomar decisiones, planificar, fijar metas y ayudar a otros. El aprendizaje basado en problemas es un ejemplo de participación significativa, busca una enseñanza práctica, atenta al mundo real y la activa participación de los miembros de la escuela.

La resiliencia es un proceso dónde los resultados esperados son medibles a largo plazo pero es necesario contar con parámetros que nos demuestren que estamos yendo por buen camino. El docente puede desarrollar actividades que exijan que los alumnos pongan en práctica las habilidades resilientes, observando las dificultades y las fortalezas que tienen los alumnos a lo largo de la actividad y así saber qué y cómo se debe trabajar con los alumnos para desarrollar en ellos capital resiliente.

## 2.6 Cuadro comparativo docentes, alumno y escuela resiliente vs no resiliente

Los siguientes cuadros (Henderson, N y Milstein, M.: 2003, p.64) muestran la diferencia entre alumnos, docentes y escuela con y sin rasgos de resiliencia:

### Alumnos

6 Factores de resiliencia	Alumnos sin rasgos resilientes	Alumnos con rasgos resilientes
<b>Enriquecer vínculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No cuenta con adultos ni pares positivos</li> <li>-No hay actividad extraescolar</li> <li>-No entabla interacciones cooperativas con pares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se conecta con al menos un adulto de la escuela</li> <li>-Participa en actividades extraescolares</li> <li>-Participa en interacciones cooperativas entre pares</li> </ul>
<b>Fijar límites claros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Esta confundido en cuanto las reglas y expectativas escolares</li> <li>-Piensa que las reglas carecen de sentido</li> <li>-No tiene voz en el establecimiento de reglas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprende y respeta las reglas.</li> <li>-Participa en los cambios de políticas y reglas.</li> </ul>
<b>Enseñar habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiene conducta inapropiada</li> <li>-No participa</li> <li>-Rara vez manifiesta asertividad, resolución sana de conflictos, manejo sano de estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recibe continua instrucción sobre habilidades para la vida apropiadas a su nivel de desarrollo</li> <li>-Pone en práctica la asertividad, resolución sana de conflictos, manejo de estrés.</li> </ul>
<b>Brindar afecto y apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se siente marginado en la escuela</li> <li>-Experimenta escasos cuidados</li> <li>-Se siente "invisible"</li> <li>-No recibe reconocimientos positivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Siente que la escuela es un ámbito afectivo</li> <li>-Tiene sensación de pertenencia</li> <li>-Experimenta la escuela como una comunidad</li> <li>-Percibe muchas maneras de ser reconocido y premiado</li> </ul>
<b>Transmitir expectativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sensación de "yo no puedo"</li> <li>-Se describe en negativo</li> <li>-Poca confianza en sí mismo</li> <li>-Se menosprecia a sí mismo y a los demás</li> <li>-Expresa limitaciones personales(raza, género, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cree que toda meta/ aspiración positiva puede ser alcanzada</li> <li>-Demuestra confianza en sí mismo y en los demás</li> <li>-Se alienta a sí mismo y a los otros a hacer algo lo mejor posible.</li> </ul>
<b>Participación significativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Siente que se ignoran sus ideas, talentos y habilidades</li> <li>-Es receptor pasivo</li> <li>-Es apático</li> <li>-Expresa dudas respecto a su capacidad de hacer un aporte significativo al mundo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cree ser escuchado en la toma de decisiones</li> <li>-Participa ayudando a otros</li> <li>-Se siente eficaz al encarar nuevos desafíos.</li> </ul>

## Docentes

Henderson, M. y Milstein, M.: 2003 explican que los docentes resilientes educan con el ejemplo, sirven de modelo para sus alumnos. La mayor esperanza de superar los obstáculos reside en los docentes cuyas actitudes reflejan los seis factores constructores de la resiliencia.

6 Factores de resiliencia	Docentes sin rasgos resilientes	Docentes con rasgos resilientes
<b>Enriquecer vínculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se siente aislado de otros docentes.</li> <li>-Encuentra escasos incentivos para colaborar e interactuar con otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Busca oportunidad de interactuar con otros</li> <li>-Participa en actividades cooperativas</li> </ul>
<b>Fijar límites claros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Esta confundido respecto a las expectativas</li> <li>-Piensa que muchas reglas carecen de sentido y claridad</li> <li>-No tiene voz en el cambio de políticas, no las sigue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprende y acepta las políticas y las reglas.</li> <li>-Interviene en la elaboración y modificación de las políticas y las reglas.</li> </ul>
<b>Enseñar habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le preocupa que su técnica de enseñanza- aprendizaje no estén actualizados.</li> <li>-Experimenta baja autoestima como docente</li> <li>-Carece de habilidades para trabajar con otros adultos en iniciativas de cambio escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toma parte en actividades de desarrollo profesional significativo</li> <li>-Elevada autoestima promovida por oportunidades de aprendizaje adulto</li> <li>-Presta ayuda y la recibe de otros educadores.</li> </ul>
<b>Brindar afecto y apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se siente marginado del ámbito de trabajo</li> <li>-No tiene certeza de estar cumpliendo los requisitos del rol.</li> <li>-No se siente apreciado</li> <li>-No se siente reconocido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiene sensación de pertenencia a través de mensajes de valoración y apoyo.</li> <li>-Piensa que la comunidad respalda las actividades de los educadores</li> <li>-Cree que los sistemas de recompensa alientan las iniciativas individuales.</li> </ul>
<b>Transmitir expectativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Poca confianza en su capacidad y no fomenta la excelencia en otros.</li> <li>-Establece metas de poca exigencia</li> <li>-Siente que los colegas tienden a castigar los intentos de progresar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Demuestra confianza en su propio potencial y en el de los demás</li> <li>-Se siente valorado en el desempeño de su rol</li> <li>-Se siente respaldado por las autoridades en el cumplimiento de sus expectativas laborales.</li> </ul>
<b>Participación significativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se siente desatendido</li> <li>-No hace aportes que vayan más allá de su rol</li> <li>-Carece de las habilidades requeridas para participar con eficacia</li> <li>-Es receptor pasivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Valora el aumento de responsabilidad como medio de asegurar la intervención del docente en la toma de decisiones</li> <li>-Adquiere las habilidades requeridas para participar con eficacia</li> <li>-Esta al tanto de lo que sucede y toma parte en la celebración de los éxitos de la escuela.</li> </ul>

## Escuela

Es el lugar perfecto para socializar y potencializar las habilidades de cada ser humano en un ambiente de afecto, respeto y confianza.

6 Factores de resiliencia	Escuela sin rasgos resilientes	Escuela con rasgos resilientes
<b>Enriquecer vínculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Clima institucional frío y amenazador</li> <li>-Se promueven las diferencias de estatus</li> <li>-Predominan la reserva y desconfianza</li> <li>-El personal “va sobre lo seguro” por temor a las represalias</li> <li>-Hay escasa sensación de tener un propósito en común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Existe clima positivo y solidario</li> <li>-Se promueven la equidad, la disposición a asumir riesgos y el aprendizaje</li> <li>-Los cometidos y las metas son claros, explícitos y consensuados</li> </ul>
<b>Fijar límites claros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hay confusión, inseguridad y tensión</li> <li>-Se hace excesivo hincapié en la disciplina</li> <li>-Continuos conflictos disfuncionales</li> <li>-Los miembros del personal no tienen voz en el establecimiento de normas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hay colaboración y solidaridad</li> <li>-Los objetivos de toda la escuela son compartidos</li> <li>-Los miembros intervienen en el establecimiento de políticas y reglas</li> </ul>
<b>Enseñar habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Predominan el derrotismo y fatalismo</li> <li>-Se presta poca atención al desarrollo de habilidades</li> <li>-Hay escasos modelos de rol positivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se realizan esfuerzos para mejorar la escuela</li> <li>-Se respaldan la voluntad de asumir riesgos y el desarrollo de habilidades individuales y grupales</li> <li>-Existen modelos de rol positivo</li> </ul>
<b>Brindar afecto y apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los miembros del personal se sienten aislados y marginados</li> <li>-Los recursos se caracterizan por estar en falta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los miembros tienen sensación de pertenencia</li> <li>-Se promueve la cooperación</li> <li>-Se celebran los éxitos</li> <li>-Los directivos pasan mucho tiempo fructífero con los miembros</li> </ul>
<b>Transmitir expectativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se fomenta el cumplimiento mínimo</li> <li>-Se acentúa el control y la disciplina</li> <li>-Las iniciativas se ignoran o castigan</li> <li>-Se transmiten diferentes expectativas según género, raza, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se valora el esfuerzo individual</li> <li>-Se promueve la disposición a asumir riesgos</li> <li>-Prevalece la actitud de que “se puede”</li> <li>-Se elaboran y supervisan planes de crecimiento individualizados</li> </ul>
<b>Participación significativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los alumnos son vistos como clientes más que como miembros</li> <li>-Se considera que los alumnos son demasiado jóvenes para intervenir en la adopción de decisiones</li> <li>-Las diferencias de estatus son importantes</li> <li>-Se concede poco tiempo para el dialogo y la participación</li> <li>-No se premian esfuerzos excepcionales</li> <li>-Hay poca oportunidad de interacción entre adultos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se percibe a los alumnos como estudiantes activos y a los docentes como orientadores</li> <li>-Las aportaciones de todos se consideran importantes</li> <li>-Los miembros crecen, participan y aprenden</li> <li>-Se alienta la experimentación</li> </ul>

### **Capítulo 3: Influencia del contexto familiar y social**

Según Quiñones, M.A (2007) el niño aprende de su entorno, lo incorpora a su memoria y a su desarrollo desde los primeros meses de vida por lo que su singularidad como ser humano es un complejo sistema de significaciones y sentidos subjetivos producidos en la vida cultural humana, en su contexto, en lo que lo rodea.

El sujeto posee una historia personal, individual y colectiva a partir de la cual se forma su singularidad, su identidad y su sentido de vida, por otra parte, el contexto del sujeto posee características de tipo histórico, social, político, económico, moral y axiológico, que funcionan como base y punto de partida para que el sujeto enfrente las adversidades que se le presentan.

La resiliencia permite que el sujeto se conozca a sí mismo y a su entorno lo que le ayuda a “transformar” creativamente el evento crítico que vive, enfrentarlo de manera constructiva y salir fortalecido de dicha situación.

Henderson, N. y Milstein, M.A: 2007, p.58 escriben:

“El tipo de hogar y de comunidad de dónde proceden los alumnos son factores importantes para determinar el éxito que tendrán en la escuela. Si provienen de hogares y comunidades fuertes y solidarias, la construcción de resiliencia en la escuela no será tan imprescindible. Si viene de hogares y comunidades que son negativos y debilitantes, que brindan escaso apoyo y apego, es posible que algunos jóvenes excepcionales puedan superar estas desventajas y tener éxito, pero la mayoría requerirá la existencia de un grupo de docentes solidario y hábil para lograr el éxito en sus estudios y en su vida. De hecho, es posible que ésta sea la única esperanza que muchos alumnos tienen de pasar del riesgo a la resiliencia”

Como podemos notar en la cita anterior, el ambiente es crucial para desarrollar la resiliencia en el individuo, ya sean los docentes, los padres, la escuela, la familia, un tío o algún adulto, el niño requiere de alguna persona que le de afecto, seguridad, pertenencia, reconocimiento, desarrollo emocional, ponga reglas y límites, lo ayude y motive a salir adelante y a sobreponerse ante las adversidades. Si se quiere lograr ser resiliente es importante que el ambiente promueva su desarrollo. Si la familia no cubre esas necesidades es importante que los docentes estén capacitados para trabajarlas en la escuela.

Por eso como docentes, nuestra tarea con los padres de familia es promover su participación por medio de que:

- Reconozcan y fortalezcan los vínculos afectivos entre padre e hijo
- Generen un ambiente de confianza tanto en casa, como en la escuela entre maestros, alumnos y padres.
- Que los docentes se interesen por conocer la historia de vida de cada familia para comprender las causas del fracaso, baja autoestima, violencia o cualquier otra actitud que presente el alumno.

Los niños aprenden constantemente de su alrededor, por medio de comentarios, actitudes o costumbres de las personas más cercanas a ellos se van haciendo una idea de cómo es la vida, cómo deben vivirla, qué se debe hacer, con quién se pueden relacionar, cómo debe actuar en ciertos casos, entre otras cosas. Los niños heredan las barreras y los fracasos de los padres, pues al escuchar comentarios como “A la gente como nosotros siempre les va mal” “No me quieren dar el trabajo porque soy pobre” etc., adquieren la idea de que no vale la pena intentar superarse pues todos sus intentos serán en vano. Es difícil salir del círculo vicioso pues en estas situaciones difícilmente se ve la luz al final del camino ¿Por qué ellos tendrán la suerte que sus familiares no tuvieron? , sin embargo, una vez descubierto el sentido de la vida, teniendo claras las metas, las aptitudes, habilidades y capacidades personales, por medio de un arduo trabajo individual (trabajo en autoconfianza, autoestima, metas personales, automotivación, autoconocimiento, etc.) se puede salir del círculo vicioso y alcanzar las metas. Así es como desarrollamos la resiliencia.

