

# LA RESILIENCIA EN NUESTROS ADOLESCENTES.

**PARA UN DESARROLLO PLENO.**

Elaborado por: Héctor García Manjarrez  
Profesor de la Sec. Ofic. 0456 "José Ma. Morelos y Pavón"  
Zona Escolar S106 SREB Texcoco

Junio de 2020

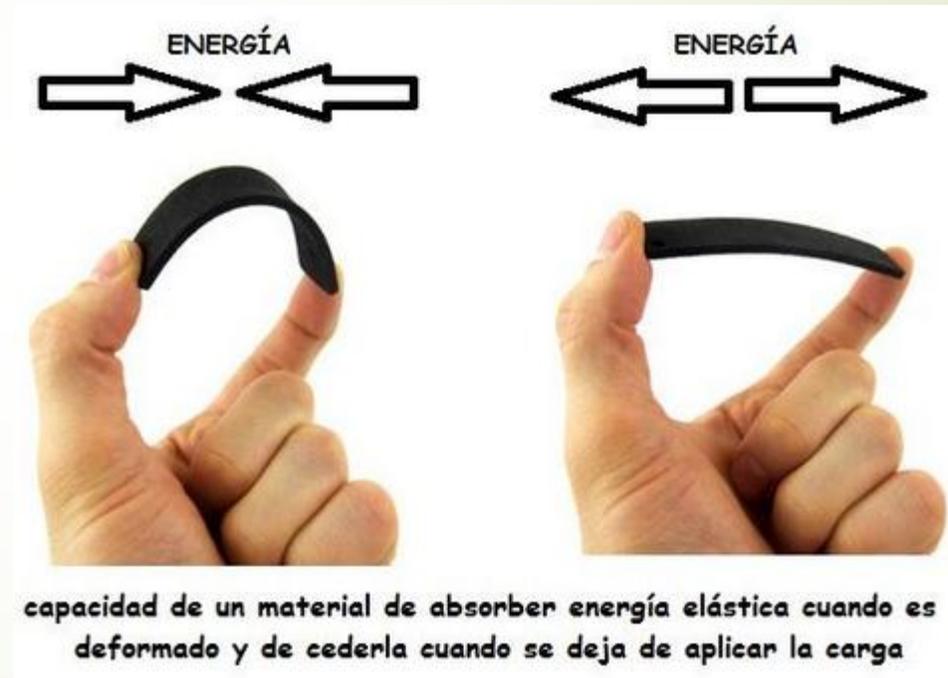
# ¿ QUÉ DEBEMOS ENTENDER POR RESILIENCIA?

- La palabra resiliencia se refiere a la **capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse** luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad.

Resiliencia es un término que deriva del verbo en latín *resilio, resilire*, que significa "saltar hacia atrás, rebotar."

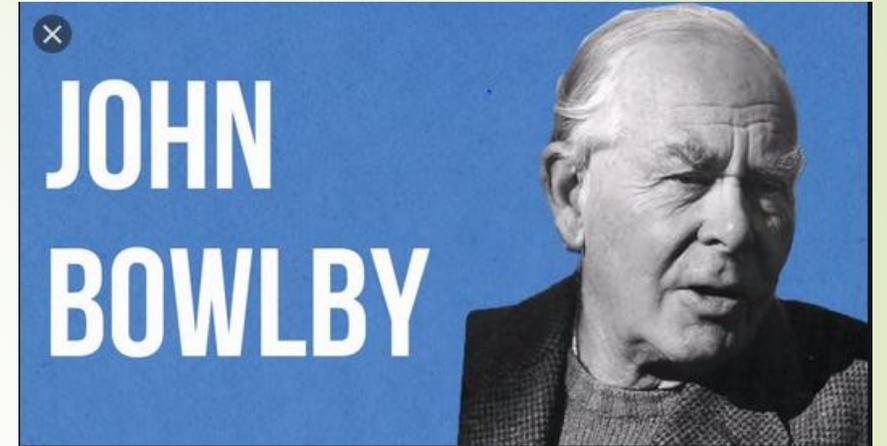
# ¿DE DÓNDE LLEGA A NOSOTROS ESTE TÉRMINO?

