



ESCUELA NORMAL DE TEXCOCO



TESIS

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN ÉTICA Y
CIUDADANA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

PRESENTA

DANIEL CONTRERAS PÉREZ

ASESOR

DR. LUIS FERNANDO BRITO RIVERA

TULANTONGO, TEXCOCO, MÉXICO.

JULIO 2022.

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México"

ESCUELA NORMAL TEXCOCO

Tulantongo Texcoco de Mora, México a 01 de Julio de 2022.

**ASUNTO: Se autoriza
Documento de Titulación**

**C. DANIEL CONTRERAS PÉREZ
PRESENTE.**

Por este conducto, la Dirección de la Escuela Normal de Texcoco a través de la Comisión de Titulación, se permite anunciar que ha sido **AUTORIZADO** su trabajo de Titulación en la modalidad de **Tesis de Investigación**, con el Título:

- Estrategias para el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de secundaria.

Implicando así continuar con los trámites necesarios de su Examen Profesional para obtener el grado de Licenciado en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana en Educación Secundaria.

Lo que se comunica para su conocimiento y fines legales conducentes.

ATENTAMENTE

Jurd

DRA. JUANA ROQUE PÉREZ

PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES

Scanned by TapScanner

DR. LUIS FERNANDO BRITO RIVERA

ASESOR DE TITULACIÓN

Dedicatorias

Doy gracias a Dios por cada momento que no me soltó la mano, cada vez lección que aprendí en este camino de 4 años, por la familia que me dio, que no la cambiaría por nada en este mundo. Gracias por todo lo aprendido y enseñado en estos 4 años.

A mis padres que los amo y que me apoyan e impulsan a ser mejor cada, que, sin importar mis errores, están para apoyarme y escucharme, ser un hombro para llorar, por todo lo que han hecho por mí en estos 23 años de vida, cuidarme, protegerme, velar por mis sueños y metas, apoyarme en cada proyecto que tengo, por siempre buscar lo mejor para mí y sobre todo por sus regaños.

A mis hermanos que amo, me han cuidado y protegido todo este tiempo, que me aconsejan y están ahí para escucharme, que me alienta a seguir luchando por cada uno de mis sueños, que me brinda su mano si es necesario y por regalarme siete sobrinos maravillosos.

Gracias a Kenia que estos años de conocerla ha sido importante en mi vida, ha sido un apoyo emocional, por su relación incondicional, sus palabras de motivación y por estar ahí en los momentos difíciles, ha sido una compañera maravillosa a lo largo de estos tres años.

Gracias a mis amigos incondicionales Víctor y Osiris que me apoyan en todo momento, que han sido grandes amistades en estos dieciocho años, que son capaces de sacar una sonrisa cuando se necesita, así como escuchar y apoyar cuando es necesario.

A mis amigos de la Normal que me apoyado, motivado y escuchado durante estos años, a mi amigo Jonathan que ha sido una espectacular persona que me ha impulsado a muchos objetivos, Ximena que ha sido una amiga increíble que ha estado ahí en todo momento, sin olvidarme de Armando que ha sido un amigo en toda la extensión de la palabra.

A mi abuelita y mi tío Tomas, que se adelantaron el camino, pero que siempre los llevaré en mi corazón, por los momentos agradables, los consejos, las charlas, los

recuerdos que no se olvida, a mi tío en especial por enseñarme a que ame lo que hago, gracias y un abrazo hasta el cielo.

A la profesora Marisol García Blancas, que, aunque ya no se encuentre con nosotros fue un gran apoyo en estos 3 años, por su alegría, palabras de apoyo, ocurrencias y sobre todo por la alegría que transmitió frente a grupo.

Índice

Resumen	7
Introducción	9
Capítulo 1. Problematización	11
1.1 Pregunta de investigación y objetivos específicos	14
Capítulo 2. La resiliencia y su necesario desarrollo en la formación del estudiante de secundaria	16
2.1 Cronograma	43
Capítulo 3. Resiliencia y sus relaciones con la educación	44
Capítulo 4. Marco metodológico	61
4.1 Guion de entrevista para docente	65
4.2 Entrevista para estudiantes	67
Capítulo 5. Análisis de resultados	69
Capítulo 6. Conclusiones	86
Referencias	89
ANEXOS	92

Resumen

El motivo del tema es identificar, conocer y trabajar en el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de 3° “A” de la Escuela Secundaria Oficial No. 0258 Luis Pasteur, considerando que en ocasiones no se sabe hacer frente a los conflictos y no se tiene un control emocional en situaciones que lo requieren.