La situación de los padres y de su familia influye directamente en la manera en que se desarrolla la resiliencia en los hijos. El contexto del niño repercute en su realidad, por lo que es importante trabajar con la individualidad del niño (conocerlo, encontrar sus fortalezas, desarrollarlo, darle confianza, fomentar su autoestima) y con su entorno: su familia. El trauma tiene mayor impacto y es más trascendente en las personas si el maltrato es generado por una persona cercana o afectiva pues sufre en el momento del trauma y mientras trabaja para salir adelante, de igual manera es más fácil enfrentar adversidades si se tiene el apoyo de una persona importante para el niño.

Según Henderson, N. y Milstein, M. (2003) para ser resiliente es importante que el ambiente (escuela, familia, comunidades y grupos) fomente los vínculos afectivos estrechos, mantenga límites y reglas claras, fomente relaciones de apoyo, aliente las responsabilidades, fomente la ayuda al prójimo, desarrolle valores pro sociales (altruismo), tenga expectativas de éxito, aprecie los talentos específicos de cada individuo, entre otras cosas. Por la resiliencia se establece una nueva dinámica en las relaciones del sujeto consigo mismo y del sujeto con su entorno (Brooks, R. y Goldstein, S.: 2007 p. 116).

El ambiente es pieza fundamental en el trabajo de la resiliencia, pues es quien va a dar pie a qué ésta se logre, trabajar la resiliencia en un ambiente no apto es trabajar en vano.

Existen diferentes factores ambientales que, aunque no dependen del sujeto, causan inestabilidad en él. En esos momentos el alumno debe tener la confianza y la capacidad de poner en práctica las habilidades resilientes con las que cuenta para salir airoso de la adversidad, apoyándose en las personas que lo rodean, quienes le dan fortaleza y seguridad para lograrlo.

El contexto (en éste caso la escuela) debe promover los factores necesarios para impulsar al sujeto a salir adelante ante la adversidad que se le presente. El sobrecontrol, sobreprotección, lástima, dependencia y desconfianza son factores que van a frenar el trabajo resiliente de la persona, por otro lado actitudes de confianza, guía, apoyo y amor fomentará la resiliencia en las personas.

Debido a la importancia que tiene el contexto para el desarrollo de la resiliencia en el alumno, es necesario trabajar de manera colaborativa escuela, docentes, alumnos y padres de familia.

“La adversidad puede ser asumida por el resultado del aprendizaje que ha tenido la persona y sus fortalezas obtenidas a partir de los procesos de socialización en los entornos personal, familiar y social inmediatos a los que pertenece” (Brooks, R. y Goldstein, S.: 2007, p.96)

### **3.1 Factores multicausales de la adversidad**

De acuerdo con Brooks, R. y Goldstein, S: 2007, p.92 existen múltiples factores que el sujeto puede vivir día con día como adversidad:

<b>Factores determinantes</b>	<b>Eventos y/o situaciones de adversidad</b>
<b>Conflictos de naturaleza ideológica</b>	Discriminación racial, étnica, religiosa, de genero
<b>Conflictos de naturaleza política y social</b>	Desplazamiento forzado, invasiones, atentados, terrorismo, guerras, secuestro.
<b>Desigualdades sociales</b>	Pobreza, desigualdad en la distribución de ingresos, condiciones de vivienda inadecuadas, deficiencia en los servicios básicos, suministro de agua potable y saneamiento
<b>Desastres naturales</b>	Terremotos, avalanchas, inundaciones, sequías, tornados, huracanes, epidemias, hambrunas.
<b>Problemas de naturaleza física</b>	Discapacidades, patologías del sistema nervioso central, problemas del desarrollo.
<b>Eventos fortuitos</b>	Accidentes que dan origen a discapacidades temporales o permanentes de variados niveles de afectación o a decisiones como la amputación de miembros.
<b>Contextos y eventos disfuncionales</b>	Agresividad y abuso de poder, violencia intrafamiliar, abuso sexual, maltrato físico, bullying, hostigamiento, ausencia o pérdida de modelos parentales, vínculos afectivos deficientes o inexistentes, núcleos familiares disfuncionales con problemas de alcoholismo, drogadicción, psicopatías, etc.
<b>Problemas ambientales y ecológicos</b>	Contaminación del medio ambiente, utilización de químicos que afectan a la población (herbicidas, glifosato, etc.), sequías.

#### **Capítulo 4: Programa Integral de formación docente bajo el enfoque resiliente**

El programa que propongo en este trabajo está orientado a formar a los docentes para que sean capaces de desarrollar habilidades en los alumnos que les sirvan como capital resiliente. Las habilidades en las que se basa este programa promueven la fortaleza intrapsíquica (parte de la personalidad y perspectiva de vida de cada individuo), habilidades para la acción (manifestaciones de la fortaleza intrapsíquica) y competencias o respuestas amortiguadoras que se activan en situaciones estresantes. (Puig, G. y Rubio, J.L.: 2011)

En el proceso resiliente todos son protagonistas (maestros, padres y alumnos), por lo que para lograr trabajar la resiliencia en una institución es indispensable la capacitación de los docentes, ya que ellos son las personas que trabajan directamente con los alumnos. Es importante lograr que tengan un acercamiento teórico al tema para que lo comprendan y lo acepten como forma de trabajo y lo pongan en práctica todos los días. Deben tener la capacidad para planificar actividades que desarrollen habilidades les sirvan a los alumnos para superar la adversidad que se les presenten. También deben tener la habilidad de aprovechar cualquier momento y cualquier actividad para fomentar autoconfianza y autoestima en sus alumnos ya que para que una persona sea resiliente se debe aceptar y conocer tal y como es, con sus fortalezas y debilidades, sintiendo que tiene las riendas de su vida y comprendiendo que aunque no puede cambiar a los otros puede cambiar la forma de ver y vivir una situación.

Según Sergio Tobón, S. (2006) en el enfoque basado en competencias, lo más importante no es el conocimiento teórico ni la información, sino saber buscar, procesar, analizar, aplicar y sobre todo transferir el aprendizaje a situaciones reales, lo cual es importante en la sociedad actual donde la competitividad y la globalización caracterizan el entorno donde vivimos. Más que la enseñanza, el aprendizaje es el centro de la educación ya que el trabajo por competencias propicia el trabajo autónomo de los alumnos, haciéndolos protagonistas en su proceso de aprendizaje por medio de una dinámica de búsqueda, selección, comprensión, crítica y aplicación en el plan del hacer y del ser.

Consecuentemente el esquema para la planeación del programa del curso que propongo se trabaja de acuerdo a uno de los más reconocidos en el ámbito de la educación básica en nuestro país, elaborado por la Dra. Ofelia Ángeles, estructurado por unidades de aprendizaje, en vez de las cartas descriptivas. Las unidades de aprendizaje se focalizan en desempeños específicos,

reflejados tanto en las actividades de aprendizaje propuestas como en las evidencias de desempeño, fundamentales para el logro de las competencias propuestas en cada unidad.

El objetivo de este programa es que el docente conozca y analice el concepto de resiliencia, identifique estrategias y puntos importantes de ella para que adopte y utilice las herramientas en su trabajo diario con los alumnos de primaria dentro de una escuela, fomentando en ellos el desarrollo de las habilidades que funcionan como base en el proceso resiliente.

El programa consta de dos módulos, los cuales buscan capacitar al docente para que sea capaz de adaptar los conocimientos teóricos dados en el programa en su práctica diaria en la escuela.

## **Programa Integral de formación docente bajo el enfoque resiliente**

**Objetivo:** El docente deberá conocer y analizar el concepto de resiliencia para que adopte y utilice las herramientas y estrategias necesarias para desarrollar habilidades en sus alumnos que promuevan la resiliencia.

**Duración total:** 75 horas

### **Módulo 1:**

- 1) Introducción: ¿Qué es la resiliencia? Aspectos generales de la resiliencia
- 2) Docentes resilientes = Alumnos resilientes. ¿Cómo trabajar la resiliencia como docentes?
- 3) Evaluación resiliente

### **Módulo 2: Talleres**

- 4) Estrategias de enseñanza-aprendizaje que desarrollen la resiliencia en alumnos y maestros.
- 5) Comunicación maestros, alumnos, padres de familia y personas involucradas en la educación de los niños.
- 6) Fomento de participación activa en el proceso enseñanza-aprendizaje de maestros, padres de familia y alumnos.

## **Modulo 1: 20 horas**

### **1) Curso Introductorio**

**Competencia a desarrollar:** Analizar las habilidades y características generales de la resiliencia: Sus objetivos, alcances y bases, así como la forma de trabajo y desarrollo a nivel de la Educación Básica.

**Duración:** 5 horas

<b>Evidencias de aprendizaje</b>	<b>Criterios de desempeño</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos</b>
-Cuestionario de la película “En busca de la felicidad” y “Escritores de la libertad”	- Las respuestas del cuestionario deben basarse tanto en la película como en la exposición del facilitador.	-Conceptos de la resiliencia: Adversidad, capital resiliente, habilidades para el desarrollo de la resiliencia, limitantes, vínculos afectivos. -Ejemplos reales.	-Ver películas “En busca de la felicidad” y “Escritores de la libertad” las cuales ejemplifican casos de personas y alumnos resilientes para que a partir de ellas el docente conteste el cuestionario de 10 preguntas.  <i>Anexo actividades página: 54</i>	-Películas “Escritores de la libertad” y “En busca de la libertad” las cuales se pueden encontrar a la renta en Blockbuster.  -Cuestionario de 10 preguntas

**2) Modalidad: Exposición por parte del facilitador del curso**

**Competencia a desarrollar:** Analizar los aspectos generales de la resiliencia (conceptos, ventajas, factores multicausales de adversidad, papel del docente y los factores indispensables para trabajar la resiliencia) utilizando herramientas que fomenten la resiliencia en la escuela y en los alumnos.

**Duración:** 5 horas

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos
-Cuadro comparativo	-Comparar al menos 5 características básicas de promover la resiliencia en los alumnos, escuela y docentes.	-Aspectos generales de la resiliencia (concepto, antecedentes, objetivos, factores multicausales de la adversidad). -Formación de docentes resilientes. -Factores indispensables para fomentar la resiliencia en la escuela. -Influencia del contexto. -¿Cómo trabajar la resiliencia? Identificación de habilidades a desarrollar en los docentes y alumnos.	-Elaborar tres cuadros comparativos: Escuela resiliente vs Escuela no resiliente, Docente resiliente vs docente no resiliente, alumno resiliente vs alumno no resiliente donde se muestren las características generales de la resiliencia.  <i>Anexo actividades página: 55</i>	-Material didáctico que sirva de apoyo visual para la exposición (presentación power point con 15 diapositivas que contengan los aspectos generales de la resiliencia: Concepto, antecedentes, objetivos, factores multicausales. Donde se expongan los puntos a debatir en clase.

**3) Docentes resilientes = Alumnos resilientes.**

**Cómo trabajar y evaluar la resiliencia como docentes**

**Competencias a desarrollar:**

- 1) Analizar las habilidades y características que debe tener el docente resiliente para poder aplicar los conocimientos teóricos en situaciones reales y poder desarrollar la resiliencia de los alumnos y en la escuela.
- 2) Reconocer la evaluación como proceso indispensable en el desarrollo de la resiliencia y como herramienta docente para saber si se están realizando las estrategias correctas en el proceso educativo.
- 3) Identificar la evaluación resiliente como proceso de autoconocimiento, donde los alumnos logren conocer sus fortalezas y debilidades y se apoyen en sus habilidades para afrontar la adversidad que se le presente.

**Duración:** 10 horas

<b>Evidencias de aprendizaje</b>	<b>Criterios de desempeño</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos</b>
-Análisis del caso.	- Contestar el cuadro de “Tener, ser y poder” para identificar el capital resiliente del protagonista y	-Papel del docente en la promoción de la resiliencia en la escuela.  -Visión que deben tener los docentes resilientes con sus alumnos: Vínculos afectivos, personalización, creer en el potencial de los	-Análisis de caso: Se podrá fomentar el debate y el diálogo para escuchar distintos puntos de vista y proponer soluciones al problema.  -Cuadro de autoevaluación “Yo soy, yo	-3 casos reales con sus respectivas preguntas.  -Cuadro de: “Tener, ser y poder”.

