



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**“LA ESCUELA COMO ESPACIO PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
RESILIENCIA ENTRE LOS DOCENTES Y ALUMNOS DE  
EDUCACIÓN BÁSICA”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE LIC. EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A :**

**ANA CELIA GRACIA OLIVARES**

**ASESOR: Lic. Esther Vázquez**

**México, D.F., 2015.**



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**

**Lic. Alejandra Hernández Márquez**

**Directora de Psicología de la Universidad Franco Mexicana**

**Por su constante apoyo y supervisión.**

**Lic. Esther Vázquez, asesora de tesis.**

**Maestra Xóchitl de la Peña Cardone, asesora de tesis.**

**Universidad Franco Mexicana**

**Espacio que me brindo las bases formativas como psicóloga educativa.**

**Lic. Elena de Casas y Dr. Peter Berliner.**

**Mis mentores y promotores incansables de Resiliencia.**

**Maestro Camilo Jaramillo**

**Rector de la Universidad Cuauhtémoc, campus Aguascalientes**

**Por su apoyo y promoción de Diplomados sobre Resiliencia social,  
completamente gratuitos.**

**A mis hijos Ana Fernanda y Rodolfo por ser mis compañeros de vida y siempre  
creer en mí, GRACIAS.**

**A mis padres, seres generosos y resilientes, por estar siempre.**

*No tienes que herir  
para enseñar,  
y no tienes que ser  
herido para aprender.*

*Gangaji*



**Título**

**LA ESCUELA COMO ESPACIO PARA LA  
PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA ENTRE LOS  
DOCENTES Y ALUMNOS DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

<b>Introducción</b>	<b>8</b>
<b>Capitulo 1 QUÉ ES RESILIENCIA</b>	<b>14</b>
1.1 Concepto de resiliencia	16
1.2 Perfil de una persona resiliente	19
1.3 Factores de riesgo	24
1.4 Factores protectores	25
1.5 La “casita” de la resiliencia	27
1.6 Los pilares de la resiliencia	31
<b>Capitulo 2 RESILIENCIA EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA.</b>	<b>34</b>
2.1 La infancia	36
2.2 La adolescencia	38
2.3 Características del niño y el adolescente resiliente	43
<b>Capitulo 3 EL DOCENTE RESILIENTE</b>	<b>46</b>
3.1 El maestro tradicional	47
3.2 El docente resiliente	49
3.3 Estrategias de enseñanza constructoras de resiliencia	61
3.4 El docente como modelo de resiliencia	63

<b>Capítulo 4 METODOLOGÍA</b>	<b>65</b>
<b>4.1 Objetivo general</b>	<b>67</b>
<b>4.2 Variables</b>	<b>69</b>
<b>4.3 Hipótesis</b>	<b>70</b>
<b>Capitulo 5 LA ESCUELA COMO ESPACIO PARA LA RESILIENCIA</b>	<b>72</b>
<b>5.1 Perfil de la escuela promotora de resiliencia</b>	<b>81</b>
<b>5.2 Un taller para docentes promotores de la resiliencia</b>	<b>85</b>
<b>5.2.1 Matriz de planeación para el Taller de resiliencia para maestros de Educación Básica, nivel primaria, del colegio CEPIA.A.C.</b>	<b>89</b>
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>124</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>127</b>
<b>ANEXO A: Mis modelos resilientes</b>	<b>131</b>
<b>ANEXO B: R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a.</b>	<b>134</b>
<b>ANEXO C: ¡Armemos un cuadro ;</b>	<b>135</b>
<b>ANEXO D: Representaciones</b>	<b>136</b>
<b>ANEXO E: Frente a la adversidad</b>	<b>137</b>
<b>ANEXO F: De la A a la Z... ¿Soy un docente resiliente?</b>	<b>138</b>
<b>ANEXO G: Cuestión de actitud</b>	<b>140</b>
<b>ANEXO H: “Y un día decides triunfar”</b>	<b>141</b>
<b>ANEXO I: Jugando con Gimnasia Cerebral</b>	<b>142</b>

<b>ANEXO J: Evaluación del taller</b>	<b>146</b>
<b>ANEXO K: Evaluación del coordinador</b>	<b>148</b>
<b>APENDICE B: Tarjetas de R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a.</b>	<b>150</b>
<b>APENDICE B: Tarjetas Cuestión de actitud</b>	<b>151</b>

## INTRODUCCIÓN

*“Lo que importa no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace”*

*Edgar Jackson*

Los cambios sociales y económicos abruptos que enfrenta el mundo hoy, nos permiten distinguir que los estudiantes, los docentes y las escuelas necesitan aprender nuevas formas de enfrentar el conflicto y la adversidad que se genera con la cotidianidad, de una forma optimista, pero que brinde la oportunidad de un aprendizaje al salir fortalecidos y superar la adversidad.

Las diferencias individuales que se encuentran tanto en lo cultural como en lo cognitivo hacen que uno de los objetivos más importantes de la educación sea la construcción de espacios en el que cada uno pueda encontrar su lugar para crecer y ser él o ella con sus diferencias, y en donde éstas sean respetadas, valoradas y cada una de ellas se acepte como necesaria y enriquecedora. Por lo tanto, la escuela, el aula más específicamente, es el lugar en el cual se puede promover esta forma de actuar. El docente es una figura primordial de promoción, ya que al ser el adulto, es significativo como rol positivo en la vida de los niños.

Existen numerosas investigaciones y testimonios que destacan el papel de la educación formal y de los maestros en la construcción de la resiliencia de alumnos procedentes de entornos desfavorecidos y en riesgo de exclusión social. En todas las personas, alumnos y docentes, hay aspectos de resiliencia a partir de los cuales es posible ayudar a superar las dificultades y afrontar el futuro con optimismo y confianza. La escuela recibe a los alumnos que están en desventaja social, familiar o

personal y que están en riesgo de exclusión educativa: fracaso escolar, inadaptación y conflictividad. Ante estas realidades no se puede permanecer como simple espectador, es necesario que todos los que forman parte de la comunidad escolar, y en particular los docentes, afronten decididamente los nuevos retos de la educación actual y desarrollen dinámicas educativas que contribuyan a formar personas capaces de participar activamente en la sociedad, sujetos preparados para afrontar con posibilidades reales de éxito las inevitables dificultades de la vida.

Es por esto que la escuela y los docentes, así como los niños que la conforman pueden convertirse en promotores de resiliencia al construir un espacio de convivencia diaria que se manifieste en una influencia positiva con calidez, confianza, responsabilidad y reconocimiento, entre otros factores protectores de la resiliencia.

De este modo las escuelas, los docentes que en ellas trabajan y los niños que en ellas estudian y conviven, pueden convertirse en seres humanos promotores de resiliencia desarrollando factores protectores individuales y colectivos. Las escuelas pueden convertirse en espacios para que los niños y niñas de educación básica desarrollen la capacidad de sobreponerse a la adversidad, adaptarse a las presiones y adquirir competencias sociales, académicas y vocacionales para salir adelante. Tomando en cuenta que uno de los fines de la educación es el de mejorar, el aprendizaje y el desarrollo de la resiliencia proporciona un recurso individual y colectivo para optimizar la vida cotidiana y potencializar al ser humano.

Desde la psicología educativa, esta investigación es importante porque el término resiliencia y su implementación en las escuelas y como forma de trabajo y vida de los docentes, influirá de manera positiva tanto en las competencias evolutivas de las niñas y niños así como en su desarrollo social y aprendizajes escolares. Ser un

docente resiliente impactará en el ambiente escolar, en los vínculos con sus alumnos, en las familias.

Para el psicólogo educativo es importante entender las características de desarrollo de los niños y niñas, así como sus procesos de aprendizaje, durante las diferentes etapas evolutivas, el término resiliencia proporciona una herramienta para optimizar las competencias de desarrollo de los niños, ya que parte del establecimiento de vínculos, de la aceptación incondicional que representa la base de la autoestima, que a su vez es la base de la resiliencia.

La resiliencia es un aspecto del desarrollo humano que destaca las fortalezas y oportunidades que existen en los individuos, por consiguiente en los grupos y en la sociedad.

El psicólogo educativo percibe a los niños, como seres que pueden ir más allá de las experiencias poco favorecedoras que hoy en día viven, por lo que puede promover la resiliencia en el ámbito educativo a los docentes, para que sean ellos quienes acompañen a sus niñas y niños en la adquisición y desarrollo de sus potencialidades resilientes.

El psicólogo educativo no solo es aquel que trata con problemas de aprendizaje y de conducta, puede ser promotor de resiliencia al estudiar cómo es que el ser humano a pesar de vivir graves adversidades puede salir adelante, y puede enseñar esas habilidades a docentes, padres de familia o cualquier persona al cuidado de niñas y niños, los beneficios para el sistema educativo serían enormes. La labor del psicólogo educativo es reorientar a las personas para encontrar la manera de salir fortalecido de las situaciones adversas a las que se enfrentan.

Cada persona, llámese docente, padre o madre de familia, niño o adolescente, tiene un conjunto de características y capacidades que sumadas lo hacen diferente a otros seres. Estas diferencias individuales, que surgen del constante aprendizaje y desarrollo, se manifiestan en factores como la inteligencia, la creatividad, el estilo cognitivo, la motivación y la capacidad de procesar información, comunicarse y establecer vínculos con sus pares, competencias propias de la resiliencia y temas compartidos con la psicología educativa.

El ser resiliente no es un actitud aislada, surge desde la educación familiar y escolar, ambos espacios se complementan para formar niños y niñas resilientes que logren de la manera más óptima sus competencias evolutivas, de desarrollo social y de aprendizajes escolares.

Así, el primer capítulo aborda un panorama general de la resiliencia, su definición, el perfil básico de una persona resiliente, la importancia de los factores de protección y de riesgo y finalmente la conceptualización teórica de la casita de la resiliencia, propuesta por Stefan Vanistendael, destacando su aporte respecto al niño, a los docentes y a la escuela. A partir de esta base, cada capítulo va construyendo la propuesta que dio luz a esta tesis: la escuela puede aportar a desarrollar la resiliencia en los alumnos de educación básica; lo cual invita al docente a evaluarse y desarrollar la suya propia.

En el segundo capítulo se exponen las características del niño y adolescente resiliente y la importancia de por qué los educadores deben estimular y reforzar estas capacidades.

El tercer capítulo aborda la temática del papel del docente como promotor de resiliencia, punto central de este trabajo. El docente representa una de las personas de más importancia en la vida de una escuela y en la vida de sus alumnos, es por ello que se exponen puntos como: el docente como modelo de resiliencia, los factores que inhiben la resiliencia en el docente y la importancia de mejorar y promover la resiliencia en el docente.

El cuarto capítulo habla sobre la metodología que se ha seguido y se establecen los objetivos de esta investigación, los cuales son definir el concepto de resiliencia, enunciar las características del niño y adolescente resiliente, establecer las características del docente resiliente, identificar la relación existente entre la escuela y la promoción de la resiliencia, hacer una propuesta de intervención que incluya el enfoque de resiliencia en el quehacer diario del docente de educación básica nivel primaria para formar al docente como promotor de la resiliencia en el desarrollo de niños de educación básica, a través de un taller vivencial y que los docentes participantes diseñen sus propias estrategias metodológicas y otros recursos que en sus respectivos contextos escolares, entiéndase aulas, favorezcan una mayor resiliencia en sus alumnos, especialmente en aquellos que se pueda detectar que están en vulnerabilidad. Este objetivo puede surgir como resultado del desarrollo de los anteriores objetivos.

Así mismo las hipótesis que se establecieron son Si el docente de educación básica de nivel primaria se sensibiliza y capacita en el enfoque de resiliencia como una estrategia de vida y herramienta de su quehacer diario en su práctica docente, entonces será un promotor de resiliencia en el aula, en la escuela y por ende en su comunidad y Si los docentes de Educación Básica de nivel primarias son sensibilizados y capacitados frente al enfoque de resiliencia como una estrategia de vida y herramienta de su quehacer diario en su práctica docente, entonces favorecerá

la formación de ambientes seguros en donde niños y niñas serán aceptados incondicionalmente en una actitud de inclusión y respeto a sus diferencias individuales promoviendo la autoestima y por ende la resiliencia.

El quinto capítulo propone un taller dirigido a docentes de educación básica de nivel primaria, para promover la resiliencia en ellos. Es importante que el docente se dé cuenta de la importancia de su labor y de lo que el concepto de la resiliencia puede aportar a su práctica profesional y lograr mayor éxito en su práctica académica entre sus alumnos y de él mismo, porque nadie puede dar lo que no tiene.

# Capítulo 1

## QUÉ ES RESILIENCIA

*"Una infelicidad no es nunca maravillosa. Es un fango helado, un lodo negro, una escara de dolor que nos obliga a hacer una elección: someternos o superarlo. La resiliencia define el resorte de aquellos que, luego de recibir el golpe, pudieron superarlo" (Cyrulnik, 2000)*

Desde hace mucho tiempo, hemos observado que algunos seres humanos logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive, logran transformarlas en una ventaja o estímulo para su desarrollo bio-psico-social.

La resiliencia ha sido estudiada desde la primera mitad del siglo XX, debido a la II Guerra mundial, que dejó diversos prejuicios a la humanidad relatados en las difíciles vivencias afrontadas por los sobrevivientes, víctimas que resistieron y salieron adelante reforzadas en el ámbito físico y psicológico de estas experiencias traumáticas. Estos aspectos fueron observados en el desarrollo de niños que vivieron violencia, genocidio, holocausto y miseria, características de la guerra.

Desde los años ochenta ha existido un creciente interés por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criados en

condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan sus probabilidades de presentar patologías mentales o sociales. Se llegó a la conclusión que el adjetivo resiliente, expresaba las características ya mencionadas y que el sustantivo “resiliencia” expresaba esa condición. Este término en metalurgia describe la capacidad de ciertos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora.

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

En las Ciencias Sociales, el concepto Resiliencia fue introducido por la doctora Emmy Werner, psicóloga norteamericana, quien realizó un estudio durante 30 años en Hawai a casi 700 niños pobres nacidos en 1955 que crecieron en situaciones adversas. Algunos no tenían familia, no iban a la escuela, o vivían situaciones violentas. A estos niños la doctora Werner los siguió de cerca hasta su edad madura.

Al final del estudio casi el 80% de los casos resultaron en evoluciones positivas. Los niños fueron criados con padres de bajo nivel educativo y en condiciones de pobreza y sin embargo se desarrollaron plenamente, teniendo la capacidad de afrontar los riesgos a los que están expuestos, detectaron que eran niños cariñosos, de buenos sentimientos, dispuestos a compartir, autónomos, amigables y con una orientación social positiva (Simpson,2004, pp.13-14).

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

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

querido, el divorcio o la separación, una enfermedad, un accidente con secuelas, maltrato, abuso, inundaciones, entre muchas otras, lograron sobreponerse y salir adelante.

### **1.1 Concepto de resiliencia**

Existen diversas definiciones sobre el concepto que son similares, algunas incluyen más o menos elementos que pueden ser tomados en cuenta dependiendo del contexto en donde se trabaje.

El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio*, que significa volver de un salto, resaltar o rebotar. En el campo de la física, el término resiliencia se refiere a la resistencia de los materiales y a la propiedad de los cuerpos elásticos de recobrar su forma original y liberar energía cuando son sometidos a una fuerza externa o presión deformadora.

Este término también lo podemos encontrar en la Ingeniería, dentro de la mecánica de sólidos, donde resiliencia “es la energía de la deformación que puede recuperarse a partir de un cuerpo deformado cuando se quita la carga que provoca el esfuerzo” (Fisher, 1990, p.381).

En las diferentes definiciones del concepto de resiliencia encontrados, la mayoría comparten ideas fundamentales como la capacidad de afrontar la adversidad, el dolor, el estrés, la existencia de factores que permiten resistir para después construir utilizando el aprendizaje. La resiliencia carece de estabilidad en el tiempo y esto dificulta la predicción de una conducta resiliente, por lo que en la construcción de la

resiliencia es importante el proceso de enseñanza y aprendizaje, proceso que favorece la existencia y construcción de la resiliencia.

A continuación se mencionan algunos de los conceptos importantes que han proporcionado diversos investigadores del tema:

Aldo Melillo expresa que la “la resiliencia se define como la capacidad de los seres humanos de superar los efectos de una adversidad a la que están sometidos e incluso, de salir fortalecidos de la situación” (Melillo, 2002, p.63).

El mismo autor, habla de la resiliencia como la capacidad de afrontar la adversidad y salir fortalecido tomando en cuenta los factores de riesgo que rodean a cada persona con el fin de descubrir las fortalezas que pueden usar para enfrentarlas. En este caso las capacidades y las fortalezas necesarias para la resiliencia surgen del aprendizaje de la persona respecto a la situación que vive y a los factores que tiene al alcance, es necesario que las personas sean conscientes de lo que pueden hacer para superar la adversidad que atraviesan a través del aprendizaje.

Para Vanistendael y Lecomte “la resiliencia es mucho más que el hecho de soportar una situación traumática, consiste también en reconstruirse, en comprometerse en una nueva dinámica de vida” (Vanistendael, 2004, p.81). También se refiere a la resiliencia como “la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos” (ibid. p.91). La educación nos permite comprender las normas establecidas culturalmente para nuestra sociedad, y asimilar lo que la sociedad espera de nosotros, y salir de la adversidad de manera positiva.

Además, Vanistendael, señala que 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

construir un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles. Este concepto incluye la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades de una forma socialmente aceptable. Esta definición nos remite a un ámbito social como es la escuela. (Vanistendael y La Comte, 2002. pp. 23, 34, 179).

Edith Grotberg se refiere a la resiliencia como “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas” (Grotberg, 1995, p.18). Se refiere a la resiliencia como “una capacidad universal que permite a una persona, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad” (Grotberg, 2001). Concibe a la resiliencia como un acto de aprendizaje ya que solamente a través de un vínculo social, el ser humano puede enseñar a otro ser humano cómo desarrollar la resiliencia.

Boris Cyrulnik, investigador, neurólogo y psiquiatra francés, conceptualiza a la resiliencia como la capacidad de sobreponerse a los traumas psicológicos y heridas emocionales a través del impulso de reparación psíquica que nace de la resistencia. (Cyrulnik, 2001, p.23).

En 2001, Michel Manciaux refiere en su libro “La resiliencia resistir y rehacerse”, que la resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. Reconociendo que hay problemas en la cotidianidad, las personas intentan abordarlos de modo constructivo, a partir de la movilización de los recursos personales.

Henderson y Milstein definen la resiliencia como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencias a nivel social, académico y vocacional, a pesar de estar expuesto a un

estrés grave o simplemente a las tensiones cotidianas del mundo de hoy. En este concepto se encuentra relacionada la resiliencia con la educación, ya que la resiliencia es considerada una capacidad a partir de la cual se desarrollan otras competencias como la académica y la vocacional a pesar de las adversidades, tanto dentro del ámbito personal o social, como es la escuela. (Henderson y Milstein, 2003, pp. 26-27)

Para Rutter (1992) argumenta que la resiliencia se caracteriza como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano, es decir, en la adversidad. Estos procesos tienen lugar a través del tiempo dando combinaciones entre los atributos del niño o niña y su ambiente familiar y social, una vez más la escuela, por lo que la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con el que se nace, sino que está en desarrollo y en permanente interacción entre las características del niño o niña y su ambiente familiar o social, llámese escuela. (Rutter, 1999, p. 1-9.)

