



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA**

**PROMOCIÓN DE RESILIENCIA EN NIÑOS ENTRE 6 Y 8 AÑOS DE EDAD  
MEDIANTE ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE EL CURSO DE VERANO  
PARA HIJOS DE TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA FES IZTACALA:  
PROPUESTA**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA  
ELSA MORALES JUÁREZ**

**DIRECTOR  
MTRO. JORGE ÁLVAREZ MARTÍNEZ**



Ciudad Universitaria, D. F., diciembre, 2014



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.



## Agradecimientos



A mis hijas Abigaíl Berenice y Eurídice, a quienes debo la experiencia de dar vida; les agradezco la inspiración para un logro más, y se los ofrezco como regalo de amor y responsabilidad. A sus hijos Damián Octavio, Haziel y Natalia Isabela por la alegría y la esperanza.

A Gerardo por la cristalización de una oportunidad de seguir superándonos y conseguir logros de la mano de un compañero de vida.

A mis padres. A ella, porque a pesar de su partida tan pronta, y la ausencia de él cuando su presencia todavía me era necesaria, me dejaron las huellas de su amor y su interés en mis primeros años de vida.

A mi hermana Genoveva, a mis sobrinos Angélica, Amando y Julio César, a mi cuñado Amando y a mi yerno Jonathan, quienes a través de los años integran mi cercano y querido círculo familiar.

A mis amigos Tayde, Tavo, José Luis, Héctor, Cuauh, Adrián, y a quienes en su momento, al igual que ellos, me dieron ánimo y reconocimiento por el esfuerzo académico.



## Reconocimientos

---

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por abrirme sus puertas en el campo laboral, y a partir de ahí ofrecerme cualquier número de oportunidades de desarrollo personal, profesional, deportivo, cultural y académico, que han tornado a mi sangre azul y a mi piel dorada.

Al M.C. Ramiro Jesús Sandoval, honorable ex director de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, por su apoyo franco y directo a mis aspiraciones de realizar ésta carrera, gracias a su apuesta de que la superación profesional nos convierte en mejores seres humanos.

A la C.P. Reina Isabel Ferrer, quien como mi jefa en el inicio, y años después en la conclusión de ésta meta, jamás dejó de alentarme y de exigirme buenos resultados en mi trabajo y en mis estudios.

A la Dra. Luz de Lourdes Eguiluz Romo, al Lic. Jorge Montoya Avecías, a la Lic. Jessica Sánchez Torres, y a Alberto, por su dedicación a los temas de la prevención del suicidio, y de la resiliencia. Por su afecto y por asesorarme en la práctica de intervención en crisis psicológicas de las personas, y en la vivencia de actividades promotoras de la resiliencia.

A mi tutor, Maestro Jorge Álvarez Martínez por su guía y su exigencia en la elaboración de éste trabajo, y por ser un referente importante del trabajo profesional que se lleva a cabo cuando se requiere la intervención de los profesionistas de la salud mental en casos de crisis de las personas y de las comunidades.

A las Maestras Nury Domenech Torrens, Yolanda Bernal Álvarez e Ingrid Marissa Cabrera Zamora, ya que sus observaciones y propuestas de mejora, siendo revisoras de éste trabajo, contribuyeron a mejorar la calidad del mismo.



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>  | 1  |
| <b>CAPÍTULO I. RESILIENCIA</b>   | 4  |
| 1.1 Concepto y definiciones de resiliencia   | 5  |
| 1.2 Modelos de resiliencia   | 12 |
| 1.3 Modelo de la Casita  | 16 |
| 1.4 Modelo de la Rueda de la Resiliencia   | 18 |
| 1.5 Modelo del Escudo de la Resiliencia  | 22 |
| <b>CAPÍTULO II. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN NIÑOS</b>                                    | 27 |
| 2.1 Incidencia de la Violencia intrafamiliar   | 28 |
| 2.2 Estrategias desde la SEP   | 32 |
| 2.3 Cuento, dibujo, movimiento, imaginación, sentido del humor                             | 39 |
| <b>CAPÍTULO III. PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA PROMOCIONAR<br/>LA RESILIENCIA EN NIÑOS</b> | 44 |
| 3.1 Justificación.   | 45 |
| 3.2 Instrucciones generales para la realización de las actividades                         | 49 |
| 3.3 Actividades  | 50 |
| <b>CONCLUSIONES</b>  | 61 |
| <b>REFERENCIAS</b>   | 65 |



## RESUMEN

La resiliencia es un concepto en metalurgia que designa la capacidad de un cuerpo para resistir una tensión sin quebrarse. En las ciencias sociales, en particular en la Psicología, la resiliencia se entiende como la capacidad que tienen los seres de reaccionar y recuperarse ante situaciones adversas o en extremo traumáticas, saliendo fortalecidos, poniendo en marcha toda serie de estrategias adaptativas que permitan acceder a una vida significativa y productiva.

En el primer capítulo se abordan los antecedentes y diferentes descripciones del concepto resiliencia. En el capítulo 2, se presenta la situación de violencia con los niños y cómo es que se promoverá la resiliencia - para afrontar, resurgir y recuperarse de una situación adversa - en etapas tempranas del desarrollo, durante la cual los educadores, maestros, padres de familia, al igual que otros agentes de cambio, pueden estimular la fortaleza de los niños, ya que no se nace resiliente, ni se adquiere naturalmente en el desarrollo, sino que, depende de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con otras personas y su ambiente. Actualmente se han desarrollado estrategias para afrontar las principales adversidades a las que se enfrentan los niños, como el acoso escolar -bullying-, maltrato y la violencia intrafamiliar.

En el capítulo 3ero se desarrolla una propuesta de actividades que se realizarán para enriquecer el trabajo que se llevará a cabo durante el curso de verano para hijos de trabajadores administrativos de la FES Iztacala, mediante las cuales se promoverán estrategias resilientes de acuerdo a la edad, características y cualidades de los niños, donde se pretende que los monitores y padres de familia fomenten un ambiente de buenos tratos (Barudy y Dagtanan, 2005), confianza y seguridad.

Palabras Clave: resiliencia, niños, familia y buenos tratos.

## INTRODUCCIÓN

La resiliencia es un tema que está tomando auge en la Psicología, de unos años a la fecha se escucha el concepto en el ámbito social y su repercusión en diferentes ámbitos como lo social, lo legal y lo aplicado en la psicología.

El tema de la promoción de la resiliencia en los niños surge al buscar una respuesta al porqué un suceso traumático afecta de forma diferente a las personas y a los niños de muy diversas formas. Mientras en algunas ocasiones algunas personas son severamente afectadas en sus vidas; en otros casos el suceso traumático los vuelve resistentes para afrontar y adaptarse a las contrariedades de la vida, otros lo superan para seguir adelante; y a otros más los vuelve más fuertes. Los que no cuentan con ésta capacidad o aprendizaje para resistir, probablemente estarán en las filas de los aquejados con problemas de salud mental; mientras los que son resilientes desarrollarán una conveniente salud mental, y una funcionalidad en las diversas esferas: personal, familiar, escolar, laboral, social.

Al conocer la resiliencia como un factor de protección, es deseable que éste estilo de afrontamiento pueda promoverse en personas saludables, que estén expuestas en el transcurso de sus vidas a algún suceso adverso o traumático, pero en el marco de la prevención, es mediante las prácticas de fortalecimiento experimentadas, que contarían con estrategias que les permitiría afrontarlo de mejor manera.

En el caso de los niños, la promoción de la resiliencia temprana cobra gran importancia, ya que los especialistas que la han estudiado, afirman que éste factor es una explicación al porqué los niños que provienen de familias disfuncionales y/o que viven en un ambiente cargado de carencias – tanto afectivas como materiales – son capaces de afrontar y mejorar lo que ven en su entorno, para convertirse en adultos responsables, comprometidos, realizados y felices (Munitst, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998).



La población con la se pretende trabajar las actividades desarrolladas en ésta propuesta es un grupo de hijos de trabajadores administrativos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM, que en teoría tienen resueltas las principales demandas de una vida decorosa; sin embargo, se presupone la existencia de diversas situaciones negativas a las que están expuestos los pequeños: disfuncionalidad familiar, violencia intrafamiliar, indiferencia y falta de atención hacia los hijos, discusiones y peleas frecuentes entre los padres, padres consumidores de sustancias estimulantes o alcohol; enfermedades físicas y/o mentales; alteraciones psíquicas familiares, baja autoestima, etc. Así mismo, también en su entorno cercano pueden estar expuestos a factores de riesgo tales como las influencias negativas de los pares y el acoso escolar o bullying.

Los niños resilientes son aquellos quienes, a pesar de estar rodeados de numerosos factores de riesgo y de vivir situaciones de estrés, son capaces de no adoptar estas costumbres y, al contrario de lo presumible, pueden tener una vida emocional saludable y alcanzar metas académicas y económicas (Mondragon y Domínguez, 2010). Para potenciar esta capacidad, los expertos han identificado que recibir cariño incondicional, de al menos una persona, puede ser un factor de intervención positiva que debe darse a temprana edad. Estas personas pueden ser la madre, el padre, los hermanos, familiares cercanos, algún amigo, una vecina o un vecino, alguna persona del clero, una educadora o un profesor, un sacerdote, un especialista de la salud, etc.

La resiliencia se puede adquirir, y los educadores, como agentes de cambio, pueden estimular la fortaleza de los niños, ya que no se nace resiliente, ni se adquiere naturalmente en el desarrollo, sino, que depende de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con otras personas y su ambiente (Cyrulnyk, 2002).

Por otra parte, los expertos también han identificado que realizar actividades lúdicas que faciliten y promuevan la introspección, la alta autoestima, la independencia, la iniciativa, la creatividad, la ideología personal, el sentido del humor y la interacción positiva con los demás, favorece el desarrollo de la resiliencia, ya que los





acontecimientos no son malos o buenos en sí, sino que un mismo evento puede ser una situación de riesgo y en otras un factor de protección. Es aquí donde el concepto de resiliencia alcanza su verdadera importancia, ya que gracias a este mecanismo las personas pueden ser capaces de convertir las situaciones adversas en estímulos o desafíos positivos (Mondragon y Domínguez, 2010).

Por lo anterior se tiene como propósito realizar una investigación documental sobre el concepto de Resiliencia aplicado al desarrollo infantil que permita realizar una propuesta de promoción de los factores resilientes en niños hijos de trabajadores administrativos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, mediante la realización de actividades diseñadas para este fin. Dichos niños están cautivos durante los períodos vacacionales, en los cursos de verano, y bien les caería un poco de técnicas de resiliencia.



## CAPÍTULO I

# Resiliencia

*“La Resiliencia define el resorte de aquellos que luego de recibir el golpe, pudieron superarlos”*

Boris Cyrulnik

En el caso de los niños, la promoción de la resiliencia temprana cobra gran importancia, ya que los especialistas que la han estudiado afirman que éste factor es una explicación al porqué los niños que provienen de familias disfuncionales y/o que viven en un ambiente cargado de carencias – tanto afectivas como materiales – son capaces de afrontar y mejorar lo que ven en su entorno, para convertirse en adultos responsables, comprometidos, realizados y felices (Munitst, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998).

En la actualidad, muchas teorías pedagógicas y psicológicas están siendo confrontadas desde su planteamiento epistemológico hasta sus técnicas de aplicación directas al fenómeno de estudio. Los profesionales que asisten a otros, trátese de víctimas, usuarios, feligreses o pacientes de todo el mundo, han reconocido que las concepciones holísticas tienen muchas más ventajas para su labor que otras, desde cualquier ángulo, como la resiliencia, que está tomando auge y fundamenta el estudio de las oportunidades más que en los riesgos, ha puesto los ojos en los factores de protección que tienen las personas ante situaciones difíciles.

Vanistendael y Lacomte (2003), mencionan que la resiliencia puede ser tan antigua como la humanidad, algunos terapeutas, hace años, ya habían observado en sus pacientes características resilientes, solo que no tenían la palabra correcta para referirse a tal fenómeno, pues es más fácil fijarse en una persona con dificultades como depresión, drogadicción, etcétera; que en una persona “normal”, lo cierto es que la



resiliencia hace referencia a una tendencia de “ir hacia delante”, no se limita solo a la capacidad de resistir, sino que también permite la construcción, incluso, la reconstrucción de la persona para enfrentar con mayor eficacia situaciones adversas en un futuro.

El concepto de resiliencia - que viene de la metalurgia - se ha aplicado al campo de las ciencias sociales y la psicología, como una propuesta alterna a los 30 años de investigación basada en los déficits, más que en las oportunidades. Es una nueva perspectiva social y psicológica de la vida actual. Surge como necesidad de valorar los recursos, fortalezas y capacidades de las personas, las familias y las comunidades en situaciones críticas -problemas, situaciones de vida, adversidades (Montoya, 2012).

## 1.1 CONCEPTO Y DEFINICIONES DE RESILIENCIA

En metalurgia, a la propiedad que tiene un cuerpo físico de recobrar su forma original, después de estar sometido a altas presiones, se le denomina resiliencia (Cerisola, 2004). El concepto fue recuperado por las ciencias sociales y se entiende como la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento efectivas que puede hacer una persona ante eventos de la vida estresantes, severos y acumulativos (Cyrulnik, 2003b).

Pero, ¿Dónde surge el término resiliencia?, este nuevo concepto en el campo de las ciencias sociales, tiene su origen en el idioma latín, en el vocablo “resilio”, que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997). Se ha mostrado que las personas, a pesar de haber crecido en condiciones adversas, logran ser competentes en diferentes dominios y presentan características que los igualan con personas que provienen de ambiente más prósperos.

Por ejemplo, en el trabajo de Emy Werner (1992) que hizo un estudio longitudinal, donde realizó el seguimiento de casi 700 niños por 40 años; tenía como



planteamiento que el nacer en situaciones adversas como delincuencia, drogas, violencia y otros riesgos, los colocaba en la posibilidad de un futuro igual de devastado que su entorno de crecimiento; empero, una gran parte de la muestra presentó de manera evolutiva cambios significativos en su vida, que los ubicaban como seres exitosos y con futuro; el mito "infancia es destino" se vino abajo y se replanteó la manera en cómo se estudiaba a las personas (Montoya, 2006).