	<p>elaborar una propuesta que incluya actividades para resolver el caso y desarrollar y promover la resiliencia.</p>	<p>alumnos fijándose en lo positivo, desarrollar la iniciativa y la capacidad de proponer actividades que ayuden a desarrollar los déficit a partir de las fortalezas de sus alumnos para fomentar la resiliencia.</p> <p>- Evaluación resiliente</p> <p>-Aspectos que nos permiten medir nuestro capital resiliente</p>	<p>tengo, yo puedo”: Identificar el capital resiliente de manera personal, reconociendo a las personas cercanas, actividades y las experiencias que hemos vivido que nos ayudan a desarrollar la resiliencia.</p> <p><i>Anexo actividades página:56</i></p>	<p>-Formato cuadro de autoevaluación.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

**Modulo 2: 55 horas**

- 1) Estrategias de enseñanza-aprendizaje que desarrollen, por medio de ciertas habilidades, la resiliencia en alumnos y maestros.
- 2) Comunicación maestros, alumnos, padres de familia y personas involucradas en la educación de los niños.
- 3) Fomento de participación activa en el proceso enseñanza-aprendizaje de maestros, padres de familia y alumnos.

### 1) Exposición por parte del facilitador y taller vivencial

**Competencia general:** Analizar las habilidades que sirven como impulso para el desarrollo de la resiliencia para que a partir de ejemplos específicos y prácticos los docentes sean capaces de crear y aplicar estrategias y actividades que desarrollen las habilidades resilientes en sus alumnos.

**Duración:** 3 horas

#### 1.1 Comunicación y Relaciones Interpersonales

**Competencias a desarrollar:**

- 1) Analizar la importancia de desarrollar la habilidad “comunicación” y “relaciones interpersonales” en los alumnos para el trabajo de la resiliencia conociendo el concepto y ejemplos de actividades y estrategias específicas que ayuden a su desarrollo.
- 2) Explicar la importancia de conocer, valorar y reconocer a cada alumno individualmente para que se relacione de manera positiva, honesta, libre y profunda con los demás, logrando así que se generen vínculos afectivos sólidos que sirvan de apoyo para superar las adversidades.

**Duración:** 5 horas

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos
-Cuestionario “Aprendo a quejarme” -Cuestionario	-Las respuestas de los alumnos deben ser fundamentadas, basadas en la	-Importancia de la comunicación en el desarrollo de la resiliencia.  - Ejemplos reales y cotidianos maneras en las que	-Aprendamos de decir no -Pedir favores -Aprendo a quejarme (El alumno debe contestar como	- Cuadro con las ventajas y desventajas de saber o no saber decir no.

<p>“Relaciones interpersonales”</p>	<p>actividad.</p> <p>-El cuestionario de relaciones interpersonales entre mayor puntaje tengan mayor sólidas y positivas son las relaciones interpersonales.</p>	<p>la comunicación ayuda a defendernos, salir de situaciones adversas.</p> <p>-Desarrollo de autoconfianza para que los alumnos sean capaces de reflexionar y reconocer la importancia del diálogo para fortalecer los lazos interpersonales entre las personas del salón y la importancia de comunicar los pensamientos, sentimientos y emociones para solucionar conflictos y no para empeorarlos.</p> <p>- Importancia y características de las relaciones interpersonales para la resiliencia (tolerancia, respeto, confianza, honestidad).</p> <p>-Relación de autoestima con relaciones interpersonales solidas.</p>	<p>decir “no”, como pedir favores de manera asertiva y como quejarse para solucionar el problema y no para empeorarlo).</p> <p>-Tolerar los diferentes puntos de vista” y contestar el cuestionario por equipos.</p> <p>-Los planetas.</p> <p>-Autoevaluación relaciones interpersonales.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nunca</li> <li>2. Frecuentemente</li> <li>3. Casi siempre</li> </ol> <p><i>Anexo de actividades página: 63</i></p>	<p>-Ejemplos de situaciones.</p> <p>-Ventajas de saber pedir favores adecuadamente.</p> <p>-Casos de acuerdo al grado escolar para que los alumnos pidan favores de manera asertiva.</p> <p>-Imágenes con ilusión óptica.</p> <p>-Cuestionario imágenes ilusión óptica.</p> <p>-Cuestionario autoevaluación relaciones interpersonales.</p>
-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 1.2 Seguridad afectiva y aceptarse a uno mismo

### Competencias a desarrollar:

- 1) Analizar la importancia de fomentar “seguridad afectiva” y “aceptarse a uno mismo” en los alumnos para el trabajo de la resiliencia a partir de ejemplos de actividades y estrategias específicas que ayuden a su desarrollo.
- 2) Identificar la importancia que tiene reconocer y potencializar las fortalezas del alumno para desarrollar y fortalecer la autoconfianza de los alumnos y promover la resiliencia.

**Duración:** 5 horas

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos
Escudo personal	-El escudo deberá representar las fortalezas y las debilidades personales así como la manera de utilizar las fortalezas para superar los obstáculos y desarrollar las debilidades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de autoestima, autoconfianza y autoconocimiento y la importancia de fortalecerlos en los alumnos.</li> <li>-Actitudes del docente que promuevan la autoestima, autoconfianza y autoconocimiento en los alumnos (retroalimentación, comprensión, confianza).</li> <li>-Importancia de desarrollar las habilidades en los alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olimpiadas con premiación: Reconocimiento personalizado a cada alumno.</li> <li>-El escudo con defectos y virtudes.</li> <li>-Contestar Test Autoconocimiento.</li> <li>-Contestar Test de Rosenberg.</li> </ul> <p><i>Anexo de actividades página:67</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Medallas o diplomas hechas por el docente.</li> <li>-Pruebas que deben realizar los alumnos planeadas por el docente con anticipación.</li> <li>-Revistas</li> <li>-cartulinas</li> <li>-Colores</li> <li>-Tijeras</li> <li>-Pritt</li> <li>-Test autoconocimiento</li> <li>-Test Rosenberg</li> </ul>

### 1.3 Empatía, manejo de emociones y autocontrol

**Competencia a desarrollar:** Analizar la importancia de desarrollar las habilidades “manejo de emociones”, “empatía” y “autocontrol” en los alumnos para el trabajo de la resiliencia a partir de ejemplos de actividades y estrategias específicas que ayuden a su desarrollo. Identificar sentimientos y emociones y aprender a utilizarlos como estímulos para superar las adversidades.

**Duración:** 9 horas

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos
Reloj de las emociones	-Realización del reloj de la emociones (mínimo ocho emociones) y contestar las preguntas personales del cuadro “Emociones de cada día”.	-Concepto empatía, manejo de emociones y autocontrol.  -Importancia de dichas habilidades en la resiliencia.  -Actitudes empáticas del docente para desarrollar la habilidades en los alumnos.  -Identificación y control de emociones causadas por las situaciones externas: “No	-Te cuento dibujando: Realización de dibujo que represente una situación que les cause una emoción desagradable y exposición del dibujo del compañero para que proponga como disminuir esa emoción.  -Me pongo en los zapatos del otro: Pensar como resolverías un problema ajeno.  -¿Qué harías si...? El alumno deberá responder a las preguntas hipotéticas que el profesor le haga con análisis y reflexión.	-Hojas -colores -Bolsa mediana -Preguntas hipotéticas realizadas por el docente previamente -Cuadro con conflictos “Pienso como el otro” -Cartulina -Plumones -Patatas de gallo (manecillas) -Lista de emociones (amor, tristeza, enojo, envidia, emoción, miedo, timidez, vergüenza,

		<p>puedo controlar lo externo a mí, pero si mis acciones y actitudes”.</p>	<p>- “Pienso como el otro”: Resuelve el problema como si tu estuvieras en ese lugar.</p> <p>-¿Cómo te sientes hoy? Con reloj de las emociones.</p> <p>-Identificación de reacciones y actitudes que tenemos frente a las emociones.</p> <p>-El rey dice: Seguir la instrucción de cada bandera.</p> <p>-En busca del tesoro: Siguiendo instrucciones encontrar el tesoro y contestar cuestionario.</p> <p>-Autocontrol contra reloj: Control del cuerpo por tiempo determinado y llenar cuestionario referente a la actividad.</p> <p><i>Anexo de actividades página:70</i></p>	<p>soledad).</p> <p>-Cuadro con preguntas para identificar emociones.</p> <p>-Lápices</p> <p>-Test para identificar actitudes frente a emoción</p> <p>-Bandera roja</p> <p>-Bandera azul</p> <p>-Bandera morada</p> <p>-Bandera naranja</p> <p>-Dulces</p> <p>-Cuestionario</p> <p>-Instrucciones de banderas</p> <p>-Instrucciones para encontrar el dulce</p> <p>-Cronometro</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 1.4 Creatividad y humor

**Competencia a desarrollar:** Analizar la importancia de desarrollar las habilidades “creatividad” y “humor” en los alumnos para el trabajo de la resiliencia a partir de ejemplos de actividades y estrategias específicas que ayuden a su desarrollo. Desarrollar la capacidad de crear, inventar, buscar y construir nuevas alternativas para superar la adversidad.

**Duración:** 5 horas

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos
Representación de obra de teatro.	Coherencia en historia y obra de teatro (principio, desarrollo y fin) y se entienda la adversidad que representan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Concepto creatividad y humor de acuerdo a la resiliencia.</li> <li>-Importancia del juego para la resiliencia.</li> <li>-Importancia de la creatividad y el humor para superar adversidades.</li> <li>-Actitudes del docente para fomentar la creatividad en sus alumnos.</li> <li>-Uso del humor para superar situaciones adversas y salir fortalecidos de ellas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crea tu propia historia: Crear historia con todo el grupo utilizando el papel que les toque.</li> <li>-Obras de teatro que representen una adversidad.</li> <li>-Disfraza tu adversidad: Elaborar un dibujo donde se vea con humor la adversidad, contarla al grupo, romperla y lanzarla en globo.</li> </ul> <p><i>Anexo de actividades página: 76</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-10 adjetivos, 10 sustantivos, 10 verbos escritos por el docente</li> <li>-10 situaciones adversas correspondientes a la edad de los alumnos</li> <li>-Hojas</li> <li>-colores</li> <li>-Globos</li> </ul>

### 1.5 Insight, iniciativa, autonomía, independencia y resolución de problemas

**Competencia a desarrollar:** Analizar la importancia de desarrollar las habilidades “insight”, “iniciativa”, “autonomía”, “independencia” y “resolución de conflictos” en los alumnos para el trabajo de la resiliencia a partir de conocer el concepto y ejemplos de actividades y estrategias específicas que ayuden a su desarrollo.

**Duración:** 10 horas

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Recursos
-Cuadro para superar conflictos	Llenado de cuadro “Pasos que se deben tomar en cuenta para resolver conflictos” dando argumentos teóricos y encontrando una solución coherente y viable a cada situación.	-Conceptos.  -Importancia de la independencia, iniciativa, autonomía, insight y solución de problemas para trabajar la resiliencia.  -¿Cómo fomentarla en los alumnos?  -Importancia de los límites en los vínculos afectivos	-Análisis del conflicto: Los docentes deberán debatir y opinar y sobre las posibles soluciones. Se expondrá al grupo la solución final.  -Anímate a resolverlos: Establecer límites emocionales en los conflictos familiares para no hundirnos en el problema. Se resolverá el mismo problema de manera dependiente e independiente para reconocer la diferencia.  -¿Cómo me siento dependiendo de otros?: Llegar de un extremo del salón a otro con una limitante.  Llenado de cuestionario sobre actividad.	-6 casos de conflictos familiares que traten diferentes adversidades (pobreza, adicciones, violencia, etc.).  - Conflictos generales de acuerdo a la edad de los alumnos.  -Cuestionario “¿Cómo me siento dependiendo de otros”.  -Paliacates

		<p>-Ser independiente: Responsabilidad y consecuencias.</p> <p>-Relación de las habilidades con la resiliencia.</p> <p>-Puntos a tomar en cuenta para la resolución de un conflicto (CALMATE).</p> <p>-Importancia de conocer las diferentes opciones existentes antes de tomar decisiones.</p> <p>-Actitudes del docente para con los alumnos (afectiva, que estimule la creatividad, iniciativa, autoestima, autoconfianza, expresión de emociones)</p>	<p>-Ayúdalos resolver el conflicto: Poner en practica los puntos de CALMATE.</p> <p>-Los anteojos mágicos para ver la situación desde diferentes puntos de vista.</p> <p><i>Anexo de actividades página: 78</i></p>	<p>-Obstáculos en el aula.</p> <p>-(1)Conflictos de acuerdo a la edad de los alumnos redactados previamente por el docente.</p> <p>-Cuadro con los puntos para resolver el conflicto.</p> <p>-Pasos para resolver el conflicto CALMATE.</p> <p>-4 anteojos de diferente color (rojo, azul, amarillo, verde).</p> <p>-(2)Conflictos redactados por el docente previamente que permitan tener diferentes perspectivas</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2) Comunicación maestros, alumnos, padres de familia y personas involucradas en la educación de los niños.**

**Competencias a desarrollar:** Fomentar y promover la comunicación entre las personas involucradas en la educación del alumno a partir de estrategias específicas, logrando así la participación significativa de todos en el proceso educativo y el desarrollo de la resiliencia en los alumnos. Conocer herramientas útiles que permitan fomentar la comunicación entre alumnos, maestros y padres de familia.