## **1.2 Perfil de una persona resiliente**

De acuerdo a las investigaciones una persona resiliente es aquella que ante la adversidad surge con su capacidad de sobreponerse, de creer y de desarrollarse adecuadamente con el uso de sus recursos personales, a pesar de un pronóstico desfavorable. Es decir, una persona resiliente posee habilidades como asertividad, autonomía, competencia social, imaginación, creatividad, capacidad de invención y planeación del futuro entre otras, estas características varían de una persona a otra ,

dependiendo de las adversidades que se le presenten y del impacto que causa en la persona.

Para Cyrulnik no se es más o menos resiliente, se trata de un “estar”, porque se trata de un proceso humano, que inscribe su desarrollo en un medio y escribe su historia en una cultura. (Cyrulnik, 2003, p.23)

La resiliencia permite una mirada optimista de los problemas sin dejar de ser realista frente a las situaciones que afectan a nuestra sociedad. Una persona resiliente posee características que la protegen frente a hechos negativos, un alto grado de compromiso y una posición más abierta ante los cambios de la vida.

La resiliencia surge ante una situación adversa que puede variar significativamente como un trauma brutal como la muerte de un ser cercano, un trauma repetido como abuso sexual, una limitación permanente como una discapacidad, una situación de alto riesgo como un niño de la calle o una situación difícil cualquiera en la vida de un niño o adulto.

Grotberg (Grotberg, 1997, pp.20-21) organizó los factores resilientes en forma de verbalizaciones, dividiéndolos en apoyo externo, fuerza interior, capacidades interpersonales y de resolución de conflictos y fortaleza identitaria. Pudiendo identificarse de la siguiente manera:

Yo tengo: Apoyo externo...

- Una persona en la que puedo confiar y que me ama sin condiciones.
- Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente.
- Límites en mi comportamiento.

- Personas que me alientan a ser independiente.
- Buenos modelos a imitar.
- Salud, educación y seguridad social.
- Una familia y entorno social estable.

Yo soy: Fuerza interior...

- Una persona agradable.
- Generalmente tranquilo y predispuesto.
- Alguien que logra lo que se propone y que planea para el futuro.
- Respetuoso de mí mismo y de los demás.
- Alguien que siente empatía de los demás.
- Responsable de mis acciones y sus consecuencias.
- Seguro de mí mismo, optimista y con esperanza.

Yo puedo: Capacidades interpersonales y de resolución de conflictos...

- Generar nuevas ideas.
- Realizar y terminar tareas.
- Usar el humor para reducir tensiones.
- Expresar mis pensamientos y sentimientos.
- Resolver conflictos personales y sociales.

- Controlar mi comportamiento.
- Pedir ayuda si lo necesito.

Yo estoy: Fortaleza identitaria...

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Rodeado de personas que me aprecian.
- Dispuesto a reconocer mis sentimientos.

En lo anteriormente enunciado se encuentran factores de resiliencia como la autoestima, confianza en sí mismo y en los demás, la autonomía y las habilidades sociales, fuentes generadores de resiliencia.

Las variables individuales que se asociación a la conducta resiliente pueden destacarse las siguientes:

- a) Temperamento y apego: se muestra un temperamento fácil, activo y mimoso así como cierta flexibilidad.
- b) Nivel de inteligencia alto: ante situaciones adversas, el individuo utiliza sus recursos cognitivos que al interactuar con el medio producen una mejor adaptación y recuperación resiliente, facilitando la imagen positiva.
- c) Capacidad y habilidades para desarrollar relaciones íntimas: relacionarse de manera significativa da la pauta para el acceso a espacios emocionales

que participan de autoestima, además de dar y recibir amor, cariño y afecto.

- d) Orientación al logro dentro y fuera de la escuela o trabajo: hay un mayor sentido de dirección y propósito en la vida y se elaboran metas hacia el futuro.
- e) Capacidad de construir los eventos vividos: se da un significado a las adversidades para ser comprendidas.
- f) Esperanza: poseer expectativas altas sobre lo que va a ocurrir, sin perder de vista la realidad.
- g) Humor: conservar una sonrisa ante la adversidad integrando aspectos intelectuales, físicos y emocionales. Recordar el lado positivo de la vida.
- h) Iniciativa: tomar acciones concretas acerca de algo, poniendo a prueba las capacidades propias y siendo progresivamente más exigente.
- i) Creatividad: crear a partir de nuestros propios conceptos orden, belleza y sentido de algo.
- j) Autoestima: es el afecto de la persona por sí misma, es la base más importante de la resiliencia.

Es importante destacar que la resiliencia no nace sola, es necesaria la presencia de alguien, de una figura que despierte las ganas de volver a la vida y de tener esperanza. La persona resiliente deberá encontrar el lazo que lo ayude y apoye. Y puede ser cualquier cosa o persona significativa, fuera o dentro del ámbito familiar, un docente, amigo, una mascota, un objeto, aunque el contacto humano es fundamental para el proceso de la resiliencia y para la vida misma.

### **1.3 Factores de riesgo**

En la vida cotidiana no es posible dejar de exponernos al riesgo, ya que es lo que provoca la intervención de los mecanismos de resiliencia. La rapidez de los cambios sociales cotidianos nos mantiene en un constante estado de tensión y estrés para poder adaptarnos al día a día.

“Se está resiliente” más que “ser” resiliente ya que no es una capacidad estática, puede variar a través del tiempo y de la situación en la que se esté. Existen dos factores básicos en la teoría de la resiliencia:

Los factores de riesgo que se refieren a cualquier característica o entorno que eleva la probabilidad de dañar física, mental, social o espiritualmente a la persona como el abandono, maltrato físico o abuso.

Los factores protectores se refiere a entornos o condiciones que posibilitan el desarrollo de la persona o grupo disminuyendo los efectos de las adversidades , y estos a su vez se dividen en factores protectores externos y factores protectores internos.

Un factor de riesgo es una característica o situación perceptible en una persona o un grupo asociándose a sufrir un daño. Estos factores pueden ser la causa del daño o funcionar como catalizadores en ciertas circunstancias peligrosas. La resiliencia es la interacción entre factores de riesgo y factores de protección. “Un mismo factor puede ser un riesgo o una protección según el contexto, la naturaleza y la intensidad del estrés, la persona y aun el periodo de la vida de un mismo individuo” (Manciaux, 2001, p.23).

Las investigaciones acerca de los factores de riesgo establecen una variabilidad en cuanto la forma en que las personas reaccionan ante el propio riesgo, no significa lo mismo los factores de riesgo ni protectores para una persona que para otra. La resiliencia representa el equilibrio entre factores protectores y de riesgo.

Se pueden agrupar en cuatro categorías a los factores de riesgo:

- 1) Situación familiar perturbadora: adicción o muerte de uno o ambos padres, ausencia de una persona al cuidado del niño durante los primeros años, violencia, maltrato físico y/o psicológico, incesto y divorcio, entre otros.
- 2) Factores sociales y ambientales: pobreza, pobreza extrema, racismo, analfabetismo, deserción escolar, discriminación entre otros.
- 3) Problemas crónicos de salud: del niño o de la persona quien lo cuida.
- 4) Amenazas vitales: guerra y desastres naturales.

Los factores de riesgo no son hechos aislados, parten del contexto individual, familiar, social y cultural del individuo (Henderson y Milstein, 2001, pp.22-23).

#### **1.4 Factores protectores**

Así como hay factores de riesgo hay factores protectores que son características o situaciones externas o internas del individuo que favorecen el desarrollo de grupos o personas, reduciendo los efectos de las adversidades, mejorando las respuestas del individuo frente a algún peligro.

Estos factores son determinantes para que se logre la resiliencia debido a que si el entorno es positivo, la persona podrá recuperarse y reestructurarse para salir

fortalecido, mitigando los efectos del riesgo que involucran aspectos psicológicos, disposición personal y situaciones sociales.

Debemos tener en cuenta que un factor protector no es siempre un suceso agradable, incluye un componente de interacción con los factores de riesgo porque son complementarios, se manifiesta después de un evento adverso, modificando las respuestas, no son sólo acciones o situaciones, sino también cualidades o características internas y hay muchas variables que pueden construir un factor de protección en una situación (Grotberg, 2001, pp.20-21)

Entre los principales factores que permiten transformar las situaciones adversas en algo positivo para desarrollar la resiliencia están:

- a. Relaciones afectuosas: vínculos en los que se presentan el amor, la sensibilidad, el respeto, la comprensión, la ternura y el interés, lo que brinda las bases para el sentido de seguridad y confianza.
- b. Expectativas sobre las personas: son mensajes de comunicación efectiva y sólida que permiten identificar fortalezas y competencias de las personas.
- c. Oportunidades de participación significativas: tener responsabilidades importantes, ser escuchado, participar activamente en la toma de decisiones y aportar algo en beneficio social.

Los factores de protección externos son las condiciones ambientales que actúan mitigando o reduciendo la probabilidad de daño como un ambiente escolar favorable, un adulto significativo y la familia.

- a. Familia: buena relación con por lo menos uno de los padres o con un miembro de la familia, padres competentes y educación.

- b. Ambiente: puede ser un amigo, un vecino, un docente, un sacerdote, la escuela puede proveer un ambiente positivo al brindar orientación y reglas fijas.

Los factores de protección internos son cualidades de la misma persona como autoestima, facilidad de comunicación, empatía, solidaridad, creatividad, compasión, entre otros. Al tener la convicción de que todos los poseemos, se da apertura a la promoción, educación y desarrollo de los niños en el sentido de dirigirnos hacia lo positivo.

Algunos de los factores de protección internos en el individuo son CI elevado, capacidad de resolución de problemas y de planificación, sensación de eficacia personal, empatía, capacidad de buscar ayuda, alta autoestima, temperamento facial, apego asegurador, creatividad y sentido del humor entre otros.

La resiliencia es un proceso de negociación entre factores de riesgo y de protección, no se excluyen unos a los otros, se complementan, lo que convierte a la resiliencia en un desarrollo normal ante las condiciones adversas y difíciles.

### **1.5 La “casita” de la resiliencia**

La casita de la resiliencia es una metáfora creada por Stefan Vanistendael, gráficamente representa, explica, define y permite potencializar y organizar las habilidades resilientes de una persona o grupos. “Cada una de sus piezas representa un campo de intervención potencial para aquellos que deseen contribuir a construir, a mantener o a restablecer resiliencia” (Vanistendael, 2002, p.16)

La casa está formada por cinco estructuras básicas que son: el suelo, cimientos, planta baja, primer piso y desván. Las habitaciones de la casa están ligadas entre sí, lo que significa que los ámbitos de la resiliencia también. “La persona que desee favorecer

este proceso en otra persona comenzará a trabajar allí donde pueda, fijándose prioridades adaptadas a sus necesidades” (Vanistendael, 2002, p.34).

En el suelo empieza la construcción de la resiliencia, por la seguridad de las necesidades materiales básicas, alimentación, sueño y salud, es en donde se construirá la casita y debe ser construida en una estructura de aceptación de la propia persona. No se puede pretender potenciar ninguna competencia si no existe esta base.

En los cimientos están los vínculos estables que van surgiendo en el proceso de desarrollo, siendo la familia el primer núcleo de convivencia y aceptación social de la persona. Le siguen la escuela, los amigos vecinos.

En la planta baja, aparece el sentido y la coherencia de la vida para uno mismo pudiendo ser expresada en un posible proyecto de vida, la responsabilidad, la religión.

El jardín se localiza dentro de la planta baja y representa el contacto con la naturaleza.

En el primer piso se encuentra la autoestima, las aptitudes competentes y el humor, herramientas para seguir adelante en la búsqueda de objetivos y metas en la vida. Aquí es donde se establecen más interacciones.

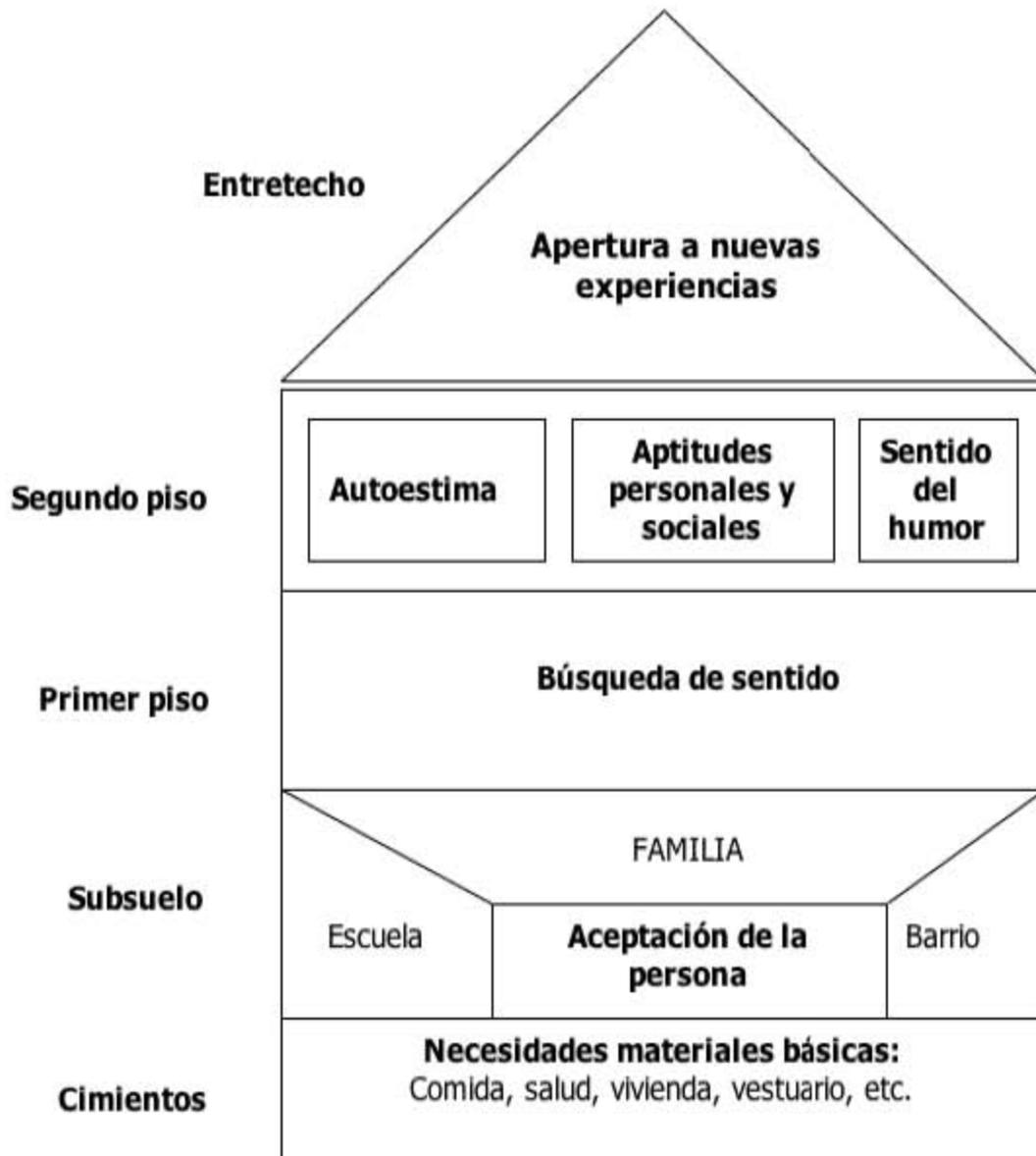
La autoestima es reconocida como la autoimagen positiva y los sentimientos valorativos de nuestro ser de manera integral.

Las competencias son necesarias de ser aprendidas y de enseñar a otros, es la parte más fácil de construir y consolidar en la casa.

Con las estrategias de adaptación, el individuo se protege del sufrimiento y proporciona otra perspectiva sobre la realidad. Intervienen cuestiones como el humor y el juego, que ayudan a una adaptación más rápida y fácil.

En el desván están las experiencias y contribuciones que nos proporciona la vida, enriqueciendo el proceso de comprensión de nuestra existencia.

El humo que sale como resultado de todo el proceso es el amor incondicional hacia uno mismo y hacia los demás.



Modelo básico de la *casita de la resiliencia* propuesto por Stefan Vanistendael (2002).

*Como una casa real, la casita puede sufrir las consecuencias de desastres tales como los sismos y los huracanes, el fallecimiento de una pariente, la pérdida del empleo, una enfermedad grave, la guerra, la necesidad de abandonar todo y huir, los abusos, la violencia, etc. La casita de la resiliencia puede encontrarse destruida y entonces debe ser reconstruida (Vanistendael, 2002.p.179)*

## **1.6 Los pilares de la resiliencia**

Los pilares de la resiliencia son atributos que tienen las personas pueden señalarse como características del sujeto resiliente lo siguiente:

- a. Introspección: es la capacidad de preguntarse a sí mismo a cambio de una respuesta honesta, es plantearse interrogantes, confiando en respuestas sinceras originadas de la relación afectiva establecida consigo mismo. La introspección se basa en la autoobservación de la persona hacia sus propias actitudes, reflexionando sobre las mismas y valorándolas de la manera más honesta posible a través de la comprensión emocional de su propia historia de vida, de su propia existencia. Es condenarse y también perdonarse o hacerse perdonar por los demás. La comunicación estimula la introspección a través del contacto con el otro.
- b. Independencia: en resiliencia la independencia significa saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas. Es mantener la distancia emocional y física sin caer en el aislamiento, tener la capacidad de juzgar una situación externa apartando los deseos íntimos de la persona, evitando distorsionar el contenido de la verdadera situación. La autonomía, la autodeterminación, el autocontrol y la capacidad de resolución de problemas son factores resilientes que estimulan la independencia. La persona que es

independiente en sus acciones se relaciona con los demás con autonomía. La independencia facilita que la persona tenga confianza en sí misma y con ello se comunica con los demás a través de actitudes corporales acompañadas de palabras.

- c. Capacidad de relacionarse: consiste en la habilidad de establecer vínculos con otra persona. Es una necesidad vital del ser humano. Se desarrolla a partir de la autoestima.
- d. Iniciativa: es el placer de exigirse y ponerse a prueba en situaciones consideradas difíciles, significa confiar en uno mismo y creer en aquello que está realizando. La iniciativa puede ser asociada a la autonomía y a la capacidad de resolución de problemas de acuerdo con la percepción de la libertad personal que la persona dispone.
- e. Creatividad: es la capacidad de transformar el caos en orden y belleza, es la flexibilidad sobre sí mismo, la capacidad de pensar sobre los propios pensamientos generando conceptos, posibilidad de acción. Tal capacidad evoluciona según el desarrollo de la persona, siendo el juego la principal fuente de creatividad.
- f. Moralidad: es la extensión del deseo personal de bienestar a todos los que se encuentran a su alrededor. Son los valores que influyen en el establecimiento del respeto a sí mismo y al otro. Este sistema de valor está compuesto por la interiorización consciente o inconsciente de pautas que determinan lo que se puede hacer y lo que no.
- g. Autoestima consistente: es la base de todos los otros pilares de resiliencia. Es el cuidado afectivo originado por un vínculo significativo entre el niño o adolescente y el adulto (madre, padre, hermanos, docentes, cuidadores). La autoestima está interrelacionada con el concepto que cada uno tiene de sí mismo con la valoración de la propia imagen física, cognitiva, emocional,

psicológica y social, de acuerdo con los atributos que esta imagen es capaz de asumir. Es el concepto que la propia persona es capaz de formular acerca de sí mismo considerando el papel desarrollado dentro del contexto en que vive.