Los primeros hallazgos dieron como entrada la creación de nuevos conceptos como el de invulnerabilidad, en referencia a las personas que no se veían afectadas por problemas o traumas que en cualquier otro causaban malestares, pero al paso del tiempo se reconoció que no existe la condición humana de cero vulnerabilidad.

Se entendió el término "invulnerabilidad" como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas. Posteriormente se vio que el concepto de invulnerabilidad era un tanto extremo y que podía cargarse de una connotación biologicista, con énfasis en lo genético. Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; se encontró el de "capacidad de afrontar" o "afrentamiento positivo", pero dejaba de lado las habilidades personales, las características propias de la adversidad y el proceso de adaptación posterior (Montoya, 2006).

Se concluyó que el adjetivo resiliente, tomado del inglés *resilient*, expresaba las características mencionadas anteriormente y que el sustantivo "resiliencia" expresaba esa condición. En español y en francés (*résilience*) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Kotliarenco y Dueñas (1994), mencionan que el concepto de vulnerabilidad se ha propuesto como una característica opuesta a la resiliencia, ya que indica la



imposibilidad o dificultad de recuperación frente a una situación que ejerce presión. Por otra parte, una inmunidad relativa a eventos de vida estresantes no se considera como una cualidad fija e inmovible, sino, como un elemento que varía a través del tiempo y con las circunstancias vitales, lo que llevó a preferir el término de resiliencia.

Así, el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

De acuerdo con Montoya (2012), existen una serie de definiciones del concepto resiliencia, dependiendo de dónde se ubique –país-, del tipo de experiencia a la que se haga alusión -abandono, crisis, violencia, desastre, etc.-, a los recursos que se estén considerando (fortalezas, espiritualidad, creatividad, apego, ser positivo, etc.) y del sentido que se obtenga (trascendencia, crecimiento, reconstrucción, etc.).

Algunas definiciones y sus autores son:

Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).

Enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Bliesener y Kofler, 1989).

Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos



se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992).

La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995).

Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños (Osborn, 1996).

El arte de vencer las adversidades con los pies en la Madre tierra (Montoya, 2012).

Como se observa hay una gran variedad de percepciones del concepto, así que revisaremos algunos con mayor profundidad.

Manciaux (2003), ha definido la resiliencia como la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y de adaptación, es decir, no sólo se limita al desarrollo sano y efectivo de las personas, a pesar de vivir en un ambiente adverso, sino que también hace referencia a las fortalezas personales con las que puede contar un individuo para salir bien librado de una situación estresante. Así mismo, habla de la capacidad de una persona o grupo para desarrollarse bien, para además, seguir proyectándose en el futuro, a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. Resaltando además, que a pesar de haber atravesado por un evento



traumático, se pueda tener una proyección positiva para el futuro y poder cumplir también, con las expectativas de vida que pudieran tenerse planeadas.

Manciaux (2003) menciona que la resiliencia nunca es lograda para siempre, sino que es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma, puede superar los recursos del sujeto, varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto, la etapa de la vida, y la eficacia de los recursos personales del individuo. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez.

Cyrułnik (2007c) considera que el término resiliencia no tiene nada que ver con la vulnerabilidad o invulnerabilidad, y es totalmente diferente del mecanismo psicoanalítico de la resistencia al acceso al inconsciente, pero que puede codearse con las nociones de apuntalamiento de la pulsión o de las defensas del “yo”. Se puede ser resiliente en una situación y no en otra, herido en un momento y victorioso en otro.

En los mecanismos de defensa, el “yo” trata de mantener su integridad por medio de operaciones mentales o emocionales, lo más cerca posible del cuerpo. Sigmund y Ana Freud nos explican como el “yo” gobierna la pulsión y sus representaciones de recuerdos y de fantasmas. La excitación interna le da al “yo” una forma soportable. El trabajo de la pulsión es, pues, inconsciente, y el “yo” consciente da, bajo forma de racionalizaciones, una forma verbal a nuestras emociones (Cyrułnik, 2007c).

En la resiliencia, en la que el estruendo es más exterior, el “yo”, al padecerlo, debe de todos modos gobernar la conmoción emocional. El estrés participa en el choque cuando la emoción sacude al organismo bajo el efecto de los golpes venidos de las agresiones sociales o del espíritu de los demás. Con frecuencia el estrés es crónico, y su efecto insidioso altera el organismo y el psiquismo que no toma consciencia (Cyrułnik, 2007c).



En todos los casos, el sentimiento de sí, bajo la mirada de los demás, puede ser reorganizado, elaborado por medio de representaciones, acciones, compromisos o relatos. El concepto de resiliencia, que no tiene nada que ver con la invulnerabilidad, pertenece a la familia de los mecanismos de defensa, pero es más consciente y más evolutivo, por lo tanto controlable y cargado de esperanza (Cyrułnik, 2007c).

Cyrułnik (2003a) también hace referencia a que la persona puede aprovechar la experiencia negativa como una oportunidad de crecimiento; de aquí que la persona puede lograr transformarse, y tener una buena proyección hacia el futuro. Aunque no todos los individuos hallan provecho y crecimiento personal de las situaciones adversas.

Boris Cyrułnik, nacido en Burdeos, el 26 de julio de 1937, es un neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés - siendo él un judío cuyos padres fueron asesinados durante la segunda guerra mundial, y que estuvo de los tres a los seis de edad en un campo de concentración nazi – considera la alquimia del dolor como un encuentro necesario que provoca la metamorfosis de los grandes maltratados, a quienes sólo les queda adaptarse y ser felices a pesar de todo, a pesar de estar en el fango. Siendo él mismo un sobreviviente, observó que algunos sobrevivientes de los campos de concentración se volvieron más fuertes y más humanos, mientras que algunos no se recuperaron jamás. Gran parte de sus investigaciones han tenido como objetivo la búsqueda de los factores y mecanismos presentes en las personas que lograron superar condiciones de sufrimiento extremo, y sus trabajos le han permitido desarrollar el concepto de la Resiliencia como un renacer del sufrimiento.

Vanistendael y Lecomte (2003), afirman que ser resiliente no representa únicamente recuperarse, sino crecer hacia algo nuevo; volver a un estado inicial, es ahora imposible, más bien, hay que saltar adelante, abrir puertas sin negar el pasado doloroso, pero superándolo, así pues, la resiliencia lleva a una metamorfosis del individuo. Salir transformado, aprovechar la experiencia adversa, y crecer; saltar hacia delante, a algo nuevo.





En las ciencias sociales, en particular en la Psicología se entiende como la capacidad que tienen los seres humanos de reaccionar y recuperarse ante situaciones adversas o en extremo traumáticas, saliendo fortalecidos, para afrontar creativa y optimistamente la vida. Los individuos con personalidad resiliente se destacan por poseer un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea intelectual, emocional, tienen buenos estilos de enfrentamiento, motivación al logro, autoestima, autonomía e independencia, además puede observarse un mayor sentido de compromiso, están más abiertos al cambio y tienen la capacidad de interpretar experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. Esta capacidad, esencialmente humana y universal, es dinámica e involucra la totalidad de la persona, es decir su comportamiento, espiritualidad, sentimientos, experiencias y cogniciones; ya que las personas resilientes se caracterizan por tener mejores niveles anímicos, son más estables en la adultez, tienen una mayor capacidad para asignarles sentido a las experiencias de sufrimiento, poseen un mejor control de impulsos de agresión y tienen mejores habilidades sociales; a nivel social y familiar, tienen menos estresores ambientales, mayor apoyo emocional, relaciones más satisfactorias y una red de apoyo de mejor calidad ( Montoya, 2010).

Ser resiliente es hacerse responsable de lo que nos pasa y también, encontrar un beneficio en la vivencia desfavorable, ser conscientes de nuestros derechos y obligaciones frente a nuestra vida y nuestra comunidad; claro que es un proceso de superación (Born y Boët, 2003). Las personas que han desarrollado competencias resilientes deben buscarle un sentido a las experiencias hostiles, y no verse como víctimas, sino sobreponiéndose a dicho acontecimiento se deben crear un beneficio en la vivencia desfavorable.

La resiliencia no es un fenómeno que lo observamos únicamente a nivel individual, sino que podemos hablar de familias, grupos y comunidades con características resilientes. Sin embargo, no se debe considerar como un estado permanente y de total invulnerabilidad. Las personas, familias y grupos con



características resilientes, presentarán momentos y episodios de mayor debilidad y susceptibilidad, en tanto en otros momentos su resistencia, adaptación y superación de los obstáculos, aparecerá nítidamente en su actuar.

Las investigaciones sobre los niños resilientes han descubierto que la capacidad para resolver problemas es identificable en la niñez temprana. Incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales. Ya en la adolescencia, los jóvenes son capaces de jugar con ideas y sistemas filosóficos. Los estudios hechos con adultos que sufran de problemas psicológicos han identificado consistentemente la falta de esa capacidad en la infancia. Por el contrario, los estudios hechos con personas resilientes encuentran repetidamente la presencia de capacidades para la resolución de problemas en la infancia (Vanistendael y Lecomte, 2003). Por ejemplo Rutter (1990), halló que era especialmente prevalente, en la población de niñas abusadas durante la infancia pero que llegaron a ser adultas sanas, la presencia de destrezas para planificar que les resultaron útiles en sus matrimonios con hombres “normales”.

Existen sobradas pruebas de que las escuelas como organizaciones y la educación en general pueden ser poderosas constructoras de resiliencia. Después de la familia, la escuela es el lugar más propicio para que los alumnos experimenten las condiciones que promueven la resiliencia. Dado que las escuelas, instituciones privadas o espacios de crecimiento que se generan en ellas, como los cursos de verano, tienen la capacidad de construir resiliencia, hay diversas cosas que pueden hacerse a fin de asegurar que ello ocurra para todos los alumnos, para construirla con mayor eficacia (Mondragon y Domínguez, 2010).

## 1.2 MODELOS DE RESILIENCIA

La resiliencia es importante porque es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado. Todos nos enfrentamos con adversidades; nadie está exento. Las



adversidades pueden suceder fuera del círculo familiar, como robos, guerra, incendios, terremotos, inundaciones, accidentes automovilísticos, pérdida del trabajo, homicidios y hambre. Las adversidades pueden suceder también dentro del círculo familiar, como muerte, divorcio o separación, enfermedad, pobreza, mudanza, malos tratos, abuso sexual, falta de vivienda y homicidio (Grotberg y Suárez, 1995).

La resiliencia no se considera una teoría, porque epistemológicamente es de carácter holístico, por ello se han presentado diversos modelos de resiliencia, donde se plasman estrategias para promocionar los factores de protección en los demás. Los modelos, como el de la Casita de Vanistendael y Lecomte (2003), de la Rueda de Henderson y Milstein (2007), las palabras de poder de Edith Grotberg (2005), el del Escudo de la Resiliencia de Montoya (2012), dan cuenta de una estrategia puntual para favorecer el crecimiento de las personas en situaciones de adversidad, como lo dice Kotliarenco (1997) en su estrategia de promocionar la resiliencia.

El enfoque de resiliencia describe la existencia de verdaderos escudos protectores contra fuerzas negativas expresadas en términos de daños o riesgos, atenuando así sus efectos y, a veces, transformándolas en factor de superación de la situación difícil.

La resiliencia es la lucha entre los *factores de riesgo* a los que la persona está expuesta en su entorno y aumenta la posibilidad de desarrollar un desajuste social, y los *factores protectores*, que son las características del medio, que elevan la capacidad de hacer frente a la adversidad de manera efectiva, que en combinación nos dan bases más sólidas para poder detectar a los individuos resilientes, que se sobreponen a la adversidad y se desarrollan adecuadamente madurando como seres competentes a pesar de estar expuestos constantemente a factores de riesgo (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Es conveniente diferenciar entre los factores de protección y los factores de riesgo. Ambos son consecuencias de la aplicación del método epidemiológico a los



fenómenos sociales. Sin embargo, se refieren a aspectos diferentes pero complementarios. Considerarlos en forma conjunta proporciona una máxima flexibilidad, genera un enfoque global y fortalece su aplicación en la promoción de un desarrollo sano. El uso tradicional de factores de riesgo ha sido esencialmente biomédico y se lo ha relacionado, en particular, con resultados adversos, mensurables en términos de mortalidad. Por ejemplo, un factor de riesgo asociado con enfermedades cardiovasculares es el consumo de tabaco.

Esa concepción restringida no resulta suficiente para interpretar aspectos del desarrollo humano, ya que el riesgo también se genera en el contexto social y, afortunadamente, la adversidad no siempre se traduce en mortalidad. Una aportación significativa a la conceptualización de riesgo la brindó la epidemiología social y la búsqueda de factores en el ámbito económico, psicológico y familiar. Eso permitió reconocer la existencia de una trama compleja de hechos psicosociales, algunos de los cuales se asocian con daño social, y otros sirven de amortiguadores del impacto de éste. Los factores protectores pueden actuar como escudo para favorecer el desarrollo de seres humanos que parecían sin esperanzas de superación por su alta exposición a factores de riesgo (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Aunque se han podido poner de manifiesto muchos factores de riesgo, hay que ser conscientes de que para hacer programas de prevención nunca hará falta eximir a las personas del riesgo “es la exposición al riesgo lo que provoca la intervención de los mecanismos de resiliencia”. Según Theis: “Un factor de riesgo de inadaptación social es un suceso o una condición orgánica o ambiental que aumentan la probabilidad de que el niño desarrolle problemas emocionales o de conducta” (2003, pág. 16).

Es posible que los comportamientos de riesgo como fumar, manejar carros audazmente, beber, sean equivalentes de ritos de pasaje generados en la propia subcultura juvenil cuando no encuentran oportunidades de probar su pasaje a la adultez mediante la prueba de sus nacientes destrezas ante una sociedad que los acoja.