Centrarse que cada individuo es diferente, controlan emociones de maneras distintas, la perspectiva de vida y ante un problema son diversas por lo que debe partir desde el desarrollo personal para establecer ciertos vínculos, cambios y comportamientos para la mejora continua del individuo.

Es importante plantear diferentes escenarios donde los estudiantes busquen y propongan diferentes estrategias para resolver problemas que se encuentran en su vida cotidiana, planteando la adaptación como una herramienta necesaria para superar las adversidades.

Fortaleciendo su bienestar personal, desarrollando la autoestima, trabajando en su autonomía para tomar las mejores decisiones cuando se enfrentan a un problema, así mismo tener a un ciudadano responsable y capaz de plantear alternativas a los distintos conflictos reconociendo los recursos y competencias con las que pueden contar.

Plantear diversas experiencias a los estudiantes de secundaria donde puedan visualizar diversas soluciones a un mismo problema, cuando ven afectado algunos de los aspectos de su vida tengan iniciativa, autocontrol para digerir los problemas y se evitar caer en sentimientos negativos.

Trabajando con los pilares de resiliencia (introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, moralidad, creatividad), para estimularlos y que se hagan parte del estudiante buscando tener un desarrollo pleno e íntegro para reaccionar de manera asertiva ante cualquier situación.

Plantear estrategias didácticas para fortalecer la resiliencia en los alumnos considerando características resilientes, trabajando en su contexto inmediato y así mismo ver la perspectiva que tiene de su entorno y como busca una mejora constante ante las situaciones que vive cotidianamente.

Retomando el punto anterior esto nos ayudará a lograr el objetivo de un escrito de este impacto, lograr conocimiento nuevo y lograr un cambio en el trato y cuidado de las emociones ante situaciones traumáticas en los adolescentes de secundaria, para obtener ciudadanos preocupados por su cuidado emocional, físico y personal.

Introducción

El propósito principal de este trabajo es conocer y desarrollar el estado de la resiliencia en estudiantes de secundaria a través de entrevistas y una planeación donde se plantearán diversas estrategias didácticas para lograr dicho objetivo.

Tomando en cuenta la problemática encontrada a través de las jornadas de prácticas durante el trayecto formativo en las escuelas secundarias, conociendo diferentes contextos, tipos de actuar y pensar, se planteó la problemática de cómo los estudiantes afrontan los problemas y le dan solución.

Considerando el concepto de resiliencia y su necesario desarrollo en la formación de los estudiantes de secundaria en este caso de, 3° “A” de la Escuela Secundaria Oficial No. 0258 Luis Pasteur se tomó en cuenta las características personales, sociales y familiares con las que cuentan.

Desarrollando habilidades personales como la toma de decisiones, autoestima, identidad personal, resolución de conflicto, maneras de ser, pensar, expresar y manteniendo relaciones sanas para potenciar habilidades a futuro para tener experiencias que desarrollen competencias para su vida diaria personal y profesional a lo largo de su trayecto formativo.

Posteriormente ver la resiliencia y sus relaciones con la educación considerando el bienestar físico, mental y social del estudiante, como se involucra en situaciones de su comunidad, sociedad y país, brindando apoyo en su proyecto de vida, siendo que al momento de establecer metas y objetivos también se establece un camino con visión clara a futuro.

Considerando características positivas en el ambiente que se desarrollan, tomando en cuenta el crecimiento personal, tolerando los errores que se pueden cometer y los valores positivos que practican en su vida diaria, así mismo trabajar en el desarrollo personal.

Para lograr esto fue necesario aplicar entrevistas a orientadores de la institución y alumnos, identificando elementos de la comunidad y con los datos recabados, se llevó a cabo una secuencia didáctica con actividades que fomenten y desarrollen la resiliencia

considerando cuatro aspectos de la vida del estudiante como “yo”, “familia”, “escuela” y “comunidad”.

Con la información recuperada a través de los instrumentos fue importante hacer un análisis sobre el estado y su desarrollo de la resiliencia, considerando elementos de la comunidad y como los alumnos enfrentan los problemas e identifican las emociones en momento difíciles.

Para finalizar también se considera el bienestar del alumno desde la perspectiva de la asignatura de formación cívica y ética con relación a la resiliencia, considerar importante que un ser resiliente debe de afrontar diversos desafíos a lo largo de su vida personal.