**Duración:** 9 horas

<b>Evidencia de Aprendizaje</b>	<b>Criterios de desempeño</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos</b>
-Realización de cuestionario para diagnosticar a los maestros y padres de familia sobre la comunicación actual en la escuela.	-Realizar un cuestionario con mínimo 10 preguntas que permita un diagnostico útil para que a partir de él se puedan crear estrategias para desarrollar la comunicación entre los miembros involucrados en la escuela.	-Principios para una comunicación congruente.  -Medios de comunicación útiles en la escuela.  -Estrategias para propiciar una comunicación congruente entre maestros, alumnos y padres de familia.	-Autoevaluación de los principios (Escala de Likert). Habilidades que se desarrollan en dichos principios.  - De lo teórico a lo práctico ¿Qué estrategias propones para desarrollar la comunicación asertiva?  - Cuestionario de Evaluación padres- maestros alumnos: Diagnostico y estrategias a seguir.  - ¿Cómo podemos mantener la comunicación entre todos los miembros? Uso de los medios de comunicación en las escuelas.  <i>Anexo de actividades página: 82</i>	-Escala de Likert.  -Power Point con las estrategias y los principios que promueven la comunicación congruente.  -10 diapositivas con información sobre los medios de comunicación útiles en la escuela (redes sociales, periódico mural, periódico informativo, revista, etc.)

**3) Fomento de participación activa en el proceso enseñanza-aprendizaje de maestros, padres de familia y alumnos.**

**Competencia a desarrollar:** Reconocer la importancia del contexto del alumno en el desarrollo de la resiliencia y analizar estrategias para fomentar que padres de familia, tutores, maestros y alumnos sean sujetos activos en este proceso.

**Duración:** 9 horas

<b>Evidencia de Aprendizaje</b>	<b>Criterios de desempeño</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>Recursos</b>
-Calendario escolar	-El calendario escolar deberá incluir una actividad por mes que explique la actividad y la razón por la cual se debe realizar y deberán contestar el cuestionario adjunto al calendario.	-Importancia de la participación activa en el trabajo resiliente.  -Formas de fomentar la participación	-Hacer calendario  <i>Anexo de actividades página: 89</i>	-Cuestionario.  -Papeles con actividades que propicien la participación de los miembros involucrados en la escuela.  -Hojas y plumas

**Producto integrador:** Propuesta para la escuela tomando en cuenta las necesidades, fortalezas y áreas de oportunidad de la institución.

Cada docente deberá redactar una propuesta para la escuela donde trabaja tomando en cuenta las características específicas de su escuela y analizando la manera en la que se pueden promover los factores y las habilidades resilientes dentro de ella.

Anexos: Actividades Programa Integral de formación docente bajo el enfoque resiliente

**Modulo 1**

**1) Curso Introductorio**

Ver las películas “En busca de la felicidad” y “Escritores de la libertad” y por equipos contestar las siguientes preguntas.

**Película: En busca de la felicidad**

1. ¿Cuáles eran sus adversidades?
2. ¿Qué habilidades tenía como fortaleza (capital resiliente)?
3. ¿Cuáles eran sus limitantes?
4. ¿Qué crees que era lo que lo motivaba a superar las adversidades que se le presentaban?
5. Menciona un momento en el que utilizó las siguientes habilidades para superar la adversidad:

<b>Habilidad</b>	<b>Momento en que se llevó a cabo</b>
<b>Independencia</b>	
<b>Comunicación</b>	
<b>Creatividad</b>	
<b>Humor</b>	
<b>Apoyo en los vínculos afectivos</b>	
<b>Iniciativa</b>	
<b>Autoconfianza</b>	
<b>Empatía</b>	
<b>Solución de conflictos</b>	

### **Película: Escritores de la libertad**

6. ¿Cuáles eran los factores externos que obstaculizaban la educación de los alumnos?
7. ¿Qué factores dentro de la escuela obstaculizaban el desarrollo de los alumnos?
8. ¿Qué habilidades tuvo que desarrollar la maestra para lograr que sus alumnos salieran adelante?
9. ¿Qué habilidades buscó desarrollar la maestra en sus alumnos con las estrategias de aprendizaje que utilizó?
10. ¿Qué resultado logró con sus alumnos?

### **2) Exposición por parte del facilitador del curso**

Temas a desarrollar de manera expositiva:

- 1) Aspectos generales de la resiliencia: concepto, antecedentes, objetivos, factores multicausales de la adversidad.
- 2) Formación de docentes resilientes
- 3) La resiliencia en la escuela: Factores indispensables para fomentar la resiliencia
- 4) Influencia del contexto
- 5) ¿Cómo trabajar la resiliencia?: Habilidades a desarrollar.

### 3) Cuadro comparativo

*“Según Simpson, M (2008, p.43) El medio escolar es la segunda fuente de seguridad después del hogar, y a veces, la única... es una de las instituciones cuya presencia es más constante en la vida del niño, y en los sistemas sociales modernos es la unidad de desarrollo principal después de la familia”*

Escuela resiliente	Escuela no resiliente

Docente resiliente	Docente no resiliente

Alumno resiliente	Alumno no resiliente

### 4) **Análisis de Casos**

Grotberg (En Munist y col., 1998) defiende que las acciones resilientes contienen declaraciones, verbalizaciones, que se expresan diciendo “yo soy” “yo tengo” “yo puedo” yo estoy”

**Soy:** Una persona digna de aprecio y cariño

**Estoy:** Seguro de que todo saldrá bien

**Tengo:** personas a mi alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente

**Puedo:** hablar de cosas que me asustan o me inquietan.

### **Caso 1:**

Cecilia es la mamá de Andrés, un niño de cuatro años que comenzó a ir al jardín infantil este año. Ella se esmera para que el niño coma suficiente y en horas apropiadas; le da la comida con su propia mano para que coma rápido y no desperdicie nada; procura que se duerma temprano para que este despejado a la hora de levantarse en las mañanas; siempre reza con él antes de acostarlo; le insiste en que siempre debe estar muy limpio y ordenado; ella misma se encarga de bañarlo bien y de vestirlo todos los días, y lo regaña y castiga cuando se ensucia jugando; le ha enseñado que no debe creer en nada ni nadie, porque uno no sabe quién es la gente y se puede meter en problemas sin darse cuenta, y por eso le prohíbe que se junte con otros niños, porque algunas veces le pegan o se burlan de él; desde pequeño, le ha dicho que no debe molestar a nadie, pero que tampoco se deje humillar. Está segura de que, mientras ella viva, su hijo no necesita de nadie más, porque hasta el momento ha sabido salir adelante sin ayuda.

Se gana la vida cocinando y haciendo el aseo en una casa de familia; es su única forma de conseguir el sustento para ella y su hijo desde que los milicianos mataron al papá de Andrés, y no puede volver con su familia porque no sabe en dónde está; hace casi cuatro años que todos tuvieron que salir de la vereda en donde vivían, amenazados por unos armados; ella va a cumplir 21 años y no alcanzo a terminar la primaria porque la escuela de su vereda se cayó en un deslizamiento, el gobierno no volvió a reconstruirla y la escuela más cercana le quedaba a cuatro horas de camino.

El otro día, su patrona se disgustó porque le pidió permiso de nuevo para llevar a Andrés a su cita en el puesto de salud, para que el médico lo revisara y le aplicaran el refuerzo de sus vacunas. Le dijeron que el niño estaba bajo de peso y talla, y presenta algunos síntomas de desnutrición leve, pero en todo lo demás está bien, ni siquiera tiene parásitos.

Cuando fue la otra tarde a recogerlo al jardín, la maestra le dijo que Andrés no participa en los juegos con los demás niños; sólo come su refrigerio si ella le insiste y se lo da personalmente; además se la pasa gran parte del tiempo llorando, aislado en un rincón mientras los demás alumnos ya se han adaptado al ambiente escolar y lo disfrutan. Parece que pocas cosas despiertan su interés, se distrae con mucha facilidad y es difícil lograr que termine los trabajos que realizan en el aula. Según la maestra, no es que Andrés sea un desastre como ella cree, sino que esta un poco atrasado en algunos aspectos de su desarrollo y es necesario averiguar las causas.

**Preguntas:**

	<b>Debilidades</b>	<b>Fortalezas</b>
<b>Soy</b>		
<b>Estoy</b>		
<b>Tengo</b>		
<b>Puedo</b>		

**Caso 2**

No, no soy aplicado en la escuela. Estoy perdiendo el quinto año de primaria y soy más grande y desarrollado que los demás muchachos del curso.

A pesar de que no respondo mucho en clase, todos me aprecian porque después de clases yo les enseño muchas cosas.

No se por qué, pero mis maestros no gustan de mí. Parece que ellos no creen que uno sepa algo si no puede citar el libro o el cuaderno donde lo ha leído. Yo tengo muchos libros en mi cuarto: ciencia popular, enciclopedia, enciclopedia mecánica, catálogos, diccionarios, etc. ; pero no me pongo a leerlos muy seguido como nos mandan a hacerlo en la escuela. Uso mis libros cuando necesito averiguar algo: por ejemplo cuando mamá compra algo de segunda mano, yo busco los precios y la calidad en un catálogo comercial para que no la engañen.

En la escuela tenemos que aprender todo lo que esta en el libro y yo, simplemente, no tengo buena memoria. El año pasado tuve que quedarme todas las tardes, después de clases, tratando de aprender los nombres de los presidentes. Claro está que sabía pero no me pesa mucho no haberlos aprendido porque los alumnos que los sabían tuvieron que empezar otra vez. Como yo desaprobé el año, ahora estoy repitiendo el quinto curso y en este año a nuestro maestro no le interesan mucho los presidentes y nos hace aprender los nombres de los grandes inventores.

Me figuro que simple y llanamente no puedo recordar nombres en historia. De todos modos, este año estoy tratando de aprender algo sobre camiones porque mi tío tienes tres y dice que me dejará manejar uno cuando yo tenga 16 años. Ya sé cuantos caballos de fuerza, cuantos cilindros y cuantas velocidades tiene cada uno de los diversos tipos de camiones, algunos de los cuales son

Diesel. Puedo identificar esos modelos de camiones a la vista desde bastante lejos. Es curioso como funcionan esos motores.

El otro día empecé a contarle esas cosas a mi maestro de ciencias cuando la bomba que estábamos utilizando para hacer el vacío se calentó mucho e hizo ¡pum!; pero el maestro no veía qué tenía que ver el motor Diesel con nuestro experimento, así que me quedé callado nomás. A pesar de esto, mis compañeros se interesaron por lo que estuve diciendo; después de clases llevé cuatro de ellos al garaje de mi tío y allí vimos como Gustavo, el mecánico, desarmaba un camión Diesel. ¡Ah, Gustavo: ése si sabe lo que hace! ¡Tampoco lo hago muy bien con las aritmética de la escuela; me parece que no puedo concentrar mi cabeza en los problemas que nos ponen. El otro día nos pusieron a resolver uno que decía: “Si un poste de telégrafo de 23 metros de altura cae a través de una carretera de tal manera que 5.5 metros de él sobresalen a un lado y 4.50 al otro, ¿cuál es el ancho de la carretera?”. Me pareció un modo muy tonto de averiguar el ancho de la carretera y yo no traté de hacer operaciones porque no sabía si el poste se cayó de lado o en diagonal sobre el camino.

Ni siquiera en manualidades he obtenido buenas notas.

Todos los muchachos en este año hicimos mangos para escobas y soporta libros. Los trabajos míos ciertamente no eran bonitos pero me entusiasmo la idea de hacerlos. Mamá ya no usa escoba desde que compró la aspiradora eléctrica y todos nuestros libros están en estantes con puertas de vidrio en la salita. De todas formas, yo quise hacer una puerta para la carrocería del camión de mí tío, pero el profesor me dijo que para esto tenía que usar metal y este año corresponde a madera solamente. No se por que, pero me quedé calladito e hice un colgador de corbatas para mí papá; la puerta la hice después de clases en el garaje de mí tío; él me dijo que con ello le había ahorrado unos buenos pesos.

**Preguntas:**

	<b>Debilidades</b>	<b>Fortalezas</b>
<b>Soy</b>		
<b>Estoy</b>		
<b>Tengo</b>		
<b>Puedo</b>		

### Caso 3

En algún momento, este asombroso atleta pensó que no podría tener éxito en el béisbol. Veremos como se sobrepuso a sus dudas.

A los 27 años, Derek Jeter es un jugador estrella para los Yankees de Nueva York, el equipo de béisbol que ganó los últimos tres títulos del Campeonato Mundial. Derek comenzó una sociedad de beneficencia llamada Turn 2 Foundation. También ha escrito un libro para jóvenes: La vida que imaginas: lecciones de vida para alcanzar tus sueños. Pero aún Derek Jeter ha tenido dudas acerca de su habilidad para triunfar.