Los factores protectores a diferencia de las experiencias positivas, incluye un componente de interacción. Las experiencias positivas actúan en general de manera directa, predisponiendo a un resultado adaptativo. Los anteriores por su parte, manifiestan sus efectos ante la presencia posterior de algún estresor, modificando la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Un factor protector puede no constituir una experiencia en absoluto, sino una cualidad o característica individual de la persona. Las niñas por ejemplo, parecen menos vulnerables que los niños ante diferentes riesgos psicosociales. Rutter (1990), alude al género masculino como una variable que genera una mayor vulnerabilidad al riesgo.

La resiliencia es una capacidad que proviene de la existencia de una reserva de recursos internos de ajuste y afrontamiento, de manera que refuerza los factores protectores y reduce la vulnerabilidad frente a situaciones riesgosas.

A partir de la revisión de las fuentes que abordan el tema de la resiliencia se identificaron algunos factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad y los cuales sería altamente recomendable estimularlos:

1. **Independencia.** Definida como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.
2. **Capacidad de relacionarse.** La habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen



aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que supone.

3. **Iniciativa.** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
4. **Humor.** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
5. **Creatividad.** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
6. **Capacidad de pensamiento crítico.** Sería el fruto de la combinación de los factores antes descritos y que permite analizar críticamente las causas y/o responsabilidades de la adversidad que se sufre, y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas, o de cambiar sus efectos.

De todo lo anteriormente descrito se propone analizar algunos modelos de intervención que nos proporcionan visiones de la resiliencia con la finalidad de describir como se integra en el desarrollo de los niños.

### 1.3 MODELO DE LA CASITA

La casita de la resiliencia de Vanistendael y Lecomte (2003), estructura los pilares de la resiliencia, dicho modelo es una metáfora, que representa los diferentes aspectos de la resiliencia, además, casita es un símbolo de hogar. Como toda casa se tiene estancias donde se construye, se mantiene o se va a restablecer la resiliencia, cada persona es responsable de lo que tendrá que hacer para que en cada habitación se tengan muebles. Es importante el material con el que se va a construir, es ver la adaptación de la intervención a la cultura.

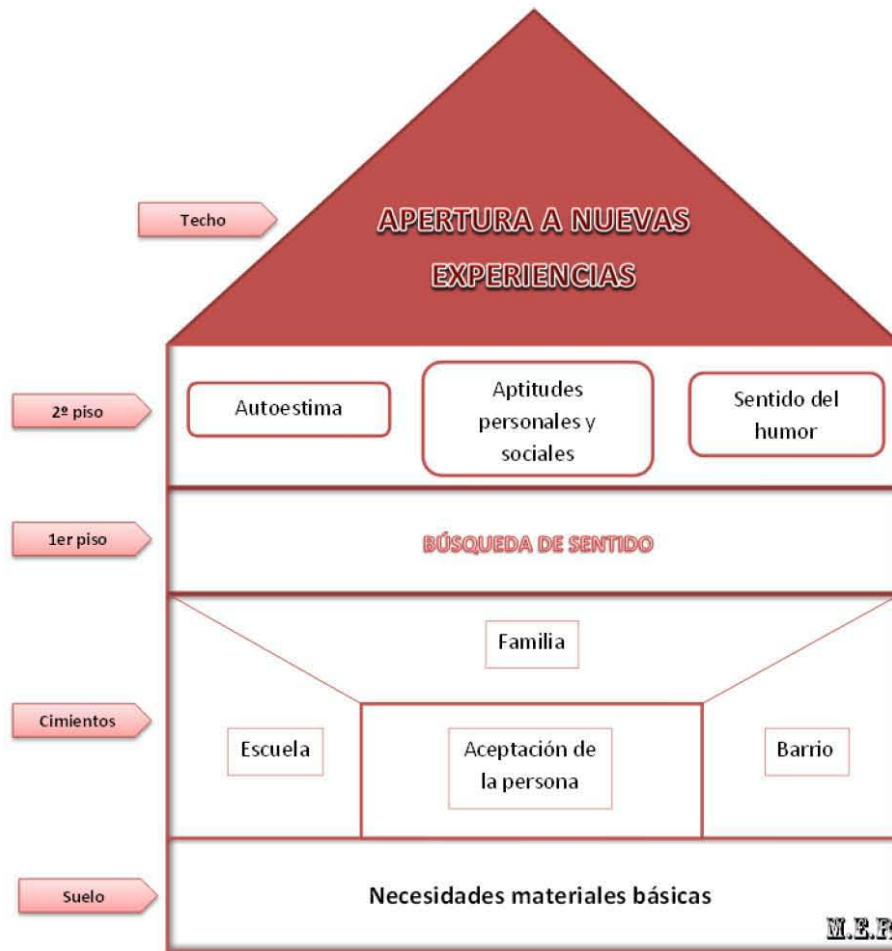


Fig. 1. La casita de Vanistendael y Lecomte (2003).

Vanistendael y Lecomte (2003), mencionan que: el suelo donde se ha construido la casa, representa las necesidades materiales elementales, alimentación, atenciones básicas de salud. Vanistendael menciona que se debe tener cubierta la comida, el lugar para dormir, la salud, entre otras, para que se pueda trabajar con lo demás. En el subsuelo, que son los cimientos están las redes informales, la familia, las amistades, la comunidad, la escuela. En la imagen se aprecia que dice "Aceptación de las personas", esto funge como núcleo central, esto no significa que se debe aceptar todo, tampoco que aceptar todo tipo de conductas, más bien es un te acepto como eres pero no cualquier precio ni de cualquier manera. Al mismo nivel tenemos un jardín el cual nos acerca a tener un contacto cercano con la naturaleza.



Subimos al primer piso, donde se encuentra el sentido de vida, es donde comienza la coherencia con el proyecto, nos permite concretizarlos, planificarlos y plantear objetivos reales, lo resaltable de este piso es que nos permite comprometernos con el otro, ir más allá de uno mismo.

En el segundo piso, se encuentran la autoestima, las competencias, las aptitudes y las estrategias positivas, en tres habitaciones, en la primera invita a trabajar el éxito social (empatía, flexibilidad, afecto, comunicación); la autonomía (identidad, autosuficiencia, autoconocimiento, separarse de lo negativo); las perspectivas y las promesas de un futuro distinto (optimismo, objetivos tangibles, aspiraciones, fe, espiritualidad) y la habilidad para resolución de problemas (creatividad, capacidad de tener estrategias, solicitar ayuda, espíritu crítico).

En la segunda habitación, se señalan las aptitudes de una persona resiliente, sabe controlar su vida, como fortalecerse ante el estrés, empatía ante el otro, comunicación afectiva, habilidad para resolver problemas, tener metas reales, aprender del fracaso y del éxito, compasión, con valores, sentirse especial no egocéntrico, y sobre todo ayudar a los demás. La tercera habitación es la de las estrategias de adaptación positiva y el humor es de las más importantes, es decir la capacidad de conservar la sonrisa ante cualquier adversidad.

En el techo, se encuentran las experiencias y los nuevos elementos que ayudan a contribuir a la resiliencia, como la sonrisa en un momento específico, la belleza a un paisaje, la creatividad, la chimenea es ejemplo de amor. Finalmente la estructura de la casita no rígida, ha sido construida por una historia propia, con cuidados, reparaciones y mejoras constantes, cada espacio está relacionado por puertas, escaleras y pasillos.

## 1.4 Modelo de la Rueda de la Resiliencia

Este modelo de Resiliencia de Henderson y Milstein (2005) se ha desarrollado para el ámbito educativo, dónde se necesita promover la resiliencia, se ha decidido





usarlo porque faculta a educadores y niños en la adquisición de principios básicos de la misma. Se parte de la idea de que la escuela como segundo hogar donde los niños pasan la mayor parte de su vida, puede servir de trampolín para impulsar la resiliencia: educadores resilientes generan alumnos resilientes.

Siguiendo a los autores mencionados en el campo educativo, pensar en términos de resiliencia implica poner el foco en la adquisición y desarrollo de competencias y facultades, en los puntos fuertes y no en el déficit. Los estudios indican que aquellos niños que han generado un comportamiento resiliente, es decir, que han podido sobreponerse a esas experiencias negativas fortaleciéndose en el proceso, han contado con alguna persona, ya sea de la familia extensa o de la comunidad, con quien lograron establecer un vínculo positivo. Es aquí donde el rol de la escuela, y en particular el de los docentes, adquiere todo su valor y su complejidad.

Las escuelas son ambientes claves del porqué las personas desarrollan la capacidad de sobreponerse a las adversidades. Las escuelas resilientes, o las entidades educativas resilientes son aquellas que *promueven un sentimiento de comunidad y proporcionen al alumnado y al profesorado la sensación de pertenecer a un lugar donde normalmente no existe la intimidación, la delincuencia, la violencia o la alienación*. Además, las escuelas resilientes aportan a todos sus integrantes las herramientas necesarias para afrontar, superar, fortalecer e, incluso, adaptarse a partir de acontecimientos adversos (Henderson y Milstein, 2005).

El profesorado que promueve la resiliencia defiende un modelo que enseña e incentiva al alumnado a mejorar y desarrollar aún más sus capacidades académicas, físicas y sociales. La *Rueda de la Resiliencia* de la terapeuta clínica Nan Henderson es un diagrama muy ilustrativo que recoge los seis pasos necesarios para promover la resiliencia en las comunidades escolares.

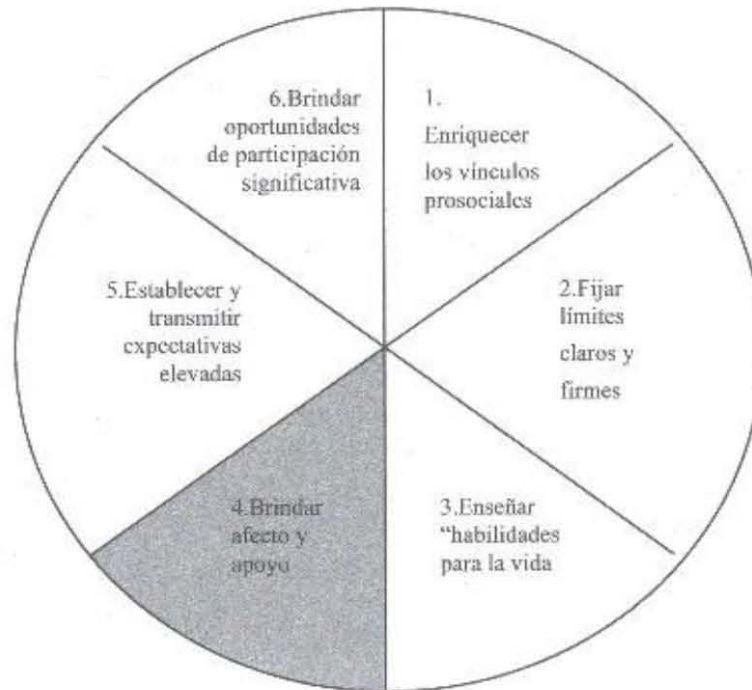


Fig. 2. Rueda de la Resiliencia, Henderson y Milstein (2005)

Los pasos 1 al 3 mitigan los factores de riesgo:

1. Enriquecer los vínculos prosociales. Supone fortalecer las conexiones entre las personas presentes en la vida cotidiana de la escuela, y en general entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial. Existen pruebas indicativas de que los niños con fuertes vínculos positivos incurren mucho menos en conductas de riesgo que los que carecen de ellos.

2. Fijar límites claros y firmes. Consiste en elaborar e implementar políticas y procedimientos escolares coherentes y responde a la importancia de explicitar las expectativas de conducta existentes. Estas expectativas deben incluir la de encarar conductas de riesgo para los alumnos y tendrán que ser expresadas por escritos y transmitidas con claridad, indicando los objetivos que se espera cumplir.



3. Enseñar las habilidades para la vida incluye, entre otros, la resolución de conflictos, la cooperación, destrezas comunicacionales, asertividad, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones, y un manejo sano del estrés.

Los pasos 4 a 6 tienen que ver con la construcción de la resiliencia:

4. Aportar afecto y soporte implica proporcionar el soporte incondicional. En la rueda está sombreado porque se considera el elemento fundamental para promover la resiliencia, ya que parece casi imposible superar la adversidad sin la experiencia de la presencia de afecto.

Este afecto no tiene que venir necesariamente de los miembros de la familia biológica. A menudo lo brindan docentes, vecinos, profesionales, así como otros individuos o entidades. Los pares y hasta las mascotas pueden funcionar como constructores de resiliencia para adultos y niños.

5. Establecer y transmitir expectativas elevadas: se trata de proporcionar una esperanza de futuro factible, con expectativas que obren como motivadores eficaces (especialmente con aquellos escolares que cargan con uno o más “rótulos” o “etiquetas”) cuyo objetivo sea que las habilidades y potencial de alumnos y docentes se reconozca y estime.

6. Dar oportunidades de participación significativa: supone otorgar a todas las personas una alta cuota de responsabilidad con lo que sucede en el centro escolar y dar la posibilidad de participación en las decisiones, la planificación, la resolución de conflictos, ayudar a los otros. Por lo tanto sería deseable que la enseñanza se volviera más “práctica”, el currículo más “pertinente” y atento al mundo real, y las decisiones se tomen más a menudo en el lugar de trabajo con activa participación de todos los miembros de la comunidad escolar permitiéndoles participar.



## 1.5 Modelo del Escudo de la Resiliencia

En México se ha definido la Resiliencia como el \*arte de vencer las adversidades con los pies en la madre tierra\*, porque está basada en nuestra idiosincrasia particular y cosmovisión del mundo. El modelo del Escudo, se basa en la mitología Azteca del origen del imperio (Montoya, 2012).

De acuerdo con el autor, México (del náhuatl, como Méjico), fue la capital del imperio Azteca. Según cuentan los mitos aztecas, una profecía de Huitzilopochtli anunció que en aquel lugar en donde el pueblo Mexica encontrara un águila devorando una serpiente sobre un nopal, se habría de construir un templo en honor de una importante deidad. Después de mucho peregrinar, la visión se materializó en una zona lacustre en la planicie central del México moderno, en el antiguo lago de Texcoco. Los aztecas mostraron un gran ingenio para construir una ciudad en esas condiciones. La técnica más importante fue la de desecar pequeños lotes de tierra (hoy en día llamados chinampas) dejando canales libres para el flujo de productos y personas. El escudo de México es representado por un águila real devorando a una serpiente sobre un nopal en el centro de un lago. Representa la señal que debería encontrar el pueblo de Aztlán en su migración hacia el sur para fundar una nueva ciudad (Montoya, 2012).