Los pilares de la resiliencia, sobre todo son un sistema de valores que permite extender el sentido de bienestar a toda a la humanidad.

Vanistendael distingue cinco dimensiones de la resiliencia: (a) existencia de redes sociales informales: la persona tiene amigos, participa de actividades con ellos y lo hace con agrado; tiene en general una buena relación con los adultos; (b) sentido de la vida, trascendencia: la persona muestra capacidad para descubrir un sentido y una coherencia en la vida; (c) autoestima positiva: la persona se valora a sí misma, confía en sus capacidades y muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valioso y merecedora de atención; (d) presencia de aptitudes y destrezas: es capaz de desarrollar sus competencias y confiaren ellas; y, (e) sentido del humor: la persona es capaz de jugar, reír y gozar delas emociones positivas, es capaz de disfrutar de sus experiencias. (Vanistendael 1997, p.179)

## Capítulo 2

### RESILIENCIA EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

*“Una sonrisa puede ser la clave que abre la puerta de la felicidad”.*

*(Vanistendael, 2002).*

El desarrollo del niño es un proceso complejo en el que diversos factores interactúan entre sí. El medio socioeconómico y cultural en que nace cada niño estará presente a lo largo de su crecimiento e influirá en su desarrollo al igual que aspecto biológico y psicológico.

Durante los nueve meses de embarazo, se construye el cerebro humano, se inicia el desarrollo de los sentimientos, se comienza a establecer la sensibilidad emocional y comienza el funcionamiento del sistema nervioso. En este período hay una unidad simbiótica niño-madre. El niño cobra presencia para la madre, la familia y el entorno social antes de nacer. Para el desarrollo del bebé son importantes las respuestas del medio: encontrar una buena aceptación familiar, asegurar una espera con afecto por parte de sus padres y preparar las mejores condiciones para cuando nazca.

Al nacer, y aun antes, el niño se incorpora a una familia en donde la primera figura significativa en la vida afectiva del niño es la madre, o quien ejerza su función, fuente de afecto y cuidados para que el bebé pueda subsistir biológicamente, desarrollarse psicológicamente e integrarse socialmente. También es importante la figura del padre, con los distintos papeles que le asigna cada cultura.

A medida que crece, el niño desarrolla cariño, aprende a responder a las expresiones de la madre, la busca con la mirada, pide una proximidad física con ella, le dirige sonrisas y aprende a besarla y abrazarla. Más adelante, el lenguaje oral le permite tener otras formas de expresión. Intercambiar afectos y poder expresarlos de distintas formas, es uno de los aprendizajes más importantes de la infancia y uno de los componentes esenciales de su futura resiliencia.

Sentirse querido significa, para cualquier niño, sentirse aceptado y valorado. Puede intentar resolver o superar situaciones difíciles apoyándose en la seguridad afectiva de ser aceptado.

El niño necesita de afecto incondicional. Aquel que perdura sin exigencias, que no depende de su comportamiento. No se da como premio cuando el niño se somete a las exigencias del adulto, ni se retira como castigo por los caprichos, por fracasos o por las transgresiones de las normas. Tampoco depende del logro en los aprendizajes.

Cometer errores es una experiencia de aprendizaje para todo niño (y adulto). Ello no debe ser motivo para avergonzarlo o humillarlo, sino que debiera permitir el aumento de la confianza en sus cuidadores, si éstos le ayudan a rectificar sus equivocaciones; podrá volver más sólida su vinculación afectiva si el afecto es incondicional y no

depende de sus éxitos; podrá incrementar su independencia en la medida en que le ayuden a superar errores sin que se sienta ridiculizado, criticado o avergonzado.

Más allá de cada etapa, la necesidad de afecto es una constante en la vida del ser humano, y es esencial para establecer y fortalecer la resiliencia. Esta necesidad se expresa de distinta manera, según el momento. La necesidad de afecto supera los límites del marco familiar. El cariño entre el niño y los adultos de su comunidad, los maestros y los agentes de salud, ayudan como sostén del crecimiento infantil. Son marcos de seguridad adicionales que pueden resultar significativos en la vida de los niños y que les ayudan al despegue familiar para una mejor inserción en la comunidad y una mejor preparación para enfrentar adversidades.

## **2.1 La infancia**

Desde su nacimiento, el niño se encuentra inmerso en un ambiente que determina y regula sus necesidades primarias y básicas: alimentación, higiene y afectividad.

La adecuada respuesta de ese ambiente a la satisfacción de las necesidades infantiles y los efectos positivos y negativos de la interacción darán como resultado el desarrollo afectivo, la adquisición de valores éticos y la evolución de la persona, lo que determinará lo que habitualmente se llama madurez y equilibrio en el desarrollo de la personalidad.

En la formación de los vínculos sociales, el niño experimenta un proceso en el que se va integrando a diferentes elementos que componen el sistema social. Existen varios factores que interactúan en este desarrollo social; la madre, el padre, otros familiares, amigos y compañeros, maestros y demás adultos.

Las instituciones como la familia, las guarderías, la escuela, otros grupos sociales de pertenencia como la colonia y la localidad y diversos factores como la región, los medios de comunicación y la ciudad son elementos que están íntimamente relacionados y ejercen una influencia en el desarrollo social del individuo.

Lo que se establece entre el niño y su entorno es un sistema de interacciones privilegiadas en donde tanto el niño como cada una de las partes del medio social, son partes activas y es a los adultos a quienes corresponde proporcionar la mayor adaptación posible, que facilite las condiciones apropiadas para la comunicación y que permita evitar que el niño crezca con déficits emocionales y carencias afectivas.

Los padres ejercen una influencia decisiva en la formación de la personalidad de sus hijos y en su autoestima. Los padres que carecen de una adecuada situación social y económica suelen transmitir a sus hijos diversas deficiencias.

Estos padres han tenido experiencias sociales de fracaso, relaciones familiares decepcionantes, fallos en las relaciones de amistad y/o fallos en las relaciones laborales. Estos fracasos generan relaciones de inseguridad en las relaciones sociales y en el futuro.

Convirtiéndose esto en una repetición continua, viviendo la misma frustración y desesperanza de quienes esperan de ellos una guía, certidumbre, motivación y sobre todo, apoyo y cariño.

El concepto de sí mismo que adquieren los niños y los adolescentes en estos ambientes familiares, en donde los factores de riesgo son muy altos, es insuficiente para la superación de dificultades.

El autoconcepto es lo que se percibe de sí mismo y lo que los demás le transmiten a esa persona sobre cómo lo ven. Este autoconcepto inadecuado se refleja en la escuela, con los amigos, en la comunidad.

Las transformaciones biológicas de la pubertad, los cambios que acompañan el despertar de la sexualidad, las relaciones cambiantes con la familia y los pares, el desarrollo del pensamiento abstracto, para considerar los problemas desde diferentes puntos y reflexionar sobre sí mismos y los demás, representan un momento crítico en el desarrollo humano.

## **2.2 La adolescencia**

De acuerdo con la conceptualización de la adolescencia, desde la más clásica a la más actual, la adolescencia es una fase en que el individuo recapitula la infancia e intenta penetrar en el mundo adulto.

La adolescencia es el periodo en el que el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica.

La adolescencia es la transición en la que usualmente, el joven cambia de grupo de pertenencia. Esto implica una dificultad para encontrar su ubicación social: pasar de la familia a regiones desconocidas, en las que es muy importante su imagen física, sus relaciones sociales, el medio en el que se desarrolla y su situación económica.

De la comprensión de los cambios biológicos, cognitivos y sociales que se experimentan en esta etapa ha surgido la Teoría de resiliencia y riesgo. Se considera el comportamiento como factor de riesgo incorporándose la psicología social y la

psicología del desarrollo. Al incorporarse el comportamiento como un factor de riesgo, se observó que un mismo comportamiento puede favorecer o perjudicar el desarrollo psicosocial del adolescente. Así los factores protectores son un complemento de los factores de riesgo. Se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos del ser humano, en sí mismo y su alrededor.

Durante la adolescencia aparecen los cambios puberales, el cuerpo comienza a cambiar y aparecen los rasgos sexuales secundarios. Surgen nuevos intereses y emociones. Parte de la crisis de identidad se centra en el cuerpo, en un cuerpo que experimenta funciones sexuales adultas, pero cuya organización social presenta aún características infantiles.

El crecimiento rápido de los adolescentes desorienta también a los padres y cuidadores, que no saben si tratarlos como niños o adultos. Perciben que su hijo está cambiando y que están perdiendo al hijo-niño. El joven tratara de separarse de las figuras parentales. Busca una identidad propia que lo diferencie de su madre y padre. El adolescente, también percibe su pérdida de identidad de niño: su infancia, las figuras paternas que lo acompañaron durante esa época y su cuerpo infantil.

Los adolescentes cuestionan las normas paternas, se niegan a vestirse como los adultos indican, no aceptan la opinión de los padres sobre la de las amistades, se busca la diferencia para afirmar lo propio, lo que puede ocasionar que se le catalogue como rebelde o que debido a esta rebeldía tenga dificultades en la vida cotidiana. Adquiere un significado importante el grupo de amigos que tienden a agruparse por género. El amigo o amiga, idealizado, es inseparable, un apoyo y confidente.

En los contextos en donde se dificulta la inserción laboral de los jóvenes y aumenta la deserción escolar, la población adolescente se divide en tres grupos:

- a. Los que se escolarizan y tienen mayores oportunidades para capacitarse laboralmente.
- b. Los que ingresan al mercado laboral, en condiciones precarias, por no tener capacitación.
- c. Y los que están desocupados.

Los problemas económicos han contribuido para que la adolescencia sea cada vez una etapa difícil de resolver. Ya que para los adolescentes la mayor contradicción se halla en su necesidad psicológica de independencia y la dificultad para instrumentar conductas independientes en el medio social que los obliga a prolongar situaciones dependientes con respecto a los adultos.

En esta etapa se trata de encontrar la propia identidad. Los cambios físicos, emocionales y sociales han hecho perder confianza en las propias posibilidades ya que por el momento no se conocen muy bien cuáles pueden ser.

La confianza básica está disminuida y para recuperarla, es de gran ayuda que el adolescente conozca los cambios que se producirán en él, y qué sentido tienen, afirmando como positivo el hecho mismo de crecer. A través de una educación sexual, podrá saber la dirección y el significado de sus modificaciones y conocer las funciones sexuales que tendrá que incorporar a la elaboración de su identidad. Así mismo, le permitirá conductas responsables consigo mismo y con el otro, evitando embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

Durante la adolescencia, se vive una nueva etapa hacia la independencia, proceso gradual de ruptura de la dependencia. Independencia y autonomía son pilares de la resiliencia. Hay dos aspectos relacionados, en este proceso:

Lograr la independencia de la infancia y de los padres y cuidadores (adultos).

Construir la independencia “para” la integración laboral, afectiva y social.

La tolerancia de los adultos durante este periodo le ayudara reconocerse.

A medida que va resolviendo su situación escolar o laboral, incluso, y se establece una relación más estable con la familia se va recuperando la confianza.

Por otro lado, abandonar la escuela, significa un fracaso. Si el adolescente continúa en la escuela sin desertar, recuperará y fortalecerá su confianza. Los problemas de aprendizaje, que pudieran presentarse, deberán abordarse con diferentes estrategias psicológicas y pedagógicas que deberán basarse en los elementos positivos del adolescente y sus capacidades, lo cual permite estimular la resiliencia.

Uno de los aprendizajes de la independencia es la toma de decisiones. Es decir, la responsabilidad ante los propios actos independientes.

En muchos casos, para poder decidir, el adolescente precisa que un adulto lo acompañe: recibir información escuchar una opinión. Es posible que al joven le sirva la experiencia del adulto para su propia reflexión y tome adecuadas decisiones. La función del adulto es apoyar, quien decide es el joven. La actitud de respeto y colaboración, fortalecen la resiliencia.

Opinar de manera diferentes en la familia, escuela o trabajo, argumentando dicha opinión, con tolerancia a los diferentes puntos de vista, son manifestaciones de la independencia y la autonomía. La autonomía le permite cumplir con sus tareas y compromisos sin controles externos. Para que estas situaciones sean posibles, los adultos significativos (padres, maestros, cuidadores, jefes laborales) deberán ser facilitadores de experiencias.

Es en la adolescencia en donde el ser humano aprende a ser, a convivir, a hacer y a conocer.

Aprender a ser, es favorecer la propia personalidad y que se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal.

Para este fin es necesario no menospreciar en la educación ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitud para comunicar, entre otras. Cuando el adolescente aprende a ser, desarrolla las siguientes competencias personales: autoestima, aceptación de sí mismo, autoconfianza, autonomía, sentido de la vida, resistencia a la adversidad, es decir, construye resiliencia.

Aprender a convivir juntos y juntas, es desarrollar la comprensión del otro y la otra y la percepción de las formas de interdependencia. Realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos desde la no violencia y la equidad de género. Cuando el adolescente aprende a convivir, desarrolla las competencias sociales: adquisición de habilidades para el estudio, adquisición de habilidades vocacionales y habilidades para el trabajo.

En el aprender a hacer es capacitar a los adolescentes para hacer frente a un gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Cuando el adolescente aprende a hacer desarrolla competencias personales y sociales, construye resiliencia.

Aprender a conocer, es combinar una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de profundizar los conocimientos de un pequeño número de materias, lo que supone aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida. Cuando el adolescente aprende a conocer, está construyendo resiliencia.

Esta etapa de la vida es un momento bombardeado por diferentes factores de riesgo, drogas, alcohol, influencias de amigos, enfermedades sexuales transmisibles, cambios

hormonales y fisiológicos, pero también es un momento en el cual el adolescente es capaz de madurar y aprender a visualizar y valorar sus potencialidades.

Algunos de los factores promotores de resiliencia en los adolescentes son el contacto con una persona referente no perteneciente al núcleo familiar, como el docente, el desarrollo del hábito de leer como un soporte en la construcción de la identidad, la habilidad social de la comunicación del adolescente con relación a los demás, la participación en grupos de iguales, las actividades extraescolares que despiertan intereses y control emocional, como el arte y el deporte.

Así los adolescentes resilientes son amigables e interpersonalmente sensitivos, son conscientes y responsables (Kotliarenco, 1998, pp.19-21).

### **2.3 Características del niño y el adolescente resiliente**

Suele definirse al niño resiliente como “aquel que trabaja bien, juega bien y tiene buenas expectativas” (Kotliarenco, 1998, p.20). Se pueden destacar los siguientes atributos de un niño y/o adolescente resiliente:

Competencia social: los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas, Suelen ser más activos, flexibles y adaptables.

Sentido del humor: “sentir alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándoles el lado cómico” (Kotliarenco, 1998.p. 21). Los niños resilientes tienden a establecer más relaciones positivas con

los otros. Los adolescentes hacen con facilidad amigos de su edad. Esto permite que pase de las actividades grupales a las actividades en pareja y con frecuencia dan origen a relaciones sentimentales con valor, indicador positivo de competencia social.

Resolución de problemas: los niños resilientes presentan mayor disponibilidad y capacidad de resolución de problemas. En el adolescente, la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, así como la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales, se encuentra presente.

Autonomía: este factor se refiere “al sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno” (Kotliarenco, 1998.p.21). Los niños y adolescentes resilientes son capaces de distinguir por sí mismos, entre sus experiencias y el mal comportamiento de sus padres, por ejemplo alcoholismo, entendiendo que ellos no son la causa del mal y que su futuro puede ser diferente de la situación de sus padres.

Sentido de propósito y de futuro: en esta característica se encuentran factores protectores como expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de objetivos, motivación para los logros, fe en un futuro mejor y sentido de la anticipación y la coherencia. El futuro les parece posible y alcanzable. Por lo que lo que los niños y adolescentes resilientes tienen aspiraciones educacionales y el anhelo de un futuro mejor.

Las características anteriores engloban los atributos que frecuentemente están asociados con experiencias exitosas de la vida, por lo que se les considera como los factores básicos para construir resiliencia en los niños y adolescentes.

En general, se considera resiliente a un niño que enfrenta las adversidades, se desenvuelve dentro de límites aceptables de competencia y su funcionamiento social y cognitivo son de buenos a óptimos.

Sin embargo, los factores de riesgo en el ámbito familiar por los que puede pasar un niño o adolescente pueden ser muerte de alguno de los padres o ambos, divorcio, separación, hospitalizaciones y/o enfermedades, tanto de él como de algún ser cercano, pobreza, mudanza dentro del estado de residencia o algún otro país, accidentes, maltrato físico, psicológico y/o económico, abuso sexual, suicidio, segundos matrimonios, separación de los hermanos, discapacidades, pérdida de trabajo, secuestro de algún ser cercano o de él mismo.

En el ámbito contextual los factores de riesgo pueden ser robos, guerra, terrorismo, incendios, terremotos, inundaciones, asesinatos, violencia, abuso sexual de un extraño, drogas, discriminación, racismo.

Por la anteriormente expuesta es importante la promoción de la resiliencia en los niños y adolescentes para que sean conscientes de sus recursos personales y adquieran nuevos y puedan construir un día a día más positivo.

## Capítulo 3

### EL DOCENTE RESILIENTE

*“El porvenir está en las manos de los maestros de escuela”.*

*Víctor Hugo*

El maestro es la persona que puede establecer un puente entre el conocimiento y los alumnos, por lo que su función está orientada a proporcionar experiencias de aprendizaje que ayuden a desarrollar el potencial de cada alumno. El propósito de este capítulo es reflexionar sobre el instrumento básico esencial del docente en su labor educativa: su propia persona.

Si el profesor no se preocupa por atender esto último, seguirá viendo a sus alumnos a través del juicio de sus propios rasgos de personalidad y necesidad, a través de sus deseos, temores y ansiedades que, por supuesto, son aspectos no reconocidos e inconscientes.

En la docencia, y todas aquellas actividades en que la relación humana es el eje de la actividad, no es posible disociar la relación interpersonal de la relación profesional. Y en este ámbito, la diferencia estriba fundamentalmente en que la interacción que se establece tiene mayores posibilidades de trascendencia, es decir, el maestro se relaciona con el alumno no para resolverle un problema en específico, sino para prepararle para la solución de problemas propios en la vida. El docente aparece en la

vida de una persona constantemente y se le asocia con momentos gratos y no tan gratos, se le recuerda por sus atributos o por sus defectos; es un protagonista constante en la vida de una persona.