Derek tenía sólo 18 años cuando fue seleccionado en la primera ronda de la búsqueda de talentos de los Yankees. Dejó a su familia por primera vez y comenzó a entrenar con el equipo de la liga menor de los Yankees, en Florida. Cuando comenzó a practicar, no pudo conectar un hit sencillo en sus primeros catorce turnos al bat. Noche tras noche, lloraba antes de dormir.

Su confianza decayó. Recuerda un día en el que cometió un error en un juego. Imaginaba a sus compañeros hablando de él a sus espaldas. “Me figuraba que decían, éste es la peor elección de talentos que he visto en mi vida”.

Derek comenta que dos cosas le ayudaron a superar su desplome de principiante. La primera fue la actitud de “tú puedes” que sus padres le inculcaron cuando era un jugador en la secundaria. “No se me permitía dar excusas”. Derek sabía que debía enfrentar sus debilidades y vencerlas.

Lo segundo que ayudó a Derek fue el estar abierto a los consejos. Otro jugador, Benji Gil, animó a Derek a pensar positivamente. Gene Michael, que había sido parador en corto (shortstop) de los Yankees, le dio entrenamiento privado.

Derek pudo haberse resistido a los consejos. Pudo haber renunciado y regresado a casa. En vez de ello, siguió practicando. Pasó cuatro años probándose a sí mismo en las ligas menores. Entonces, en 1996, Derek se convirtió en el shortstop abridor de los Yankees de Nueva York.

En ese mismo año, Derek fue nombrado “Novato del año de la liga americana”. Ahora, cinco años después, es uno de los mejores jugadores de este deporte. Derek tiene consejos para todo aquel que se propone grandes metas, pero que a veces tiene caídas y duda si podrá alcanzarlas: “Si aprendes de tus errores, entonces no has fracasado en lo absoluto”.

**Preguntas:**

	<b>Debilidades</b>	<b>Fortalezas</b>
<b>Soy</b>		
<b>Estoy</b>		
<b>Tengo</b>		
<b>Puedo</b>		

**5) Evaluación**

El alumno reflexionará y contestará los siguientes cuadros con el fin de identificar su capital resiliente.

**Autoevaluación “Yo tengo”**

<b>Yo tengo: (vínculos afectivos, límites claros)</b>	<b>Nombre de las personas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Personas en mi entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Personas que me ponen límites, para que aprenda a evitar los peligros o problemas</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder (enseñar con el ejemplo)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender</li></ul>	

**NOTA:** Los docentes son en la escuela esas “personas” con los que deben contar los alumnos para que desarrollen la resiliencia.

### Autoevaluación "Yo soy"

<b>Yo soy</b>	<b>Ejemplos de situaciones</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Una persona por las que otros sienten cariño y aprecio (autoestima)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Feliz, cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto (relaciones interpersonales)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Respetuoso de mi mismo y del prójimo</li></ul>	

### Autoevaluación "Yo puedo"

<b>Yo puedo</b>	<b>Se podrá contestar con ejemplos, o con si o no.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan (comunicación)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Buscar la manera de resolver problemas (creatividad y solución de problemas)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Controlarme cuando tenga ganas de hacer algo peligroso que no esta bien (Autocontrol)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar (manejo de emociones)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito</li></ul>	

La escuela debe generar la confianza para que los alumnos desarrollen autoconfianza y se sientan capaces de actuar con autonomía pero que a la vez sepan que en la escuela pueden contar con personas que los ayuden en los momentos críticos.

## **Modulo 2:**

### **1) Taller Vivencial**

#### **a) Comunicación**

#### **Actividad 1: "Aprendamos a decir "NO"**

- 1) Los alumnos deberán discutir las situaciones que se les entreguen (redactadas previamente por el facilitador/ docente) explicando en qué casos se debe decir NO y por qué, basándose en el cuadro siguiente:

<b>VENTAJAS DE SABER DECIR NO</b>	<b>DESVENTAJAS DE NO SABER DECIR NO</b>
Los demás sabrán cual es tu postura y tus sentimientos	Puedes terminar haciendo algo que no te gusta sintiéndote frustrado y enojado
Evitarás que la gente se aproveche de ti	Puedes terminar haciendo algo que te traiga problemas
Tienes menos posibilidades de que te lo vuelvan a pedir	Puedes dar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que eres y sobre lo que te gusta hacer.

#### **Ejemplos de situaciones (se adaptarán al grado escolar)**

- a) Un amigo te ve al principio de una larga cola para entrar al cine pidiéndote que por favor lo dejes meterse ya que le da flojera hacer toda la cola. ¿Qué haces?
- b) Un desconocido te ofrece aventón de la escuela a tu casa ¿Qué haces?
- c) Un amigo te ofrece drogas o alcohol garantizándote gran diversión toda la noche ¿Qué haces?
- d) Un amigo te pide organizar un complot contra la maestra porque es muy exigente y les deja mucha tarea. El complot consiste en ponerle una tachuela en la silla. ¿Qué haces?

- 2) Al finalizar el ejercicio debemos concluir explicando que al decir que "No" debemos buscar palabras amables y decirlo de manera firme para que el otro no se sienta ofendido ni trate de convencernos para que digamos que sí

## Actividad 2 "Pedir favores"

1) Antes de iniciar la actividad se explicará el siguiente cuadro:

<b>VENTAJAS DE PEDIR FAVORES ADECUADAMENTE</b>	<b>INCONVENIENTES NO SABER PEDIR FAVORES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puedes lograr que los demás conozcan tus necesidades de forma amable y no amenazante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No permites que los demás conozcan tus deseos</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La gente estará más dispuesta a responder positivamente sin pensar que eres inoportuno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puedes causar enojo en las personas</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• La gente puede pensar que eres irrespetuoso</li></ul>

2) Se debatirá en grupos pequeños algunos casos (que de acuerdo al grado escolar serán redactados por el docente) y entre todos elegirán la manera de pedir favores que se considere más asertiva.

Ejemplos de casos:

- a) Quieres pedir permiso para ir por primera vez a la fiesta de un amigo.
- b) Quieres que tu hermana te preste su ropa nueva que no ha estrenado
- c) Quieres pedirle a tu amigo que te acompañe a un lugar que a él no le gusta ir.
- d) Quieres pedirle a entrenador de futbol entrar a la selección aunque no fuiste seleccionado en las pruebas.

3) Al final se hará un cierre de sesión explicando los siguientes puntos:

- a) Cuando pides un favor de forma amable, comunicando claramente lo que quieres y porque lo quieres hay mayor posibilidad de conseguir lo que buscas.
- b) Aún cuando comuniques tus deseos de forma amable y clara siempre hay la posibilidad que te den un NO como respuesta y lo debemos respetar.

### Actividad 3 "Aprendo a quejarme"

1) Quejarnos es una manera de comunicar lo que no nos gusta para no acumular sentimientos de ira y frustración contra los demás y contra nosotros mismos, pero es importante hacerlo cuando con ello se pueden mejorar las cosas y no para herir los sentimientos de los demás. Así como nosotros tenemos el derecho de quejarnos los demás también, así que debemos saber reaccionar ante sus quejas.

2) Por equipos contestarán el siguiente cuestionario:

- a) Escriban 3 ejemplos de quejas que han hecho o escuchado.
- b) ¿De qué se han quejado últimamente?
- c) Piensen como lo manifestarían de forma positiva
- d) ¿Cómo se sienten después de haber expresado una queja?
- e) ¿Cambia la situación después de su queja?
- f) ¿Se han quejado de algo que esté relacionado con ustedes?
- g) ¿Cómo se sienten? Enojados, tristes, avergonzados, agradecidos, con ganas de pelear.
- h) ¿Cómo manejas el sentimiento?

3) Se escucharán las respuestas y se enfatizará la importancia de quejarse oportunamente y de la manera correcta.

#### **b) Relaciones interpersonales**

### Actividad 1: "Tolerar los diferentes puntos de vista"

- 1) Se harán cuatro equipos y se le entregarán los dibujos posteriores.
- 2) Por equipos responderán el siguiente cuestionario
  - a) ¿Qué ves en los dibujos? Fundamenten
  - b) ¿Todos vieron la misma figura?
  - c) ¿Trataron de convencer al otro que viera lo mismo que ustedes?
  - d) ¿A qué conclusión llegan?
  - e) ¿Qué hacen cuando el otro piensa diferente a ustedes?



¿Joven o vieja?

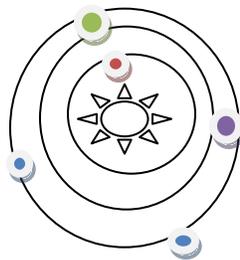


¿Pato o conejo?

- 3) Se concluirá que una misma situación puede tener diferentes puntos de vista dependiendo el contexto y la actitud con la que se vea. Pensar diferente y compartir nuestros puntos de vista respecto a un tema nos permite enriquecer nuestra relaciones con el otro.

### Actividad 2 "Los planetas"

- 1) Se harán equipos de 10 personas.
- 2) Un alumno pasará al centro del círculo simulando ser el Sol, el resto serán los planetas.
- 3) A la cuenta de tres los planetas se moverán de acuerdo a lo cercano que se considere al alumno que simula el Sol.
- 4) Cada planeta le reconocerá al Sol una habilidad o cualidad y un deseo positivo.
- 5) Todos los alumnos deberán ser el Sol en algún momento.
- 6) Sólo se podrán decir cosas positivas y constructivas.



Actividad 3: Autoevalúo mis relaciones interpersonales

- 1) El alumno deberá evaluar su comportamiento en las situaciones que están a continuación, tomando en cuenta el siguiente criterio:

- 1: Nunca o casi nunca
- 2. Frecuentemente
- 3. Casi siempre o siempre

Situaciones	1	2	3
Cuando dialogo, escucho y dejo hablar a los otros			
Me intereso porque este bien la otra persona			
Me esfuerzo por comprender el punto de vista del otro			
Cuando estoy molesto evito agredir a los demás			
Atiendo las sugerencias que me hacen los otros			
Evito descalificar a los demás			

- 2) El alumno valorará:

- ¿Qué es lo que más les gusta a mis amigos de mí?
- ¿Qué es lo que menos les gusta a mis amigas de mí?
- ¿Qué me gustaría cambiar de mi relación con mis amigos?

**c) Seguridad afectiva**

Actividad 1: "Olimpiadas con Premiación"

- 1) Se harán diferentes pruebas (de 3 a 5) ya sean físicas o de alguna materia en especial. Ejemplo: Correr, contestar un cuestionario, preguntas rápidas, etc.
- 2) Todos los alumnos tendrán que realizar la prueba sin recibir alguna evaluación.
- 3) El maestro y los compañeros pueden echar porras o comentarios para motivar al alumno que está participando.
- 4) Al terminar todas las pruebas se hará la entrega de medallas o diplomas.

- 5) Es importante que se reconozca a cada alumno personalmente, enfrente del resto del grupo, felicitándolo y reconociendo alguna habilidad que utilizó de manera asertiva en las pruebas.
- 6) Se recomienda que el docente escriba los reconocimientos de cada alumno para que a la hora de la premiación tenga claro lo que le va a decir a cada alumno.

**Nota:** Decir el nombre del niño que se va a premiar, verlo a los ojos, reconocerlo y darle un abrazo o una palmada con cariño para que el alumno se sienta querido y aceptado por los demás.

#### **d) Aceptarse a uno mismo**

##### Actividad 1: "El escudo"

- 1) Cada alumno deberá construir un escudo personal en dónde deberá representar los aspectos de su propia personalidad, habilidades, actitudes y aptitudes más importantes, positivas y fuertes que tiene, así como los aspectos que le gustaría mejorar. Puede usar recortes, dibujos, crayolas, plumones o el material que el docente desee.
- 2) Una vez terminados, se expondrán los trabajos realizados.
- 3) Se aceptará realimentación tanto del docente como de los compañeros
- 4) Se terminará la sesión explicando que los puntos fuertes son clave para desarrollar los débiles, con éstas habilidades las que nos permitirán salir adelante de las situaciones de adversidad.

Actividad 2: Autoconocimiento

- 1) El alumno deberá autoevaluar su comportamiento para que conozca sus habilidades, sus fortalezas y debilidades siguiendo el siguiente criterio:

Contesta:

1. Algunas veces
2. Frecuentemente
3. Siempre

Yo...	1	2	3
Establezco relaciones afectivas con otras personas			
Ejercito mi capacidad de decidir			
Me responsabilizo de mis actos			
Escucho consejos y sugerencias de los demás, analizo si los sigo.			
Me intereso porque los demás estén bien			
Dialogo con los demás para encontrar soluciones a los problemas			

Actividad 3 : Autoestima Test de Rosenberg

- 1) El alumno deberá autoevaluarse en los puntos de la tabla posterior. Cuantos más puntos obtenga mejor autoestima tiene.