Esta visión particular de la resiliencia se justifica de la siguiente manera: el águila representa las fortalezas internas que cada uno de nosotros tenemos como legado ancestral, de líderes, de guías de nuestro destino y de los demás, como las águilas reales, que nunca se rinden y hasta en su muerte buscan con dignidad su reposo. Estas fortalezas se matizan con nuestro aprendizaje y respaldo social.

Todas las personas tienen fortalezas o factores protectores personales, además de los familiares y sociales, a los primeros se hace alusión en el escudo. Aquellas que la persona pone en marcha ante una situación difícil. No es un comportamiento pasivo, sino intencional que le permite hacer frente a la situación. Evidentemente, estas fortalezas son parte de nuestra capacidad de adaptación, pero sobresalen como los



árboles emergentes, que se elevan por encima de la cúpula de los demás árboles en un bosque de coníferas (Montoya, 2012).

Como profesionales, resulta fundamental reconocer estas fortalezas, cuando se está frente a una persona que pide nuestro apoyo, y aún más, devolvérselos; esto es, decirle cuales son las fortalezas que le vemos y que desde nuestra opinión son claves de su recuperación.

No existe una educación formal de las fortalezas, pero si un aprendizaje vicario en la familia y en la sociedad, que nos permite enriquecerlas, de ahí que las estrategias de promoción de la resiliencia funcionen cuando se trabaja en colectividades.

Cuando una persona se da cuenta de su capacidad frente a la adversidad, reconoce su fortaleza y puede emplearla no solo en situaciones complicadas, sino en todo su andar por la vida.

La serpiente simboliza los riesgos a los que nos enfrentamos día con día y de manera particular las situaciones críticas como la violencia, el maltrato, el abandono, las adicciones, desastres, entre otros (Montoya, 2012).

Los riesgos personales, son los que nos definen como seres humanos, aquellos factores de riesgo que se cruzan en nuestro camino y que nos ponen en alerta, que activan nuestro legado emocional ante el peligro y la amenaza. La respuesta humana ante el peligro es huir y ponerse a salvo, ante una situación de peligro personal, muchas veces es imposible escapar, excepto recurrir al acto suicida; así que, normalmente las personas tienen que hacer frente a esos riesgos, a veces con sus propios recursos, otras con el apoyo de los demás (Montoya, 2012).

También existen riesgos familiares, por excelencia, el núcleo de origen genera una serie de conflictos que tiene que ver con el proceso de crecimiento y maduración de la familia. En cada familia hay una historia de desgaste emocional de alguno de los miembros, en el cual recae toda la energía negativa y por el cual los demás sobreviven.



Los riesgos familiares nos enseñan a crecer como familia y fundan los principios de los valores y las costumbres al interior de la casa (Montoya, 2012).

Otro tipo de riesgo es el social o colectivo, cuando en la comunidad se presentan riesgos que ponen en peligro la integridad, existen diferentes grados de implicación, cuando la persona enfrenta directamente y cuando es testigo de ese riesgo. Para hacer frente se necesita de la organización social y de cierta disposición a transformar las estructuras sociales. Se dice que el tejido social actual está resquebrajado, ya no hay el sustento comunitario que fomente buenos tratos, pero la experiencia nos dicta, que no es así, en nuestro contexto nacional está la presencia de autoestima colectiva y la confianza en un mundo mejor. Hacer frente a los riesgos sociales como comunidad nos da esa esperanza. Una comunidad que enfrenta una adversidad crece y se hace más fuerte.

Regresando a los elementos del Escudo, se observa que el águila tiene una garra tomando a la serpiente y la mira directamente lo cual representa, primero, las habilidades para hacer frente al riesgo, “tomar en nuestras manos nuestro propio destino”, no evadir la responsabilidad ni postergar, sino encarar las dificultades. Mientras que la otra garra, se posa en el nopal, simboliza el reconocimiento del dolor – el dolor de las espinas, las púas del nopal- en tanto humanos que sentimos la incomodidad, la pena, el dolor físico y psicológico. Es decirle al mundo que no se trata de ver exclusivamente lo positivo, sino de reconocer que crecer es difícil, duro y doloroso, en su sana medida, de ahí que se aprecien en el escudo, algunos frutos del nopal, las tunas (Montoya, 2012).

En sentido figurado es hacer la doble tarea frente al riesgo, por un lado poner en juego nuestras capacidades, habilidades y destreza y por otro asumir el hecho de que todo en la vida tiene un costo, un dolor, una pena. Esa es la esencia de la resiliencia, cuando encaramos la situación, sin darle vuelta, sin evadirla, sabedores de que será un proceso duro, difícil y que llevará tiempo. Hay una frase que he usado en esta situación que dice que si las cosas no están bien ahora mismo, es porque seguramente no es el



final, porque al final las cosas serán mejores. A esto, el autor le llamó: la promesa de la esperanza humana, la cual está fundada en la estrategia frente a la adversidad, reconociendo el sufrimiento en su transitar (Montoya, 2012).

Siguiendo con la simbología del Escudo, por encima de las hojas del encino y laurel, se observa un lago, que simboliza lo imposible, porque cómo establecer tu “casa” en medio de un lago, como –arquitectónicamente hablando- hacer posible lo imposible, construir algo sólido en el agua. Pues así, los aztecas lograron establecerse donde parecía imposible, donde era complicado hacerlo: en medio del lago. De tal suerte que los mexicanos tenemos la costumbre de salir adelante ante situaciones en extremo complicadas, como los sismos de 1985, y crecer como comunidad (Montoya, 2012).

Es común que las personas generen pocas alternativas de reacción ante un hecho catastrófico en su vida y que alguna de ellas sea sin duda claudicar, porque nos parece abrumador o simplemente imposible. No se trata sólo del hecho en sí mismo, sino del significado que se le da en el momento en que se presenta y por el impacto que se produce en la vida de las personas. La visión de túnel se hace presente y parece que no logrará salir de ahí, sin embargo, en esto radica el triunfo de la resiliencia en que todos en cierta ocasión lo logramos, resistimos y salimos airosos sobre la situación, conseguimos hacer posible lo imposible. Más aún, salimos con una actitud reconfortable, restaurada y positiva, que nos permite sentirnos orgullosos (Montoya, 2012).

Retomando el Escudo, tenemos que al frente de lago, se presenta el glifo del doble corazón, o corazón de Copil, personaje de la mitología azteca, que al ser sacrificado su corazón fue lanzado al centro del lago y de ahí, creció la piedra de origen, el centro del mundo, y finalmente el nopal donde se posa el águila. Este glifo representa la trascendencia, la capacidad que tenemos de aprender de las adversidades constructivamente, en la cultura prehispánica, cuando una persona trascendía un acontecimiento de vida, maduraba, y se decía que lograba su doble corazón: uno físico, fuerte y firme; y otro espiritual, que lo hacía íntegro. Igual hacemos



ante las adversidades, cuando las asimilamos positivamente y la integramos a nuestra función de vida, trascendemos (Montoya, 2012).

Estos modelos de resiliencia, entre otros existentes, pueden ser utilizados para promover y desarrollar actitudes resilientes en niños participantes en los cursos de verano, que podrían estar expuestos a condiciones de vida altamente estresantes. Esta situación se presupone, debido a los datos de violencia intrafamiliar y de acoso escolar o bullying existentes.





## CAPÍTULO II

# Prevención de la Violencia en los Niños

*“Para una persona no violenta, todo el mundo es su familia”*

Mahatma Ghandi

La violencia intrafamiliar es una de las formas de violencia más comunes y de las más difíciles de erradicar. Como se limita al ámbito privado de la familia, la sociedad asume que nadie debe tener injerencia en el tema a riesgo de invadir la “privacidad del hogar”. Tanto mujeres maltratadas como niños maltratados y/o testigos de violencia quedan expuestos a secuelas psicológicas y emocionales que, de no ser tratadas, perdurarán toda la vida.

La violencia produce un estado de indefensión e impotencia en quienes la padecen, que muchas veces no atinan a buscar ayuda. Además como la violencia es una conducta consciente, cuando resulta satisfactoria para resolver conflictos, se repite de generación en generación.



## 2.1 Incidencia de la Violencia intrafamiliar

Desde el inicio de la humanidad, la violencia ha formado parte de nuestra historia. Es un elemento integral de las estructuras de poder históricamente desiguales y constituye un obstáculo para proponer y establecer la equidad, el desarrollo y la paz.

La violencia intrafamiliar consiste en el acto de poder u omisión, único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar si la relación se da por parentesco consanguíneo, de afinidad, o civil mediante matrimonio, concubinato u otras relaciones de hecho, independientemente del espacio físico donde ocurra (García, y Cerda de la O, 2012).

La violencia que ocurre dentro de la familia generalmente va dirigida hacia los miembros más vulnerables: niñas, niños, mujeres, adolescentes, adultas/os mayores y otros miembros con discapacidad física o mental. Las causas pueden ser diversas, y quienes la ejercen, derivado de la cultura patriarcal que prevalece en nuestro País, se guían por ideas, creencias, valores, expectativas y prácticas de asimetría o desigualdad entre varones y mujeres, principalmente; pero también entre los mayores y los menores, entre los que son proveedores y los que son dependientes. Generalmente es el varón adulto quien ejerce poder, autoridad y dominio hacia las niñas, los niños y las mujeres, quienes son considerados en una posición inferior (García, y Cerda de la O, 2012).

Según García Fonseca y Cerda de la O. (2014), datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 1996), avalados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), reportan que en uno de cada tres hogares de nuestro País existe alguna forma de violencia familiar y en gran parte de éstos (72.2 %) la violencia es recurrente. En la Ciudad de México y en el área metropolitana la Encuesta Nacional sobre Violencia Intrafamiliar (ENVIF), realizada en el año 1999 en 6000 viviendas, registró que en uno de cada tres hogares se presenta algún tipo de violencia y que estos actos ocurren con mayor frecuencia en los hogares dirigidos por hombres (32.5%) al compararse con aquellos dirigidos por las mujeres (22%).



Es frecuente que muchas familias vivan en situación de violencia y que no la hayan identificado o incluso la consideren una forma “natural” de relación. Los miembros de una familia con estas características pueden tolerar o minimizar los actos de la persona agresora atribuyendo su comportamiento violento a factores externos. La persona que ejerce la violencia puede interpretar ciertos eventos como una amenaza al control y poder que tiene sobre algún o algunos miembros de su familia y puede utilizar actitudes y conductas violentas para evitarlo, demostrando así que conserva ese poder y control.

### **Modalidades de violencia familiar:**

De acuerdo con Poy (2014), existen las siguientes clasificaciones sobre las modalidades de la violencia Familiar:

1. **Violencia Física:** ocurre en forma recurrente y aumenta en frecuencia e intensidad conforme transcurre el tiempo, pudiendo llegar a provocar la muerte, incluye manifestaciones como empujones, puñetazos, bofetadas, sujeciones, heridas con armas, quemadura, mordidas, rasguños, intento de estrangulamiento, etc., Existe una tendencia errónea al considerar como violencia únicamente a las lesiones físicas; así se ha reportado que tres de cada cuatro personas que son víctimas de violencia familiar han sufrido violencia física.
2. **Violencia psicológica o emocional:** Es menos reconocida, pero es la más frecuente. Incluye gritos, humillaciones, devaluaciones, amenazas, celos insultos, amenazas de daño, intimidaciones, críticas constantes, posesividad exagerada, abandono, manipulación, asignación de culpas por todo lo que sucede, aislamiento de familiares y amigos, etc.
3. **Violencia sexual:** Todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona



mediante coacción por otra persona. Incluye acciones como insinuaciones sexuales, palabras obscenas, miradas lascivas, tocamientos o intento, manoseo, la exposición de órganos sexuales (exhibicionismo) y de imágenes o relaciones sexuales, pornografía infantil (procurar, obligar, inducir a realizar actos sexuales o de exhibicionismo corporal con el fin de filmar, fotografiar), la violación sexual (introducción del pene en el cuerpo de la víctima por vía vaginal, anal u oral, incluye la introducción de cualquier otra parte del cuerpo u objeto por vía vaginal o anal, por medio de la violencia física o moral), etc. La violencia sexual es la más difícil de referir y desafortunadamente un alto porcentaje de esta violencia ejercida hacia mujeres, niñas y niños es llevada a cabo por varones que son familiares, amistades, personas conocidas o que ejercen el rol de cuidadores o tutores, lo cual dificulta más su detección y el poder brindar un manejo adecuado.

4. **Violencia económica:** Alude al control del dinero, a no informar el monto de los ingresos familiares y a impedir el acceso a ellos, así como a la negación al ingreso familiar, con lo cual se impone y somete a una persona de cualquier edad y sexo.
5. **Violencia patrimonial:** Se refiere al control del patrimonio, herencia o bienes materiales de cualquier integrante de la familia.
6. **Negligencia:** Es el acto de desamparo injustificado, hacia uno o varios miembros de la familia con los que se tienen obligaciones que derivan de las disposiciones legales y que ponen en peligro la salud. La negligencia consiste en no brindar las necesidades básicas físicas (alimentación, higiene personal y del hogar, atención médica, educación, etc.) y psicológicas (afecto, estimulación, apoyo, protección, custodia, etc.).



### **Consecuencias de la violencia familiar.**

El impacto de la violencia familiar en la salud física y mental de quienes la viven es enorme y puede tener consecuencias graves y a veces irreversibles, dependiendo de la severidad del daño producido y de su duración. Las personas que viven en situación de violencia familiar pueden verse afectadas de diversas formas, algunas en forma indirecta (por ejemplo niñas y niños testigos de violencia entre sus padres u otros miembros de la familia) o en forma directa, ser víctimas de alguna modalidad de violencia (García y Cerda de la O, 2012).