La educación es una actividad personal que puede empezar a comprenderse desde la misma vocación del docente, es decir, independientemente de cuál sea la razón que haya llevado al profesor a la práctica de la docencia, existe en ella un componente de personalidad, que lo mismo puede manifestarse como una realización profesional plena o como la más oscura de las frustraciones.

El profesor ante todo es un ser humano, por lo tanto, la práctica docente es una práctica humana. El docente debe ser entendido como un individuo con cualidades, características y dificultades, con ideales, proyectos, motivaciones e imperfecciones. Dada su individualidad las decisiones que toma en su quehacer profesional adquieren un papel particular.

En este ámbito, la reflexión se dirige a la concepción del profesor como ser histórico, capaz de analizar su presente con miras a la construcción de su futuro. Es importante mirar la propia historia personal, la experiencia profesional, la vida cotidiana y el trabajo, las razones que motivaron su elección vocacional, su motivación y satisfacción actual, sus sentimientos de éxito y fracaso, su proyección profesional hacia el futuro.

### **3.1 El maestro tradicional**

La escuela tradicional, considera que la mejor forma de preparar al niño para la vida es formar su inteligencia, su capacidad de resolver problemas. Se le da gran importancia a la transmisión de la cultura y de los conocimientos a los cuales se les considera importantes en la formación de la personalidad.

El maestro “tradicional” juega el papel de ser el único que sabe, asume que sus alumnos desconocen el mundo por completo, sólo permite la reproducción de los contenidos. Sus prácticas tradicionales se enfocan a la memorización, planas y repetición. Desde el momento que ingresa al salón de clases, el docente manda, por lo que se crea un ambiente constante de amenazas, premios y castigos y en ocasiones, o muy seguido, caiga en abuso de poder, ya que está en contra de la conversación o de que el alumno dé su opinión. La opinión del alumno no es escuchada, no puede conversar con los compañeros, limitándose sólo a atender al profesor. Desde que el alumno entra al salón deja de ser persona, únicamente es aprendiz.

El docente tradicional no se preocupa por el estado anímico, emocional y familiar del alumno.

Algunas consecuencias negativas de la actitud del maestro tradicional son:

- El alumno debe mantener una actitud pasiva, mientras que por dentro tiene mucho que decir.
- No hay retroalimentación, el maestro tradicional cree que es imposible que aprenda algo del alumno.
- La opinión del alumno no se toma en cuenta.
- Es raro que el maestro y el alumno creen lazos afectivos.
- El alumno se convierte en un repetidor de la materia.

Así el alumno “tradicional” sólo recibe indicaciones, no tiene iniciativa propia, no es participativo, no utiliza la imaginación y por resultado no tiene un pensamiento reflexivo ni crítico.

### **3.2 El docente resiliente**

México está viviendo una Reforma Educativa (preescolar 2004, primaria 2006, primaria 2009), que consiste en poner atención en la capacidad de aprendizaje del alumno, en cómo es que aprende y sobre todo en el objetivo de la educación que es formar ciudadanos en una ética capaz de interactuar con el prójimo de manera socializada.

La educación que actualmente propone la SEP, se basa en cinco competencias para la vida, dos relacionadas con el aspecto cognitivo, aprendizaje permanente y manejo de la información, y tres con el aspecto socio- emocional, manejo de situaciones, saber convivir y vivir en sociedad.

La labor del docente actual, no es “transmitir información” sino construir el conocimiento significativo.

La propuesta de la SEP, es una educación centrada en el alumno, en donde el docente logre el hábito de planificar su sesión, que su enseñanza está centrada en el logro de competencias, implementar un trabajo colaborativo, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, ver la evaluación del alumno como un proceso continuo. La propuesta hoy en día es darle voz al alumno.

Esta reforma educativa podrá implementarse siempre y cuando el docente trabaje en su actitud sobre su propia práctica y sobre todo el trato que le da a cada alumno, la interacción, el vínculo que crea con el alumno y con sus compañeros de trabajo, ambientes favorables de aprendizaje donde la actitud del docente sea hacer de su trabajo un acto placentero. La reforma educativa implica un cambio de actitud por parte del docente.

Hoy en día el docente debe ser capaz de planificar lo que debe ser evaluado y enseñado, así como seleccionar y diseñar estrategias de enseñanza, actividades para todo tipo de aprendizaje y utilizar diferentes materiales, que promuevan el pensamiento crítico y científico, demostrando sus “competencias docentes” dentro del aula.

Las competencias que deben conformar el perfil profesional docente, pueden sintetizarse en: un docente con actitud democrática, convicción de libertad, responsabilidad y respeto por todas las personas y grupos humanos, con principios éticos sólidos expresados en una auténtica vivencia de valores con consistente formación pedagógica y académica, autonomía personal y profesional. Debe poseer amplia formación cultural con una real comprensión de su tiempo y de sus medios, que le permita enfrentar con acierto los diversos desafíos culturales con innovación y creatividad. Se pretende que docentes y alumnos en situación mutua de aprendizaje orienten estas capacidades cognitivas y sociales para responder a la sociedad, según señaló Barrios, en su artículo Ecos de resistencia y esperanza, publicado en 2012 en el número 27 de la revista Nuevo perfil docente basado en competencias.

La principal tarea del docente consiste en crear un clima relacional, adaptado al desarrollo de la autonomía como una práctica habitual, promoviendo el pensamiento crítico, reflexivo y científico de los alumnos y alumnas.

El nuevo perfil docente basado en competencias requiere:

“...un docente que sea capaz de ayudar y orientar a sus alumnos, no sólo para que adquieran conocimientos básicos, sino también para que sean conscientes de su identidad, tolerantes, abiertos a los otros y a otras culturas, no sólo se espera que el docente eduque, enseñe y evalúe a los alumnos que tiene a su cargo sino que

también demuestre su capacidad de asumirse como profesional responsable de su aprendizaje permanente y de participar en la modernización de la escuela, para hacerla más diligente y receptiva hacia el cambio” (SEP Secretaria de Educación pública, 2012, La visión de la educación básica y el perfil de los maestros, Formación Docente).

Por lo anteriormente expuesto, encontramos la necesidad de modificar las prácticas educativas frente a un mundo cada vez más exigente, y sobre todo ante el cambio en el quehacer docente.

El maestro, en muchas ocasiones, es la persona más significativa para el alumno, es decir, la persona que tiene más influencia en su desarrollo

Un docente para ser persona significativa para sus alumnos debe tener algunas características como ser justo, competente y que preste atención y apoyo. La relación entre docente y alumno tiene que ser personal, la comunicación profunda y amistosa, de compañeros.

Así, los docentes pueden ser profesionales conscientes de la importancia de la promoción de resiliencia en sus aulas y la clave está en ofrecer factores protectores a sus estudiantes y a su vez la escuela debe promover la resiliencia en sus docentes para crear un círculo virtuoso.

El papel del docente es convertirse en un adulto significativo para el niño; que ocupe la función de aportar una imagen valorizada de sí, con la que el niño puede identificarse, sentir admiración y respeto. Cuando los docentes sostienen con los niños una relación basada en una aceptación fundamental; es decir, una aceptación plena de las capacidades y defectos con límites adecuados y reales, favorecen la

autoestima, la autonomía, el buen ánimo ante situaciones adversas, la capacidad de resolver problemas y sobre todo, instalan un clima de afecto y alegría dentro del aula, que tanto puede favorecer a que el niño desarrolle la resiliencia.

Es importante que los docentes conozcan y desarrollen el concepto de resiliencia, tanto en su vida como en su labor profesional. Al ser conscientes de las oportunidades de acción que la resiliencia les brinda, pueden fomentar la resiliencia en sí mismos, en su escuela y en el aula con sus alumnos, de modo que su éxito no se considere sólo una obra de la casualidad, sino un nuevo modo de ver su labor pedagógica. Así, es importante reconocer que la resiliencia es un proceso que puede ser aprendido; es decir, puede surgir a través de un buen modelo resiliente, en este caso el docente.

El docente como profesional cumple muchas funciones dentro y fuera del aula como promotor de resiliencia debe incorporar los siguientes aspectos a su práctica:

- a. Promoción de factores resilientes: Debe responder al compromiso de maximizar los potenciales humanos a través de la educación, centrándose en los resultados positivos.
- b. Compromiso con la resiliencia: la promoción de la resiliencia depende de una interacción dinámica en el aula.
- c. Valorar los resultados resilientes: lo importante de la resiliencia educativa es la ayuda que brinda y las experiencias académicas que se pueden mejorar por medio de ellas, el docente debe valorar comportamientos de los alumnos como el aprendizaje de las experiencias propias y de otros, respecto a otros y a uno mismo, aumento de bienestar y mejoramiento de rendimiento académico entre otros.

La resiliencia motiva a los docentes a “centrarse más en los puntos fuertes que en el déficit, es decir, a analizar conductas individuales desde la óptica de su fortaleza, y confirma el potencial de esos puntos fuertes como salvavidas” (Henderson, 2003. P.21).

Los docentes son modelos que enseñan e incentivan el mejoramiento y desarrollo de las capacidades académicas, físicas y sociales de los niños; es a partir de los docentes que surge la ayuda para que los niños aprendan a manejar su conducta en el ambiente escolar, lo que le sirve de preparación para su vida adulta. El papel de los docentes es identificar los recursos, revelarlos a quien los tiene, porque en muchos casos no lo saben, y ayudarles a usarlos. Es dar importancia a detalles como una mirada, llamar a los alumnos por su nombre, dar una palabra de aliento, comportamientos que permiten mirar al otro.

Debemos reconocer que la resiliencia es un proceso que puede ser aprendido, puede surgir de un modelo resiliente. Así, el docente, es un adulto muy importante en la vida de los alumnos, y se constituye como uno de los modelos más significativos y difícilmente los alumnos pueden ser resilientes si sus docentes no los son, porque si el docente no supera sus propios factores de riesgo, difícilmente tendrá la actitud necesaria para construir la resiliencia en sus alumnos. “Es preciso entender que la construcción de la resiliencia es una actividad en curso a la que debe presentarse continua y constante atención a lo largo del tiempo” (Henderson, 2003. P. 101).

Actualmente, el docente se enfrenta a un sin fin de factores ambientales y personales que dificultan su labor. Los problemas sociales, el tipo de familia de la que provienen

sus alumnos, y la comunidad en la que se encuentra la escuela son factores importantes para determinar el éxito que tendrá en su labor.

El docente constituye el medio de promoción de resiliencia en el alumno, por lo tanto, él mismo debe ser resiliente pese a que las condiciones de su trabajo se lo dificulten. En muchas ocasiones los recursos con los que cuentan son pocos y es crucial necesario comprender esta realidad para advertir los desafíos y las oportunidades de trabajo que enfrentan día a día como profesionales y lograr un esfuerzo consciente por mantener e incrementar su proceso resiliente.

Existen factores que afectan, obstaculizan e inhiben la resiliencia en el docente, lo que los llena de una sensación de ineficiencia y malestar. Existen tanto factores ambientales externos como internos a la escuela que afectan la resiliencia del docente.

Los factores ambientales externos que afectan el bienestar y eficacia de los docentes son los siguientes:

Están cambiando las expectativas acerca de lo que deben hacer las escuelas y cómo deben hacerlo. La globalización y el incremento del uso de las nuevas tecnologías han impuesto la exigencia para que las escuelas sean más creativas, e innovadoras. Sin embargo, en la mayoría de los casos la capacitación ha sido insuficiente.

Hoy en día los alumnos provienen de muy diversos niveles socioeconómicos, incluso de diferentes países y religiones, al mismo tiempo se forman grupos extremadamente numerosos, así como el cambio de las características del sistema de educación pública. En este punto la capacitación también ha sido insuficiente, porque los

docentes carecen de los recursos culturales para la inserción y compactación de tal diversidad.

Actualmente el sistema educativo nacional es blanco de crecientes críticas por parte de la sociedad. Se menosprecia el desempeño y los resultados académicos del docente. Así, el ambiente escolar se ha vuelto reactivo, en lugar de proactivo.

Existen factores propios de la escuela que afectan la resiliencia del docente, como los siguientes:

El personal docente es de longevidad profesional, lo cual conlleva una repercusión en la resistencia al cambio, falta de conocimiento del concepto de resiliencia, una actitud pesimista y de estancamiento

Muchos docentes perciben falta de expectativas de cambio y crecimiento, debido a que el sistema es complicado y llegan a desilusionarse del mismo, haciendo de su labor una rutina. Generando poco esfuerzo individual y una actitud pesimista

Muchos docentes se sienten ineficaces o simplemente agotados, piensan que sus técnicas pedagógicas son obsoletas y por diversas circunstancias, personales o familiares, no logran actualizarse.

Es necesario centrarse en mejorar las habilidades en la vida de los docentes para desarrollar o mejorar su resiliencia. Es vital detectar sus necesidades de crecimiento profesional y personal. Esto no es fácil.

Todo individuo es único, por lo cual cada docente tendrá un perfil propio y necesitará de diversas estrategias para la construcción y mejoramiento de su resiliencia. Por lo que es necesario mejorar las habilidades en la vida de los docentes, tanto de crecimiento personal como profesional.

Estos factores de riesgo pueden ser cambiados; siempre y cuando el docente sea consciente de ello. El docente puede, debe buscar y encontrar formas de crecer profesional y personalmente, para conservar su entusiasmo por la docencia, centrándose en sus responsabilidades en el aula con el fin de transmitir de manera clara las expectativas de éxito a todos sus alumnos a quienes trata con respeto y afecto al igual que a sus colegas a quienes ve como profesionales competentes. Para que los cambios en los docentes se lleven a cabo se requiere de un esfuerzo constante así como la promoción activa de los factores de resiliencia. “Este proceso debe ser responsabilidad de todos los participantes a fin de insertarse en la cultura de la escuela.” (Henderson, 2003. p. 101).

La falta de optimismo de los docentes puede deberse a una larga exposición a factores de riesgo, como cuestiones negativas y/o estresantes, el desgaste físico y emocional, una remuneración inadecuada, ausencia de incentivos y capacitación o falta de realización profesional entre otras diversas cuestiones.

Las personas, en este caso los docentes,” necesitan comprender por qué el estado de cosas actual no es satisfactorio antes de estar dispuesta a asumir los riesgos requeridos para cambiar y crecer.” (Henderson, 2003.p. 87).

Para mejorar la resiliencia es necesario reconocer al docente que necesita mejorarla, para ello los siguientes puntos que pueden ser útiles:

- Se siente aislado respecto a los demás docentes.

- Esta poco incentivado para colaborar con los demás.
- Sólo interactúa lo necesario con otros adultos de la escuela y no establece vínculos.
- Se siente confundido respecto a sus expectativas propias y de los demás.
- No encuentra mucho sentido a las reglas.
- No participa en el establecimiento de límites y reglas.
- Le mortifica que su técnica de enseñanza o sus conocimientos no estén actualizados.
- Experimenta baja autoestima como docente.
- Carece de iniciativa.
- Se siente excluido en su trabajo.
- Siente que recibe pocos incentivos.
- No se siente valorado.
- Le molesta que no reconozcan su esfuerzo.
- Tiene poca confianza en sí mismo y en el trabajo de los demás.
- Sus metas a alcanzar son pocas o muy pobres.
- No realiza aportaciones que vayan más allá de su rol.
- Es pasivo.

El modelo de los seis factores constructores de resiliencia, propuesto por Henderson y Milstein (2003) puede ser aplicable a los docentes del siguiente modo:

Paso 1. Enriquecer los vínculos sociales: además de establecer vínculos sociales con sus alumnos es necesario que el docente los establezca con sus pares, a través de actividades cooperativas y trabajos en equipo con fines educativos, promoviendo

relaciones respetuosas y afectivas que brinden una sensación de pertenencia entre los docentes. Así mismo, esto constituye un ejemplo de educación cooperativa para los alumnos.

Paso 2. Fijar límites claros, firmes y reales. Los docentes generalmente realizan sus actividades inmersas en un estricto conjunto de reglas. Sin embargo la creatividad y el crecimiento, requieren que haya pocas restricciones. En este sentido los docentes y directivos deben ponerse de acuerdo ante cuáles situaciones ameritan una serie de restricciones más marcadas y qué casos pueden ser más holgados. Los alumnos encontrarán en esto un ejemplo en el sentido que las reglas son necesarias e importantes sin dar lugar a la arbitrariedad.

Paso 3. Enseñar habilidades para la vida. La escuela puede y debe brindar oportunidades de desarrollo profesional significativo. Esto requiere que directivos y docentes establezcan metas de trabajo, estrategias para el manejo de conflictos, comunicación y de resolución de problemas, es decir, habilidades básicas en la construcción de la resiliencia.

Paso 4. Brindar apoyo y afecto. Para un docente es importante saber que cumple con su función primordial para la sociedad. La retroalimentación que le permita valorar y evaluar su trabajo de forma constructiva basada en aciertos y áreas de oportunidad, permite la construcción de la resiliencia. Esto permite al docente sentirse apoyados, apreciados y reconocidos por sus superiores y pares.

Paso 5. Establecer expectativas elevadas pero reales. A partir de las áreas de oportunidad de los docentes podemos estructurar este punto, apoyando la iniciativa y creatividad ante el trabajo en equipos, compartiendo tareas, promoviendo la

diversificación de roles alentando a los docentes a contribuir en diversos aspectos que no necesariamente corresponden a sus funciones específicas.

Paso 6. Ofrecer participación significativa. La mayoría de los docentes ofrecen a las escuelas más de lo que corresponde a sus funciones específicas. En este sentido, “la resiliencia se construye cuando se les concede oportunidades de aportar sus habilidades y energía en el lugar de trabajo” (Henderson, 2003. P. 68). Creer que el éxito se debe a las cualidades propias y a las acciones realizadas es vital para la construcción de este paso.

Una parte importante del proceso de construcción de resiliencia es el esfuerzo y constancia personal, así como contar con los ambientes y organizaciones adecuados.

Por lo tanto, el perfil básico de un docente con características de resiliencia propuesto por Henderson y Milstein es el siguiente:

Busca oportunidades de interactuar con otros.

Puede interactuar fácilmente con otros, aunque existan diferencias de jerarquía.

Participa en actividades cooperativas.

Comprende y acepta las políticas y las reglas.

Interviene en la elaboración y en la modificación de las políticas y las reglas de la escuela.

Toma parte en actividades de desarrollo profesional significativo.

Tiene una elevada autoestima que es promovida por oportunidades de aprendizaje adulto.

Presta ayuda y la recibe de otros docentes.

Tiene sentido de pertenencia a través de mensajes de valoración y apoyo: piensa que la escuela lo respalda en sus actividades docentes.

Cree que se alientan sus iniciativas individuales.

Demuestra confianza en su propio potencial y en el de los demás.

Se siente valorado en el desempeño de su rol.

Se siente respaldado por las autoridades en el cumplimiento de las expectativas laborales.

Valora el aumento de responsabilidad de la escuela como medio de asegurar la intervención del docente en la adopción de decisiones.

Dedica el tiempo necesario y adquiere las habilidades requeridas para participar con eficacia.