Las conclusiones hacen referencia a la comparativa entre teoría y práctica encontrada a lo largo de la investigación de este escrito, considerando un buscando un conocimiento nuevo en la perspectiva de la resiliencia en los adolescentes, conociendo las diversas realidades y toma de decisiones antes problemas que puedan dañar a cada estudiante.

“Todos tenemos una reserva de fuerza interior insospechada, que surge cuando la vida nos pone a prueba”

Isabel Allende

Capítulo 1. Problematicación

El propósito principal de este escrito es plantear la problemática encontrada a través de las diversas visitas a las escuelas secundarias y comunidades, considerando los factores sociales, profesionales y personales, identificando elementos que afectan al desarrollo del estudiante.

Los diferentes cursos de la malla curricular plantean diversos desafíos para el docente en formación como para el alumno de secundaria, siendo que se observan diferentes problemas en los diversos contextos, planteándose desde diferentes perspectivas y dando soluciones distintas.

A través de los planes y programas de las escuelas normales se plantean diferentes objetivos y metas que el docente en formación tiene que encontrar a lo largo de las prácticas de observación, considerando los cursos de herramientas para la observación y análisis de la escuela y comunidad, observación y análisis de la cultura escolar, tomando en cuenta la observación no participante durante los primeros semestres de la licenciatura.

Observando la organización, cultura escolar y problemáticas dentro de la escuela, se presentaron indicios de estudiantes que no saben hacer frente a los problemas o situaciones difíciles que se presentan en su vida personal y educativa, apreciando una debilidad la toma de decisiones y la resolución de problemas son un factor no fortalecido en los adolescentes.

Durante el tercer semestre del curso estrategia de trabajo docente, donde se realizó una observación participativa en la comunidad San Vicente Chicoloapan, se identificó que los adolescentes de la comunidad, no logran proponer alternativas a los problemas que se enfrentan en el salón de clase, así mismo esos problemas los cargan durante grandes lapsos de tiempo y no tienen un manejo del estrés sano.

Los estudiantes de secundaria se encuentran en una etapa de construcción de su personalidad, en los diferentes cursos se vieron distintas perspectivas de los alumnos, considerando aspectos emocionales, personales y académicos, donde se realizaron instrumentos de educación emocional para los adolescentes.

Los problemas emocionales a los que los alumnos se pueden enfrentar durante esta etapa merman su desarrollo integral y autoestima por lo que puede causar un bajo aprovechamiento académico y así mismo afectar su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.

Durante el cuarto semestre se llevó el curso de resiliencia en el adolescente que proponía estrategias para trabajar la parte emocional de los adolescentes ante situaciones problemas y aun siendo que no es una receta de cocina se ofrece cúmulo de posibilidades y perspectivas a través de puntos (pilares de la resiliencia) de la vida cotidiana y características de la persona resiliente.

Planteando un crecimiento personal en los adolescentes donde se decide de manera voluntaria intentar solucionar los conflictos sin afectar nuestro estilo de vida y proyecto de vida, por lo que es importante tener una intención clara de cómo desarrollar dicha capacidad en los estudiantes de secundaria y a la par de las prácticas de observación y conducción.

Durante el quinto semestre de la licenciatura en el curso proyectos de intervención docente se trabajó de manera virtual con los adolescentes debido a la emergencia sanitaria covid-19, durante esa jornada de prácticas virtuales, se tocó el tema de ¿Qué implica el cuidado de la salud?, donde los alumnos hacían mención de que el encierro afectó su ámbito familiar, donde en ocasiones se tenían que hacer cargo de hermanos pequeños o de sus propios padres, siendo enfermedad la principal causa.

Momento donde lo escolar pasó a segunda instancia y la prioridad era el cuidado familiar, donde se veían presionados por la escuela y la salud de sus seres queridos, donde su equilibrio emocional se vio afectado y vivieron situaciones que no son acordes a su edad.

Luego se vio mermado su desarrollo personal donde no podían realizar actividades de su gusto como pintar, cantar, bailar o practicar algún deporte, por lo que el estrés, tristeza, enojo o frustración se hicieron presente o se guardaban como si fueran cosas para viaje.

Es por esto que se plantea ¿Cómo los mejorar la resiliencia en los estudiantes de secundaria?, considerando su contexto, núcleo familiar, social y su aspecto personal

desde ámbitos de salud física y emocional, considerando diversos actores y factores externos.