Las consecuencias ocurren en diversas áreas: física, psicológica, conductual y social. Las lesiones físicas pueden ocasionar daño funcional, síntomas físicos, somatizaciones, discapacidad y hasta la muerte; es frecuente la presencia de trastornos crónicos, como síndromes de dolor crónico, síndrome de colon irritable, trastornos gastrointestinales, fibromialgia, desnutrición u obesidad, enfermedades de transmisión sexual, embarazo no deseado, etc. Las alteraciones psicológicas más frecuentemente observadas son: baja autoestima, pesimismo, aislamiento, desesperación, tristeza, sentimientos de ira, miedo, vulnerabilidad y frustración, conducta agresiva y problemas en el funcionamiento global, social, escolar y/o, laboral (Poy, 2014).

De acuerdo con Poy (2014), las víctimas pueden también presentar trastornos psiquiátricos: del estado de ánimo (depresión, distimia), de ansiedad (trastorno por estrés postraumático, crisis de pánico, ansiedad generalizada, etc.), de la ingestión y conducta alimentaria (anorexia, bulimia), sexuales (conductas sexuales inapropiadas para la edad de la niña o niño, disfunciones sexuales, aversión al sexo, etc.), del sueño (insomnio, pesadillas, etc.), abuso o dependencia a alcohol y otras sustancias, enuresis o encopresis (emisión repetida de orina o excremento en situaciones o lugares inadecuados), trastornos de la personalidad, etc.



La violencia intrafamiliar, en sus diversas modalidades afecta a todos los grupos de la población, independientemente de sus características sociales, económicas, religiosas, educativas o étnicas (Poy, 2014).

En el ámbito de la salud, concretamente, se constituye como un factor de riesgo que ocasiona numerosos y serios problemas en la salud física, mental, sexual y reproductiva de los individuos y de las sociedades, tanto en el plano de lo inmediato como en el largo plazo.

## 2.2 Estrategias desde la SEP

En la última década las acciones emprendidas para prevenir y atender la violencia adquieren una verdadera dimensión internacional debido a la firma de los acuerdos alcanzados en las cumbres y conferencias mundiales que han reconocido el problema en su justa dimensión y han propuesto medidas y acciones para enfrentarlo.

Existen diversas estrategias nacionales y estatales para promover buenas acciones y mejores tratos, por ejemplo, el proyecto “Hagamos las Paces” en Puebla, donde buscan concientizar a los niños y jóvenes a través de las experiencias de los ponentes sobre las consecuencias de la violencia en las instituciones educativas (Secretaría de Educación Pública, 2014).

Asimismo, los padres de familia reciben pláticas orientadas a la detección, denuncia y prevención del fenómeno, además de promover el rescate y fomento de valores para resolver las situaciones que se llegan a presentar en los entornos escolares.

Dichas pláticas se suman a la distribución del Violentómetro infantil, denominado “semáforo de la violencia”, diseñado por el Instituto Politécnico Nacional, para que toda la comunidad educativa conozca los diversos niveles de violencia, promueva la



denuncia así como la prevención de esta problemática. Además de la promoción del número de EDUCATEL 01 800 714 71 08, a través del cual se podrán realizar todos los reportes de violencia y acoso escolar (Sexenio Puebla, 2014).

Fig. 3. Semáforo de la Violencia, IPN (2013).

De 2011 a 2013 los casos de bullying aumentaron 10% a nivel nacional en México, de acuerdo con cifras de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos. En 2011, el organismo reportó que el 30% de los estudiantes de primaria declaraba sufrir algún tipo de acoso, para 2013, el porcentaje subió al 40%. De acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México ocupa el primer lugar a nivel internacional de mayores casos de bullying a nivel secundaria, informó la CNDH a través de un comunicado emitido en enero pasado. El número de casos de acoso o bullying en nuestro país ha aumentado y afecta a 40 por ciento de los 18 millones 781 mil 875 alumnos de primaria y secundaria, en instituciones educativas públicas y privadas (CNDH, 2013).

Es por esto que la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2014) el día 30 de mayo de 2014 anunció 15 acciones contra el acoso escolar o bullying, entre las que se



encuentra crear una instancia oficial en cada estado para atender casos, así como campañas permanentes contra la violencia en los planteles. Emilio Chuayffet, Secretario de Educación Pública de México, firmó ante autoridades educativas de las 32 entidades del país el Convenio de Coordinación para Facilitar el Combate a la Violencia en las Escuelas, documento que incluye las referidas acciones contra el bullying.

A continuación te presentamos las 15 acciones a las que se comprometieron las autoridades educativas federales y locales (Poy, 2014):

1. Fortalecer los mecanismos de alerta temprana para identificar oportunamente las manifestaciones de violencia escolar, conocer sus causas, sus alcances y sus consecuencias, así como diseñar las estrategias para contribuir a su prevención y contención.

2. Incorporar en las páginas electrónicas institucionales vínculos para la recepción y canalización de las denuncias.

3. Fomentar la creación de redes de colaboración interinstitucionales para coadyuvar en la prevención y atención de la violencia escolar.

4. Desarrollar protocolos de actuación para directores, maestros, alumnos y para auxiliar a los padres de familia con el propósito de prevenir, y en su caso, encauzar adecuadamente situaciones de violencia en el entorno escolar y propiciar que se proporcione de inmediato el apoyo que se requiera en cada caso.

5. Enriquecer la currícula de la educación básica, media superior y de formación de maestros con instrumentos que permitan la prevención y atención de casos de violencia escolar.

6. Organizar foros de consulta sobre temas relacionados con la violencia escolar.

7. Reforzar en las estrategias de gestión y organización escolar, la promoción y la supervisión cotidiana del ejercicio y protección de los derechos humanos, la vida democrática y el aprecio a la diversidad, como elementos de la convivencia escolar, de





manera tal que en todo momento quede asegurado el respeto por el principio del interés superior de la infancia.

8. Proveer los materiales para fortalecer las labores de los consejos técnicos escolares para que en el mes de junio, la discusión se concentre en los temas de la mejora del ambiente escolar y propicie la realización de talleres con el mismo tema para padres de familia.

9. Establecer en la entidad federativa una instancia oficial, dependiente de la autoridad educativa local, para la atención de casos de violencia escolar.

10. Reconocer y fortalecer la función de maestros y directivos dotándolos de las herramientas que les permitan la comprensión de la cultura infantil y juvenil, el fomento de una cultura de inclusión, paz y tolerancia, así como el establecimiento de relaciones sustentadas en el respeto mutuo y la resolución de los conflictos en un marco de sana convivencia.

11. Incorporar en los programas de “escuelas para padres de familia” los elementos que permitan dar atención a la violencia en el entorno escolar y en el seno familiar.

12. Promover que el consejo nacional, el consejo estatal, los municipales y escolares de participación social en la educación, realicen actividades para la prevención y atención de la violencia.

13. Impulsar la participación de los padres de familia y otros actores sociales en la vida cotidiana de los planteles, para desarrollar una comunicación continua y efectiva que propicie la prevención y atención de la violencia escolar y acompañen las trayectorias educativas de los alumnos.

14. Desarrollar campañas sistemáticas y permanentes de comunicación social para difundir las acciones emprendidas para la prevención de la violencia escolar, y de los medios de que se dispone para recibir asesoría o formular denuncias.



15. Elaborar estudios a nivel nacional, estatal y regional respecto del problema de la violencia escolar; identificar las escuelas con mayor incidencia de problemas, a efecto de contar con elementos que permitan diseñar un mapa e implementar soluciones así como concientizar a padres, alumnos y maestros.

Las acciones se dan a conocer 10 días después de la muerte de Héctor Alejandro Méndez, un adolescente de 12 años que falleció en Ciudad Victoria, Tamaulipas, debido a golpes que recibió de sus compañeros en el salón de clases.

### **Los padres de familia suman sus propuestas**

Previo a la presentación del convenio, la asociación civil Unión Nacional de Padres de Familia lanzó un llamado a la SEP para promover la capacitación de las familias en la prevención del acoso escolar (Hernández, 2014).

Los padres propusieron a la dependencia fomentar la colaboración entre los directivos, maestros, padres de familia y alumnos, incluir el tema en los libros de texto, así como promover la existencia de consejos escolares en las instituciones para evitar casos de violencia en los planteles, medidas que se incluyen entre las acciones presentadas.

Para concluir este apartado, citaremos a la misma SEP (2014) que recomienda a los niños, que aunque no se pueden evitar, los conflictos pueden manejarse a tiempo para que las pequeñas diferencias no crezcan y se conviertan en un problema de graves consecuencias. Para ello se requiere comprender cómo surgen, se desarrollan y se resuelven los conflictos, aprender a responder sin violencia y a eliminar las actitudes que empeoran los conflictos. Recomienda a los niños para resolver el conflicto, lo siguiente:

- Lo explico de tal manera que lo entendamos todos los que estamos en el conflicto.
- Identifico posibles soluciones.
- Analizo quién gana o quién pierde con cada solución.



- Reconozco las actitudes y los factores que pueden ayudar a resolver el conflicto.
- Trato de negociar: cedo un poco y ayudo a la otra parte a que también ceda para ganar los dos.
  - Sí creo que no podemos llegar a un acuerdo, propongo pedir ayuda para que un mediador nos ayude a resolverlo.
  - Reviso los reglamentos y las leyes para identificar si nos pueden ayudar a resolver el conflicto.
  - Evito usar la violencia.

Es importante saber que el niño adquiere compromisos a través de sus experiencias y puede reconocer las consecuencias de sus actos (Palacios-Espinosa, Pulido, y Montaña, 2009), en ese sentido podemos trabajar con el infante desde una óptica diferente, basada en el buen trato y la disciplina. En un estudio de tipo exploratorio descriptivo, se identificó las estrategias desarrolladas por veinte niños, de 7 a 12 años del suroriente de la ciudad de Bogotá, para afrontar el castigo y adaptarse a su entorno sociocultural y doméstico. De acuerdo con los resultados de la investigación, el 50% de los niños que participaron en ella han sido maltratados físicamente. De hecho, establecer la presencia de maltrato psicológico fue francamente complejo si se considera que, culturalmente, las expresiones verbales negativas (groserías), los gritos, los insultos, hacen parte de la cotidianeidad.

Los resultados de este estudio mostraron que la presencia de una red cerrada le permite al niño acceder a una serie de vínculos que lo protegen de la variabilidad social y los posibles peligros. De este modo, al vincular a la red doméstica miembros ajenos a ella (habitantes de la calle, pandilleros, vecinos, entre otros) y al permitir el mutuo conocimiento entre ellos, estos miembros en momentos diferentes, podrán asumir el papel de cuidadores y ayudar y proteger a los niños cuando lo necesiten. Lo anterior le permite a los niños asumir la variabilidad social y desenvolverse entre ella con seguridad y autonomía.



Lo anterior quiere decir entre otras cosas que los niños saben diferenciar los riesgos, siempre y cuando la comunidad le promueva actividades y conocimiento, independientemente del rol que jueguen en el proceso educativo. Por eso el siguiente apartado presentará algunas ideas que ya se desarrollan para trabajar con niños en diferentes situaciones no sólo de violencia, sino para permitir expresar a los niños sus inquietudes, molestias y temores, entre otras cosas actos (Palacios-Espinosa, Pulido, y Montaña, 2009).

Por ejemplo, Valdez Medina et al (2010) investigaron los tipos de miedos en 600 niños de primaria, encontrando que a mayor edad menores miedos y que las niñas reportan tener más de ellos. En el estudio se rescata que los miedos en la infancia tienden a ser muy frecuentes, de modo que prácticamente todos los niños refieren al menos un temor importante, que no se experimenta con la misma intensidad, dependiendo de si es hombre o mujer. Una de las explicaciones a lo anterior podría hacerse desde una perspectiva biológica que consiste en que, entre los mamíferos superiores (a los cuales pertenece el ser humano), los machos son por lo general de mayor tamaño y peso que las hembras, lo cual les permite tener las características físicas requeridas para poder enfrentarse a las adversidades o situaciones de miedo de manera más eficaz y exitosa que las hembras que, al no tener la misma fortaleza física que los machos, no pueden hacer frente a las amenazas con la misma facilidad (Méndez, 1999). En esta investigación desarrollada en el Estado de México se encontró que las mujeres tienen mayor número de miedos relacionados con la categoría de miedo o enfermedad (la oscuridad, los payasos, al dolor, los accidentes, a los extraños y a las alturas); con la soledad, abandono o rechazo (perderse, al silencio, a equivocarse y a ser esclava); con las carencias y necesidades (que se peleen sus padres, perder dinero); con el castigo o venganza (que las regañen y las golpeen); con la pérdida de la libertad (a un secuestro, a los roba-chicos y la falta de libertad). En contraste con las mujeres, los hombres tienen más miedos relacionados con la soledad, abandono o rechazo (romper relaciones) y con la pérdida de la libertad(a ir a la escuela).



Por esta razón el buscar alternativas de aprendizaje basadas en la resiliencia cobra un papel importante, por un lado se reconocen las emociones principales ante la violencia y por otro –el más vital- se aprovechan las habilidades del infante y sus recursos en momentos de adversidad.

### **2.3 Cuento, dibujo, movimiento, imaginación, sentido del humor**

En ocasiones, las actividades violentas pueden ser causadas debido a un mal manejo emocional, ya que algunas conductas que pueden ser destructivas tanto para el sujeto que las experimenta, como para los demás, pueden ser eliminadas canalizando sus emociones de una manera más positiva.

Diversas emociones pueden ser canalizadas mediante actividades lúdicas y recreativas, de hecho, hay un proceso inconsciente que está estrechamente ligado al manejo de emociones mediante estas actividades, la sublimación.

La sublimación según la visión psicoanalítica de Freud, se considera como un proceso psíquico inconsciente, por medio del cual el objeto que origina pulsiones sexuales no genitales se sustituye por otro culturalmente aceptable. En este caso, la sublimación se considerará como el proceso mediante el cual las emociones y sentimientos negativos de una persona, pueden ser expresados, por así decirlo, de una manera que sea bien vista por la sociedad; cabe destacar que este proceso engloba como resultados las actividades artísticas, científicas, deportivas, entre otras (Palacios, 2006).