Está al tanto de lo que sucede y toma parte en la celebración de los éxitos de la escuela. El profesor resiliente construye resiliencia en los alumnos cuando les acepta y aprecia tal cual son, al margen de su rendimiento académico. Lo peor que podría hacer un maestro con un alumno en riesgo es dejarle estar, pero sin ocuparse de él. El contacto afectuoso, expresado física o verbalmente, pero de manera diferente del contacto “maternal”, es de gran importancia para establecer y mantener vínculos positivos con las personas que nos importan.

La aceptación y el afecto deben estar acompañados de la adecuada exigencia para que se esfuerce, actúe de la mejor manera posible, se responsabilice y trate de cumplir con sus obligaciones, rechace la tendencia a la pasividad y se implique en actividades grupales que favorezcan el conocimiento mutuo y la colaboración.

### **3.3 Estrategias de enseñanza constructoras de resiliencia**

La construcción de la resiliencia se basa en un aprendizaje cooperativo que, integrando los objetivos académicos puede desarrollar diversas actividades escolares. Esto requiere el conocimiento, disposición, capacitación y desarrollo profesional. Y la primera estrategia es la creación de un ambiente de aprendizaje cálido, de confianza y de respeto, es decir, un grupo seguro.

Algunas estrategias de construcción de resiliencia que puede desarrollar el docente son:

- Ser consciente del concepto y de los aportes de la resiliencia educativa.
- Prestar atención al alumno en forma directa.
- Construir espacios diferentes de aprendizaje (actividades de campo, talleres).
- Procurar un espacio de interacción entre iguales y alumnos – docente, sobre temas de interés (violencia, derechos humanos, drogadicción, deportes, actividades recreativas)
- Generar un clima apropiado para actividades de convivencia.
- Que el docente construya su rol de adulto confiable.
- Propiciar el sentimiento de pertenencia a la institución.
- Incentivar la autonomía y la independencia.
- Tener reglas, límites y consecuencias claras siempre presentes.
- Ser proactivo en la planificación de las clases.
- Procurar expectativas realistas.

La resiliencia reúne una serie de ventajas con las que se pueden comenzar a formular estrategias dependiendo del contexto escolar en el que se encuentra inmerso el docente, siempre recordando trabajar a partir de lo positivo. “No hay que olvidar que

el enfoque de resiliencia se trabaja desde lo que se tiene, desde lo que falta, lo cual constituye un aporte a los docentes en tanto perspectiva de trabajo” (Melillo y Suárez, 2001. P. 158-159).

El docente debe formular los objetivos de sus estrategias de enseñanza basándose en que el alumno:

- a. Tome consciencia de la importancia de su aprendizaje. Logre un mejor rendimiento intelectual.
- b. Tenga una mayor interacción e integración grupal.
- c. Logre una identificación con los objetivos de la escuela.
- d. Logre un reconocimiento y respeto de su individualidad en el aula y en la escuela.
- e. Mejore su nivel de independencia y autonomía de manera responsable. Que encuentre lo positivo en las situaciones de cambio y en lo adverso.

La capacitación es fundamental, para dar a conocer al docente el amplio campo en el que puede actuar con la resiliencia educativa. Es la única manera de garantizar un éxito consciente y planificado; ayudando a disminuir el riesgo social y académico. La capacitación hacia el docente puede darse a través de un taller, en toda la institución escolar.

### 3.4 El docente como modelo de resiliencia

Con los factores que integran la resiliencia, el docente tiene la visión de enfocarse en aprovechar las fortalezas de sus alumnos, para lo cual tiene que conocer los factores que contribuyen a lograrlo. Henderson y Milstein señalan que el docente constructor de resiliencia es alguien que:

- Busca oportunidades de interactuar con otros.
- Comprende y acepta las políticas y las reglas.
- Interviene en la elaboración y la modificación de las políticas y las reglas.
- Toma parte en actividades de desarrollo profesional significativo.
- Tiene una elevada autoestima que es promovida por oportunidades de aprendizaje adulto.
- Presta ayuda y la recibe de otros educadores.
- Tiene sensación de pertenencia a través de mensaje de valoración y apoyo.
- Piensa que la comunidad respalda las actividades de los educandos.
- Cree que los sistemas de recompensas alientan las iniciativas individuales.
- Demuestra confianza en su propio potencial de excelencia y en el de los demás.
- Se siente valorado en el desempeño de su rol.
- Se siente respaldado por las autoridades en el cumplimiento de sus expectativas laborales.
- Valora el aumento de la responsabilidad del establecimiento educativo como medio de asegurar la intervención del docente en la adopción de decisiones.
- Dedicar el tiempo y adquiere las habilidades requeridas para participar con eficacia.

- Está al tanto de lo que sucede y toma parte en la celebración y en los éxitos de la escuela.
- Posee sentido del humor.
- Visión positiva del futuro.
- Flexibilidad.

El docente se convierte así, en un promotor de relaciones positivas y de aprendizajes significativos, fomentando el buen rendimiento y la permanencia de los niños, niñas y adolescentes en la escuela, construyendo con sentido de pertenencia.

# Capítulo 4

## METODOLOGIA

*"La mejor forma de empezar bien en la vida es contar con una constelación de afectos".*

*B. Cyrulnik*

La mayoría de los niños encuentran en su entorno familiar y en los contextos en los que viven, las condiciones de protección y los modelos que necesitan para desarrollarse. En algunos casos no reciben la atención necesaria por parte de las personas encargadas de su cuidado y formación, por lo que su desarrollo evolutivo no se lleva a cabo adecuadamente, afectando sus competencias, adaptación social y su aprendizaje escolar.

A lo largo de nuestro recorrido laboral como docente de niños y niñas de entre los tres y dieciocho años, hemos tenido la inquietud de cómo mejorar nuestro quehacer cotidiano para posibilitar oportunidades y ambientes para el desarrollo de la capacidad de aprendizaje.

Hoy en día nos interesa formar en los niños y niñas, nuestros alumnos y alumnas, la manera de cómo desarrollar de manera positiva y armoniosa su capacidad para salir adelante de las situaciones desfavorecedoras que se les presentan en la cotidianidad llámese divorcio, secuestro, falta de trabajo de uno de los padres o de ambos, muerte

de un ser querido, alcoholismo, drogadicción, violencia intrafamiliar, reprobación, “mala conducta”, entre otros.

En uno de los diplomados a los que asistimos, *La educación: un espacio para la formación de la Paz*, nos reencontramos con el término de resiliencia como la capacidad del ser humano para salir fortalecido, a pesar de las adversidades, entendiendo que un espacio para la Paz es la escuela.

Así surgió la pregunta de cómo ser un docente resiliente, promotor de resiliencia en nuestros alumnos en medio de una sociedad que parece desmoronarse en sus valores, qué actitudes y actividades debemos tener y poner en práctica para ser un docente promotor de resiliencia y que a su vez procure formar niños y niñas promotores de resiliencia en sus entornos, sea familiar o cualquiera en la comunidad.

Las prácticas que realizan los docentes con sus alumnos y alumnas son un factor determinante en el desarrollo de las capacidades y/o potencialidades de las mismas, por lo que se considera que el enfoque de la resiliencia como alternativa de trabajo y vida permite reconocer y privilegiar los aspectos positivos, creativos y saludables de los niños y adolescentes a su cuidado y formación.

La escuela es el lugar de socialización de los niños y en donde se manifiestan sus dificultades y aciertos de las competencias de cada una de las etapas por las que pasan. Por lo que la resiliencia es un concepto con un gran potencial para aquellos profesionistas que trabajan en la educación permitiendo sistematizar y poner en práctica lo que hacen de forma cotidiana.

La resiliencia es un enfoque preventivo, es darle a los alumnos estrategias para salir fortalecidos de algún evento doloroso en sus vidas, como el divorcio o la muerte, que se basa en la aceptación incondicional y el respeto: es como un enfoque terapéutico antes de la adversidad. Por lo que es necesario incorporar este concepto en la

educación, ya que se manifiesta como un proceso dinámico en el que intervienen factores para promover el desarrollo integral de los alumnos a pesar de sus condiciones de vida. La resiliencia puede abrir nuevos caminos en la práctica docente en el campo de la prevención.

Una forma de prevención es la protección y desde la escuela son esenciales los vínculos afectivos como factor de protección, haciendo a los niños y adolescentes competentes para adaptarse y saber afrontar las situaciones de riesgo, mediante programas de desarrollo de la competencia social y personal, proporcionando la base de la resiliencia que es la autoestima.

La tarea del docente comprometido con este modelo preventivo es activar en los niños y niñas la resiliencia durante el proceso de desarrollo escolar ayudándolos o reconocer y fortalecer los vínculos afectivos que los unen, la confianza que tienen en sí mismos, sus familias, sus docentes.

La resiliencia es una invitación a modificar la práctica docente observando y utilizando mejor los recursos personales, de manera que la educación, pueda facilitar una educación integral. Así, el docente desde la práctica educativa es una figura trascendental en el proceso de prevención y promoción de actitudes que faciliten la resiliencia.

#### **4.1 Objetivo general**

Sensibilizar a los docentes de educación básica de nivel primaria del colegio CEPIA.A.C. del municipio del Aguascalientes, Aguascalientes., frente al enfoque de resiliencia como un aspecto que debe incluirse en su práctica docente diaria, para favorecer el desarrollo integral de los niños y adolescentes.

Los objetivos de desarrollo planteados en esta investigación son:

- a) Definir el concepto de resiliencia.
- b) Enunciar las características del niño y adolescente resiliente.
- c) Establecer las características del docente resiliente.
- d) Clarificar la relación existente entre la escuela y la promoción de la resiliencia.
- e) Hacer una propuesta de intervención que incluya el enfoque de resiliencia en el quehacer diario del docente de educación básica nivel primaria para formar al docente como promotor de la resiliencia en el desarrollo de niños de educación básica, a través de un taller vivencial.
- f) El que los docentes participantes diseñen sus propias estrategias metodológicas y otros recursos que en sus respectivos contextos escolares, entiéndase aulas, favorezcan una mayor resiliencia en sus alumnos, especialmente en aquellos que se pueda detectar que están en vulnerabilidad. Este objetivo puede surgir como resultado del desarrollo de los anteriores objetivos.

## 4.2 Variables

a) Los docentes de educación básica de nivel primaria del colegio CEPIA.A.C., del municipio de Aguascalientes, en el estado de Aguascalientes, del sistema particular. Ya que el docente, después de su familia, es que pasan mayor tiempo con los niños y requieren de las mejores capacidades que les permitan realizar su labor docente, de formadores y acompañantes lo mejor posible. Por otro lado, si el docente genera un ambiente de aprendizaje amable y agradable con tono humano, logrará que los niños y niñas estén motivados y puedan ver en su quehacer diario una realización personal.

b) Los niños y niñas de educación básica nivel primaria del colegio CEPIA.A.C., del municipio de Aguascalientes, en el estado de Aguascalientes, del sistema particular. Entre los seis y doce años de edad es el período en donde se adquieren la mayor cantidad de competencias evolutivas y en donde es más probable que las niñas y niños adquieran y utilicen las actitudes de resiliencia que les servirán para toda la vida, haciendo de ellos y ellas mejores seres humanos.

c) El taller vivencial, que será el lugar donde los docentes de educación básica del colegio CEPIA.A.C. Trabajarán cooperativamente para integrar un espacio donde se aprende haciendo junto con otros, característica de la resiliencia, el aprendizaje en acompañamiento. Proponemos un taller en esta tesis como base para futuras investigaciones. Los profesores o entrenadores de docentes pueden variarlo o desarrollar los propios de acuerdo a su propia experiencia.

d) El estado de Aguascalientes, porque es el lugar en donde hemos realizado prácticamente toda nuestra labor y crecimiento profesional en los últimos 22 años. Así mismo es un estado en donde las autoridades educativas se han preocupado

mucho por la calidad de la formación de los docentes tanto a nivel federal como particular.

e) El ámbito escuela particular, presenta más apertura a nuevas “tendencias” educativas que mejoren la calidad de sus procesos de enseñanza aprendizaje. El colegio CEPIA.A.C. está formado por guardería, jardín de niños, primaria y secundaria. Tiene un grupo de cada grado, constituido en promedio por 20 niños. Tienen clases complementarias de educación física, artísticas y club de tareas. Las directoras, Lic. Laura Dávila y Lic. Teresita Breceda, están interesadas en consolidar los vínculos entre docentes y entre docentes y alumnos, y por lo tanto entre docentes, alumnos y padres de familia ya que consideran que las relaciones afectivas pueden mejorar y apoyar al desarrollo óptimo de las competencias de desarrollo y aprendizaje de sus alumnos.

### **4.3 Hipótesis**

La primer hipótesis es Si el docente de educación básica del colegio CEPIA.A.C. se sensibiliza y capacita en el enfoque de resiliencia como una estrategia de vida y herramienta de su quehacer diario en su práctica docente, entonces será un promotor de resiliencia en el aula, en la escuela y por ende en su comunidad.

La segunda hipótesis es Si los docentes de Educación Básica del nivel primaria del Colegio CEPIA.A.C., Centro de Psicopedagogía Infantil de Aguascalientes.A.C., son sensibilizados y capacitados frente al enfoque de resiliencia como una estrategia de vida y herramienta de su quehacer diario en su práctica docente, entonces favorecerá la formación de ambientes seguros en donde niños y niñas serán aceptados incondicionalmente en una actitud de inclusión y respeto a sus diferencias individuales promoviendo la autoestima y por ende la resiliencia.

Se reunirá y estructurará la información de manera documental, ya que el propósito es describir procesos y situaciones significativos desde un punto de vista teórico, que sustenten lo que se ha vivido de manera empírica al alentar a alumnos y alumnas y en nuestra propia vida. Muchos hemos empleado la resiliencia sin saberlo y también es necesario dar esa base teórica y documental para animar a hacerlo en la escuela no sólo como un acto dado por la casualidad, la vocación, el cariño o el carácter, sino como una herramienta valiosa para quienes en realidad están comprometidos con su vocación de docentes y con un legado de una sociedad mejor, porque, como se ha expuesto en esta tesis: la resiliencia se puede desarrollar, pero se necesita del otro, del acompañamiento. La educación es un proceso social a través del cual el ser humano se humaniza, por lo que los docentes pueden facilitar los medios para formar mejores seres humanos conscientes de sus recursos personales para optimizar su cotidianidad.

Henderson y Milstein (2003, p. 37) señalan:

*“...las escuelas como organizaciones, los docentes como acompañantes 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 niños y las niñas experimenten las condiciones que promueven la resiliencia.”*

## Capítulo 5

### LA ESCUELA COMO ESPACIO PARA LA RESILIENCIA

*“Transformar la especie humana en verdadera humanidad se vuelve el objetivo fundamental y global de toda educación”.*

*Morín*

La escuela se sitúa como el segundo espacio -el primero es la familia-, en la vida de los niños. Los establecimientos educativos tienen la responsabilidad de desarrollar en los estudiantes una actitud reflexiva y crítica, que les permita comprender y participar en el cuidado y fortalecimiento de la identidad nacional y la integración social, participar en la solución de múltiples problemas que enfrenta la sociedad actual, inmersa en un mundo globalizado, lo que demanda un replanteamiento de la labor de la educación y principalmente del rol del profesor.

La reforma educativa ha intentado promover los cambios necesarios para que la educación responda a las demandas generadas por la sociedad de la información que ha generado cambios en las sociedades de todo el mundo.

La responsabilidad social es entendida, según Berman, como "la inversión personal en el bienestar de otros y del planeta" y se manifiesta en "la forma como vivimos con los otros y tratamos a los otros". Además, Berman agrega que:

La responsabilidad social ayuda a los jóvenes a comprender que sus vidas están íntimamente conectadas con el bienestar de otros, con el mundo social y político que está alrededor de ellos. Entonces, ellos hacen una diferencia en su vida diaria apoyados por sus opciones y valores, enriqueciendo nuestras vidas en las diversas culturas y razas. Así ellos pueden participar creando un sentido más justo, pacífico y ecológico del mundo (Berman, 1997, p. 202)

Los seres humanos estamos vinculados por una red que nos relaciona con una comunidad local y con una comunidad global, estas relaciones están constituidas por relaciones éticas que influyen en la formación de identidad de niños y jóvenes.

El desarrollo de la responsabilidad social tiene un vínculo directo con el desarrollo de la identidad, por lo que el contexto histórico y social juega un papel importante.

La escuela no puede desligarse de la responsabilidad socializadora en la formación de los estudiantes porque es allí donde se desarrollan las relaciones cooperativas con otros, el diálogo, el aprendizaje y la resolución de conflictos.

Los niños y jóvenes pasan gran parte del día en la escuela, por lo que el ambiente escolar se constituye como un agente socializador. Así las actividades curriculares y extracurriculares generan un mayor compromiso en los estudiantes en tareas de compromiso y colaboración.

Los padres actúan como modelos de conducta prosocial, y en la escuela los profesores y pares son figuras significativas para el aprendizaje de conductas prosociales también. Si estos muestran un comportamiento prosocial es probable que

se promueva la disposición a actuar prosocialmente y esta actitud perdure y se generalice en el tiempo.

Los profesores constituyen un modelo para los niños y jóvenes, externo a la familia y en muchos casos cumplen un rol de padres sustitutos, alcanzando de esta manera a sus culturas de origen.

Hoy en día, la necesidad es educar proporcionando el conocimiento y las habilidades que nuestros niños y jóvenes necesitan para participar en un escenario globalizado, en donde puedan participar en la educación, política y cultura. Esto requiere prácticas educativas que conecten el pensamiento crítico con la acción colectiva, con la responsabilidad social.

En temas relacionados con la educación hay ciertos aspectos importantes como la retención escolar, el trato dado a los estudiantes, la calidad de los recursos pedagógicos y los resultados educativos. Incluidos en estos aspectos hay conceptos relacionados como autoestima, éxito, confianza en sí mismo, autoconocimiento, esperanza en el futuro. Así, la resiliencia y la educación están fuertemente relacionados.

En todas las personas, en los alumnos y en los educadores, hay aspectos de resiliencia a partir de los cuales es posible ayudar a superar las dificultades y afrontar el futuro con confianza y optimismo.

La escuela recibe a alumnos que están en situación de desventaja social, familiar o personal y que son sujetos de riesgo de exclusión educativa: fracaso escolar, inadaptación y conflictividad.

Es necesario que todos los que forman parte de la comunidad escolar, y en particular los docentes, afronten decididamente los nuevos retos de la educación actual y desarrollen dinámicas educativas que contribuyan a formar personas capaces de participar activamente en la sociedad, sujetos preparados para afrontar con posibilidades reales de éxito las inevitables dificultades de la vida.

Diversos estudios han destacado el papel de la escuela, el profesor y las experiencias escolares en la construcción de la resiliencia. La escuela puede ser un contexto para el desarrollo integral y para la resiliencia de todos los alumnos, desfavorecidos o no, si es capaz de sobrepasar la mera función cognoscitiva de enseñar y aprender y se convierte en un verdadero espacio de comunicación, dando oportunidades a todos los alumnos para establecer vínculos positivos que en algunos casos compensen experiencias negativas de otros contextos sociales.