- Es un término adoptado de la siderurgia, en cuanto al estudio de la resistencia de los metales y la memoria molecular que tienen estos para regresar a su forma inicial.



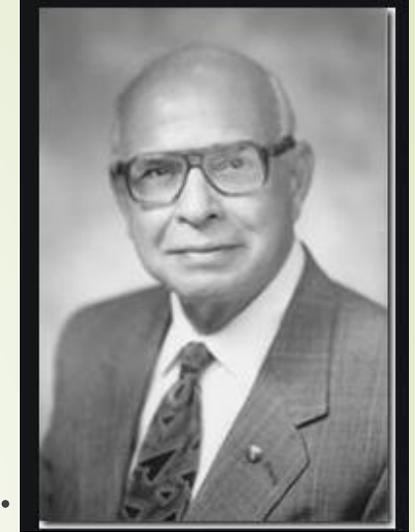
# La resiliencia y las emociones

(teoría del apego)



En donde se me mencionan aspectos como los efectos del abandono o la ambivalencia y la necesidad innata de cuidados maternos que genera el sentimiento de apego. Se describe el apego como un mecanismo de adaptación basado en la búsqueda de protección contra posibles agentes hostiles, así como las consecuencias de cortar dicha vinculación o bien no satisfacer esta necesidad.

Bowlby, J. : "El apego". Tomo 1 de la trilogía "El apego y la pérdida". Barcelona, Paidós, (1998)



- ELWYN JAMES ANTHONY.
- TEORÍA DE LA VULNERABILIDAD E INVULNERABILIDAD.
- Investiga sobre niños de alto riesgo y al observar resultados positivos introduce el término vulnerabilidad y paralelamente a este concepto surgió la tendencia opuesta, la invulnerabilidad, considerando que es invulnerable aquel que no es absorbido por la adversidad.
- Díaz Aguado y otros (1.996): "El desarrollo socioemocional de los niños maltratados". Ed. Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid

# ¡lo que nos lleva a!

- ▶ Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; se encontró el de “capacidad de afrontar” y posteriormente se prefirió el concepto de RESILIENCIA.

- ▶ Texto: Díaz Aguado et al (1.996)
- ▶ Imagen: <https://www.lavanguardia.com/vida/20121120/54355244814/eres-resiliente.html>





# ¿Por qué es importante el reflexionar de esto en los alumnos de secundaria?

1. Es un proceso de desarrollo humano que debe cultivarse desde sus primeros años, (proceso dinámico).
2. Es necesario desarrollar conductas resilientes en los seres humanos para un sano desarrollo socioemocional, si queremos que este tenga un buen desarrollo y funcionamiento en su sociedad.
3. De no cuidar este aspecto tendremos individuos con muy poca tolerancia a la frustración y con una gran inestabilidad socioemocional, que sin duda impactará en su calidad de vida.

# "ser o no ser", el desarrollo emocional de nuestros adolescentes.

- Para el desarrollo reflexivo de esta exposición se considera que a falta de resiliencia el ser humano llega a la **frustración**.
- La revista Española FAROS en su publicación "Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración". Menciona que:
- **Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas** y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, **se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse**.

➤ FAROS Sant Joan de Déu, 01-11-2019, Barcelona, <https://faros.hsjdbcn.org/es>

➤ Imagen: <http://redgestorespublicos.pe/la-importancia-la-resiliencia-recursos-hum>



# Algunos factores de riesgo en adolescentes de secundaria.

- ❖ Cada vez es mas reducida presencia física de los padres.
- ❖ Para los niños y jóvenes toma más importancia la obtención inmediata de satisfactores, económicos, afectivos, emocionales y sociales lo que provoca tener una expectativa de corto plazo hacia la vida.
- ❖ **Delincuencia.**
  - Robos E Inseguridad.
  - Drogas.
  - Violencia.