La relación que maneja este proceso con respecto al presente apartado es que, si bien la sublimación es un proceso que no puede ser llevado a cabo voluntariamente, necesita de condiciones propicias para que se desarrolle, por ello, si se brinda la oportunidad a los niños de llevar a cabo estas actividades y se propicia un ambiente sano para ello, este proceso podrá llevarse a cabo naturalmente (Palacios, 2006).



Cuando los niños son los participantes en cualquier tipo de actividades, se debe de tener en cuenta que las actividades que estas sean entretenidas, interesantes y novedosas, el arte es una vía exitosa que cumple con estos criterios. Además, Palacios (2006), considera que si estas actividades de intervención, son utilizadas en la escuela, cumpliría una de las metas fundamentales de la misma, la realización plena del sujeto; puesto que en ocasiones se deja de lado el conocimiento de un carácter más subjetivo, por enfocarse más a elementos de carácter más racional, siendo esto erróneo debido a que los humanos están compuestos por ambas partes.

¿Por qué considerar el cuento, dibujo, movimiento e imaginación como propicios para que los niños las realicen? Pues bien, existe actualmente una campaña promovida por la empresa Johnson & Johnson (2014), bajo el nombre de *care inspires care*, la cual lleva a cabo diversas actividades con el fin de promover el trato ameno y amigable a las demás personas, esta campaña ha tomado como inspiración a los niños, siendo así que se dieron a la tarea de entrevistar a 5 niños, con el fin de que les brindaran historias y cuentos que describieran como ellos se preocupaban por los demás. Posteriormente, con escritores y dibujantes profesionales se dieron a la tarea de editar esas historias y crear un libro de cuentos infantiles, en el cual, quedaron plasmadas sus historias. Esto es resaltado, debido a que estos niños fueron capaces de brindar relatos que, además de presentar sus intenciones de ayudar a las demás personas, como al desear ser bombero cuando sea grande, manifestaron su capacidad de percibir en los demás la preocupación, la tristeza, el dolor o el miedo, y en consecuencia, realizar actos tendientes a conseguir que esas personas (mamá, hermano, otro niño) se sintieran mejor, que sintieran como ellos estaban ahí para brindarles cariño y apoyo.

La retroalimentación recibida por estos niños al ver plasmadas sus vivencias en estos bellos cuentos aumentó su estima propia. Asimismo, permitió a sus padres y a los promotores de ésta actividad, reconocer la importancia de criarlos en ambientes donde reciben buenos tratos, y como su afecto les ha proporcionado suficiente



seguridad y estabilidad, ya que según una frase de ésta campaña: “el cariño que les das a tus hijos, ellos se lo devuelven al mundo” (Johnson & Johnson, 2014).

En cuanto al sentido del humor, se puede trabajar y potenciar en niños, de manera indirecta, pero es importante que se dé un clima de confianza. De no ser así, el humor puede tornarse rápidamente agresivo. Podemos potenciar el sentido del humor mediante juegos, con chistes positivos, a través de sorpresas agradables, o mediante historias o películas divertidas, pero hay que tener en cuenta que hay ciertos límites que no se deben sobrepasar, ya que no se puede uno reír de todo. Muchas veces, basta con que en un grupo de niños y niñas haya uno o dos que tengan un buen sentido del humor para que disfrute todo el grupo. Ahora bien, el humor se desarrolla según la edad y las capacidades del niño, y el aprendizaje puede empezarse muy temprano si una persona de confianza juega con el bebé (Vanistendael y cols., 2013).

La resiliencia, como se ha de recordar, consiste en sobreponerse a las diversas adversidades que la vida presente, en el caso de los niños la utilización de diversas actividades lúdicas para su desarrollo se consideran adecuadas, debido a que por su edad, la estimulación de conductas que promuevan el sobreponerse a situaciones difíciles los ayudará para salir de su actual o futura situación problemática (Kotliarenco, Cáceres, y Fontecilla, 1997).

Si las diversas emociones que causan las situaciones difíciles que enfrentan los niños son manejadas adecuadamente, ayudará a que éstas puedan ser superadas de una manera más sencilla sin olvidar lo que les ha pasado. González y Valdez (2007) mencionan que la verbalización de las reacciones que tienen los niños hacia situaciones problemáticas es un reflejo de su desarrollo cognitivo, pero también refleja el estado de la resiliencia que tienen en sí.

Un ejemplo claro es un desastre, cuando se necesita trabajar con los niños, sobre sus emociones de manera creativa; en este sentido la UNAM cuenta con brigadas de apoyo emocional comandadas por el Maestro Jorge Álvarez (2012) quien



comenta que se brinda terapia breve y de emergencia; ofreciendo sesiones cortas para que los individuos manifiesten temores y malestares. Organiza grupos de reflexión, con especial atención a niños y ancianos, los más vulnerables; con mujeres, que asumen las tareas de alimentación, higiene y administración de recursos, y con hombres, responsables de labores tangibles como levantar un muro y colocar bordes.

El uso de actividades como cuentos que reflejen las problemáticas por las que pasan los niños puede ser de gran ayuda para ellos. En el caso del cuento, una de sus características primordiales es la moraleja, esto es de gran ayuda puesto que mediante ellas se pueden dar respuestas a las problemáticas por las que están pasando los niños, además, con otras actividades como el dibujo, pueden reflejar las emociones que experimentan sin dejar de lado los sucesos en su alrededor, esto es importante para la resiliencia debido a que con ello, los niños pueden sobreponerse ante esa situación y reconocerla, sin dejarla a un lado (Seyffert, 2004).

En un estudio que realizaron González y Valdez (2012), se encontró que los niños y adolescentes que tenían mayores índices de autoestima o conductas resilientes, tenían una menor incidencia a ser víctimas de conductas de abuso escolar por parte de sus compañeros, esto también comprueba la necesidad de utilizar juegos y actividades lúdicas en la presente investigación, debido a que estas tienen el propósito de dar elementos para que los niños adquieran características resilientes, como las mostradas en la rueda de la resiliencia (Ver Fig. 2).

Por último, cabe destacar que el uso del cuento, movimientos corporales y el dibujo como medios de expresión, así como también darle rienda suelta a la imaginación de los niños crean un ambiente adecuado, además de destacar y desarrollar los factores resilientes en los niños.

Algunos de los factores que indican los altos niveles de resiliencia en un niño serían, el auto concepto positivo, llevar bien los estudios correspondientes a su edad, la buena relación con personas de su misma edad y mayores. Por consiguiente, el uso





adecuado de los componentes antes mencionados, fomentará que los niños puedan desarrollar la habilidad de ser resilientes y con ello inducir el decremento de actitudes de abuso escolar de los que sean víctimas o la prevención de los mismos (Seligman, 2013).

La promoción de la resiliencia en niños de un grupo de edad entre los seis y los ocho años de edad, ya que ésta edad es propicia para adquirir ésta herramienta, se puede llevar a cabo mediante actividades insertadas como parte del programa de un curso de verano.



## CAPÍTULO III

# Propuesta de actividades para promocionar la resiliencia en niños.

*“Hoy saben lo que deben hacer y cómo socorrer a las comunidades”*  
Jorge Álvarez

La psicología positiva (Seligman, 2013) permite reconocer que mientras tengamos una actividad con sentido para el niño, represente un logro y le haga sentir bien, se aseguran momentos de bienestar a lo largo de muchos días e incluso meses.

La propuesta se realiza durante un “Curso de Verano”, el cuál es creado para proporcionar a los niños un espacio de entretenimiento para ellos, mientras comienza el período escolar y sus padres trabajan; tradicionalmente se realizan actividades tales como algún paseo a centros de diversión como los parques de juegos mecánicos, y otras, que en ocasiones sólo son de carácter recreativo a lo mucho

Se tiene contemplado incluir las actividades propuestas dentro de las sesiones ordinarias del Curso de verano, seis dinámicas resilientes según el modelo de la Rueda de la Resiliencia de Henderson y Milstein (2005), persiguiendo cada una, conseguir cada uno de los objetivos que plantea dicho modelo. En este sentido se busca fortalecer tales actividades con un sentido temático y dirigido, esperando contribuir en las habilidades para la vida, desde la resiliencia.



### **3.1 Justificación**

En México la resiliencia tiene pocos años de aplicación sobre todo en áreas de apoyo psicosocial, donde se necesita de modelos alternativos a los tradicionales. La promoción de factores resilientes ha tomado fuerza para respaldar los programas preventivos de la mayoría de las problemáticas actuales como la asistencia médica profesional, a grupos especiales y a población en vulnerabilidad. Con ello se ha demostrado que promover factores resilientes en las personas permite tener un mejor tejido social, mejores relaciones entre iguales, se fundan vínculos sólidos para afrontar las adversidades de manera conjunta.

Los contenidos de esta propuesta se respaldan no solo por el arsenal bibliográfico de Francia y de Latinoamérica; sino por las experiencias de proyectos en acción con profesionales que buscan canales de expresión emocional y descarga de estrés para hacer frente a los estados tensionantes de su labor asistencial en México, tales como el de la Comunidad Latinoamericana en Resiliencia, el Proyecto RIO (Resiliencia Infantil Oncológica), el proyecto Reencuentro (Atención Psicosocial para Niños Migrantes), el Proyecto MIRE (Resiliencia en Niños de la Calle) y el Proyecto Terapia Psicológica de Emergencia para personas de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (Resiliencia y Suicidio), entre otros.

No busca agotar el tema, es una propuesta modesta para complementar el Curso de verano, y las actividades que aquí se presentan se han desarrollado en otros contextos y con otros niños de similitud en características.

#### **Objetivo general de las actividades**

Que los niños participantes obtengan herramientas para mejorar su interacción con las demás personas en los distintos ámbitos de la vida: personal, familiar, social,



escolar; y fomentar algunos factores resilientes que les permitirán afrontar y superar de mejor manera las adversidades y dificultades que se les presenten.

**Objetivos específicos de promoción de factores resilientes mediante las actividades a realizar:**

- 1) Enriquecer los vínculos prosociales: El mamut.
- 2) Fijar límites claros y firmes: El precipicio.
- 3) Enseñar habilidades para la vida: Los peluches.
- 4) Brindar apoyo y afecto: Abrazoterapia.
- 5) Establecer y transmitir expectativas elevadas: El muro.
- 6) Brindar oportunidades de participación significativa: La estatua humana.




**Participantes**

En promedio 30 niños entre seis y ocho años de edad, inscritos en el curso de verano para hijos de trabajadores administrativos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, de la UNAM, que se lleva a cabo durante las tres semanas posteriores al regreso del primer período vacacional del personal administrativo. Este grupo de edad, es el de la edad mínima para participar en el curso, y dado que es conveniente que cuanto antes se inicie en las personas la promoción de la resiliencia, se considera un grupo adecuado para realizar las actividades propuestas.

Las actividades, seis en total, iniciarían, el primer día de la segunda semana del curso, y se llevaría a cabo cada tercer día de curso, hasta completar las seis. De esta manera se considera que los niños participantes llevarían ya una semana completa conviviendo entre sí.

### Evaluación inicial.

Con el objeto de evaluar de manera cualitativa el estado inicial de los participantes con respecto a cada uno de los factores resilientes a promover, antes de iniciar las actividades se pedirá a cada uno de los participantes llenar la siguiente evaluación, basada en escala Osgood (Hernández, Fernández y Baptista, 2006) que mide puntuaciones, adaptada a los niños. El puntaje mucho equivale a 3 puntos, el poco a 2 y el muy poco a 1. El número de cada enunciado corresponde al número de cada actividad a realizar, y de esa manera se identificará en cada evaluación y en el cuadro de resultados totales.

| Fecha de inicio de actividades:  | Mucho  | poco   | muy poco   |
|--|--|--|--|
| Nombre del participante:   |  |  |  |
| Actividad: marca la carita que mejor responda a cada uno de las siguientes enunciados: |  |  |  |
| 1. Me siento "amigado" con todos mis compañeros y los adultos en éste curso.           |  |  |  |
| 2. Tengo buen comportamiento. Sigo con gusto las indicaciones que recibo.              |  |  |  |
| 3. Sé cómo me siento (triste, enojado, contento, etc.) y se los digo a los demás.      |  |  |  |
| 4. Me gusta apoyar a los demás. Sobre todo si tienen un problema.                      |  |  |  |
| 5. Creo que la vida será siempre mejor, y yo también.                                  |  |  |  |
| 6. Lo que yo haga es importante para mí y para los demás.                              |  |  |  |



Con la finalidad de conocer y asignar un valor al estado inicial de los participantes a nivel grupal, respecto a cada uno de los factores resilientes a promover, los resultados de todas las evaluaciones se presentarán en el cuadro siguiente:

| <b>Fecha de evaluación inicial:</b> | <b>puntos otorgados a cada enunciado/ Actividad</b> |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del participante:            | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
|                                     |   |   |   |   |   |   |
| <b>Puntaje total por enunciado:</b> |   |   |   |   |   |   |



### **3.2 Instrucciones generales para la realización de las actividades.**

El día de inicio de actividades se deberá contemplar una sesión de evaluación inicial.

Cada actividad tendrá una duración de 50 minutos.

Se recomienda una aplicación que involucre al menos tres momentos de trabajo: primero un ejercicio de apertura, rompehielos o de rapport que permita a los niños sentirse en confianza.

En algún momento de la aplicación es importante que se tenga una charla de inducción al tema con los padres de familia o tutores, para que tengan el conocimiento y promuevan ellos, la resiliencia en el hogar, en las actividades cotidianas.

La realización de cada actividad deberá apegarse a los procedimientos que se describen a continuación, con los materiales y características que se plantean.

Se realizará un cierre emocional de despedida en cada actividad, que permita reconocer si la actividad y los objetivos se cumplieron cabalmente.

El día de realización de la última actividad se deberá contemplar una sesión para la evaluación final.