La escuela también tiene alguna responsabilidad en la conflictividad escolar, cuando crea una amistad sincera entre profesor alumno, cuando no contempla las peculiaridades de cada uno de ellos y favorece la integración, cuando exige el aprendizaje de contenidos que no están en consonancia con sus necesidades, que no favorece la comunicación.

En la escuela, la promoción de la resiliencia es un enfoque que destaca la enseñanza individualizada y personalizada, que reconoce a cada alumno como alguien único y valioso, que se apoya en las características positivas, en lo que el alumno tiene y puede optimizar.

La escuela es quien puede desarrollar y promover la resiliencia tanto en alumnos como en docentes y su importancia radica en que es una característica para el éxito de alumnos, docentes y de la escuela misma, “las escuelas pueden utilizar el paradigma de la resiliencia como un modelo comprensivo para fomentar el éxito académico y social de todos los alumnos y promover un personal capacitado y motivado que sepa enfrentar los desafíos de la educación actual” (Henderson y Milstein, 2003. p. 35 -36).

La resiliencia en la escuela implica buscar minuciosamente todas las características que llevan a ella y a partir de ella promoverlas para poder enfrentar la adversidad.

Henderson y Milstein proponen seis pasos de cómo la escuela puede brindar factores protectores ambientales y condiciones que fomenten factores protectores individuales, es decir, cómo la escuela promueve la resiliencia en sus alumnos.

Paso 1. Enriquecer los vínculos. La escuela debe fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial, ya que los niños con fuertes vínculos positivos, presentan mejor rendimiento académico y conducta social.

Paso 2. Fijar límites claros, firmes y reales. Se deben elaborar e implantar políticas y procedimientos escolares coherentes que respondan a las necesidades escolares. De preferencia debe hacerse por escrito e indicando los objetivos que se persiguen. Haciéndolas llegar a todos los miembros de la comunidad escolar.

Paso 3. Enseñar habilidades para la vida. Son acciones como la cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resistencia y asertividad, destrezas de comunicación, de resolución de problemas, de toma de decisiones y manejo sano de

estrés, entre otras. A través de esta enseñanza- aprendizaje se prepara a los alumnos a su futura vida adulta.

Paso 4. Brindar afecto y apoyo. Dar respaldo y afecto de manera incondicional, tal vez el más importante de los pasos. Ya que parece casi imposible superar la adversidad sin la presencia del afecto. Este afecto puede ser brindado por docentes, pares, amigos. “Un ambiente afectivo es esencial como base de sostén para el éxito académico” (Henderson y Milstein, 2003. p.34).

Paso 5. Establecer y transmitir expectativas elevadas y reales. Las expectativas de un grupo deben ser altas y reales para que sean motivantes.

Paso 6. Brindar oportunidades de participación significativas. Es establecer responsabilidades sobre las actividades en la escuela a los alumnos, sus familias y al personal para resolver conflictos, fijar objetivos, tomar decisiones y contribuir a la solidaridad escolar.

Henderson y Milstein señalan que como resultado de la utilización de los seis pasos anteriores los alumnos tienen “una concepción más positiva de sí mismos, un mayor apego a la escuela, un mayor compromiso con las reglas y mejores puntuaciones” (Henderson y Milstein, 2003. p.34).

Los adultos que se ocupan del niño, los que le procuran atenciones, los que le quieren y valoran pueden promover la resiliencia. En la infancia y adolescencia, la figura del profesor y, en general, las experiencias escolares se convierten en constructores especiales de resiliencia.

La promoción de la resiliencia desde la escuela es una parte del proceso educativo que tiene la ventaja de adelantarse y preparar al individuo para afrontar adversidades inevitables.

Diversos estudios han destacado los factores escolares como protectores ante situaciones de riesgo familiar y social. La escuela puede tomar un papel activo cuando el menor ha sido víctima directa o indirecta de malos tratos y de la violencia en el hogar. Si los educadores son receptivos y sensibles, los alumnos acudirán a ellos en busca de protección, de consuelo y de ayuda. El clima escolar es, en gran medida, generado por el profesor. Un clima respetuoso, de alegría y buen humor, así como el rendimiento académico positivo son factores protectores capaces de reducir los efectos de las experiencias negativas y del estrés infantil.

Construir la resiliencia desde la escuela requiere, sobre todo, que los profesores sean profesionales resilientes, capaces de implicarse en un proyecto educativo compartido con el resto de la comunidad, profesores, padres y alumnos que buscan expresamente el desarrollo integral de todos los alumnos y que trabajan desde la escuela contra la exclusión social, maestros resilientes, es decir, emocionalmente estables, con alta motivación de logro, buena tolerancia a la frustración, de espíritu animoso e identificados con su trabajo.

La formación es un factor clave del proceso de la resiliencia. Los educadores deben conocer las áreas implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, en especial, el desarrollo emocional y social del niño formación psicopedagógica del profesor tiende a la empatía con el alumno, que es la base de la resiliencia. Además, debe estar formado en el manejo de los grupos, los conflictos y el cambio de actitudes.

La actitud optimista y el pensamiento positivo son las claves del éxito profesional del profesor resiliente. Las personas que mantienen una actitud optimista y positiva se centran en los medios que contribuyen hacia la solución posible, hacia el logro de las metas propuestas. El profesor optimista se recupera de las contrariedades, persiste en el logro de los objetivos, percibe las dificultades como retos a superar y no rehúye las tareas difíciles. Si la educación se realiza en un clima de optimismo y de confianza, con objetivos moderadamente retadores pero alcanzables, los alumnos aprenden a ser positivos y optimistas (Marujo y Perlorio, 2003).

El alumno afectado por experiencias familiares negativas puede encontrar en la escuela un espacio vital para la resiliencia. Las relaciones positivas con sus profesores y con sus compañeros, las oportunidades para hacer las cosas bien, disfrutar de los juegos, aprender y reír pueden ayudarle a contraponer experiencias positivas junto a las negativas, a hacerle sentir que hay personas que no les fallan, en las que se puede confiar y situaciones que permiten ver la vida con optimismo y esperanza. Una de las tareas más importantes del profesor es promover el clima adecuado para las relaciones positivas.

Darle sentido a todo lo que se hace en la escuela es más importante que obtener éxitos académicos. Pero los alumnos también necesitan alcanzar éxitos, aunque sean parciales. Es importante entonces marcarse objetivos posibles y saber ver bien los avances, a veces muy pequeños, que se producen. El maestro reconoce y recompensa positivamente el esfuerzo antes que el resultado, y si no se hacen bien las cosas, valora críticamente los comportamientos, pero no juzga globalmente a las personas.

Fijarse constantemente en los errores y en los comportamientos inadecuados puede producir en una imagen de sí mismo negativa, que reduzca la motivación para posteriores intentos.

El profesor que practica la empatía puede ayudarle a definir, comprender y asimilar las experiencias. La empatía para con los alumnos debe servir para favorecer la propia empatía de los alumnos.

El alumno será más autónomo cuanto más seguro se sienta de la vinculación con el educador. Darles la palabra, reconocerles sus ideas propias, mostrarles que son dignos de nuestro respeto es el modo de reforzar su valía personal y su autoestima.

Las condiciones en la que se realiza la actividad escolar requieren ciertas normas cuyo aprendizaje y acatamiento le serán también valiosas para su autocontrol y para la adaptación a la sociedad en general. El profesor puede ayudarles a comprender que la realidad, la realización de las actividades y la convivencia en grupo supone ciertas reglas y restricciones, al tiempo que les hace ver las consecuencias que tendrían para él y para los demás hacer siempre lo que se quiere, sin tener en cuenta los deseos de los demás. La comprensión y el cumplimiento de las normas son más fáciles cuando los alumnos se implican en el establecimiento de algunas que les competen.

El sentido del humor en la escuela, entre los profesores y los alumnos, se relaciona positivamente con la resiliencia, puede elevar la calidad de la enseñanza, facilitar los aprendizajes escolares, prevenir el estrés del profesorado, desarrollar la creatividad de los alumnos, crear un clima escolar positivo y elevar la autoestima.

Las relaciones afectivas deben valorarse mucho en la escuela, ya que es difícil aprender alguna cosa si uno no tiene amor en su vida. Para muchos la escuela es la única fuente probable de resiliencia, por lo que necesario que se brinde afecto para

promover institucionalmente la resiliencia entre los adultos que trabajan en ella y los niños y adolescentes que allí estudian.

### **5.1 Perfil de la escuela promotora de resiliencia**

Según Boris Cyrulnik (2003), el mejor espacio para trabajar la resiliencia es la escuela, porque aquí los niños y los adolescentes instauran un ambiente de socialización. Por lo que el docente, debe conocer las situación personal y familia de sus alumnos, tener vocación, dedicación especial y de acercamiento, escucharles, animarles, ayudarles a descubrir sus fortalezas para que sean capaces de solucionar sus problemas.

La escuela es un lugar privilegiado para el aprendizaje de las habilidades sociales y la formación de amistades, que en ocasiones se mantienen durante toda la vida.

A la escuela le corresponde un importante papel en el desarrollo valórico y social de los estudiantes. La posibilidad de desarrollar en los estudiantes actitudes y conductas orientadas hacia el bien común pasa por el compromiso de todo el sistema educativo, en la búsqueda de crear instrumentos, dar espacios y generar actividades para que los niños y jóvenes puedan desarrollarlas.

Dentro de estas características se consideran seis factores protectores de la resiliencia y se indican algunos ejercicios que desde lo cotidiano del espacio educativo se pueden desarrollar para formar a los niños y niñas en procesos resilientes. Estos factores son:

FACTORES	ACTIVIDADES QUE PROMUEVEN LA RESILIENCIA
Establecimiento de vínculos prosociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincular a la familia en las actividades de la escuela.</li> <li>• Promover actividades artísticas y/o deportivas antes, durante y después de la jornada escolar.</li> <li>• Planear actividades para desarrollar las inteligencias múltiples.</li> </ul>
Fijar normas y límites claros y firmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa de los estudiantes en la realización de las normas del establecimiento.</li> <li>• Fijar las normas desde el afecto y no desde el castigo.</li> <li>• Organizar charlas y generar espacios de reflexión sobre temas relacionados con la autoestima y rendimiento académico.</li> <li>• Hacer carteleras que inviten al cumplimiento de las normas establecidas.</li> </ul>
Enseñar habilidades para la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover la enseñanza cooperativa y el trabajo en grupo.</li> <li>• Fortalecer el proceso de auto conocimiento: autoestima, autoconfianza, auto imagen, autonomía.</li> <li>• Desarrollar actividades entre pares</li> <li>• Formar en la asertividad.</li> <li>• Trabajar en la resolución sana de conflictos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la inteligencia emocional.</li> </ul>
Brindar afecto y apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el factor más importante, para desarrollar resiliencia.</li> <li>• Tomar en cuenta a todos los niños y niñas.</li> </ul>
Estimular a los evasivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar e intervenir cuando alguno de ellos tiene problemas.</li> <li>• Reconocer en grupo los valores y habilidades que cada estudiante tiene.</li> <li>• Escuchar a los niños y niñas.</li> <li>• Usar expresiones de reconocimiento</li> </ul>
Establecer y transmitir expectativas elevadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enviar a los niños y niñas mensajes motivadores.</li> <li>• Conformar grupos heterogéneos, que apunten al desarrollo de las inteligencias múltiples en el que se respeta la individualidad.</li> <li>• Colaborar antes que competir.</li> <li>• Brindar oportunidades de participación significativa. Contemplar a los niños y niñas como recursos no como el problema.</li> <li>• Hacer partícipe al niño del gobierno escolar.</li> <li>• Desarrollar programas entre pares.</li> <li>• Organizar actividades que lo vinculen con el colegio, y con su propia comunidad.</li> </ul>

Cyruľnyk. Los patitos feos, la resiliencia una infancia infeliz no determina la vida, Editorial Gedisa, 5ª ed. Barcelona- España, 2003, p 14-15.

Las escuelas promotoras de resiliencia tienen las siguientes características:

Los niños y adolescentes tendrán un rendimiento superior al previsto.

Los docentes ponen gran empeño para mantener relaciones positivas con la comunidad.

Los docentes y directivos trabajan juntos en el equipo de conducción de la escuela para guiar la mejora didáctica y curricular.

Se destinan recursos para la capacitación, de manera que todos puedan participar con eficacia, confianza en sí mismos y entusiasmo.

Los docentes dedican tiempo para preparar materiales y actividades que promuevan la iniciativa y el éxito del estudiante.

El personal de servicio también participa y fomenta el buen rendimiento de los estudiantes.

Los ex alumnos visitan su antigua escuela, porque se sienten orgullosos de haber estado en ella.

Cuando surgen problemas y mal entendidos, son abordados directamente por los interesados y se resuelven para satisfacción de todos.

En índice de rotación de los alumnos es menor que en otras instituciones.

Se practica la tolerancia, la aceptación y el sentido de pertenencia, de modo que todos los alumnos se sienten importantes.

Existen reglas claramente formuladas, elaboradas de formas participativas y aceptadas por todos.

Da ejemplo de buenas conductas y propicia un clima positivo caracterizado por el respeto, la confianza, el crecimiento, la cohesión, el afecto, el apoyo y el estímulo.

Los límites son claros y orientados a promover la cooperación, el respaldo y la sensación de pertenecer a algo superior a uno mismo. Se dan a conocer por escrito estableciendo los objetivos que se persiguen.

Los directivos y los docentes conocen los nombres e intereses de los alumnos, tienen contacto con las familias y dan respuesta a las inquietudes.

La escuela ayuda a los alumnos y docentes a saber que son capaces y que es importante que les vaya bien, fomentando y transmitiendo la convicción generalizada de que el éxito es posible, instándolos a participar en el proceso de alcanzarlo.

## **5.2 Un taller para docentes promotores de la resiliencia**

*“Los retos de la vida no están ahí para paralizarte, sino para ayudarte a descubrir quién eres”.*

*Bernice Johnson Reagon*

Ya que el docente es una de las personas significativas y con el cual los alumnos establecen vínculos significativos, es importante formar al docente como promotor de la resiliencia, de ahí el establecer talleres que permitan a los docentes familiarizarse y sensibilizarse con el concepto. Talleres en donde se permita la interacción entre los docentes, es decir, con el otro, y permita el intercambio de experiencias y el descubrimiento de sus recursos personales resilientes, el afecto, la esperanza y la voluntad necesaria para el trabajo cotidiano con los alumnos y alumnas por medio de estrategias de enseñanza que permita la formación de estrechos lazos afectivos entre aprendizaje, alumnos y docente, y poder crear un ambiente constructor de resiliencia.

Esta propuesta es un taller vivencia, en donde los docentes puedan intercambiar sus experiencias cotidianas en la práctica, puedan aportar sugerencias e incorporar el concepto de la promoción de la resiliencia a su experiencia profesional y personal.

Desde la perspectiva de la resiliencia, es fundamental observar cómo cada uno de los docentes interpreta su vida, por lo que es importante que la promoción de la resiliencia se base en cada individuo.

La promoción de la resiliencia es una estrategia para el logro de un desarrollo sano, lo que implica la necesidad de un enfoque integral, que repercute y surge en la práctica profesional.

Una vez que se conozca el concepto de resiliencia, es posible relacionar esta, con muchas personas conocidas que han sabido enfrentarse a situaciones de adversidad y que han sido capaces de sobreponerse a ella y aprender de la dificultad o del riesgo.

El trabajo grupal busca recoger la experiencia de aquellas personas que están en contacto con niños y adolescentes y relacionarlas. Los docentes, como colegas pueden reunirse para compartir y cuestionar su forma de trabajo, los paradigmas que utilizan, y a partir de esta experiencia, plantear nuevas estrategias de compartir sus conocimientos y recursos personales, es decir, construir y promover resiliencia.

El objetivo principal de esta propuesta es introducir el concepto de resiliencia a partir de las experiencias y conocimientos de los docentes, tanto a nivel laboral como personal. La tarea del facilitador tiene como finalidad que los docentes participen activamente en la incorporación de este concepto y cuestionen las ideas y paradigmas con los cuales han trabajado hasta ahora. Para lograr una participación activa en el taller se emplean diferentes actividades en las sesiones que permiten variaciones en el aprendizaje.

Este taller está dirigido a docentes de educación básica de nivel primaria, pero puede ser aplicado a cualquier persona que quiera tener crecimiento personal. Se proponen diez sesiones con una duración de dos horas y media cada una, impartidas una vez a la semana, el día convenido por los docentes. Este taller debe ser impartido por una persona que sea promotor de resiliencia o que cuente con conocimientos básicos sobre resiliencia.

Se recomienda que el taller sea tomado por todos los docentes que laboren en una institución educativa, así como sus directivos. Los grupos pueden ser de entre diez y veinticinco personas.

El lugar donde se imparta el taller, puede ser la misma escuela en donde el docente labore para que se sienta en un espacio de confianza y seguridad. El material deberá ser reunido antes de cada sesión para evitar pérdida de tiempo y desmotivación en los docentes.

Al finalizar cada sesión, el promotor de resiliencia pedirá la participación voluntaria para llevar a cabo una puesta en común sobre lo que se trabajó y aprendió durante la misma. Cerrando con una retroalimentación.

En la última sesión del taller se pedirá a los docentes participantes que evalúen el taller mismo y la participación del promotor de resiliencia, con la finalidad de proporcionar retroalimentación y mejora del taller y del promotor de resiliencia.