# ¿Dónde se originan estos factores de riesgo o de vulnerabilidad?

➤ *Sabina Lila Deza Villanueva, en su estudio realizado con niños y adolescentes en situación de pobreza menciona cuatro grandes factores:*

- 1. Factores individuales.**
- 2. Factores familiares.**
- 3. Factores ligados al grupo de pares (sociales).**
- 4. Factores escolares.**

# Factores individuales

Se refieren a rasgos personales que pueden generar dificultades en la relación con el entorno, como por ejemplo una baja capacidad de resolución de conflictos, actitudes y valores favorables hacia conductas de riesgo, trastornos de aprendizaje, baja autoestima, entre otros. (DEZA VILLANUEVA2015)



- Imagen: <https://www.psicologia-online.com/de-donde-nace-la-baja-autoestima-134.htm>

# Factores familiares

- La baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos, entre otros, han sido considerados como factores de riesgo asociados a diversas problemáticas. También se ha vinculado la pobreza familiar como un estresor que tiene un importante impacto sobre el desarrollo de niños y jóvenes.

(DEZA VILLANUEVA2015)

- Imagen <http://blogs.monografias.com/vida-plena/2014/04/08/todavía-hay-esperanza-si-enfrenta-problemas-familiares/>



# Factores ligados al grupo de pares (sociales)

- Considera que el ser rechazado por los pares, el pertenecer a un grupo con una actitud favorable hacia comportamientos de riesgo, como por ejemplo, el consumo abusivo de drogas son eventos que aumentan la probabilidad que niños y jóvenes manifiesten comportamientos problemáticos.

(DEZA VILLANUEVA2015)

- **Imagen: Bunker de 'anarcos' está dentro de la UNAM**
- [elarsenal.net](http://elarsenal.net) 10-06-2020