Criterios de Evaluación:

De la frase 1 a la 5, otorga un punto a las afirmaciones

De la frase 6 a la 10 suma un punto por cada no.

Yo...	Si	No
1. Siento que soy una persona digna		
2. Es seguro que tengo cualidades		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		
4. Tengo una actitud positiva hacia mi		

5. En general estoy satisfecho conmigo		
6. Siento que tengo mucho de que enorgullecerme		
7. En general, me inclino a pensar que soy una persona fracasada		
8. Me gustaría sentir más respeto hacia mí.		
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		
10. A menudo pienso que no soy una buena persona		

**Al finalizar el cuestionario el alumno contestará:**

- a) ¿Qué es lo que hago mejor?
- b) ¿Qué me hace feliz?
- c) ¿Qué he hecho que me hace sentir orgulloso?

**e) Empatía:**

Actividad 1: “Te cuento dibujando” (Para niños de 1° a 6°)

- 1) Los alumnos se agruparán por pares y cada alumno realizará un dibujo de algún momento dónde se sintió triste.
- 2) Compartirá su historia con su pareja, comentándole sus sentimientos y la situación por la que pasó.
- 3) Teniendo en cuenta las explicaciones, el compañero tratará de dibujar una situación que disminuya el sentimiento de tristeza de su compañero “poniéndose en los zapatos del otro”.
- 4) Opcionalmente, compartirán como se sintieron realizando la actividad, así como los resultados alcanzados.

Actividad 2: “Me pongo en los zapatos del otro” (Para niños de 3° a 6°)

- 1) Se repartirá una hoja a todos los participantes
- 2) Deberán escribir en una hoja las dificultades que tienen para relacionarse con las demás personas (disimulando letra para que no los identifiquen)
- 3) Se solicita que todos doblen la hoja de la misma forma y las echen en una bolsa para revolverlas.
- 4) Cada alumno saca una hoja y se le pide que se identifique con el problema ahí escrito como si ellos fueran los autores. Cada uno lo leerá en voz alta (utilizando el pronombre yo) y tratará de proponer posibles soluciones a las dificultades.

Actividad 3: “¿Qué harías si...?”

- 1) Esta actividad se podrá realizar en tiempos libres, ya que no requiere material extra, simplemente que los alumnos estén en orden y silencio para escuchar las preguntas.
- 2) El profesor hará preguntas hipotéticas promoviendo que los alumnos las respondan empáticamente
- 3) El alumno que quiera contestar deberá levantar la mano para hablar.
- 4) Ejemplo:
  - ¿Qué harías si hay un compañero de nuevo ingreso muy penoso que se la pasa solo en el recreo?
  - ¿Qué harías si minusválido no puede seguir su rumbo porque no hay rampas ni elevadores especiales?
  - ¿Qué harías si un compañero por más que se esfuerza sigue reprobando matemáticas, y tu eres muy bueno en ellas?

Actividad 4: Pienso como el otro

- 1) El docente deberá redactar situaciones que requieran ponerse en los zapatos del otro para solucionar el problema.
- 2) Se les dará a los alumnos las siguientes situaciones:  
Lee las situaciones de la primera columna y en la segunda indica lo que harías si fueras el personaje correspondiente:

Situaciones	Qué harías en lugar de...
Ej: Silvia le confió a Rosaura un secreto, le pidió que no lo comentara. Rosaura lo comentó y Silvia se enojó	Silvia:

Debes:

- 1) Identificar el conflicto
- 2) Analizar situaciones
- 3) Identificar los elementos que intervienen en un conflicto
- 4) Ponerte en el lugar del otro
- 5) Proponer soluciones.

## f) Manejo de Emociones

### Actividad 1: ¿Cómo te sientes hoy?

- 1) En un ambiente de respeto y confianza el docente explicará de manera dinámica, para que los niños no se aburran, la importancia de conocer, identificar y reconocer nuestras emociones. El docente deberá escuchar empáticamente los comentarios de los alumnos.
- 2) De manera individual, los alumnos realizarán con una cartulina y plumones “El reloj de las emociones”, donde en lugar de números habrá emociones agradables y desagradables.
- 3) El reloj marcará con un palito (como una manecilla pegada al centro) las diferentes emociones que los niños pueden sentir (tristeza, felicidad, miedo, amor, timidez, vergüenza, enojo, envidia, soledad, etc) y atrás del reloj se pegará el siguiente cuadro:

Preguntas	Respuesta
¿Qué sientes?	
¿Qué causó tu emoción?	
¿Te gusta sentirte así?	
¿Cómo podrías cambiar tu emoción?	
¿Qué emoción no te gusta sentir? ¿Por qué?	
¿Qué emoción te gusta sentir? ¿Por qué?	

- 4) Se invitará a los alumnos que día con día reconozcan la emoción que sienten, contestando con lápiz (para que se pueda borrar y volver a escribir todos los días) las preguntas del cuadro.
- 5) Cada día, los niños que gusten podrán compartir sus respuestas, fomentando respeto y generando un ambiente de confianza.

Actividad 2: Identifico mis emociones

1) Contesta la siguiente tabla según la frecuencia con la que realices cada situación:

0: Nunca

1: casi nunca

2: A veces

3: Siempre

Yo...	1	2	3	4
Cuando me siento triste, me aílo y no escucho a nadie				
Cuando me enojo, grito. Insulto y no escucho a los demás				
Cuando me asusto, me paralizó y no reacciono				
Cuando estoy alegre, grito, río y manoteo				
Cuando tengo una sorpresa, no logro controlarme				
Cuando me siento nerviosa, me sudan las manos				
Cuando me siento inseguro, agredo a los demás				
Cuando alguien no me agrada, soy irrespetuoso				

Al finalizar el cuadro, el alumno contestará:

- ¿Qué me hace sentir enojo?
- ¿Qué me hace sentir felicidad?
- ¿Qué me hace sentir tristeza?
- ¿Qué me hace sentir felicidad y amor?
- ¿Qué emoción es agradable para mí y cual desagradable.

### **g) Autocontrol**

#### Actividad 1: "El rey dice"

- 1) El docente tendrá banderillas de diferentes colores, cada una será una instrucción diferente  
Ejemplo:  
Bandera roja: Levantar mano derecha  
Bandera azul: Sentarse  
Bandera Morada: Gritar  
Bandera naranja: Brincar
- 2) Instrucción para los alumnos: Cuando enseñe una bandera deberán seguir la instrucción que ésta representa. Se hace ejemplo para que no queden dudas.
- 3) Quién no las siga se deberá sentar y esperar a que los demás terminen de jugar.
- 4) Se reconocerá a los alumnos la capacidad que tienen de seguir instrucciones, enfatizando que para seguir una instrucción se requiere control de mente y cuerpo.

#### Actividad 2 "En busca del tesoro"

- 1) Previamente a la actividad se esconderán en una zona delimitada algunos dulces o chocolates, los cuales simularán ser el tesoro.
- 2) Se sentarán en un círculo todos los alumnos y en equipos de 3 tendrán que seguir las instrucciones del docente para lograr encontrar el tesoro.
- 3) El equipo que no siga las instrucciones al pie de la letra o no controle su cuerpo deberá sentarse y esperar a que vuelva a ser su turno.
- 4) Al final se hará un convivio donde todos podrán compartir el tesoro y comentar lo siguiente sobre la actividad:
  - a) ¿Fue difícil seguir las instrucciones?
  - b) ¿Qué fue lo que más trabajo te costó?
  - c) ¿Por qué crees que sea importante el autocontrol?

**NOTA:** Se debe tener flexibilidad en las respuestas de acuerdo a la edad de los niños, si ellos no pueden contestar correctamente el docente los guiará para que comprendan la actividad.

### Actividad 3: Contra reloj

- 1) Los alumnos deberán aprender a controlar su cuerpo. En un tiempo determinado no podrán mover ninguna parte de su cuerpo mas que la que el docente diga.

Ejemplo:

“En 5 minutos no podrán mover nada de su cuerpo mas que los dedos. Deberán controlarse para no distraerse, reírse, hablar o jugar con los distractores de su alrededor. Así es como aprendemos a tener control sobre nosotros mismos”

- 2) Conforme los niños vayan aprendiendo a controlarse se puede ir aumentando el tiempo.
- 3) El alumno debe entender que aunque nos gustaría tener control sobre las cosas externas : (que no me moleste mi compañero, que no me regañen, etc.) en lo que realmente si podemos tener control es en nuestro actuar (no puedo evitar que el otro me moleste, pero si lo evito eventualmente lo dejaré de hacer)

### **h) Creatividad**

#### Actividad 1: “Crea tu propia historia”

- 1) Se escribirán diferentes verbos, sustantivos y adverbios en papelitos y se meterán en una bolsa para que se revuelvan.
- 2) El objetivo de la actividad es realizar una historia grupal utilizando cada uno de los papelitos fomentando así la creatividad en los alumnos.
- 3) Cada alumno deberá sacar 2 o 3 papelitos de la bolsa.
- 4) Comienza un alumno a contar la historia utilizando cada una de las palabras que sacó de la bolsa, cuando termine, el siguiente alumno tendrá que continuar la historia utilizando los papelitos que él sacó de la bolsa.
- 5) Es importante que el docente se involucre en la dinámica ejemplificando cómo se debe hacer para que los alumnos comprendan que pueden usar su imaginación y creatividad para continuar la historia, y no les de pena.

### Actividad 2: Obras de teatro

- 1) Se harán equipo de cuatro personas.
- 2) Se hará una lista con diferentes situaciones que simulen una situación conflictiva:  
Ejemplo:
  - a) Juanito estudió toda la tarde para su examen de matemáticas y se sacó 5.
  - b) Felipe se siente triste porque sus papás se pelearon ayer en la noche y no quiere jugar con sus amigos.
  - c) Jimena no quiere bajar a recreo porque siente que sus compañeros la discriminan.
- 3) A cada equipo se le dará una situación para que propongan una solución y la representen.
- 4) Al final de las representaciones se hará un cierre explicando la importancia de la creatividad para solucionar los problemas, ya que hay veces que debemos crear nuevas alternativas para superar la adversidad.

#### **i) Humor**

### Actividad 1: "Disfraza tu adversidad"

- 1) A cada alumno se le repartirá una hoja en blanco y colores
- 2) Se dará la instrucción de dibujar en la hoja alguna situación conflictiva que hayan tenido, pero esta vez la tendrán que dibujar de forma chistosa y disfrazarla. Esto con el fin de ver la adversidad menos traumatizante para que a partir de eso se pueda buscar solución y salir adelante.
- 3) Los alumnos que quieran la podrán compartir con el resto del grupo. Los alumnos deberán escuchar respetuosamente, sin burlas ni juicios.
- 4) Al finalizar la exposición de los dibujos se le pedirá a los alumnos que la rompan en cachitos (simulando que ellos son más fuertes que la adversidad y que cuando ellos lo decidan puedan superarla) y la metan en el globo que van a volar.
- 5) Cuando todos los alumnos hayan metido su dibujo hecho cachitos en el globo los volarán todos juntos, simulando así que el humor nos permite transformar el dolor en situaciones agradables y así tomar fuerzas para solucionar y superar la adversidad.

## j) Independencia

### Actividad 1: "Ánimate a resolverlos"

- 1) Se harán equipos de 5 integrantes.
- 2) A cada equipo se le entregará un conflicto familiar o social apto para su edad.
- 3) Se abordarán temas cotidianos y reales con el fin de que los niños sean capaces de poner límites y puedan ejercer su independencia manteniéndose al margen y no se sientan atados por los vínculos emocionales patológicos como padres alcohólicos o drogadictos, violencia intrafamiliar, discusión entre padres, hostilidad, abuso.
- 4) Los equipos deberán resolver el conflicto de manera independiente y contrastarlo con la manera dependiente, con el fin de que comprendan la gran diferencia.
- 5) Al finalizar, se hará realimentación recordando que la independencia viene acompañada de la responsabilidad, por lo que es importante aceptar las consecuencias de nuestros actos y nuestras decisiones.

<b>Manera dependiente</b>	<b>Manera independiente</b>

## k) Insight

### Actividad 1 "Superando el conflicto"

- 1) Se harán equipos de 3 personas.
- 2) A cada equipo se le entregará una hoja con un conflicto y 3 posibles soluciones.
- 3) En equipo debatirán el conflicto escribiendo las consecuencias de cada posible solución.
- 4) Cada equipo expondrá a los demás las consecuencias y la decisión final para la solución del conflicto explicando:
  - ¿Por qué eligieron esa opción?
  - ¿Por qué creen que es la correcta?
  - ¿Por qué las otras son incorrectas?
  - ¿Les costó trabajo decidir qué solución tomar?

