

“2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”

ESCUELA PRIMARIA “ANTONIO CASO”

C.C.T. 15EPR2991K

INFORME DE TRABAJO: “LA RESILIENCIA, EN LA DOCENCIA”

PRESENTA
VIRIDIANA OBREGON VELA

PARA
DONACIÓN DE ACERVÓ BIBLIOGRÁFICO DE LA SUBDIRECCIÓN REGIONAL
DE JILOTEPEC

ZONAS DE OPERATIVIDAD:
P005, ACULCO MEXICO.

COORDINACIÓN ADMINISTRATIVA P005 DE EDUCACION BASICA

SAN PEDRO DENXHI ACULCO ESTADO DE MÉXICO, A 28 DE MAYO DE 2021.

“2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”

CONTENIDO

INTRODUCCION.....	3
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.....	4
CONCLUSIONES.....	9
FUENTES DE CONSULTAS.....	10

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, los seres humanos hemos vivido infinidad de eventos que han puesto a prueba nuestra capacidad para afrontar situaciones extremas. Por ejemplo, podemos hablar de la primera y segunda guerra mundial, donde se vivieron atrocidades en contra de la humanidad. La mayoría de los sobrevivientes forjaron su carácter resiliente y muchos otros no lo hicieron. ¿qué es la resiliencia?, ¿todos somos resilientes?, ¿la puedo desarrollar?, ¿qué factores influyen?

Los estudios relacionados con este tema, arrojaron mucha información sobre esta capacidad del ser humano para reponerse frente a las adversidades, pero no sólo es reponerse, implica salir empoderado de esas situaciones, salir mejor que antes, es un desarrollo de conciencia e integridad del ser humano. La capacidad de ser resiliente no es exclusiva de situaciones tan grandes y extremas como la guerra, aunque fue aquí donde más se vislumbró esta capacidad del ser humano.

En la actualidad, nos vemos en situaciones muy a menudo de incertidumbre, estrés, peligro, miedo, en todos los niveles (sociales, laborales, escolares, culturales, etcetera.), creando en los individuos situaciones extremas, quedando inermes ante las circunstancias negativas y es aquí donde dentro del ambiente escolar, como docentes tenemos que estar atentos a estas situaciones en los estudiantes y desarrollar esta capacidad como una oportunidad del ser humano para sortear exitosamente las adversidades y salir empoderado, con más fuerza de la que ya teníamos.

Aunque está es una capacidad potencial del ser humano, no se da en automático y por lo mismo no todos los seres humanos la desarrollan. Gracias a los estudios realizados por Higgins, Wolin y Wolin, Richardson y colab., Victor Frankl entre otros muchos investigadores. Actualmente tenemos información de los factores que inciden de manera positiva para desarrollar la resiliencia en los estudiantes.



Un sentido de la educación, las escuelas y los docentes, es que podemos contribuir al desarrollo de la resiliencia en los estudiantes como una forma de autoconocimiento y de reconstruir y minimizar los problemas en la sociedad postmoderna a través de la misma. Creando las condiciones para que el alumno mediante los valores, las actitudes, pensamientos y emociones, enfrente las adversidades con las mayores herramientas posibles y dentro de las soluciones que dé a sus conflictos, se genere una movilidad social.

Orígenes históricos y conceptuales.

¿Qué es la resiliencia? Como hecho, tal cual, la resiliencia ha existido siempre. Pero hoy en día, el concepto ha cobrado relevancia. El término resiliencia proviene del latín *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar, saltar hacia atrás, ser repelido o resurgir (wikipedia, 2013). El concepto de resiliencia no es nuevo en la historia. Se trata de un término que surge de la física, la mecánica, de la metalurgia; se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y regresar a su estructura original.

Este término también se utiliza en medicina, concretamente en osteología, donde expresa la capacidad de los huesos de crecer en la dirección correcta después de una fractura. Más tarde el concepto fue utilizado en las ciencias sociales, como la psicología, la sociología, la pedagogía, la medicina social y la intervención social, con un significado muy cercano al etimológico: ser resiliente significa ser rebotado, reanimarse, avanzar después de haber padecido una situación traumática.

Definiciones:

1. F. Psicol. Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. (RAE, 2013).
2. F. Mec. Capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación. (RAE,2013).