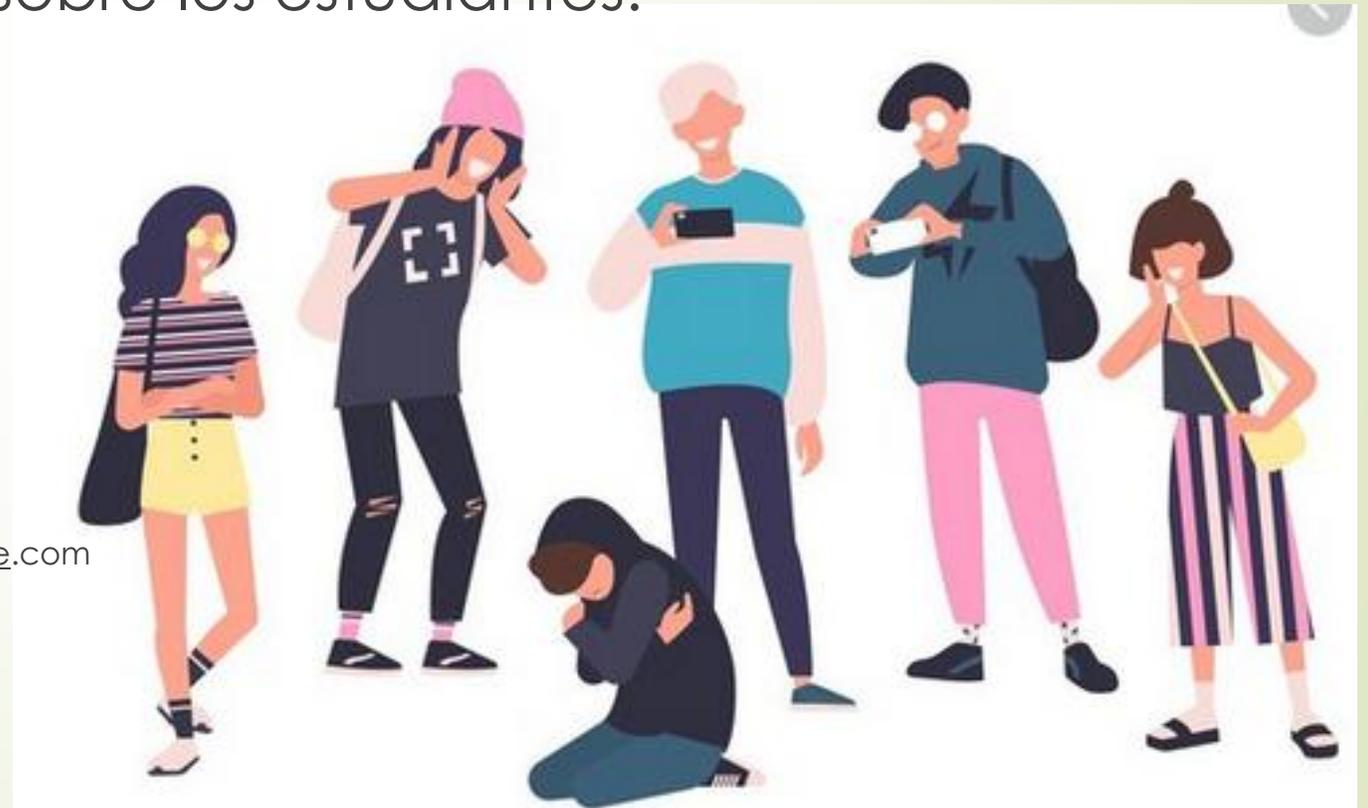


# Factores escolares

La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.

(DEZA VILLANUEVA2015)

- imagen **Protocolo Anti Bullying para afectados**
- Publicado el 27 septiembre, 2018 por Viva el Cole.com



# ¿Qué podemos sugerir para desarrollar estas habilidades en jóvenes de secundaria para que sean personas resilientes?

- Los psicólogos Sandra Milena Alvarán , Héctor Rafael Castellanos , et al. sugieren que se entienda a la resiliencia como una **potencialidad** y una **posibilidad universal** que permite a grupos, personas y comunidades **hacer frente** a las adversidades, al **utilizar sus aptitudes personales** como un escudo protector.
- Por lo tanto la resiliencia es una cualidad humana que:
  - a) Se aprende.
  - b) Se cultiva.
  - c) Se desarrolla.
  - d) Se potencializa.

➤ Sandra Milena Albarán López • Cindy Tatiana Carrero Torres • Héctor Rafael Castellanos Triviño • Heidi Yohanna Pinilla López, Resiliencia infantil y pensamiento multidimensional como factor de transformación social, revista Praxis y saber, Colombia, 2019



# ¿Cómo podemos ejercitar esta potencialidad?

- El secreto, esta en desarrollar cuatro campos de habilidades para la vida que te permitirán en mejor desarrollo.
- 1. Desarrollar una autoestima saludable.**
  - 2. Establecer hábitos de pensamiento positivo.**
  - 3. Aprendizaje de habilidades sociales.**
  - 4. Marcarse metas, objetivos y planes.**

# Desarrollar una autoestima saludable.

Consiste en desarrollar estrategias para mejorar y desarrollar aspectos y atributos de la persona: estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía, etc. De esta forma, el adolescente se respeta a sí mismo y a los demás. Por lo tanto, cree que los demás deben tratarlo con respeto también, y **será menos vulnerable frente al bullying**.

Imagen: <https://es-la.facebook.com/cartelitosface/posts/autoestima-y-te>

/1078201645661532/

Lo mejor para la autoestima es el té.

quiére - te  
perdóna - te  
áma - te  
sonríe - te  
regála - te  
consiénte - te  
edúca - te  
cuída - te  
supéra - te  
valóra - te



# Establecer hábitos de pensamiento positivo.

- Esto es, piensan racionalmente y procuran mirar el lado positivo de las adversidades. Mantenerse y seguir adelante incluso cuando las cosas están mal. **La adolescencia es la etapa en la que aprendemos que las situaciones difíciles y los problemas forman parte de la vida.**