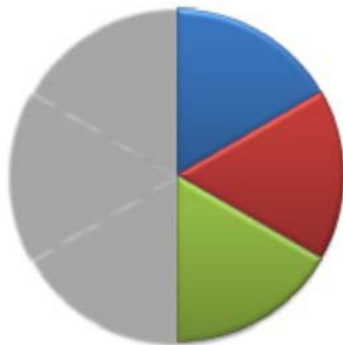
Por último, se recomienda que si se detecta algún caso que requiera seguimiento, se canalizará a un profesional de la resiliencia que pueda conducir al infante por un cauce eficaz, ya se trate de un déficit encontrado o mejor aún un talento o sobresalencia.



### 3.3 Actividades

Las siguientes actividades, seis en total, siguen la estrategia recomendada por Henderson y Milstein (2003) en el Modelo de la Rueda, como se observa en el esquema, cada factor de resiliencia del modelo se representa con una actividad de alto impacto psicológico para los niños desde la resiliencia.

Todas las actividades están pensadas para que el niño las desarrolle en un clima de confianza y seguridad, además de la fraternidad y compañerismo que se necesita.







## Actividad 1. EL MAMUT

### Escenario

Espacio abierto en donde se pueda desplazar fácilmente el grupo (se recomiendan campos en donde haya árboles).

### Objetivo

Que los participantes se identifiquen y logren establecer buena relación entre sí, para permitirles mejor desenvolvimiento en las actividades.

### Factor resiliente

*Enriquecer los vínculos prosociales*

### Procedimiento

Se divide al grupo de participantes en dos equipos, ellos nombrarán a su equipo, esto les dará identidad como grupo.

Se indicará a los dos grupos que deben formar un mamut haciendo uso de los compañeros del equipo, deben simular sus orejas, patas, trompa, colmillos, etc. Todos los participantes, sin excepción alguna deben estar conectados entre sí, es decir, que todos deben estar tocando por lo menos alguna parte de otro compañero, haciéndolos uno solo.

Una vez organizados en equipos y con su mamut ya formado, se indica que el mamut debe desplazarse hasta cierta distancia y regresar, sin que se desintegre el grupo, además todos deben ir y regresar juntos, coordinados, también se mencionará que ganará el equipo que logre realizar la caminata y llegar en primer lugar al lugar de donde partieron.



## Actividad 2. EL PRECIPICIO

### Material

Gises

### Escenario

Un lugar en donde se pueda marcar con el gis un rectángulo largo.

### Objetivo

Que los asistentes sepan que hay límites y que con el apoyo con los demás se pueden lograr grandes cosas.

### Factor resiliente

*Fijar límites claros y precisos*

### Procedimiento

Se marca en el piso, con ayuda del gis un rectángulo, midiendo de largo lo que mide la fila de los asistentes y de ancho el tamaño máximo del pie de alguno de los participantes.

Todos deberán colocarse dentro del rectángulo sin que nadie quede fuera y ningún pie debe ir más allá de lo que se marcó como límite del rectángulo.

Una vez colocados de esta manera, se les indicará que ese rectángulo en el que están parados es un puente que cuelga sobre un precipicio y que deben pasar todos del otro lado del puente, sin poner un pie fuera de este rectángulo, se deben ayudar unos a otros, pues algunos deberán cargar a los otros y ayudarlos a pasar entre sí para que no caigan al precipicio.



### **Actividad 3. LOS PELUCHES**

#### **Material**

Un peluche por participante, preferentemente que sean propios.

#### **Escenario**

Un lugar amplio y cerrado, o en su defecto, área verde.

#### **Objetivo**

Que los niños muestren sus habilidades sociales y adquieran nuevas habilidades para sentirse plenos en su vida.

#### **Factor Resiliente**

*Enseñar habilidades para la vida*

#### **Procedimiento**

Se les indica a los participantes que deben nombrar a sus peluches, pero sus nombres deben ser relacionados a la tristeza, frustración, miedo o ira. Si en el momento presente no tienen algún sentimiento de ésta naturaleza, se les pide que recuerden si se han sentido así, para que se lo puedan atribuir y trabajar la actividad.

Posteriormente al nombramiento de los peluches, se les pregunta ¿Qué es lo que le hace falta al peluche, que necesita para que pueda cambiar ese estado de ánimo del peluche?

Cuando ya todos hayan dicho que es lo que le hace falta al peluche para estar bien, todos deben ir con sus compañeros regalando eso que cambia el estado de ánimo malo del peluche. Por ejemplo. *Mi peluche se llama cara larga y para sentirse bien, necesita sonrisas*, este participante, pasará con los demás y les regalará una sonrisa.



## Actividad 4. ABRAZOTERAPIA

### Escenario

Un lugar abierto, preferentemente que sea área verde.

### Objetivo

Que los participantes establezcan contacto con otros participantes y permitan que a través de los abrazos, se relajen y disfruten del momento.

### Factor resiliente

*Brindar apoyo y afecto*

### Procedimiento

Se le enseñará a los participantes tres tipos de abrazos: abrazo tostada, abrazo avioncito y abrazo de protección.

### ***Abrazo tostada***

Los participantes elegirán a otro participante, es decir, formarán parejas.

Se les indicará que deben estar frente a frente, después deben mandarse las intermitentes, es decir, hacerse ojitos entre ellos.

En cada pareja, se debe decidir quién será la tostada. Se les menciona que el que no es tostada, deberá abrazar fuerte al que decidió ser la tostada, hasta que sienta que cruje.

Después se abrirán los brazos, cada participante debe tener un brazo arriba y el otro abajo formando una diagonal.

Y finalmente se abrazarán.

### ***Abrazo avioncito***

El grupo de participantes se dividirá en dos, unos deberán estar en extremo y los otros en el otro extremo, como la figura que se muestra a continuación.



Cada quién en su extremo deberá abrir los brazos como las alas de un avión y en cuanto se diga emprendan vuelo, todos deberán empezar a caminar por el espacio establecido, con brazos extendidos, como si fueran las alas de un avión. Hasta que se diga avionazo, deberán abrazar a alguien a quien quieran abrazar.

### ***Abrazo de protección.***

Este abrazo es característico de los niños, y ellos lo dan con cariño y especial afecto. Se formarán parejas y se darán las siguientes indicaciones.

Uno de los dos participantes deberá abrazar por encima de los hombros al otro, el otro participante deberá abrazar por la cintura y colocar su cabeza sobre el hombro del participante que está abrazando por encima de los hombros. Deberán coordinar su respiración.

Cuando se suelten del abrazo, cerraran esté con un beso en la frente, en señal de respeto.

## Actividad 5. EL MURO

### Materiales

Dos sillas de mínimo un metro de altura

Maskin tape

### Escenario

Lugar en donde el piso sea plano.

### Objetivo

Trabajar en equipo y hacerle saber a los participantes que ellos pueden lograr sus objetivos.

### Factor resiliente

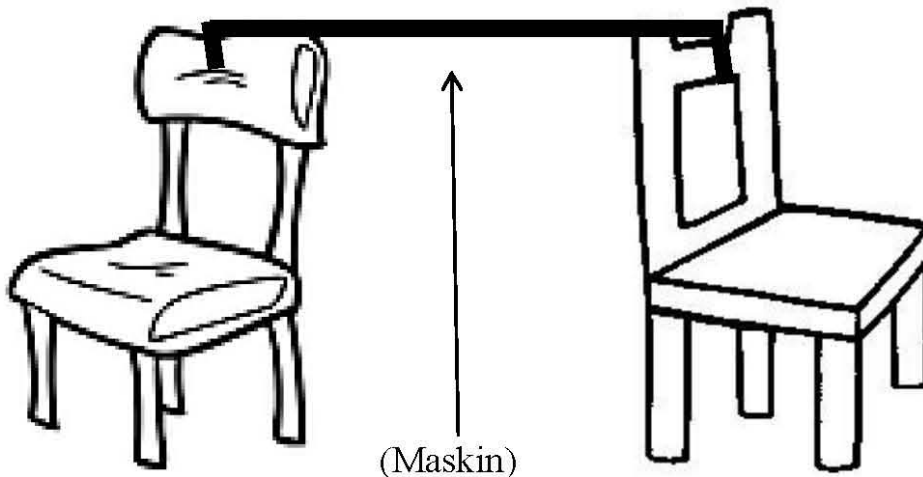
*Establecer y transmitir expectativas elevadas.*

### Procedimiento

Se dividirá al grupo en equipos de no más de 8 personas.

Se colocarán las dos sillas separadas aproximadamente por dos metros de distancia, y se colocaran paralelamente una a la otra, con el respaldo dando hacia la otra silla.

Colocadas las sillas, se pondrá maskin tape como se muestra en la figura:



Logrando que parezca una barrera.



Se indicará a los equipos formados que deberán pasar por encima del maskin tape, pero que deben apoyarse entre ellos.

### **Actividad 6. LA ESTATUA HUMANA**

#### **Materiales (Premios)**

Algún presente que los asistentes consideren agradable.

#### **Escenario**

Área verde

#### **Objetivo**

Permitir a los participantes mostrar sus mejores poses, para que las mejores reciban premios.

#### **Factor resiliente**

*Brindar oportunidades de participación significativa.*

#### **Procedimiento**

Se formarán equipos equitativos en el número de integrantes.

Se les indicará a los participantes que deben formar una estatua, pero que entre todo el equipo deben formarla y que uno de los integrantes debe ser el actor principal de la misma. Todos los participantes tiene que ser por lo menos una vez actores principales de la estatua.




Ninguna posición se debe repetir entre el equipo y entre equipos.

De las estatuas que se realizaron, ellos deben escoger la mejor estatua de cada equipo y se compite con esas estatuas contra los otros equipos. Gana el que se luzca en el nombre de la estatua y en formar la estatua.

Se le otorgan premios a los ganadores.

### Evaluación final.

Con el objeto de evaluar de manera cualitativa el estado de los participantes con respecto a cada uno de los factores resilientes que se buscó promover, una vez que se concluyan las seis actividades se usará la siguiente evaluación para cada uno, basada en escala Osgood (Hernández, Fernández y Baptista, 2006) que mide puntuaciones, adaptada a los niños. El puntaje mucho equivale a 3 puntos, el poco a 2 y el muy poco a 1. El número de cada enunciado corresponde al número de cada actividad realizada, y de esa manera se identificará en cada evaluación y en el cuadro de resultados totales.

| Fecha de evaluación final:<br><br>Nombre del participante:<br>Actividad: marca la carita que mejor responda a cada uno de las siguientes enunciados: | Mucho<br> | poco<br> | muy poco<br> |
|--|--|---|---|
| 1. EL MAMUT. Me siento "amigado" con todos mis compañeros y los adultos en éste curso.   |  |   |   |
| 2. El PRECIPICIO. Tengo buen comportamiento. Sigo con gusto las indicaciones que recibo.   |  |   |   |
| 3. LOS PELUCHES. Sé cómo me siento (triste, enojado, contento, etc.) y se los digo a los demás.  |  |   |   |
| 4. ABRAZOTERAPIA. Me gusta apoyar a los demás, sobre todo si tienen un problema.   |  |   |   |
| 5. EL MURO. Creo que la vida será siempre mejor, y yo también.   |  |   |   |
| 6. LA ESTATUA HUMANA. Lo que yo haga es importante para mí y para los demás.   |  |   |   |





Los resultados de todas las evaluaciones se presentarán en el cuadro siguiente:

| Fecha de evaluación final:   | puntos otorgados a cada enunciado/ Actividad |   |   |   |   |   |
|------------------------------|--|---|---|---|---|---|
|                              | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nombre del participante:     |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
|                              |  |   |   |   |   |   |
| Puntaje total por actividad: |  |   |   |   |   |   |



Una vez realizadas las actividades y las evaluaciones correspondientes, se compararán los datos iniciales con los datos finales de las evaluaciones, de tal manera que obtendremos información a nivel personal y a nivel grupal de los incrementos o decrementos con respecto a cada uno de los factores resilientes que se buscaron promover en los participantes. Se esperaría que los puntajes obtenidos en las evaluaciones finales fuesen mayores que en las evaluaciones iniciales, ya que esto nos indicaría que los objetivos de la propuesta fueron conseguidos.



## CONCLUSIONES

El auge que actualmente tiene el estudio del tema de la resiliencia y su promoción, se fundamenta en el estudio de las oportunidades más que en los riesgos, que llevan a cabo gran número de profesionistas y personas en general, que trabajan en la atención a víctimas, y que han puesto los ojos en los factores de protección que tienen las personas ante situaciones difíciles.

Según una recopilación de Cyrulnik (2007c), el concepto de resiliencia tiene un fuerte impacto en la literatura anglosajona consagrada a las ciencias del desarrollo. Psiquiatras y psicólogos como M. Rutter en Londres, E.E. Werner, N. Garmery y G.E. Vaillant en los Estados Unidos, han creado el concepto. A.S. Masten ha sido uno de los primeros en establecer un lazo entre resiliencia y humor y E. Grotberg ha reintroducido el optimismo en psicología. En los Países Bajos, la Fundación Van Leer fue una de las primeras en apoyar a los investigadores de campo especializados en la resiliencia de niños pequeños en África y América Latina. En América Latina, numerosos prácticos facultativos como A. Kotliarenko y S. Romero (Chile), N.S. Suarez Ojeda (Argentina), S. Panez (Perú) y C. Montevicente (Brasil) aplican el concepto de resiliencia. Asociaciones internacionales ayudan a los prácticos facultativos y a los investigadores de campo: Niños refugiados del mundo, con M.R. Moro, la Liga rumana de Salud Mental con A. Pidolle, Médicos del mundo y Médicos sin fronteras. Numerosas instituciones internacionales participan en estas investigaciones en el contexto de sus actividades habituales: la UNICEF (Comité francés por los fondos de las Naciones Unidas por la infancia), la Fundación por la Infancia, Infancia Mayúscula y la Liga Francesa por la Salud mental financian investigaciones de campo y organizan encuentros con el fin de hacer utilizable el concepto de resiliencia. Varias revistas americanas han consagrado un número especial a la resiliencia: American Journal of Psychiatry, The Journal of Consulting and Clinical Psychology, The Journal of the American Academy of Child and



Adolescent Psychiatry. Una nueva revista se dedica exclusivamente al tema: Development and Psychopatology.