El diccionario Larousse define resiliencia como “la característica mecánica que define la resistencia de los materiales a los impactos”.

Más allá de estos conceptos básicos, encontramos que la resiliencia puede definirse como “la capacidad de una persona para recobrase de una adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a la crisis y desafíos de la vida” (Walsh, 2012, p.26)

“La resiliencia implica algo más que la mera posibilidad de sobrevivir a un suplicio horrible, atravesarlo o eludirlo. No todos los que viven a estas situaciones son resilientes; algunos quedan atrapados en la condición de víctimas, relamiéndose la heridas e impedidos de crecer por la ira y la culpa” (Wolin y Wolin en Walsh, 2012, p.27).

“Cuando hablamos de resiliencia nos referimos a alguna cosa más que a la superación de un tropezón; hablamos de suscribir un contrato contra la adversidad entendida como un trauma puntual y brutal (como la pérdida de un progenitor), un trauma repetido (abusos sexuales), limitación permanente (una persona tetraplégica), o una situación de alto riesgo (los niños de la calle). La muerte de un familiar, un divorcio o la separación traumática, la enfermedad, la pobreza, un accidente con secuelas, el maltrato, el abandono, el suicidio, la salud frágil, la hospitalización, los incendios con daños a las personas, la guerra, los terremotos, las inundaciones, las condiciones económicas adversas, la inmigración, los asesinatos del vecindario, los gobiernos dictatoriales, el terrorismo, las drogas, la violencia, etc. Cualquiera de estas adversidades puede devenir en una herida que aproxime a la muerte a la persona que la padece. El trauma produce un horror que provoca la transformación de la persona herida” (Forés y Grané, 2011, p. 40).

Nos queda claro, que no necesitamos de una guerra, para poder tener eventos extremos en los cuales podemos desarrollar la capacidad de ser resiliente. ¿todos somos resilientes? Sí, potencialmente lo somos. *Esta capacidad es un proceso de aprendizaje socio moral.* Por lo que se puede desarrollar, por ejemplo, en el núcleo familiar, con los amigos, en las redes sociales, como en las instituciones escolares, etc. La escuela como institución dentro de sus objetivos primordiales, debe brindar el ambiente y las condiciones que promuevan la resiliencia en los estudiantes.

Los docentes tienen la oportunidad de ser ese apoyo, que proyecte la resiliencia en las escuelas. Dentro de sus facultades, ellos pueden desarrollar un cambio de actitud, tanto en ellos mismos como en sus estudiantes, de tal manera que los docentes se centren en ser fuentes de apoyo, de afecto, de comprensión, de placer, de inspiración, de conocimiento y de reconocimiento. Esto fomentará en los alumnos la confianza para expresar sus inquietudes, teniendo así la oportunidad de intervenir en la mejora de la calidad de vida del estudiante.

¿La puedo desarrollar? Por supuesto que sí. ¿qué factores influyen? Orientados a generar estas realidades alternativas prósperas, la American Psychiatric



Association (APA), publicó un folleto en septiembre de 2001, con los 10 caminos para construir la resiliencia.

- Hacer conexiones.
- Evitar ver las crisis como problemas insuperables.
- Aceptar que los cambios son parte de la vida.
- Avanzar hacia sus objetivos: trabajar sobre objetivos realistas.
- Actuar con decisión frente a las adversidades.
- Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo.
- Alimentar una visión positiva de uno mismo.
- Mantener las perspectivas de las cosas: prever el largo plazo y saber recontextualizar los acontecimientos.
- Mantener una visión esperanzada.
- Cuidarse: prestar atención a sus propias necesidades y sentimientos.

Otros estudios, muestran características similares a éstas y las complementan. “Los factores protectores son características de la persona o del ambiente que mitigan el impacto negativo de las situaciones y condiciones estresantes. Las escuelas pueden aportar condiciones ambientales que promuevan reacciones resilientes ante circunstancias inmediatas, así como también enfoques educativos, programas de prevención e intervención y currículos adecuados para desarrollar factores protectores individuales” (Rivera R, 2013, p.15).

“Características de las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares para facilitar resiliencia (Factores protectores ambientales).

1. Promueve vínculos estrechos.
2. Valora y alienta la educación.
3. Emplea un estilo de interacción cálido y no crítico.
4. Establecimiento de límites claros (reglas, normas y leyes).
5. Fomenta relaciones de apoyo con muchas otras personas afines.
6. Alienta la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar “la ayuda requerida”.