5) Ejemplos de conflictos:

- Si tu amigo te ofrece drogas, si trata de hacer que fumes cigarro ¿qué haces?
  - a) Bueno, pero sólo para probar
  - b) ¡No! Yo si me cuido, no soy tan ignorante
  - c) No, gracias. Hace mal a la salud
  - d) Otra \_\_\_\_\_
  
- Si estas en el mercado y tu amigo te dice que te metas un chocolate a la bolsa y no la pagues, ¿Qué haces?
  - a) Un chocolate no es tan caro. Si sacamos solo uno no creo que perjudique a la tienda
  - b) Mejor hay que comprarlo entre los dos
  - c) El dueño es un gruñón y se lo merece.
  - d) Otra \_\_\_\_\_
  
- Si a la mitad de la noche empieza a oler mucho a gas en tu casa ¿qué haces?
  - a) Sigo durmiendo, mi mamá se da cuenta de todo
  - b) Comienzo a gritar como loco para que todos se enteren
  - c) Aviso a mis padres con tranquilidad
  - d) Otra \_\_\_\_\_

**I) Iniciativa/ Autonomía**

Actividad 1: “¿Cómo me siento dependiendo de otros?”

- 1) A todo el grupo se les explicará que la meta es llegar todos juntos agarrados de la mano al extremo del salón.
- 2) Se les explicará que no será fácil ya que las mesas serán obstáculos y sólo habrá dos alumnos que puedan caminar, ver, escuchar y hablar sin problema, los demás sufrirán de alguna deficiencia, por ejemplo: Ciego, paralítico, cojo, sordo o mudo.
- 3) Se tapaná con un paliacate la parte que no puedan utilizar para que el docente pueda supervisar que cumplan las reglas.
- 4) Se agarraran de las manos e intentarán llegar a la meta.

5) Al final habrá un momento para la realimentación, dónde los alumnos responderán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué fue lo que más te costó trabajo?
- ¿Cómo te sentiste dependiendo del otro?
- ¿Te sentiste autónomo?
- ¿Cómo entiendes la autonomía?

#### **m) Resolución de conflictos**

##### Actividad 1: “Ayúdalos a resolver el conflicto”

- 1) Se harán equipos de 5 personas.
- 2) Se entregará a cada equipo una hoja con un conflicto sin resolver (redactado previamente por el docente)
- 3) El conflicto será de acuerdo a la edad del niño, para que con sus propias herramientas pueda resolverlo.
- 4) Previamente, se explicará a los alumnos los siguientes puntos para que les sirvan como apoyo para resolver el conflicto:

A la hora de resolver un conflicto es importante tomar en cuenta que existen diferentes perspectivas y varias opciones para resolver el mismo conflicto y debemos escuchar, negociar e integrar las propuestas para que la solución satisfaga a las partes involucradas. Debemos evitar pelear, imponer, ceder, convencer o evitar una solución.

Puntos a tomar en cuenta para la resolver el problema:

¿Cuál es el problema principal?	
¿Cuáles son los diferentes puntos de vista?	
¿Qué es lo bueno y lo malo de cada punto de vista?	
¿Qué sientes?	
¿Qué buscas conseguir al resolver la situación?	
¿Qué opciones existen para resolver el problema?	
¿Qué consecuencias tendría cada opción?	

Para solucionar un problema de forma resiliente debemos conocer **CALMATE**:

Conoce el punto de vista del otro

Anímate a plantear el tuyo

Logra expresar tus sentimientos

Motiva al otro a participar

Ayudale al otro a expresar sus ideas

Trata de proponer alternativas a la situación

Evita usar palabras con carga negativa

### Actividad 2: "Los anteojos mágicos"

- 1) La actividad busca que los alumnos comprendan que existen diferentes perspectivas de una misma situación y que a la hora de tomar solución un problema es necesario integrar los diferentes puntos de vista y no dejarse llevar por una sola.
- 2) Se hacen cuatro equipos, no importa el número de integrantes que tenga cada equipo.
- 3) Cada equipo va a tener un color diferente de anteojos, lo cual los hará pensar de cierta manera.

**Anteojos rojos:** Dan y piden información sobre el problema, escuchan razones de los demás.

**Anteojos azules:** Encuentran sólo los inconvenientes y los defectos del problema. Es negativo.

**Anteojos verdes:** Encuentran sólo los aspectos positivos y las ventajas del problema.

**Anteojos amarillos:** No toman en cuenta la opinión de los demás, resuelven el problema de forma autoritaria.

- 4) Cada equipo deberá describir el conflicto, dar sus argumentos, solucionar el problema y tomar en cuenta las consecuencias de acuerdo a los anteojos que traiga puestos.
- 5) Las respuestas se compartirán con el resto de los equipos.
- 6) Al final se hará una realimentación grupal sobre la importancia de comprender las diferentes perspectivas de un conflicto para solucionar el problema de la mejor manera posible.

## **2) Comunicación maestros, alumnos, padres de familia y personas involucradas en la educación de los niños.**

Si hay una buena comunicación entre las personas involucradas en la educación del niño se puede trabajar en conjunto para lograr los objetivos planteados con los alumnos. “Los mejores caminos se transitan a través la comunicación adecuada entre la escuela y la familia, la delimitación de funciones y un buen diagnóstico de la realidad que es la que pone las condiciones. La escuela tiene que mostrar claramente sus objetivos, crear empatía con la familia y generar acuerdos y estrategias positivas y esperanzadoras para alcanzarlos” (Simpson, M: 2008. P,48)

Para lograrlo, Puerta de Klinkert, M.P (2003) nos propone ocho principios básicos para una buena interacción entre adulto-niño, lo cual nos puede servir como base para que las personas involucradas en la educación del alumno estén en el mismo canal, buscando el mismo objetivo y apoyándose mutuamente en el proceso.

Los principios son el resultado de una investigación que llevaron a cabo con madres de la localidad de Bergen, Noruega, para determinar si era posible sensibilizar en seis reuniones cortas a las madres de los niños pequeños, para que mejoraran la percepción que tenían de ellos, constatar si al hacerlo mejoraban también sus interacciones con ellos empleando los ocho principios y observar lo que sucedía con estas madres y sus niños durante el proceso y después de él. Por eso pienso que es viable y útil fomentar estos principios en los docentes y adultos que intervienen en la formación del niño, pues nos ayudará a trabajar la resiliencia.

<b>Principios para una buena interacción (Ciclo del sí)</b>	<b>Actitudes y conductas negativas (Ciclo del No)</b>
1. Mostrar al niño sentimientos de amor en forma positiva	1. Mostrar al niño sentimientos negativos o de rechazo
2. Ajustarse a las iniciativas del niño y seguirlas, poniendo límites y reglas. No ser permisivos	2. Imponer las intenciones y deseos del adulto en las actividades y el juego del niño
3. Hablarle al niño en forma afectuosa, verbal y no verbalmente	3. Ignorar al niño evadiendo cualquier forma de comunicación
4. Elogiar y demostrar aprecio por las cosas que el niño hace bien	4. Desalentar al niño o negarle elogios
5. Ayudar al niño a observar con atención y compartir con él experiencias	5. Distraer o confundir al niño
6. Explicar con entusiasmo el significado de las cosas y las experiencias del niño y guiarlo y asesorarlo en su toma de decisiones	6. Guardar silencio o asumir una actitud indiferente ante las experiencias del niño en su mundo
7. Ampliar y enriquecer el significado de las experiencias del niño para que aprenda de ellas y logre superar las adversidades que se le presenten a partir de sus capacidades.	7. Guardar silencio o limitarse a hablar con el niño solamente de lo que acaba de suceder o de lo que está presente en el momento. No establecer relaciones con otras cosas conocidas por el niño u otras experiencias ya vividas por él.
8. Regular y orientar las acciones y proyectos del niño en forma afectuosa, estableciendo límites a lo permitido, explicándole el porqué de esos límites y ofreciéndole alternativas	8. Dejar de poner límites a las acciones del niño o, por el contrario, limitarse a darle ordenes de manera insensible, ignorando sus necesidades y deseos

Actividad 1: Autoevaluación de los principios (Escala de Likert)

- 1) De acuerdo a los principios explicados en la página anterior, se contestará la siguiente tabla reflexionando y autoevaluando el comportamiento personal. Los números horizontales se refieren al principio y los verticales a la frecuencia con la que se lleva a cabo cada principio.
- 2) Se deberá seguir el siguiente criterio:
  1. Nunca
  2. Casi nunca
  3. A veces
  4. Casi siempre
  5. Siempre

<b>Principio</b> <b>Frecuencia</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>5</b>								
<b>4</b>								
<b>3</b>								
<b>2</b>								
<b>1</b>								

- 3) Al finalizar el cuadro reflexionar: ¿Qué puedo hacer para mejorar la interacción adulto- niño para fomentar la resiliencia en ellos?

Actividad 2: ¿Qué habilidades estaríamos desarrollando/ o impidiendo desarrollar en padres, alumnos y maestros?

- 1) Basándonos en los ocho principios menciona las habilidades de la resiliencia que se desarrollan, trabajan o promueven en cada principio. Debes ser específico y argumentar tus respuestas.

Principio	Habilidades que se promueven
1. Mostrar al niños sentimientos de amor en forma positiva	
2. Ajustarse a las iniciativas del niño y seguirlas, poniendo límites y reglas. No ser permisivos	
3. Hablarle al niño en forma afectuosa, verbal y no verbalmente	
4. Elogiar y demostrar aprecio por las cosas que el niño hace bien	
5. Ayudar al niño a observar con atención y compartir con el experiencias	
6. Explicar con entusiasmo el significado de las cosas y las experiencias del niño y guiarlo y asesorarlo en su toma de decisiones	
7. Ampliar y enriquecer el significado de las experiencias del niño para que aprenda de ellas y logre superar las adversidades que se le presenten a partir de sus capacidades.	
8. Regular y orientar las acciones y proyectos del niño en forma afectuosa, estableciendo límites a lo permitido, explicándole el porqué de esos límites y ofreciéndole alternativas	

CIERRE DE ACTIVIDAD: La resiliencia busca resaltar lo positivo de la persona para que a partir de ellos trabaje las deficiencias y supere las adversidades por lo que los principios para una buena interacción servirán para mejorar la comunicación y la confianza entre padres, maestros y alumnos lo que fortalecerá los vínculos afectivos, la autoconfianza, iniciativa, independencia y la autoestima en los alumnos, lo cual es base para desarrollar exitosamente la resiliencia.

Actividad 3: De lo teórico a lo práctico

- 1) A continuación se proponen algunas estrategias para promover la comunicación entre padres, maestros y alumnos. Adáptalos a tu realidad (contexto, historia, alumnos) y ejemplifícalos.

NOTA: La familia debe recibir el mensaje claro de lo observado por nosotros, sin agresión y con la seguridad de que la intención es prevenir males mayores, invitándoles a participar en el proceso de enseñanza- aprendizaje para fortalecer los lazos afectivos entre ellos logrando así un aprendizaje significativo y la promoción de la resiliencia.

**Estrategias para promover la comunicación que fomente la resiliencia en los alumnos**

<b><u>Estrategias</u></b>	<b><u>Ejemplos de aplicación en nuestro contexto</u></b>
<p>Hacer <b>retroalimentación positiva</b> de los aspectos que favorezcan el desarrollo de la resiliencia en el alumno, que fortalezcan los lazos entre ellos y promuevan y fortalezcan su autoconfianza y la autoestima. Como docentes debemos actuar con los padres como queremos que ellos actúen con sus hijos ya que todos debemos estar en el mismo canal.</p>	
<p><b>Promover entre los miembros de la familia una percepción positiva de sus niños:</b> para lograrlo es importante que transmitamos como docente las cualidades de sus hijos, invitando a que los padres hablen de las cualidades que ven en sus hijos, porqué les gustan y como las pueden potencializar. Es importante guiar a los padres para que comprendan la importancia y la utilidad que tienes dichas cualidades para superar adversidades y trabajar las debilidades.</p>	
<p><b>Ayudarlos a encontrar una forma positiva de ver o definir aquellas características del niño que perciben como negativas,</b> molestas o inapropiadas, comprendiendo las causas u origen de la actitud que ven como negativa y buscar la manera de solucionarlo.</p>	
<p><b>Promover la aplicación de los principios en las actividades diarias</b> para que los padres de familia no lo vean como algo lejano ni difícil, sino como una manera viable de relacionarse con sus hijos todos los días en todo momento</p>	
<p><b>Organizar conversaciones en grupos pequeños para que los padres de familia y los maestros puedan compartir sus experiencias</b></p>	

#### Actividad 4: Cuestionario de Evaluación padres- maestros alumnos

Es de gran ayuda que el docente evalúe al final de cada encuentro con las familias los resultados que se obtuvieron, las áreas que se necesitan trabajar más, las fortalezas y las debilidades de cada familia para que a partir de la evaluación sepa cómo debe trabajar con ellos para lograr los resultados planeados.