Las citas anteriores son solo algunos de la enorme lista de autores, artículos y libros que tratan actualmente el tema, lo cual constituye un excelente signo de la importancia del concepto resiliencia.

En México la Resiliencia tiene pocos años de aplicación sobre todo en áreas de apoyo psicosocial, donde se necesita de modelos alternativos a los tradicionales. La promoción de factores resilientes ha tomado fuerza para respaldar los programas de formación en desarrollo humano y crecimiento personal. La Comunidad Latinoamericana de Resiliencia fue fundada en 1995 en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México y es, esencialmente, una comunidad integrada por estudiantes, estudiosos y profesionales que buscan difundir y promover el concepto de Resiliencia con actividades académico-culturales que permita la creación de espacios solidarios y fraternos entre los miembros que la integran y la sociedad en la que se inspiran. Cada año celebra el encuentro de las investigaciones, estudios, experiencia y vivencias relacionadas con el concepto resiliencia –el arte de vencer las adversidades de manera creativa y con los pies en la madre tierra– un evento internacional sin fines de lucro que busca ser escenario para compartir y enaltecer el trabajo de quienes ven en ésta perspectiva una oportunidad de cambio para nuestro entorno.

Resiliencia no es sinónimo de felicidad, es la capacidad de sobreponerse, trabajar en torno a la desgracia que ha ocurrido, y seguir adelante con la vida, fortalecido.

La promoción de la resiliencia en los niños y las niñas, como un factor de protección que les permita afrontar y superar situaciones adversas tales como la violencia intrafamiliar y el acoso escolar o bullying, e inclusive para prevenir que sean



víctimas, se puede llevar a cabo mediante actividades insertadas en un curso de verano para hijos de trabajadores administrativos como los que se organizan en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM, para enriquecer de manera importante las actividades que tradicionalmente les ofrecen en él, tales como: paseos a los juegos mecánicos, visitas a museos, taller de cocina, etc., cuyo objetivo es el entretenimiento y la diversión, lo cual es importante, sin embargo, sería en extremo deseable convertir este espacio en una oportunidad para realizar actividades especialmente diseñadas para fortalecer la experiencia emocional de los niños.

Los datos proporcionados por el INEGI en cuanto a la incidencia de la violencia familiar indican la necesidad de aprovechar los ámbitos educativos y los espacios de crecimiento que se generan en ellos para dotar a los niños y a las niñas de herramientas que les permitan adquirir la confianza y la autoestima aún en medio de las situaciones adversas a ellos, que pueden darse en su día a día en el ámbito del hogar y de la escuela, tales como: violencia y agresividad dirigida hacia ellos o a hacia otros miembros de la familia, peleas frecuentes entre los padres, procesos de separación o divorcio, alcoholismo, adicciones, enfermedades, abuso escolar o *bullying*. De tal manera, que la promoción de factores resilientes en ellos, podría permitirles darse cuenta que el sufrimiento y el stress que les ocasionan estas experiencias, no es una forma natural de vivir, y que como afirma Vanistendael: infancia no es destino; y entonces, sepan encontrar la manera de aprovechar las experiencias negativas para salir fortalecidos y saltar hacia adelante, hacia algo nuevo y diferente, que les permita ser personas funcionales en todos los ámbitos de su vida: personal, social, profesional, laboral, y asimismo, que la prevalencia de trastornos en su salud mental y física no sean necesariamente parte de su existencia.

Según las investigaciones de los estudiosos del tema de la resiliencia, los niños que adquieren factores resilientes como la autoestima y autoconfianza, la capacidad de crear vínculos sociales de calidad, la creatividad y el sentido del humor, entre otros,



adquieren también la capacidad de crearse expectativas de mejoría cuando enfrentan situaciones adversas como las anteriormente descritas. Por el contrario, los niños que no tiene esa oportunidad, lo más seguro es que, además de quedarse con el sufrimiento y las diversas patologías que estas experiencias provocan, repetirán los patrones de vida familiar que ellos experimentaron.

La resiliencia que se adquiere con la autoestima, la confianza y la esperanza, se fortalece en los niños cuando al menos una persona, ya sea un familiar cercano, como la madre, el padre, un hermano, o una persona fuera de su núcleo familiar tales como: Un profesor, un amigo, un sacerdote, un médico, enfermera o cualquier profesionista, o cualquier otra persona, se interesa legítimamente en ellos, y en lo que les sucede, les otorga cariño y apego seguro, ya que el niño percibe que su vida y lo que le sucede, es valiosa.

La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Manciaux 2003). El desarrollo infantil es una tarea diaria, que se perfecciona con las experiencias, la educación formal e informal, y también con las relaciones interpersonales que se van adquiriendo.

Por ello, las actividades propuestas en el presente trabajo, presentadas bajo el modelo de La Rueda de la Resiliencia, permiten promover en los niños algunos factores resilientes tales como: enriquecer los vínculos prosociales, fijar límites claros y firmes, enseñar habilidades para la vida, brindar apoyo y afecto, establecer y transmitir expectativas elevadas y brindar oportunidades de participación significativa. Se esperaba que las huellas de vivir estas experiencias positivas los fortalezcan, y les brinden algunas herramientas apropiadas para enfrentarse positivamente a situaciones adversas de diversa índole, que con frecuencia se presentan en sus ámbitos más cercanos: la familia y la escuela.



# Referencias

*“Resiliencia es... darse tiempo para educar”*

Jorge Montoya

- Álvarez, J. (2012). *Adaptan a Necesidades de la Población, Programa de Intervención En Crisis de la UNAM*. Boletín UNAM-DGCS-800 Ciudad Universitaria. 29 de diciembre de 2012. Disponible en [http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2012\\_800.html](http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2012_800.html)
- Barudy, J. Y Dantagnan, M. (2005). *Los Buenos Tratos en la Infancia. Infancia, apego y Resiliencia*. México: Gedisa
- Born, M. y Boët, S. (2003). *Delincuencia, resistencia y resiliencia en la adolescencia*. (143-147). En: Manciaux, M. *Resiliencia: Resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Bouvier, Bassegoda. P. (2004). *Resiliencia: Una mirada que abre horizontes*. Disponible en: [www.uv.es/~colomeri/fundacion7resilienciahorizonteshtm-31k](http://www.uv.es/~colomeri/fundacion7resilienciahorizonteshtm-31k). Recuperado el 25 de agosto del 2004.
- Cerisola, M. C. (2004). *Programas preventivos*. Universidad del Salvador. Psicología sanitaria. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos13/resi/resi.shtm#top>. Recuperado el 17 de mayo del 2004.
- CNN México (2013). *Los casos de “bullying” en México aumentan 10% en dos años*. Disponible en: <http://mexico.cnn.com/nacional/2013/12/23/los-casos-de-bullying-en-mexico-aumentan-10-en-dos-anos>. Recuperado en mayo 2014.
- CNN México (2014). *La SEP presenta 15 acciones para combatir el acoso escolar*. Disponible en: <http://mexico.cnn.com/nacional/2014/05/30/la-sep-presenta-15-acciones-para-combatir-el-acoso-escolar>. Recuperado en mayo 2014.



- Cyrułnik, B. (2003a). El murmullo de los fantasmas. Volver a la vida después del trauma. México: Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2003b). Los patitos feos: La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2007c). La maravilla del dolor: El sentido de la resiliencia. Argentina: Granica.
- García, L. y Cerda de la O, (2012). Violencia Familiar. Disponible en: [http://www.inprf.gob.mx/opencms/export/sites/INPRFM/transparencia/archivos/violencia\\_familiar\\_2012.pdf](http://www.inprf.gob.mx/opencms/export/sites/INPRFM/transparencia/archivos/violencia_familiar_2012.pdf). Recuperado el 25 de septiembre de 2014.
- González, N. y Valdez, J. (2012). Resiliencia y convivencia escolar en adolescentes mexicanos. Revista de Psicología. Vol. 14 No. 2 Universidad Autónoma del estado de México. Disponible en: <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/rp/v14n2/a05v14n2.pdf>. Recuperado el 11 de Junio del 2014.
- Granados, G. (1995). Salud reproductiva y violencia contra la mujer: Una perspectiva de género: El caso del área metropolitana de Monterrey. Avance de Investigación. Consejo Estatal de Población, Monterrey.
- Grotberg, E. y Suárez, N. (1995). Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano. OPS. OMS, Disponible en: [http://www.bernardvanleer.org/Guia\\_de\\_promocion\\_de\\_la\\_resiliencia\\_en\\_los\\_ninos\\_para\\_fortalecer\\_el\\_espiritu\\_humano](http://www.bernardvanleer.org/Guia_de_promocion_de_la_resiliencia_en_los_ninos_para_fortalecer_el_espiritu_humano)
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). Resiliencia en la escuela. Argentina: Paidós.
- Hernández, I. (2014). Reprochan papás a SEP que violencia inicie en los hogares. México: Periódico Excelsior. Disponible en <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2014/05/30/962367> Recuperado en septiembre 2014.
- Johnson & Johnson (2014). Campaña Care Inspires Care, once upon a care. Disponible en: <http://www.careinspirescare.com/en/home>. Recuperado en septiembre de 2014.





- Kotliarenco, M A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. Washington. Organización Panamericana de la salud.
- Kotliarenco, M A., y Dueñas, V. (1994). Vulnerabilidad versus resilience: Una propuesta de acción educativa. Trabajo presentado en el seminario "Pobreza y Desarrollo Humano: Legitimidad y Validez del Diagnóstico y Evaluación Convencional. CEANIM (Centro de Atención del Niño y la Mujer) Chile.
- Larson, R. (1988). The High School Junior Theme as an Adolescent Rite of passage *Journal of Youth and Adolescence*. 17 (4), 1-30.
- López, N. y Valdez, J. (2007). Resiliencia en Niños. *Revista de Psicología Iberoamericana*. Vol. 15 No. 2. México. Disponible en: <http://www.uia.mx/web/files/publicaciones/ripsic/ripsic15-2.pdf#page=39>. Recuperado el 11 de Junio del 2014.
- Lösel, F., Bliesener, T. y Koflerl, P. (1989). The concept of "Invulnerability": Evaluation and first results of the bielefeld Project. Walther de Gruyter: New York, U.S.A.
- Manciaux, M. (2003). La resiliencia: Resistir y rehacerse. Barcelona. Gedisa.
- Méndez, F. (1999). Miedos y temores en la infancia: Ayudar a los niños a superarlos. Madrid: Pirámide.
- Montoya, A. (2006). Resiliencia infantil chiapaneca: Guerra y desastres. En: *Chiapas de la guerra a la paz*. México: Universidad de Guerrero. En prensa.
- Montoya, J. (2012). La Resiliencia en México: El vínculo educativo al concepto. *Revista Psicología*. Vol 1, N.1 México.
- Montoya, J. y Montelongo, D. (2014). Resiliencia y experiencia oncológica. Disponible en: <http://comunidadenresiliencia.blogspot.mx/2014/07/resiliencia-y-experiencia-oncologica.html>. Recuperado en octubre 2014.
- Munitst, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Disponible en: <http://www.resilient.vive.edu/library/resilman/resilman-conductas.pdf>. Recuperado el 8 de octubre de 2004.



- Osborn, A. F. (1996). What is the value of the concept of resilience for policy and intervention. Gran Bretaña: International Catholic Child Bureau.
- Palacios, L. (2006). El valor del arte en el proceso educativo Reencuentro, núm. 46, agosto, 2006, p. 0, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. México. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/340/34004607.pdf>.
- Poy, L. (2014). Aplicará la SEP 15 acciones para combatir el acoso escolar. La jornada. México. Disponible en <http://www.jornada.unam.mx/2014/05/31/sociedad/029n1soc>. Recuperado en octubre 2014.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanism. Cambridge: University Press.
- Rutter, M. (1992). Mente en desarrollo: Desafío y continuidad durante toda la vida. Londres: Penguin Books.
- Secretaría de Educación Pública (2014). Acoso Escolar. MÉXICO: autor. Disponible en <http://acosoescolar.sep.gob.mx/es/acosoescolar/alumnos>. Recuperado en octubre 2014.
- Seligman, M. (2013). La auténtica felicidad. Barcelona: Zeta.
- Sexenio Puebla (2014) SEP arranca estrategia estatal para promover la convivencia escolar. México. Disponible en: <http://www.sexenio.com.mx/puebla/articulo.php?id=30584>. Recuperado en septiembre 2014.
- Suárez, E.N. (1995). Resiliencia o capacidad de sobreponerse a la adversidad. Medicina y Sociedad. Vol. 16, Núm. 3.
- Theis, A. (2003). La resiliencia en literatura científica. (16- 42). En: La resiliencia resistir y rehacerse. Barcelona: Gedisa.
- UNICEF, SEP (2009). Informe Nacional sobre Violencia de Género en la educación básica en México. Primera Edición 2009, México, Pág. 98. Disponible en: [http://www.unicef.org/lac/Estudio\\_violencia\\_genero\\_educacion\\_basica\\_Part1.pdf](http://www.unicef.org/lac/Estudio_violencia_genero_educacion_basica_Part1.pdf)



- Valdez Medina, J.; Álvarez González, M; González Gómez, D. González Arratia, N. González Escobar, S. (2010). Tipos de Miedo más Frecuentes en Niños de Primaria: Un Análisis por Sexo. *Psicología Iberoamericana* (Enero-Junio, 2010), Vol. 18, No. 1, pp. 47-55 ISSN 1405-0943.
- Vanistendael, S. (1994). *La resiliencia: Un concepto largo tiempo olvidado*. Ginebra, Suiza: BICE.
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2003). *La Felicidad es posible. Despertar en los niños maltratados la confianza en sí mismos: Construir la resiliencia*. México: Gedisa.
- Vanistendael, S. y Cols. (2013). *Resiliencia y humor*. México: GEDISA.
- Weinstein, J. (1992). *Riesgo Psicosocial en Jóvenes*. Santiago de Chile: PREALC.
- Werner, E. (1992). *The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood*. En *Journal Adolescence Health*, 13, pp. 262-268, U.S.A.