

LA RESILIENCIA EN LA EDUCACION BASICA

AUTOR PROFESORA MONICA GUEVARA LOPEZ

La transformación educativa actual nos ha acercado a utilizar otras situaciones para llevar a cabo la enseñanza hacia los alumnos, la escuela la hemos llevado a las casas de cada alumno por medios digitales, el celular la computadora, la tableta, el internet, son ahora parte esencial de la enseñanza educativa, se han convertido una herramienta básica, la que lamentablemente no todos cuentan con ellas. A través de estos medios podemos conectarnos, acercarnos, comunicarnos con los actores educativos, el WhatsApp, el correo electrónico, las video llamadas, las plataformas educativas como: Meet, Zoom, etc...

Las personas

"Resilientes"

Han comprendido que:

El dolor es temporal, La tristeza

Opcional...

Y que los malos días, refuerzan su
capacidad de seguir siempre

Adelante.

DA_SMA

Así también los alumnos, docentes, y padres de familia hemos tenido que adaptar a dar y recibir las clases a distancia, en un encierro sin interactuar con nuestros compañeros, dejar nuestro espacio educativo, al cual estábamos acostumbrados en nuestra vida cotidiana. La escuela en la casa ha impactado en nuestra vida diaria, en nuestras emociones, y nos solo educativamente sino en otros sectores de la sociedad como la economía, la política, el entretenimiento, la cultura, las relaciones sociales y familiares, que han sido dañadas de una manera que difícilmente nos podemos recuperar. Esta contingencia sanitaria que estamos viviendo a nivel mundial del COVID 19 movió nuestro mundo nuestras vidas.

Nos hemos visto en la necesidad de manejar nuestras emociones, ser mas empáticos con todos los que nos rodean, así también aprender a ser RESILIENTES. Este concepto forma parte de la educación actualmente, los docentes. Alumnos y padres de familia debemos aprender a utilizar para ser resilientes ante esta situación vivida en sociedad.

RESILIENCIA

La pandemia que vivimos nos ha llevado a vivir situaciones que no habíamos manejado en nuestra vida personal, familiar y social. Adaptarnos a estos cambios ha sido difícil para muchos, en muchas de las familias se han tenido pérdidas de familiares por el virus del COVID 19, otros solo adquirieron la enfermedad y salieron abantes en su salud, lastimando su economía y sus emociones. Por ello tenemos que aprender a ser empáticos a ser resilientes, a manejar nuestras emociones propias.

¿Qué es la resiliencia?

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial. (1)

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

- La resiliencia no es una cualidad con la que nacemos, no está en nuestros genes, lo que si podemos tener una tendencia genética que puede predisponer a tener un buen carácter. La resiliencia la podemos desarrollar en cualquier momento a lo largo de la vida.
- Hay personas que son resilientes porque han tenido un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han tenido que encontrar por si solos el camino para ser resilientes. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

- Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones. El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor.
- Son creativas. transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.
- Confían en sus capacidades. Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer.
- Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender. A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen.

- Practican el mindfulness o conciencia plena. Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación.
- Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son muy objetivas, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas.
- Se rodean de personas que tienen una actitud positiva. Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales.

- No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones. Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros.
- Son flexibles ante los cambios. A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.
- Son tenaces en sus propósitos. El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha.
- Afrontan la adversidad con humor. Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas.
- Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar la ayuda de un buen psicólogo cuando lo necesitan. (1)

Mira siempre el
lado más
brillante de la
👉 vida y, si no
existe, entonces
frota el oscuro
hasta que brille.

Factores de la resiliencia

Los factores protectores son aquellos que favorecen la aparición de la resiliencia como, por ejemplo:

- Vivir en un entorno con personas resilientes.
- Tener autocontrol emocional.
- Tener un auto concepto positivo.
- Gestionar los conflictos de una forma adecuada.
- Controlar los impulsos.
- Ser personas positivas. (2)

Los factores en riesgo, serian los contrarios a los protectores

¿Qué beneficios tienen las personas resilientes?

Existen muchos beneficios derivados de ser una persona resiliente como, por ejemplo:

- Tener menos trastornos del estado del ánimo o depresión.
- Saber hacerle frente a todo tipo de situaciones.
- Gozar de mejor salud física y mental.
- Vivir más satisfechos.
- Tener mejores resultados en el trabajo y en la vida diaria.
- Aceptar a las personas sin criticarlas ni juzgarlas.
- Ayudar a las demás personas a tomar una actitud positiva ante la vida.
- Tomar más riesgos en la vida. (2)

La importancia de educar la capacidad de resiliencia

Desarrollar la resiliencia en nuestros niños y niñas les permite enfrentarse a la adversidad y salir reforzados de ella.

Es la fuerza más poderosa que les garantiza su bienestar.

No podemos evitarles las situaciones adversas, éstas forman parte de la vida. Pero lo que sí podemos hacer, es enseñarles a enfrentarse a esas situaciones.

El desarrollo de la resiliencia en los niños y niñas implica un desarrollo psicológico sano que garantice su bienestar personal.

Las personas resilientes tienen adversidades, al igual que las demás personas, pero no se dejan vencer por ellas. (3)

- Una de las funciones que como docentes debemos de desarrollar en estas condiciones educativas que vivimos es la resiliencia en los alumnos, en los padres de familia y en nosotros mismos. Una tarea ardua que nos ayudara a mejorar los aprendizajes en los alumnos, logrando el autocontrol de sus emociones, lograr que se manejen las situaciones que se nos presenten en cualquier lugar o momento, ser autodidactas, autónomos, en nuestra vida dentro de la educación.