- 1) El docente debe crear un cuestionario que le sirva para dar un primer diagnóstico a las familias después de su primer encuentro para crear estrategias de intervención para desarrollar la comunicación que promueva la resiliencia.

#### Actividad 5: ¿Cómo podemos mantener la comunicación entre todos los miembros?

- 1) Por equipos, se les entregará un medio de comunicación (página de internet, redes sociales, juntas periódicas, reuniones mensuales obligatorias, periódico mural, periódico informativo)
- 2) Los equipos deberán simular que su medio saldrá en la escuela como método para fomentar la comunicación entre alumnos, maestros y docentes por lo que deberán escribir en él la información que piensen es necesaria publicar para que todos estén informados, en el mismo canal y trabajando y desarrollando la resiliencia en la escuela.
- 3) Al finalizar, los equipos pasarán a exponer su trabajo, contestando las siguientes preguntas:
  - a) ¿Creen que su medio de comunicación sería útil y viable para implementarlo en la escuela? ¿Por qué?
  - b) ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del medio de comunicación?
  - c) ¿Tienen alguna propuesta para fomentar la comunicación entre alumnos, padres y docentes?

**3) Fomento de participación activa en el proceso enseñanza-aprendizaje de maestros, padres de familia y alumnos.**

Para promover la participación de todos en el proceso educativo de los alumnos hay que planificar actividades, fiestas, proyectos, que resulten interesantes, atractivos y beneficiosos para las familias, favorece la constitución de redes de resiliencia y la relación interinstitucional familia-escuela.

**Actividad 1: "Hacer calendario"**

- 1) Proponer una actividad por mes que promueva la resiliencia en las personas involucradas en la educación del alumno y explicar:
  - ¿Por qué es importante realizarla dentro de la escuela?
  - ¿Qué beneficios tiene realizarla?
  - ¿Cómo promueve la resiliencia?
  - ¿Quiénes participan en dicha actividad?
- 2) Deberán ser mínimo 12 actividades (puede ser una por mes o máximo dos actividades por mes).

## Conclusiones

Comprender que las adversidades son parte común en la vida es un gran paso para la promoción de la resiliencia. Al vivir en una época donde las adversidades están a “la vuelta de la esquina” es importante desarrollar habilidades que nos permitan dominar el estrés que estas nos provocan, ya que de otra forma no sabremos enfrentar las situaciones, no aprenderemos de nuestros errores y experiencias y sólo nos hundiremos en los momentos no gratos que tiene la vida. La resiliencia busca que las adversidades nos fortalezcan y aprendamos a afrontar y resolver los problemas de manera asertiva.

Hablar de la resiliencia, en la teoría, es fácil, suena sencillo y viable, lo complicado es pensar cómo llevarlo a la práctica. Hay muchos factores que se deben tomar en cuenta para su desarrollo. ¿Qué pasa si el contexto no se compromete con la escuela y la educación del alumno? ¿Se puede trabajar la resiliencia con el alumno únicamente? ¿El docente será capaz de funcionar como vínculo afectivo para el alumno, dándole confianza y apoyo incondicional para que crea en su capacidad para superar adversidades? ¿Qué tanto puede ser la escuela un factor importante para el desarrollo de la resiliencia? Son muchos los factores que como docentes, según la teoría, deberíamos controlar, y muchas veces están fuera de nuestro alcance, por eso el programa se basa en el desarrollo de habilidades pues éstas se pueden desarrollar en el aula durante el tiempo de clases y prácticamente solo se requiere que el docente conozca la forma de hacerlo y tenga una buena relación docente- alumno para lograrlo. Como pedagoga, he tenido la fortuna de trabajar en Colonias de Vacaciones I.A.P: Una institución encargada de llevar a niños de escasos recursos de vacaciones, una semana, al campo a realizar actividades recreativas y educativas que busca desarrollar en los niños habilidades para que además de una semana de diversión logren tener un crecimiento personal y de esa manera el campamento trascienda tanto en los niños como en su comunidad. Colonias de Vacaciones me hizo creer y comprobar que el desarrollo de habilidades en los niños es posible si se sabe cómo lograrlo. Una vez que los niños hagan “insight” de las habilidades que tienen se logra fomentar en ellos autoconfianza, autoestima y fortaleza para que a pesar de su realidad y sus situaciones particulares puedan realizar y luchar por lo que quieren.

El campamento dura máximo una semana por lo que concluyo que si esos resultados se logran en una semana, puedo asegurar que si los docentes están capacitados y comprometidos con la resiliencia, el desarrollo de las habilidades en los alumnos se puede trabajar a lo largo del año

escolar y adquieran las herramientas que les permitan ser resilientes y salgan airosos de las experiencias no gratas.

En este programa el desarrollo de habilidades en el alumno es una tarea que el docente debe tener presente todos los días y en todas las actividades ya que las habilidades son las que nos permitirán saber y conocer cómo vamos a superar los obstáculos y las adversidades que se nos presenten en la escuela, en la casa, trabajo, o en donde sea.

La resiliencia es un proceso el cual se debe trabajar simultáneamente con la escuela, docentes, familia y alumnos y debe ser evaluada constantemente para que los resultados que se buscan sean alcanzados exitosamente. Capacitar a los docentes en el tema nos dará mejores resultados en el desarrollo de la resiliencia, pues conociendo el tema, las características y las ventajas del tema se podrá establecer su desarrollo como meta en el proceso educativo.

Este programa habla de los vínculos afectivos como base importante en este proceso, pues esto fortalece ciertas habilidades fundamentales en la resiliencia (autoconfianza, autoestima, solución de problemas). Los niños pasan gran parte de su día en la escuela, por lo que el docente debe buscar generar vínculo afectivo con ellos, creer en sus capacidades, potencializar sus fortalezas y desarrollar sus debilidades para darle las herramientas suficientes, es decir, las habilidades necesarias (emocionales e instrumentales) para enfrentar la adversidad, aprender de ellas y salir fortalecidos de la experiencia.

Fomentar la resiliencia en el aula ayuda a cumplir con las competencias que se busca desarrollar en la RIEB 2011, específicamente en las competencias para el manejo de situaciones, para la convivencia y para la vida en sociedad. Vivimos en una época donde los conocimientos están a la mano, con solo dar un click en internet obtenemos la información que queramos, por lo que en la escuela, mas que enseñar la memorización de conocimientos teóricos debemos potencializar las habilidades que tienen los alumnos para que las sepan aplicar en los momentos que lo requieran en su vida diaria y tengan la capacidad de reflexionar y criticar la información que se les da en los medios masivos de comunicación (Resolución de problemas, toma de decisiones, autoconfianza, autoestima, empatía, creatividad, comunicación, etc).

La resiliencia se lleva a cabo cuando nos enfrentamos a una adversidad, se puede observar en la manera en la que el sujeto la vive y la supera. Para lograr su desarrollo es importante trabajar con la realidad del ser humano. Al igual que las habilidades, la resiliencia es un proceso, no un estado

permanente, no funciona como un escudo protector durante toda la vida, sino que se debe trabajar continuamente para que se fortalezca. Es importante que las escuelas tengan como meta trabajarla en sus alumnos, pues el desarrollo de las habilidades descritas en este trabajo van a lograr que el alumno sepa enfrentar los problemas del día a día, desde problemas económicos, académicos, divorcio de los padres, cambio de escuela hasta la muerte de algún familiar.

Es cierto que el trabajo de la resiliencia en la escuela no logrará sacar al individuo de una depresión o del enojo que le cause algún momento no grato, sin embargo es de gran ayuda que a la par de ayuda terapéutica exista apoyo en la escuela para fortalecer a la persona a salir de su adversidad, ya que para salir de todo problema es imprescindible una actitud optimista, pensamiento positivo, incorporar la adversidad como parte de la vida y dotar de sentido y significado la adversidad y para lograr esto el sujeto debe tener desarrolladas las habilidades resilientes, contar con una sólida vinculación afectiva, tener autoestima para afrontar la adversidad, perseverancia, confianza en si mismo, optimismo, adaptación y autocontrol , que le permita reconocer la fortaleza mas allá de la vulnerabilidad para salir fortalecidos de la adversidad.

Al trabajar bajo el enfoque resiliente, es necesario que todas las personas que laboran ahí entiendan lo que eso significa, lo que busca y lo que quiere alcanzar, comprendan y conozcan maneras específicas para trabajarla, fomentarla y evaluarla en cada niño. Es necesario que los docentes conozcan las habilidades con las que van a trabajar y entiendan el impacto que tienen en cada uno de los niños dentro de la escuela y fuera de ella ya que puede que para muchos niños sean el único apoyo emocional incondicional en su vida. Creo firmemente que si se sabe cómo crear un vínculo afectivo sólido con los alumnos y cómo desarrollar ciertas habilidades en ellos formaremos alumnos con gran capital resiliente.

## Referencias

- a) Brooks,R. Goldstein, S.(2007) *El poder de la resiliencia: Cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. México: Paidós
- b) Carbajal Huerta, E. (2012) *Orientación y tutoría 1°* Ed. Cervantes
- c) Cyrulnik, B. ,Tomkiewicz, S., Guénard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., Entre otros (2004) *El realismo de la esperanza: testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia* Ed. Gedisa
- d) Delgado, A.M. (2005) *Competencias y diseño de la evaluación continua y final en el espacio europeo de educación superior* Dirección General de Universidades
- e) Espinosa Chavez, M.(2007) *Mi llave al éxito* Grupo Editorial Norma
- f) Franco de Machado, C (2008) *Formación laboral para el desarrollo humano* Ed. Transversales Magisterio Bogotá.
- g) García, A (2012) *Aprender a aprender. Estrategias para activar el pensamiento*. Ed. Oxford
- h) Grados Espinoza, J (2007) *Capacitación y desarrollo de personal* Ed. Trillas México
- i) Henderson, N. y Milstein, M(2003) *La resiliencia en la escuela* Ed. Paidós
- j) Kalbermatter, M. Goyeneche, S. Heredia, R. (2006) *Resiliente se nace, se hace, se rehace. Talleres de resiliencia y valores para niños y adolescentes* : Brujas
- k) Mangrulkar,L. , Whitman, C. y Posner, M. (2001) *Enfoques de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*.
- l) Manual DJCE (2011) *Colonias de vacaciones I.A.P*
- m) Martinez,P. ( 2002) *Aparato crítico* Facultad de filosofía y letras. Colegio de Pedagogía. UNAM
- n) Maxwell, J(2007) *El ABC de la capacitación* Ed. V&R
- o) Melillo, A (2001) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* Buenos Aires, paidós
- p) Moreno, M.G (1998) *El desarrollo de habilidades como objetivo educativo. Una aproximación conceptual*. Ed. Educar México.
- q) Puerta de Klinkert, M.(2003) *Resiliencia: La estimulación del niño para enfrentar desafíos* Lumen Humanitas
- r) Puig, G. y Rubio J.L (2011) *Manual de la resiliencia aplicada* Ed. Gedisa 2011
- s) Quiñones Rodríguez, M.A(2007) *Resiliencia: Significaión creativa de la adversidad* Ed. Universidad Distrital Francisco José de Caldas

- t) Rial Sánchez, A. (2011) *Diseño Curricular por competencias: el reto de la evaluación*
- u) Rojas Marcos, L. (2010) *Superar la adversidad* : Espasa
- v) Simpson, M (2008) *Resiliencia en el aula, un camino posible*: Bonum
- w) Tobón, S. (2006) *Aspectos básicos de la formación basada en competencias* Proyecto Mesesup.
- x) Villa Sánchez, A. y Poblete, M. (2008) *Aprendizaje basado en competencias: Una propuesta para la evaluación de competencias genéricas*. Universidad de Deusto. Bilbao
- y) Wesselman, S. *Estudio de método de casos*

### **Referencias Electrónicas**

- z) Personal Académico de la Dirección general de desarrollo curricular *Plan de estudios 2011*  
Recuperado el 21 de mayo de 2012 de:  
<http://basica.sep.gob.mx/reformaintegral/sitio/pdf/primaria/plan/PlanEstudios.pdf>
- aa) Frigo, E. (2012) *Las seis tendencias actuales en capacitación. Cada empresa tiene condiciones particulares y necesidades específicas de capacitación* Recuperado el 25 de mayo 2012 de <http://www.forodeseguridad.com/artic/rrhh/7016.htm>
- bb) *La capacitación en la administración de recursos humanos* Recuperado el 21 de mayo 2012 de: <http://www.rrhh-web.com/capacitacion2.html>
- cc) Escandón, A.A (2012) *Formación y Capacitación* Recuperado el 13 de julio 2012 de:  
<http://www.gestiopolis.com/canales7/eco/Capital/71-para-que-capacitacion.htm>
- dd) Mtra. Tavárez, M. (2005) *Perfil docente* . Recuperado el 02 de noviembre del 2011 de  
<http://www.educar.org/mfdtic/Documentos/perfildocente.asp>