Considerando elementos como una mala toma de decisiones, poco asertividad, sin un control emocional en momentos donde se encuentra tensión, entablar relaciones emocionales con sus compañeros, baja autoestima y autonomía, lo cual ataca el desarrollo integral del adolescente.

Considerar que la escuela debe de ser un espacio de convivencia donde el alumno aprenda a resolver situaciones de la vida diaria, así mismo afrontar situaciones que representen un reto y dejen una enseñanza, para conocer y entender las situaciones que se manejan a lo largo de la vida.

1.1 Pregunta de investigación y objetivos específicos

Tabla 1.

Pregunta de investigación y objetivo general y específico.

Pregunta de investigación:		
¿Cuál es el estado de desarrollo y cómo mejorar la resiliencia en adolescentes que cursan estudios de secundaria de la escuela Luis Pasteur en tercer año de la comunidad de San Vicente?		
Objetivo general	Comprender el estado de desarrollo de la resiliencia en estudiantes de secundaria.	
Objetivo específico 1	Identificar cuáles son las características de la resiliencia de estos estudiantes.	Entrevistas a profundidad (3 estudiantes, mujer, hombre, profesor titular).
Objetivo específico 2	Implementar actividades que mejoren el estado de desarrollo de la resiliencia.	Diseñar actividades de FEYC específicas para el desarrollo de la resiliencia. Identificar el tema que sea más adecuado para este diseño “cultura de paz”. Seleccionar el tema y las actividades más adecuadas. Identificar las actividades que pueden desarrollar la resiliencia. Aplicar la planeación diseñada para la resiliencia del 4 al 8 de abril. Tema: Cultura de paz

De manera presencial con 22 estudiantes.

Objetivo específico 3	Valorar los cambios en el desarrollo de la resiliencia	Metáfora de la burbuja (dibujos y reflexión por escrito) Revisar formato de análisis.
------------------------------	--	--

Capítulo 2. La resiliencia y su necesario desarrollo en la formación del estudiante de secundaria

El ser humano desde el inicio de su vida, se va adaptando a diferentes circunstancias y contextos en los que se desarrolla. Un claro ejemplo es la experiencia de pandemia, que ha modificado la rutina diaria de los adolescentes, desde actividades esenciales como asistir a la escuela, reuniones con amigos y familiares.

Así mismo se ve afectado el desarrollo personal de los estudiantes; la interacción y la manera que entablan sus relaciones personales y sociales. Como se desenvuelve ante situaciones atípicas, su resolución de problemas y la toma de decisiones para afrontar situaciones que dañen su bienestar psicológico, emocional y físico en determinado momento.

El estudio de las emociones es algo que no tiene mucho tiempo investigándose, por lo que está relegada en el proceso educativo, siendo un factor de ayuda para gestionar emociones, ser feliz y pleno en su desarrollo. Ser conscientes que es un proceso continuo y permanente, lo cual ayuda a su bienestar emocional y físico para un desenvolvimiento libre y pleno.

Para López, É (2011, p,72):

Reconocer sus emociones para facilitar que ellos reconozcan las emociones de los demás, además de las propias. El respetar las emociones y los sentimientos de los demás y las de uno mismo es imprescindible para nuestras relaciones interpersonales y la autoestima.

Ser conscientes que existe una confrontación de la persona con sus pensamientos negativos, dependiendo de la situación en la que se encuentra, para esto se debe buscar modificar esta interpretación mediante estrategias. Decidir de manera voluntaria intentar dar una respuesta a un conflicto a través de un mar de soluciones para visualizar de mejor manera la situación.

La importancia del ser humano y su bienestar, expresado a través de las emociones positivas en actividades cotidianas e interesantes, conociendo y descubriendo desde diferentes puntos de vista. Facilita el hecho de una estabilidad en sus distintas

esferas de desarrollo, para evitar factores de riesgo que pueden afectar un plan de vida o una meta a corto y largo plazo.

Conocer y entender la circunstancia en el momento indicado ayudará a comprender a cada sujeto los recursos y herramientas con las que cuenta el individuo, sin exponerse directamente a factores de riesgo que atenten contra su bienestar personal y su estabilidad emocional, además no se verán afectados sus planes a corto y largo plazo, dando resultados positivos.

De acuerdo a Curuchelar (2008, p.3):

Centrarse en cada individuo como alguien único; implica enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo. Implica la idea de un proyecto de vida, una proyección a futuro, que como meta permite salir adelante.