Como actores educativos, docentes y padres de familia podemos seguir estos consejos para desarrollar la resiliencia en nuestros niños

- Educarles para ser resilientes es una necesidad, ya que con ello garantizamos una personalidad sana y madura y el desarrollo de recursos que les van a permitir gestionar con éxito su propia vida.
- Podemos y debemos educar a los pequeños desde un primer momento para desarrollar su resiliencia. La resiliencia no es una capacidad innata, nadie nace con ella. Es una habilidad que engloba una serie de actitudes, conductas y pensamientos que van a configurar un patrón complejo de acción ante la adversidad. Es una capacidad que cualquier persona puede desarrollar.
- Aporta a los niños una educación emocional. Enséñales a pensar y a sentir. Ayúdales a identificar y reconocer sus emociones, deja que las sientan y que aprendan a gestionarlas.
- Permíteles enfrentarse a sus problemas y afrontar sus errores. Es importante que sean ellos mismos lo que desarrollen las estrategias necesarias para ello.
- Enséñales a tomar decisiones y deja que poco a poco vayan haciéndolo.
- Sirve de ejemplo y muéstrales siempre tu apoyo emocional.
- Desarrolla su auto concepto, ayúdales a encontrar, desarrollar y fomentar sus fortalezas.
- Ayúdales a crear una sana autoestima.
- Edúcales con sentido del humor, desde el optimismo y ayúdales a ver el lado positivo. (2)

La resiliencia es clave para el desarrollo del niño. Un niño resiliente debería poder recuperarse de las situaciones estresantes y difíciles con una actitud positiva. La resiliencia es una destreza fundamental ya que permite que el niño aprenda de sus errores en lugar de sentirse frustrado por ellos.

Sugerencias de actividades para trabajar la resiliencia en alumnos de primaria

- La base para educar en la resiliencia también arranca con la educación de las emociones: actividades que ayuden a los niños a identificar sus estados de ánimo, a expresarlos y a convertir una emoción negativa en positiva. El educador puede crear tarjetas con situaciones-problema del día a día de sus alumnos y animarles a que propongan soluciones y expresen cómo son sus sentimientos cuando se encuentran en un conflicto semejante.
- También son muy aconsejables los talleres de debate para trabajar la empatía y la superación. A través de análisis de textos o de películas archiconocidas como Up o Cadena de favores se pueden establecer grupos de discusión.
- el arte y la creatividad son otra manera magnífica para trabajar la resiliencia. Por ejemplo, a través de dibujos el niño puede proyectar cómo se ve y cómo ve a los demás, incluso expresar sus miedos y problemas que no se atreve a compartir de manera verbal. En esta misma línea, un buen recurso pedagógico para trabajar la resiliencia en clase son los talleres de pintura, de creación de cuentos y de teatro. (4)

Docentes resilientes para alumnos resilientes

- No tendría sentido educar en la resiliencia si los propios maestros y profesores no muestran dichas capacidades. Gran parte de nuestro aprendizaje es por observación. Por lo tanto, el docente debe convertirse en ese ejemplo de fortaleza y superación para sus alumnos. En este sentido, el equipo de Psicopedagogía del centro tiene doble labor: la de establecer las bases para promover la resiliencia entre el alumnado a través de programas, actividades y tutorías; y la de instruir a los maestros en la resiliencia.

Rasgos del maestro resiliente:

- Se muestra asertivo con sus alumnos y seguro de sí mismo cuando surgen problemas y conflictos en el aula.
- Es paciente y positivo.
- Apoya emocionalmente a sus alumnos: se preocupa por crear un clima en clase que ofrezca seguridad a todos.
- Fomenta la participación, escucha las opiniones y promueve la actitud autocrítica. Anima a la reflexión e introspección cuando se exponen los contenidos y tareas en clase.
- Refuerza los logros y guía a los estudiantes para el éxito.
- Cree en el poder del diálogo.
- Promueve las actitudes creativas y artísticas, el ingenio de sus alumnos. (4)

CONCLUSION

- La persona que aprende desde niño a ser fuerte, a mirar positivamente los problemas, tiene altas probabilidades de convertirse en un adulto con buenas habilidades psicológicas para afrontar las adversidades que se presenten a lo largo de la vida. Por lo tanto, implementar la resiliencia en los alumnos y docentes nos ayudara a prevenir situaciones vivenciales a las que nos enfrentamos día a día. Esta enseñanza que emprendamos en estos tiempos, nos asegura el desarrollo integral del niño y su bienestar en el futuro.

FUENTES DE INFORMACION

- (1) Psicología integradora para una ayuda eficaz
<https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- (2) portal de educación infantil y primaria. La importancia de desarrollar la Resiliencia
<https://www.psicoglobal.com/blog/resiliencia-como-desarrollarla>
- (3) La Importancia de la Resiliencia Pearson
<https://pearsonsoporte.zendesk.com › articles › 36004119>. 15 abr. 2020
- (4) UNIR la universidad en línea. Actividades para trabajar la resiliencia en el aula (o cómo enseñar a tus alumnos a decir “yo puedo”)
<https://www.unir.net/educacion/revista/resiliencia-en-el-aula/>

GRACIAS