Los temas y el desarrollo del taller se plantean a continuación:

SESIÓN	TEMA
1	Etapas del desarrollo evolutivo de los niños y niñas de Educación Básica de nivel primaria. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piaget</li> </ul>
2	Etapas del desarrollo evolutivo de los niños y niñas de Educación Básica de nivel primaria. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eric Erikson</li> </ul>
3	La resiliencia <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecedentes</li> <li>• Concepto</li> </ul>
4	Características y factores resilientes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores resilientes (Grotberg)</li> <li>• La rueda de la resiliencia (Henderson y Milstein)</li> <li>• La casita de la resiliencia (Vanistendael)</li> </ul>
5	Factores protectores y factores de riesgo
6	La resiliencia en la escuela
7	La resiliencia en el aula
8	El docente como promotor de resiliencia
9	Promover y mejorar la resiliencia en los niños y niñas de la Educación básica
10	Actividades sugeridas para promover Yo soy, Puedo, Yo tengo... en los niños y niñas de Educación Básica de nivel primaria <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es la gimnasia cerebral</li> </ul>

**5.2.1 Matriz de planeación para el Taller de resiliencia para maestros de Educación Básica, nivel primaria, del colegio CEPIA.A.C.**

<p style="text-align: center;"><b>TALLER DE ESILIENCIA PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN BASICA NIVEL PRIMARIA DEL COLEGIO CEPIA.A.C.</b></p>
<p>Duración: 10 sesiones de aproximadamente 150 minutos.</p> <p>Horas: 25 horas aproximadamente</p> <p>Días: Sábados o el día que el grupo de docentes acuerden</p>
<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Sensibilizar a los docentes de educación básica frente al enfoque de resiliencia como un aspecto que debe incluirse en su práctica docente diaria, para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.</p>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR SESIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asistencia</li><li>• Puntualidad</li><li>• Actitud positiva</li><li>• Desarrollo de actividades</li><li>• Entrega de actividades escritas</li><li>• Participación</li></ul>

## PRIMERA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Comprende las Etapas de desarrollo propuestas por Jean Piaget, para los niños y niñas de Educación Básica.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	Etapas del desarrollo evolutivo de los niños y niñas de educación básica de nivel primaria  Jean Piaget	Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social.  Argumenta un punto de vista en público de manera precisa, coherente y	<b>Inicio</b> Salutación y presentación del promotor de resiliencia  <b>Desarrollo:</b> <u>Presentación del grupo:</u> se solicita a los participantes que se presenten, mencionando: Nombre, intereses personal, si se dedica a otra actividad a parte de la docencia, responder a la pregunta ¿qué creo que es la resiliencia? Expectativas del taller, una cita o frase favorita, propia o de algún autor. Todos se esforzarán en recordar el nombre de todos y las características del grupo en forma general. Entre todos elegirán la cita o frase con la que más se identifiquen. <u>Exposición</u> en PP sobre Eric Erikson y sus etapas de desarrollo.	Hojas blancas  Hojas de rotafolio.  Presentación en PP  Plumones.	Participación activa	10 min  40 min  40 min

		<p>creativa.</p> <p>Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intensión y situación comunicativa.</p>	<p>Por equipo, los maestros, desarrollarán cinco actividades escolares que estimulan el desarrollo óptimo de estas etapas.</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Qué aprendimos el día de hoy.</p>		<p>Exposición de las actividades que estimulan las etapas de desarrollo de Jean Piaget.</p>	<p>10 min</p>
--	--	---	--	--	---	---------------

## SEGUNDA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Comprende las Etapas de desarrollo propuestas por Erik Erikson, para los niños y niñas de Educación Básica.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	Etapas del desarrollo o de los niños y niñas de educación básica de nivel primaria Erik Erikson	Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social. Argumenta un punto de vista en público de manera precisa,	<b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior. <b>Desarrollo:</b> <u>Exposición</u> en PP sobre Eric Erikson y sus etapas de desarrollo. <u>Por equipo</u> , los maestros, desarrollarán cinco actividades escolares que estimulan el desarrollo óptimo de estas etapas. <u>Exposición</u> de las actividades que estimulan las etapas de desarrollo de Erik Erikson. <b>Cierre</b>	Hojas blancas Presentación en PP Hojas de rotafolio. Plumones.	Se hacen preguntas y se resuelven dudas, si es necesario  Exposición de las actividades que estimulan las etapas de desarrollo de Erik Erikson.	10 min  40 min  50 min  10 min

		<p>coherente y creativa.</p> <p>Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intención y situación comunicativa.</p>	<p>Qué aprendimos el día de hoy.</p>			
--	--	---	--------------------------------------	--	--	--

### TERCERA SESIÓN

**Objetivo General de la sesión:**

Comprende los antecedentes, el concepto y los aportes de la resiliencia en la labor docente.

**Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	La Resiliencia. Antecedentes. Concepto de Resiliencia.	Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social. Argumenta un punto de vista en público de manera precisa,	<p><b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior.</p> <p><b>Desarrollo:</b>  <u>Lluvia de ideas y exposición:</u> Se pedirá a los participantes realicen una lluvia de ideas acerca de la pregunta ¿qué es la resiliencia? El coordinador especificará que no hay respuestas correctas o incorrectas, siendo válidas todas las participaciones.</p> <p><u>Exposición del marco teórico de la resiliencia:</u> antecedentes y concepto.</p> <p><u>Logo de resiliencia:</u> se forman equipos de entre tres y cinco personas, en dos hojas blancas diseñarán un logo sencillo que los identifique como grupo y una frase corta. Tanto el logo y</p>	<p>Hojas de rotafolio.</p> <p>Presentación en PP</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Plumones.</p> <p>Anexo 1</p>	<p>Entre todos elegirán la cita o frase con la que más se identifiquen.</p> <p>Participación</p> <p>Elaboración del logo y frase de resiliencia.</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>50 min</p>

	coherente y creativa. Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intención y situación comunicativa.	la frase deben estar relacionados con la resiliencia. <u>Mis modelos resilientes</u> : el coordinador repartirá las hojas correspondientes referentes a los modelos resilientes y les pedirá que las contesten de acuerdo a las indicaciones en ella (Anexo 1) <b>Cierre</b> Qué aprendimos el día de hoy.		Compartir sus respuestas.	30 min  10 min
--	--	---	--	---------------------------	----------------------

## CUARTA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Conoce las características y los factores resilientes a través de la teoría de Edith Grotberg, Henderson y Mils y Vanistendael.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	Características y factores resilientes: Edith Grotberg, Henderson y Mils. La "Casita" de la Resiliencia: Vanistendael	Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social.  Argumenta un punto de vista	<b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior.  <b>Desarrollo:</b> <u>Explorando modelos:</u> retomando la actividad final de la primera sesión, "Mis modelos resilientes" (Anexo A) se pide que se formen pequeños grupos de tres personas, se indica que dentro del grupo cada participante comente uno de los modelos resilientes que existen en su vida y que decidió describir. Al finalizar, cada grupo concluirá qué características de estas personas los han hecho	Anexo A.  Presentación PP.  Hojas blancas	Se presentarán sus conclusiones en plenaria.  Exposición del	10 min  30 min

	<p>en público de manera precisa, coherente y creativa.</p> <p>Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intensión y situación comunicativa.</p>	<p>resilientes.</p> <p><u>Exposición de las características y factores resilientes:</u> Edith Grotberg, Henderson y Mills y Vanistendael</p> <p><u>Mis factores resilientes:</u> a través del modelo de Edith Grotberg, se pedirá a los participantes que identifiquen y escriban en una hoja blanca de manera individual, sus factores resilientes a partir de las vocalizaciones “Yo soy, yo puedo, yo tengo”. Se incluirá una conclusión.</p> <p><u>La casita de la resiliencia:</u> formando un círculo, se pedirá a los participantes elaboren su casita. No existen casitas correctas o incorrectas. El trabajo es individual y pueden formar su estructura de manera totalmente libre.</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Qué aprendimos el día de hoy.</p>	<p>Lápices, colores, plumones, pegamento, hojas blancas y hojas de colores.</p>	<p>tema.</p> <p>Se expondrá en plenaria.</p> <p>Compartirán en plenaria su trabajo</p>	<p>60min</p> <p>45 min</p> <p>45 min</p> <p>10 min</p>
--	---	---	---	--	--

## QUINTA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Identifica los factores protectores y de riesgo que han rodeado y rodean su vida.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINARIA DE DESARROLLO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	Factores protectores y factores de riesgo.	<p>Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social.</p> <p>Argumenta un punto de vista</p>	<p><b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior.</p> <p><b>Desarrollo:</b>  <u>R-E-S-I-L-I-E-N-C-I-A:</u> se forman equipos de cuatro integrantes y se repartirá un sobre a cada equipo con once tarjetas. Las tarjetas forman la palabra resiliencia pero se les proporcionan revueltas a todo el grupo, de manera que ningún equipo pueda formar la palabra correcta por más que lo intente. El primer paso es formar una palabra coherente a partir de las tarjetas con las que cuentan con la</p>	Anexo B	Se expondrá en plenaria respecto a lo que ayudó a que todos lograran construir sus palabras y lo que dificultó el trabajo	<p>10 min</p> <p>30 min</p>

	<p>en público de manera precisa, coherente y creativa.</p> <p>Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intensión y situación comunicativa.</p>	<p>consigna de que no deben sobrar ninguna tarjeta. Ante esta dificultad se asignará a un representante que irá a cada equipo para intercambiar las tarjetas necesarias, una a la vez, si ésta no sirve se intercambiará por otra.</p> <p>Se repetirá esta acción hasta que todos los equipos logren formar la palabra resiliencia.</p> <p><u>Exposición de los factores protectores y los factores de riesgo</u></p> <p><u>El día más feliz y el día más triste de mi vida.</u></p> <p>en una hoja se describirá el día más feliz y el día más triste de su vida de cada participante, explicando por qué los considera así. Al terminar se sentarán en círculo y platicarán sus experiencias así como cuáles fueron las sensaciones que experimentan en ese momento al recordar esos días.</p> <p><u>¡Armemos un cuadro!</u>: se pegarán en el pizarrón dos carteles a modo de columnas. El primer cartel dirá “Factores protectores” y el segundo “Factores de riesgo”. Se solicitará que</p>	<p>Exposición PP de los factores protectores y de riesgo.</p> <p>Anexo C</p> <p>Hojas de papel bond</p>	<p>El grupo en general participará en la identificación de los factores de protección y de riesgo existentes en cada día feliz y triste por igual.</p> <p>Se explicará el porqué de su decisión.</p>	<p>30min</p> <p>30 min</p> <p>40 min</p>
--	---	--	---	--	--

			<p>cada participante indique en qué consiste cada uno. Se repartirá un juego de cartas que contienen frases que los participantes deben clasificar en factores de riesgo y factores de protección. Por turnos cada participante pasará a pegar su carta del lado que corresponda según su criterio.</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Qué aprendimos el día de hoy.</p>			10 min
--	--	--	---	--	--	--------

## SEXTA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Analiza la importancia de la resiliencia en la escuela.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.



	<p>en público de manera precisa, coherente y creativa.</p> <p>Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intensión y situación comunicativa.</p>	<p>a elegir son: director, secretaria, alumno, docente, personal de limpieza, algún tipo de personal profesional. Se debe tratar de elegir a todos los personajes, evitado representar sólo algunos.</p> <p><u>Exposición acerca de la resiliencia en la escuela</u></p> <p><u>Representaciones:</u> formar parejas. Se les da una tarjeta a cada pareja, con la indicación de que el contenido deberá ser representado al grupo hasta que se adivine el tema o termine el tiempo. Cada pareja cuenta con tres minutos para hacer su representación.</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Qué aprendimos el día de hoy.</p>	<p>Exposición del tema.</p> <p>Anexo D</p>	<p>Se concluirá cuáles de las representaciones corresponden a actividades resilientes en la escuela y por qué.</p>	<p>30 min</p> <p>45 min.</p> <p>10 min</p>
--	---	--	--	--	--

## SEPTIMA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Comprende la trascendencia del uso de la resiliencia en sus aulas.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	Comprende la trascendencia del uso de la resiliencia en sus aulas.	Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social. Argumenta un punto de vista	<p><b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior.</p> <p><b>Desarrollo:</b>  <u>Frente a las adversidades:</u> se les proporciona a los participantes una hoja de trabajo llamada “Frente a las adversidades” que contiene una tabla con dos columnas donde los participantes indicarán qué actitudes pueden abandonar y cuáles pueden practicar ante las situaciones adversas que se presentan en el aula.</p> <p><u>Exposición sobre la resiliencia en el aula</u></p> <p><u>Me pongo en tu lugar:</u> se repartirá una hoja</p>	Anexo E          Hojas blanca	Se compartirán sus actitudes en plenaria.          Participación	10 min.  40 min       40 min  20 min

	<p>en público de manera precisa, coherente y creativa.</p> <p>Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intensión y situación comunicativa.</p>	<p>blanca a cada participante indicándoles que de manera anónima escriban un conflicto que hayan atravesado a lo largo de su labor docente dentro de un aula. Después lo depositarán en una caja dispuesta frente al grupo.</p> <p>Cuando todos concluyan, cada participante tomará una hoja al azar para que la dramatice o represente y exponga su posible solución desde una perspectiva resiliente.</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Qué aprendimos el día de hoy.</p>	caja	<p>Representación o dramatización del conflicto.</p> <p>Posible solución.</p>	<p>40 min</p> <p>10 min.</p>
--	---	---	------	---	------------------------------

## OCTAVA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Se identifica como promotor de la resiliencia.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	El docente como promotor de resiliencia	<p>Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social.</p> <p>Argumenta un punto de vista en público de</p>	<p><b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior.</p> <p><b>Desarrollo:</b>  <u>Carta a mi docente favorito:</u> se entregará una hoja blanca a cada participante para que escriba una carta a su docente preferido, aquel que consideren dejó una huella importante en sus vidas e incluso en su labor profesional usando el concepto de resiliencia. Cuando todos finalicen, leerán sus cartas y el grupo generará una conclusión acerca de la importancia de ciertos docentes en la vida académica de las personas.</p>	Hojas blancas.	Realizar la carta y leerla en plenaria.	<p>10 min.</p> <p>40 min</p>

	<p>manera precisa, coherente y creativa. Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intensidad y situación comunicativa.</p>	<p><u>De la A a la Z ¿Soy un docente resiliente?:</u> se repartirá a los participantes la hoja nombrada “De la A a la Z... ¿soy un docente resiliente?”, se les pedirá que la contesten de la manera más honesta posible, recordando que no hay respuestas erróneas o correctas. Cuando todos concluyan se discutirá en plenaria la importancia de estos factores en la labor docente.</p> <p><u>Exposición del tema El docente como promotor de la resiliencia.</u></p> <p><u>Cuestión de actitud:</u> se formaran equipos de cinco personas, cada equipo elegirá un sobre que contiene una tarjeta con una actitud de respuesta. Una vez que cada equipo identifique el tipo de respuesta que debe dar, se elegirá un grupo al azar para representar una actitud concreta y leerá alguna de las siguientes: Un alumno dice: “no cumplí con la tarea porque mi madre está muy enferma y tengo que cuidarla”.</p>	<p>Anexo F</p>	<p>Cuando todos concluyan se discutirá en plenaria la importancia de estos factores en la labor docente.</p>	<p>40 min</p>
			<p>Exposición</p>	<p>En plenaria los participantes darán sus conclusiones acerca de cómo se sintieron, qué</p>	<p>30 min</p>

		<p>Un niño llega con moretones a la clase.</p> <p>Una riña en el patio de la escuela.</p> <p>Un niño aislado.</p> <p>Un niño que golpea a sus compañeros.</p> <p>Discriminación a uno de sus compañeros.</p> <p>Una sonrisa por parte de un alumno.</p> <p>Un niño pide hablar con usted después de clase.</p> <p>Pérdida de objetos dentro del salón de clase.</p> <p>Agresividad de uno o varios alumnos.</p> <p>Un niño distraído o “flojo”.</p> <p>Un regalo por parte de uno de los alumnos.</p> <p>Ausentismo por parte de uno de los alumnos.</p> <p>Falta de interés en clase por parte de los alumnos.</p> <p>Alumnos apáticos.</p> <p>Se repetirá la misma acción con todos los equipos y concluirá la técnica cuando se terminen las situaciones leídas por el coordinador.</p> <p><b>Cierre</b></p>		<p>actitud es la  óptima para la  labor de  promoción de la  resiliencia y qué  problemas  tuvieron para  representar las  situaciones.</p>	60 min
--	--	---	--	---	--------

			Qué aprendimos el día de hoy.			10 min
--	--	--	-------------------------------	--	--	--------

## NOVENA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Conoce cómo promover y mejorar la resiliencia de sus alumnos.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	Promoción y mejoramiento de la resiliencia de los niños en la educación básica	Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social.	<p><b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior.</p> <p><b>Desarrollo:</b>  <u>Ayer y hoy:</u> los participantes se colocarán en algún lugar del salón que les resulte cómoda, se pondrá música tranquila para que se relajen. Se les dará una hoja blanca en la que expondrán su sentir de manera libre y espontánea respecto a las siguientes cuestiones: ¿Qué consideras que es lo que</p>	Música Hojas blancas	Contestar las preguntas  Elaborar una historia humorística.	10 min.  30 min



		<p>en el taller, pueden agregar reflexiones, alegrías, satisfacciones, miedos.</p> <p><u>Reflexión: “Y un día decides triunfar”</u>: se repartirá a los participantes una hoja con el texto de la lectura “Y un día Decides triunfar”, de Walter Elías y se solicitará un voluntario lo lea en voz alta en plenaria.</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>Qué aprendimos el día de hoy</p>	Anexo H	<p>plenaria en voz alta, por algún participante.</p> <p>El grupo expresará la reflexión requerida.</p>	<p>30 min</p> <p>10 min</p>
--	--	---	---------	--	-----------------------------

## DÉCIMA SESIÓN

### **Objetivo General de la sesión:**

Conoce cómo promover y mejorar la resiliencia de sus alumnos a través del uso de actividades de gimnasia cerebral.

### **Competencias Genéricas:**

1. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
3. Participa y colabora de manera afectiva en equipos diversos.
4. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

FECHA	TEMA	COMPETENCIA DISCIPLINAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	TIEMPO
	Promoviendo Yo soy, Yo puedo, Yo tengo... en los niños y niñas de educación básica de nivel primaria. Qué es la Gimnasia	Selecciona entre las distintas fuentes del conocimiento aquellas que le resultan pertinentes para intervenir en el entorno social.	<p><b>Inicio:</b> Salutación, recordando: Se solicita a un voluntario comente lo tratado la sesión anterior.</p> <p><b>Desarrollo:</b>  <u>Exposición del tema Qué es la Gimnasia Cerebral.</u>  <u>Jugando con Gimnasia Cerebral.:</u> se repartirán a las docentes hojas con las diversas actividades y juegos de gimnasia cerebral. Por equipos de cinco se llevarán a cabo estas actividades.</p>	Exposición del tema  Juegos de gimnasia cerebral Anexo I	Jugar con gimnasia cerebral.  Colaboración de los participantes	10 min.  30 min  60 min

	<p>cerebral. Algunas actividades de gimnasia cerebral.</p>	<p>Argumenta un punto de vista en público de manera precisa, coherente y creativa.</p> <p>Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intensión y situación comunicativa.</p>	<p><u>Evaluación y cierre del taller.</u>: se repartirán dos hojas a los participantes. Una contiene la evaluación general del taller y la otra una evaluación para el coordinador. Ambas son anónimas y tienen el objetivo de mejorar el taller.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>Se felicitará a los participantes con entusiasmo y se cerrará con un aplauso para todos</p>	<p>Anexo J Anexo K</p>	<p>en la evaluación del taller y del promotor de resiliencia.</p>	<p>30 min</p> <p>10 min</p>
--	--	---	--	----------------------------	---	-----------------------------

## CONCLUSIÓN

*“Tan sólo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él”.*

*Immanuel Kant.*

Los cambios sociales y económicos que enfrenta el mundo de hoy, demuestran que los estudiantes, los docentes y las escuelas necesitan aprender nuevas formas de enfrentar conflictos y adversidades que se generan en la cotidianidad de una forma optimista, brindando la oportunidad de un aprendizaje al salir fortalecidos al superar la adversidad o el conflicto.

Los docentes tenemos un papel fundamental en el trabajo con los niños y niñas, así como con la familia. Es por lo que la resiliencia tiene la ventaja de que puede integrarse como un esfuerzo interno de las escuelas, para fortalecer a los docentes en la identificación de las capacidades y fortalezas propias y que permitan mejorar la calidad de vida de niños y niñas.

El propósito de esta tesis fue recabar la información necesaria para visualizar al docente de educación básica como promotor de resiliencia para formar alumnos y alumnas resilientes para que puedan desarrollar de la mejor manera sus habilidades y capacidades como seres humanos y al mismo tiempo ser promotores de resiliencia, a través de la investigación documental mi propósito se cumplió.