7. Brindar acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación.
8. Expresa expectativas de éxito, elevadas y realistas.
9. Promueve el establecimiento y logro de metas.
10. Fomenta el desarrollo de valores prosociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación).
11. Promueve el liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa.
12. Aprecia los talentos específicos de cada individuo". (Rivera R, 2013, p.16).

Pareciera ser algo bastante complejo tanto para la institución como para el docente, sin embargo Wolin y Wolin(1993) sostienen que incluso una sola de estas características, en un niño o en un adulto, puede bastar para impulsarlo a superar los desafíos de un medio disfuncional o estresante, y que a menudo desarrollan "resiliencias" adicionales a partir de un único punto fuerte inicial. Nosotros los docentes, podemos hacer crecer al menos alguna de estas características en los estudiantes.

¿Cómo hacerlo? Con nuestras actitudes, brindándoles el apoyo, centrándonos en sus puntos fuertes, creando el ambiente propicio para crear relaciones personales afectivas, dando esperanza, siendo optimistas, reconociendo sus esfuerzos, dando palabras de apoyo 'puedes lograrlo', 'estás en condiciones', 'confió en ti', generando expectativas altas y realistas en ellos, siendo pacientes, tolerantes, comprensivos, brindándoles una sonrisa, etc. Haciéndoles saber que ellos nos importan, integralmente, tanto colectiva, como individualmente.

Con estos cambios de actitud, podemos instaurar de manera inconsciente en los estudiantes esa capacidad resiliente que ellos pueden desarrollar.

CONCLUSIONES

La mayoría de las características asociadas a la resiliencia pueden aprenderse. Desde esta perspectiva, la especie humana es, por definición, resiliente. Todos hemos sobrevivido a las muy adversas circunstancias de la naturaleza, y sobre todo, a nosotros mismos. Hemos logrado trascender nuestros impulsos autodestructivos, nuestra frustración y nuestra agresividad. En efecto, la historia de la humanidad es la historia de la guerra y la supervivencia. Todos somos, de una u otra manera resiliente.

La escuela en este entendido, puede generar las condiciones y dar las pautas a los estudiantes para ser resilientes, pues todos podemos aprender a ser resilientes en alguna medida. El docente, puede ser esa fuente de afecto, apoyo, comprensión, placer, inspiración, conocimiento y reconocimiento que incidirá de manera directa en el desarrollo de la resiliencia tanto en los estudiantes como en él mismo. Forjando de esta manera una conciencia individual que no es ajena a la conciencia social. Por tanto, los estudiantes resolverán sus conflictos no sólo pensando en sí mismos, sino en el bienestar de los demás.

Las escuelas son clave para desarrollar las condiciones que generen resiliencia en los estudiantes. En éstas, se crean ambientes de relaciones interpersonales afectivas, se enseñan y promueven los valores, se dan la oportunidad de una participación significativa, se establecen expectativas altas, se enseñan habilidades para la vida, se brinda tiempo para la reflexión y análisis de las mismas. Todo esto además debe ser respaldado por los padres, la comunidad y todas las instituciones con el fin de implementar la resiliencia en los estudiantes.

La educación no necesita de todas estas características para estimular a los estudiantes a ser resilientes, pero todas y cada una de estas características tan diversas pueden ser parte significativas para ciertos estudiantes. Lo que quiero decir, es que a algunos estudiantes desarrollarán su capacidad resiliente con sólo alguna de estas características, otros estudiantes necesitarán varias de ellas. La pregunta es ¿cuál de todas? Como todos somos diferentes, que mejor que tener una amplia gama de opciones que puedan ayudar a desarrollar esa capacidad en los alumnos.

FUENTES CONSULTADAS:

Walsh, F. (2012). Resiliencia Familiar, Amorrortu editores: Buenos Aires.

Forés, A. y Grané J. (2011). La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Plataforma editorial: Barcelona.

Rivera R. (2013). Texto 7. La promoción de la resiliencia en la escuela. Compilación.

APA (2001, septiembre). 10 ways to build resilience. Recuperado de:

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx#>

Wikipedia(2013, noviembre). Resiliencia. Recuperado de:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia>