

*ROSA MARIA
NAVARRETE VENCES*

*LA RESILIENCIA UN
INSTRUMENTO
NECESARIO PARA
HACER FRENTE A LOS
DESAFIOS DENTRO DEL
NIVEL PREESCOLAR*

AGOSTO 2019

La Resiliencia un instrumento necesario para hacer frente a los desafíos dentro del nivel Preescolar.

Profa. Rosa María Navarrete Vences

Introducción

Un individuo a lo largo de su vida se verá inmerso en distintas problemáticas desde que inicia su desarrollo hasta el final de ello y no solamente en un área de su vida si no que estas problemáticas se ven inmersas en todas y si el individuo no cuenta con las herramientas necesarias para poderlas enfrentar, algunos autores mencionan que pueden llegar al desarrollo de algún trastorno o a no poder tener una vida sana y plena.

Es por ello que se vuelve de suma importancia que nuestros alumnos desde una edad temprana puedan adquirir esta habilidad que les ayude a conocer sus emociones y poder ir dotándose de los instrumentos necesarios para poder afrontar cualquier problemática que se les presente a lo largo de su vida.

Desarrollo

Esta habilidad es la resiliencia la cual es entendida como la capacidad de los niños de sobreponerse a situaciones traumáticas, como malos tratos,

durante sus primeros años de vida, y desarrollar elementos positivos a partir de esas experiencias.

Tal capacidad es "el resultado de las interacciones entre el individuo y sus semejantes, sus condiciones de vida y, por último, su ambiente vital".

Los niños muy pequeños apenas acaban de aprender a caminar y hablar y es posible que no sean capaces de expresar sus ansiedades y temores. Si bien usted puede pensar que son demasiado pequeños para entender lo que está sucediendo, incluso los niños muy pequeños pueden asimilar los sucesos aterradores de las noticias o conversaciones que oyen por casualidad.

Es por ello que tanto los padres de familia y los docentes ayuden a fomentar esta habilidad en los niños es importante que se le ayude a desarrollar las fases de la resiliencia las cuales son:

Tengo

Los niños con resiliencia infantil son muy positivos. En vez de centrarse en cuánto sufrimiento les ha traído la vida

piensan en lo bueno, por poco que sea, que esta posee. Se sienten afortunados por las cosas que tienen, no tristes por las que no.

Puedo

Los niños que se ven obligados a desarrollar la resiliencia infantil piensan que pueden conseguir lo que se propongan. Aunque en casa o en el colegio sean humillados o infravalorados, su autoestima permanece casi intacta.

Soy

Un niño resiliente conoce su valía y mantiene su amor propio. Es consciente de que es querido por otras personas y no necesita herir a los demás para encontrarse mejor.

Estoy

Un niño con resiliencia infantil no pierde la calma y sabe cómo encontrarse a sí mismo. Tiene la capacidad de analizar lo que ocurre y saber que, aunque ahora mismo no está donde quiere, en un futuro lo estará.

En base a lo anterior es posible analizar cómo es que los padres de familia dentro de los hogares de

nuestros alumnos nos ayuden a fomentar esta habilidad.

10 consejos para desarrollar la resiliencia en los Niños.

A continuación, presentamos consejos para desarrollar la resiliencia:

1. **Establezca relaciones.**
2. **Ayude a su hijo haciendo que ayude a otros**
3. **Mantenga una rutina diaria.**
4. **Tómese un descanso.**
5. **Enseñe a su hijo a cuidar de sí mismo.**
6. **Avance hacia sus metas.**
7. **Alimentar una autoestima positiva.**
8. **Mantenga las cosas en perspectiva y una actitud positiva.**
9. **Busque oportunidades para el autodescubrimiento.**
10. **Aceptar que el cambio es parte de la vida.**

Poder poner en practica estos diez consejos cotidianamente en el entorno

que se desarrollan nuestros alumnos ayudara a que adquieran competencias que los enriquezcan para poder enfrentar los nuevos retos tanto en el ámbito educativo como en los demás ámbitos en los que se desarrollan.

De igual manera es innegable el hecho que en la actualidad y sobre todo a raíz de los distintos cambios que se han dado dentro del contexto familiar, nos podemos encontrar familias con problemáticas fuertes o incluso cada día es más común encontrar padres divorciados en donde nuestros alumnos se encuentran en una batalla legal que no solo los desgasta físicamente si no que el desgaste emocional y daños que enfrentan posteriormente es aún mayor.

A raíz de ello se ha vuelto indispensable que la escuela sea un refugio para los alumnos y en donde también puedan adquirir esas habilidades que en primera instancia no son proporcionadas por los padres de familia.

Debido a lo que se menciona anteriormente es necesario que los docentes aprendan y lleven a cabo

distintas estrategias dentro de sus clases diarias que fomenten la creación de esta habilidad, ya que no solo va traer consigo el mejoramiento en distintas áreas del alumno, sino un notable cambio en su desarrollo académico.

Cultivando la resiliencia en el aula

A continuación, enumeramos algunos factores que creemos que debemos fomentar en el proceso de construcción de la resiliencia en el aula.

- **Siempre positivos.**
- **En la clase se ha de respirar seguridad.**
- **Las relaciones siempre sanas.**
- **El cambio es posible.**
- **Todos nos equivocamos.**
- **Fomentemos la autonomía.**
- **¡Sonríe, por favor!**

Una vez analizado sugerimos estos tres ejemplos de actividades que podemos realizar dentro de nuestra aula que pueden servir como punto de partida para poder implementar otras.

1) Las tres cosas buenas

Se indica a los estudiantes que escriban todos los días tres cosas buenas que les haya sucedido durante

una semana, aunque tengan poca importancia. Al lado de cada comentario positivo han de responder a las siguientes preguntas: “¿por qué pasó esta cosa buena?”, “¿qué significa para ti?”, “¿qué puedes hacer para que esta cosa buena se repita en el futuro?”

2) Superando dificultades

Cada alumno debe elegir un tema que le preocupe y ha de describirlo en pocas líneas. Cada alumno expone su caso y entre todo el grupo se escoge una de las situaciones para trabajar. Se van analizando las dificultades expuestas por el alumno para, entre todo el grupo, encontrar las reacciones más adecuadas y efectivas para superar la dificultad.

3) El cine y la resiliencia

Se elige una película que haga referencia a situaciones duras de la vida que se superaron con la actitud adecuada y se analiza. No necesariamente ha de ser una gran película, pero sí ha de permitir el análisis de una determinada situación práctica útil y significativa. Como ejemplo, podemos poner Manos milagrosas: la historia de Ben Carson

(Carter, 2009) que relata sin grandes artilugios la vida de Ben Carson, un niño afroamericano que se crió en los suburbios de Detroit sin grandes esperanzas (a priori) y que, con el esfuerzo de una madre resiliente, acabó siendo uno de los mejores neurocirujanos del mundo.

Conclusiones

El hablar de un proceso en el que el niño, el alumno o la persona va creando la resiliencia a través de su evolución. Es por ello que se ha vuelto de suma importancia que dentro de la escuela resiliente se ha de caracterizar por brindar apoyo y afecto, pero nuestra responsabilidad como docente reside en cómo afrontamos los problemas, no en los problemas mismos que nos surgen. Resulta imprescindible en los entornos socioeducativos resiliente, dentro de un marco de educación emocional global que se vuelva tanto o más importante que la educación estrictamente académica o conceptual que a menudo se imparte

Referencias

American Psychological Association. Guía de resiliencia para padres y maestros. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/guia>

Virgynia Duque (2019). ¿Qué es la resiliencia infantil? Recuperado de: <https://eresmama.com/resiliencia-infantil-que-es/>

Escuela con el cerebro (2013). La resiliencia en la escuela: aprendiendo a vivir. Recuperado de: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2013/10/20/la-resiliencia-en-la-escuela-aprendiendo-a-vivir/>