Ya que el docente actúa no solo en función de sus conocimientos, sino también de sus creencias y teorías implícitas. El pensamiento del profesor media e influye en el proceso de aprendizaje en función de sus teorías, creencias y actitudes, unido a ello su propio perfil personal, así ejercerá su rol de educador, de mediador del aprendizaje y contribuirá a la formación como personas de sus estudiantes. En este sentido, desde la resiliencia en el ámbito institucional escolar, resulta evidente que el profesor puede ejercer un papel muy relevante en la estimulación y potenciación de la misma en los niños y niñas. Por lo que el docente deberá ser conocedor de las implicaciones del desarrollo de la resiliencia en todos y cada uno de sus alumnos, así como de posibles estrategias cooperativas e individuales que favorezcan la construcción de perfiles personales resilientes. Desde esta perspectiva será más fácilmente asumible por parte de los docentes la necesidad de atender más convenientemente la dimensión afectivo-emocional de los niños y niñas a su cargo. Un docente no será un buen promotor de resiliencia si él mismo no tiene un perfil resiliente. El conocimiento de los principios básicos de la resiliencia permite favorecer la resiliencia en uno mismo y en los demás y siguiendo las premisas de esta investigación, tendríamos un docente promotor de resiliencia.

La dimensión personal es la más importante para la construcción de la resiliencia y la escuela es el lugar que permite la posibilidad de desarrollo de la misma. Cuando la escuela es un contexto promotor de resiliencia, en donde sus docentes, directivos e incluso el personal administrativo tienen una actitud resiliente aumenta la posibilidad de sus niños y niñas en situación de adversidad, sea cual sea, encuentren un apoyo para seguir adelante. La escuela es y puede ser un espacio promotor de resiliencia.

La perspectiva de la resiliencia en la escuela requiere de docentes resilientes capaces de afrontar las numerosas dificultades que se presentan en sus trabajos, para que no se sientan afectados en su calidad de vida. La formación de docentes para los retos

actuales ha de incluir necesariamente el reforzamiento de la autoestima, la creatividad, la iniciativa y el sentido del humor. Los docentes han de desarrollar empatía, el pensamiento positivo, el optimismo y todas aquellas fortalezas y habilidades que ayuden a modificar actitudes negativas tanto propias como de sus alumnos y alumnas.

Es poco realista pretender que los alumnos fueran resilientes si sus docentes no lo son, recordemos que los docentes en muchas ocasiones son sus principales modelos de vinculación, lo que nos lleva a la conclusión de que los docentes constituyen uno de los grupos promotores de resiliencia para los alumnos.

Como conclusión se puede decir que las instituciones educativas pueden aportar condiciones ambientales que promueven reacciones resilientes ante circunstancias inmediatas, igualmente enfoques educativos, programas de prevención e intervención y currículos adecuados para desarrollar factores protectores individuales y cuya finalidad es equilibrar los factores para contrapesar el impacto de los acontecimientos estresantes de la vida.

## BIBLIOGRAFÍA

Barrios, E. Nuevo perfil docente basado en competencias. Rev. Número 27. Formación y conformación en Educación Ambiental: Ecos de resistencia y esperanza 2012

Berman, S. La conciencia social de los niños y el desarrollo de la responsabilidad social. New York: New York State University Press 1997, p. 202

Cyrulnik, B. (2003). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Editorial Gedisa, 5ª ed. Barcelona- España P.13- 15, 23

Diccionario Básico Latín –Español/ Español-Latín. (1982) Barcelona.

Elias, W. (2005). "Y un día decides triunfar" en: Gamboa, S. Juego, resiliencia. Buenos Aires: Bonum. p.175.

Fisher, F."Mecánica de sólidos". En Enciclopedia de la mecánica, ingeniería y técnica. p. 381.

Galvis, Rosa: De un perfil docente tradicional a un perfil docente basado en competencias. Acción Pedagógica, N ° 16 / Enero – Diciembre, 2007- pp.48-57.

García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. Revista Latinoamericana.

Grotberg, E. (2006) La resiliencia en el mundo de hoy. Editorial Gedisa. España.p.18, 20 -21.

Henderson, M. Milstein. (2003).Resiliencia en la escuela. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina P.21-23. 26-27. 35-36.65- 68.87. 101

Henderson, Edith. (2003) Nuevas tendencias en resiliencia. En Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós. Buenos Aires Argentina.

Ibarra, Luz María. (2003) Aprende mejor con gimnasia cerebral, México, Garnik Ediciones. P. 72.76.80.86. 94. 106.108.110.111.

Kotliarenco, M. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes” (1998). Organización Panamericana De La Salud Organización Mundial De La Salud. Fundación W.K. Kellogg  
Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI). P. 20- 21.

Manciaux M. (2001). La resiliencia resistir y rehacerse. Madrid. Gedisa. p.23.

Marujo, Neto y Perlorio, 2003. Optimismo y pesimismo: variables asociadas al contexto escolar. P.14

Melillo Aldo, Alicia Cuestas, Mirta Estamatti. Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas / Elbio Néstor Suárez Ojeda (comp.), Aldo Melillo (comp.), Edith H. Grotberg (aut.), María Alchourrón de Paladini (aut.), Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia Aldo (2008). Editorial Paidós. Buenos Aires Argentina. págs. 83-102

Melillo, A. Elbio Néstor Suárez Ojeda. Daniel Rodríguez (comps.) “Realidad social, psicoanálisis y resiliencia”. (2008) En Melillo, A. Resiliencia y subjetividad. Los ciclos de la vida. p. 63.

Melillo, A. “Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia”. p. 77. En Melillo, A. op.cit

Murtagh, R. “Resiliencia: una propuesta de investigación – acción para el desarrollo de estrategias educativas.” P.158-159. En: Melillo, A. y Suárez. Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas.

Poletti, Rossette. Bárbara Dobbs. (2001). Resiliencia. El arte de resurgir de la vida. P.59. p.67-68.

Ruiz Cuéllar, Guadalupe. (2012). La Reforma Integral de la Educación Básica en México (RIEB) en la educación primaria: desafíos para la formación docente. REIFOP, 15 (1), 51-60.

Rutter, M. Resiliencia. (1999). Adolescencia al día. Washington. p. 1-9.

SEP Secretaria de Educación pública (2012). La visión de la educación básica y el perfil de los maestros, Formación Docente.

Simpson, Ma. Gabriela. Resiliencia en el aula, un camino posible. (2007). Editorial Bonum. Buenos Aires, Argentina. P.13-14.

Vanistendael, Stefan y Jacques La Comte (2002). La felicidad es posible: despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. Barcelona: Gedisa. p. 23. 34. 179.

Vanistendael, S. y Lecomte. “Resiliencia y sentido de vida” p.91. En Melillo, A. op.cit.

[www.universidadabierta.edu.mx/Biblio/C/Ceballos%20AngelesEscTradicional](http://www.universidadabierta.edu.mx/Biblio/C/Ceballos%20AngelesEscTradicional).

Recuperado en 28 de enero de 2013.

[www.palido.deluz.mx](http://www.palido.deluz.mx). Número 27. Formación y conformación en Educación Ambiental: Ecos de resistencia y esperanza. Recuperado el 12 de septiembre de 2013.

[www.educadormarista.com/ARTICULOS/Resiliencia\\_en\\_la\\_escuela-c1.htm](http://www.educadormarista.com/ARTICULOS/Resiliencia_en_la_escuela-c1.htm).

Recuperado 3 de abril de 2013.

Conferencia Magistral sobre Resiliencia del Dr. Peter Berliner en UPN Aguascalientes. <http://youtu.be/0dUVy4B-YH4>. Recuperado el 23 de noviembre de 2013.

## ANEXOS

### ANEXO A: Mis modelos resilientes

Mencione a dos personas que usted considere sus modelos resilientes, es decir, personas cuyas características considere que las hacen resilientes.

Mi primera persona se llama:

---

La considero resiliente porque

---

---

---

---

---

---

Mi segunda persona se llama:

---

La considero resiliente porque

---

---

---

---

Elabore una lista para cada persona con las características resilientes que usted considera que poseen.

Persona 1	Persona 2

Por último, explique cuáles de estas características ha adoptado usted como modelo de resiliencia y anote una pequeña conclusión acerca de la importancia de estas personas en su vida.

Mis características resilientes son

---

---

---

---

---

---

Mi conclusión es

---

---

---

---

---

**ANEXO B: R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a**

R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A

Hacer tantos juegos de tarjetas como sean necesarios.

**ANEXO C:** ¡Armemos un cuadro!

No ser aceptados	Ser víctimas de violencia	Abuso sexual	Abandono	Humor
No saber qué puede pasarles	Introspección	Pérdida de trabajo	Capacidad de relacionarse	Iniciativa
No tener amigos y/o no poder hacerlos	Ser discriminados	Miedo al ridículo	Pobreza	Optimismo
Ser intimidados por un igual o por alguien mayor	Segundos matrimonios	Independencia	Creatividad	Moralidad
suicidios	Etiquetación por parte de un docente	Muerte de alguno de los padres o ambos	Divorcio	Mudanza
Autoestima	Enfermedades, hospitalizaciones(tanto del niño o niña o personas cercanas a él)	Separación	Maltrato físico y/o económico	Accidentes
Planear el futuro	Alegría	Esperanza	Discapacidades	Separación de hermanos

#### ANEXO D: Representaciones

Hablar con mis alumnos a su nivel.	Mostrar una actitud optimista.	No discriminar.	No gritar, no regañar.	Mostrar interés.
Planear el futuro.	Alta autoestima	Ser creativo.	Ser independiente.	Sentido del humor.
Alegría frente a la vida.	Esperanza.	Escuchar a mis alumnos.	Fijar límites claros.	Sentido de pertenencia a la escuela.

**ANEXO E: Frente a la adversidad**

En el siguiente cuadro escriba las actitudes que se pueden abandonar y las que se pueden practicar frente a las adversidades que se presentan día a día dentro de un aula de clases, es decir, injusticias, agresiones, falta de interés de los alumnos, etc. Por lo menos menciones diez para cada columna, si lo desea puede agregar más.

	“Yo puedo abandonar...”	“Yo puedo practicar...”
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **ANEXO F:** De la A a la Z... ¿Soy un docente resiliente?

Analice los aspectos que se presentan a continuación, y palomee los que ya ha experimentado a lo largo de su labor docente. No hay respuestas acertadas ni erróneas.

### 1. Ser un docente resiliente significa:

- a) Disfrutar con lo que se hace y pasar buenos momentos con mis alumnos.
- b) Compartir un espíritu alegre y optimista.
- c) Tener alumnos felices, que sonrían, saltan, tienen humor y disfrutan del trabajo en el aula.
- d) Saber que el aprendizaje es un proceso afectivo en el que deben tomarse en cuenta los sentimientos y emociones implicados.
- e) Inspirar a los alumnos y a otros docentes.
- f) Lograr relacionar lo que se enseña con la vida real presente y futura.
- g) Conocer a cada uno de mis alumnos y a otros docentes.
- h) Ocuparme de las dificultades académicas y sociales de mis alumnos.
- i) Tener alumnos con buen rendimiento escolar de acuerdo a sus capacidades.
- j) Disfrutar enseñar y aprender día a día.
- k) Tener alumnos que me respeten en lugar de tenerme miedo o me falten al respeto.

- l) Ser un modelo positivo en la vida de mis alumnos.
- m) Entablar una comunicación estable con padres, otros docentes, alumnos y escuela.
- n) Conseguir que el grupo no participe en exclusiones o discriminaciones de ningún tipo.
- o) Tener alumnos participativos, reflexivos, creativos con iniciativa.
- p) Tener alumnos que expresen sus sentimientos y temores.
- q) Afrontar las adversidades por más difíciles que parezcan.
- r) Tener alumnos que creen en sí mismos y en sus capacidades así como en las de las demás personas.
- s) Tener colegas que reconozcan mi labor profesional.
- t) Contar con el personal directivo de mi escuela, que reconoce mi trabajo y me incentiva.
- u) Tener satisfacciones personales que me permiten ser optimista.
- v) Buscar las características positivas de los demás.
- w) Saber aceptar mis errores y mejorar a través de ellos.
- x) Buscar las características positivas de los demás.
- y) Saber pedir ayuda cuando es necesario.
- z) Planear para el futuro.

**ANEXO G:** Cuestión de actitud

RESPONDER CON ENOJO
RESPONDER CON INDIFERENCIA
RESPONDER CON COMPRESIÓN
RESPONDER CON NERVIOSISMO
RESPONDER CON EVASIÓN

**ANEXO H:** “Y un día decides triunfar”

Y así, después de esperar tanto, un día como cualquier otro decido triunfar...

Decido no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas,

decido ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución,

decido ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis,

decido ver cada noche como un misterio sin resolver,

decido ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubro que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que en éstas está la única y mejor forma de superarnos.

Aquel día dejo de temer a perder y a no ganar,

Descubro que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui,

Me deja de importar quién ganará o perderá, ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendo que lo difícil no es llegar a la cima,

Sino jamás dejar de subir.

Aprendo que el mejor triunfo que puedo tener es tener el derecho de llamar a alguien “Amigo”.

Descubro que el amor es más que un simple estado de enamoramiento, “el amor es una filosofía de vida”.

Aquel día dejo de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empiezo a ser mi propia tenue luz de este presente.

Aprendo que de nada sirve ser la luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día decido cambiar tantas cosas.

Aquel día aprendo que los sueños son solamente para hacerse realidad.

Desde aquel día ya no duermo para descansar...

Ahora simplemente duermo para descansar.

Walter Elías.

Elías, W.”Y un día decides triunfar”. P.175. en: Gamboa, S. *Juego, resiliencia. Resiliencia, juego*. Buenos Aires: Bonum, 2005.

### ANEXO I: Jugando con Gimnasia Cerebral

Actividad No.	TEMA	ACTIVIDAD	COMPETENCIA	PROPÓSITO El alumno...
1	Autoestima	Elaboración de un diagnóstico	Desarrollo personal y social	Identifica la percepción que tienen de sí mismo
2	Autoestima	“La tarántula”	Desarrollo personal y social	Reflexiona sobre la importancia de aprender a separar el problema de la persona.
3	Autoestima	“nudos”	Desarrollo personal y social.	Toma conciencia respecto a la importancia de disminuir sus niveles de estrés para favorecer su aprendizaje.
4	Introspección	Expresión de estados de ánimo	Desarrollo social y personal	Aprende a reflexionar sobre sus propios sentimientos.
5	Independencia	¿Problemas?	Desarrollo personal y social.	Enriquece su capacidad de

				fijar límites entre sí mismo y su medio.
6	Capacidad de relacionarse.	Cambio de roles	Lenguaje y comunicación	Reconoce la importancia de entablar relaciones afectivas.
7	Introspección	Tensar y distensar	Desarrollo social y personal	Enriquece su capacidad de concentración para favorecer su aprendizaje.
8	Iniciativa	“Ochitos acostaditos”	Lenguaje y comunicación	Reflexiona en la importancia de reducir la tensión en situaciones adversas.
9	Humor	Anécdotas para recordar	Lenguaje y comunicación	Reflexiona en la importancia de reducir la tensión en situaciones adversas.
10	Creatividad al escribir	Cambio de significado	Expresión y apreciación artística	Reflexiona a través del cuestionamiento para desarrollar

				su creatividad al escribir.
11	Creatividad para pensar	El ¿cómo si? y el ¿qué si?	Expresión y apreciación artística	Estimula su creatividad para generar sueños y metas.
12	Creatividad para pensar	“Accesando a la excelencia”	Expresión y apreciación artística	Favorece su creatividad mediante el razonamiento de situaciones de la vida cotidiana.
13	Yo tengo	“Yo tengo”	Lenguaje y comunicación	Desarrolla su capacidad de expresión oral ante lo que les inquieta.
14	Yo tengo	“La red”	Desarrollo personal y social	Reconoce y valora a las personas de su entorno.
15	Yo soy	“El espejo”	Desarrollo personal y social	Genera pensamientos positivos de sí mismo.
16	Yo soy	“Cuenta hasta diez”	Desarrollo personal y social	Reconoce que es importante tener

				momentos de reflexión.
17	Yo estoy	Acción - reacción	Desarrollo personal y social	Reconoce la responsabilidad de sus actos
18	Yo estoy	“Imaginando”	Desarrollo personal y social	Reflexiona ante una situación adversa
19	Yo puedo	La palabra escrita	Lenguaje y comunicación	Explica diversas situaciones de su vida a través del dibujo y la escritura.
20	Yo puedo	Ejercicio de atención “ABC”	Desarrollo personal y social	Favorece su capacidad de atención.

**ANEXO J:** Evaluación del taller

Lo que esperaba del taller:

---

---

---

---

Lo que más me agrado del taller:

---

---

---

---

Lo que menos me gustó del taller:

---

---

---

---

Lo que aportó este taller a mi labor docente:

---

---

---

---

Lo que voy a cambiar para ser un docente resiliente:

---

---

---

---

Opinión personal del taller:

---

---

---

---

**ANEXO K:** Evaluación del coordinador del taller

La presente evaluación tiene como finalidad mejorar la calidad del taller. Exprese libremente su opinión ya que es anónimo.

Instrucciones:

Lea cuidadosa y reflexivamente las siguientes afirmaciones. Seleccione un número del 1 al 10, entendiendo que el 1 significa “Nunca” y el 10 “Siempre”.

	Actitudes	
1	Se presenta y saluda a los participantes.	
2	Comparte sus conocimientos sin reservas.	
3	Crea un ambiente de respeto y confianza.	
4	Es responsable y respetuoso del tiempo del taller.	
5	Atiende con amabilidad las dudas e inquietudes.	
6	Acepta críticamente las sugerencias de los docentes.	
7	Colabora activamente en las actividades.	
8	Valora la participación de los docentes.	
9	Muestra confianza en sí mismo y en los demás.	
10	Sonríe durante la sesión.	

	Formación	
1	Domina correcta y completamente los temas.	
2	Transmite los conocimientos de forma clara y precisa.	
3	Relaciona los contenidos del taller con las vivencias en el aula.	
4	Participa y guía el trabajo del grupo.	
5	Su expresión corporal denota confianza.	
6	Aplica sus conocimientos en la resolución de dudas.	
7	Es ordenado y llega puntualmente.	
8	Su manejo de las actividades es adecuado.	
9	En el cierre de las sesiones apoya el aprendizaje de los participantes.	
10	Utiliza adecuadamente los recursos didácticos del taller.	

Agregue un comentario si lo considera necesario:

---



---



---



---

## APENDICES

### APENDICE A: Tarjetas de R-E-S-I-L-I-E-N-C-I-A

R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A

Hacer tantos juegos de tarjetas como sean necesarios.

**APENDICE B:** Tarjetas Cuestión de actitud

RESPONDER CON ENOJO
RESPONDER CON INDIFERENCIA
RESPONDER CON COMPRESIÓN
RESPONDER CON NERVIOSISMO
RESPONDER CON EVASIÓN