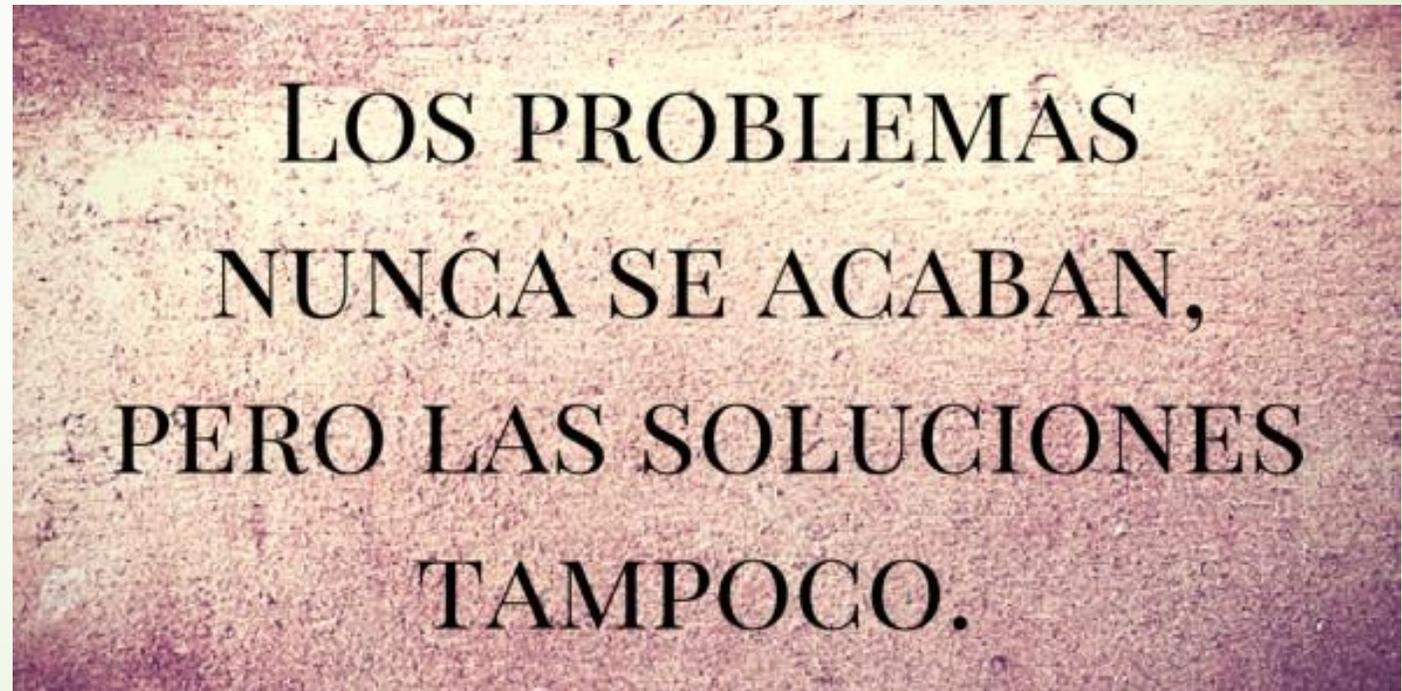


Imagen: <https://www.aulafacil.com/>

# Aprendizaje de habilidades sociales.

- Saber hacer amigos y mantenerlos, saber solucionar conflictos y saber trabajar en equipo son algunas habilidades que conducen a desarrollar resiliencia. Además, si el adolescente es capaz de establecer relaciones y conexiones en su entorno, **tendrá más oportunidades para construir buenas relaciones**.



➤ Imagen <https://www.psicoglobal.com/habilidades-sociales/>

# Marcarse metas, objetivos y planes.

Esto significa sentir confianza sobre uno mismo, saber organizarse y desarrollar habilidades para la planificación te mantiene preparado para el trabajo duro. Para lograr esto como adolescente **debes potenciar tus fortalezas y conocer tus limitaciones y sobre todo desarrollar una cultura del esfuerzo.**

- [Imagen: https://ideasparaexitos.com/lograrmetas](https://ideasparaexitos.com/lograrmetas)
- [/11-fundamentos-para-fijar-tus-metas/](#)

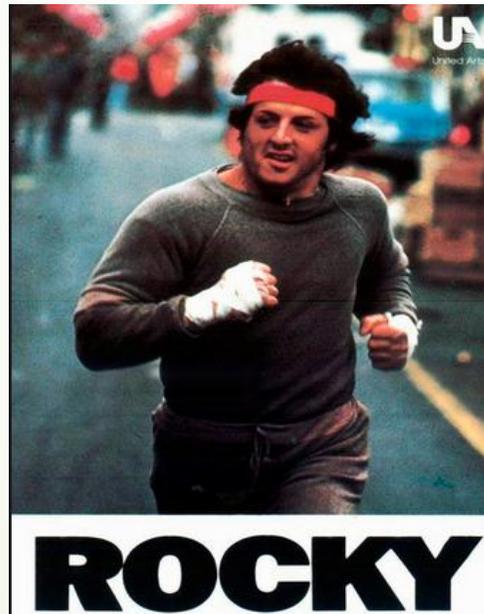


# Finalmente.

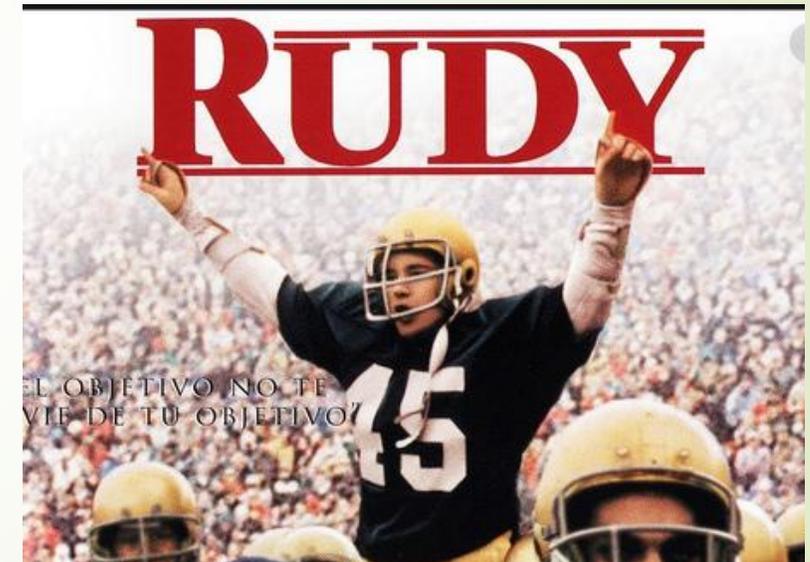
- ▶ El “ser” humano es llevar un camino, un proceso de crecimiento a voluntad, por lo tanto todo es perfectible.
- ▶ El cine nos da ejemplos de resiliencia, te recomiendo ver:



**Director:** Robert Zemeckis  
**Productor :** Wendy Finerman  
Charles Newirth  
Paramount Pictures, 1994



Director John G. Avildsen  
Productor: Robert Chartoff  
Irwin Winkle  
Metro-Goldwyn-Mayer 1979



Director: David Anspaugh  
Productor Cary Woods  
TriStar Pictures 1993

# Bibliografía y fuentes consultadas

## ► BIBLIOGRAFIA

- Arango Óscar Albeir, La resiliencia, una alternativa actual para el trabajo, Fundación Universitaria Católica del Norte, Bogotá, 2001
- Bowlby, J. : "El apego". Tomo 1 de la trilogía "El apego y la pérdida". Barcelona, Paidós, (1998)
- Díaz Aguado y otros (1.996): "El desarrollo socioemocional de los niños maltratados". Ed. Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid
- Deza Villanueva Sabina, Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza, Tesis de grado San Salvador, 2015

## PUBLICACIONES WEB

<https://eresmama.com/como-fomentar-la-resiliencia-en-adolescentes/> Cómo fomentar la resiliencia en adolescentes

[https://FAROS Sant Joan de Dé](https://FAROS.SantJoan.de.Dé), 01-11-2019, Barcelona, <https://faros.hsjdbcn.org/> [https://Universidad Católica del Norte Fundación Universitaria Católica del Norte](https://UniversidadCatólica.del.Norte.FundaciónUniversitariaCatólica.del.Norte) ISSN: 0124-5821 [asanchezu@ucn.edu.co](mailto:asanchezu@ucn.edu.co) Colombia

## IMAGENES

<https://www.aulafacil.com/>

<http://blogs.monografias.com/vida-plena/2014/04/08/todavía-hay-esperanza-si-enfrenta-problemas-familiares/>

<https://www.areatecnologia.com/materiales/resiliencia-materiales.html>

<https://elarsenal.net> Bunker de 'anarcos' está dentro de la UNAM • 10-06-2020

<https://www.psicoglobal.com/habilidades-sociales/>

<https://www.psicologia-online.com/de-donde-nace-la-baja-autoestima-134.html>

<https://> Protocolo Anti Bullying para afectados Publicado el 27 septiembre, 2018 por Viva el Cole.com

<http://redgestorespublicos.pe/la-importancia-la-resiliencia-recursos-humanos/>



Por tu  
atención

**GRACIAS**

Chimalhuacán México junio de 2020