Trazar metas a partir de una realidad, conociendo las capacidades que tiene el sujeto para afrontar las adversidades a lo largo de su vida, auto conociéndose logrando el desarrollo de estrategias o herramientas que le permitan lograr de manera eficiente su proyecto de vida, considerando, familia, amigos y roles sociales.

Considerando al individuo como un ser comprometido en su realidad, estableciendo reglas y estrategias para encontrar un camino, para lograr y obtener resultados positivos en su vida, buscando un desarrollo íntegro en los aspectos que se crean necesarios.

Como expresa Vinaccia citó Callabed (2017, p.140)

El adolescente se ve comprometido a cumplir roles sociales en relación con sus compañeros y miembros del género opuesto, al mismo tiempo que se ve enfrentado a conseguir buenos resultados escolares y a tomar decisiones sobre su futuro. Cada una de estas fases del desarrollo requiere de una capacidad para el afrontamiento, es decir, estrategias conductuales y cognitivas para lograr una adaptación y una transición efectivas.

La capacidad de tomar decisiones y así mismo afrontar las consecuencias, es indispensable para el adolescente, siendo que se introduce a una vida adulta, con responsabilidades, considerando el ambiente en el que se desarrolle.

Cabe mencionar que se busca moderar y generar ambientes de tolerancia y respeto en distintos contextos en los que se puede desarrollar el adolescente. Salir de los problemas con mayor facilidad evitando un sufrimiento y acciones que atenten contra su salud física y mental, trabajar en su capacidad para estar bajo estrés en situaciones complicadas en las que pueda estar inmerso manera directa.

Se debe establecer un dialogo y propiciar la toma de decisiones, fomentando la autoestima y logrando un optimismo. Contando con la mayor cantidad de recursos para afrontar las diversas situaciones que nos presenta la vida, sin sufrir repercusiones en un momento determinado, salir adelante y ser competente para estabilizar las situaciones críticas y diversas.

El desarrollo personal es mayor por lo que debe de existir competencias personales para favorecer las habilidades y apoyo de agentes externos como facilitador de la resolución de problemas en circunstancias de difícil manejo en el sujeto.

Sin embargo, cuando el ambiente no favorece y las circunstancias no son las idóneas, los adolescentes pueden toparse con pared o caer en un bache, afectando su desarrollo personal como lo plantea Vinaccia (2017, p.140): “Cuando los adolescentes perciben que no pueden enfrentar sus problemas de forma eficaz, su comportamiento puede tener efectos negativos no sólo en su propia vida sino también el funcionamiento de sus familias y la sociedad”.

La manera de comprender el mundo del adolescente está en constantes cambios debido a los cambios físicos y psicológicos que sufre en esta etapa de su vida, la familia es fundamental en el control de emociones y como se confrontan los desafíos que se presentan en su realidad.

Considerando la realidad del adolescente es importante plasmar la idea de que el comportamiento se basa en el control de emociones, siendo que los cambios físicos y

psicológicos que atraviesan cambian su actuar y la visualización que tienen de la familia y sus relaciones sociales.

Considerando los elementos, se puede sufrir un cambio negativo reflejado en su comportamiento, desenvolvimiento en el núcleo familiar y social, como lo retoma Vinaccia citó en Ortigosa, Quiles y Méndez (2017, p.140):

Por lo tanto, es importante tener en cuenta las relaciones entre los estilos de afrontamiento y otros factores como la clase social, el estrés previo, la edad, origen étnico o el género que directa o indirectamente influenciaron y modularan su calidad de vida dependiendo de la forma como perciba las situaciones.

Las situaciones no siempre son como se planean, existen acciones que afectan nuestro entorno a corto plazo y otras a largo plazo, por lo que afectan nuestra calidad de vida y el desarrollo integro, el comportamiento, manera de pensar, ser y expresar las emociones serán parámetro para conocer las capacidades.

Es importante conocer y aplicar los factores de protección que ayuden a fortalecer el aspecto personal, considerándolos como capacidades importantes del ser humano, verlos como piezas de ajedrez, dependiendo del movimiento del rival (situación), nosotros debemos de hacer nuestro juego.

Al tomar en consideración los factores protectores, retomando las condiciones y efecto como se plantea “los factores protectores son los entornos y condiciones que, al reducir los efectos desfavorables, promueven el desarrollo de las personas o grupos sociales” (Gutiérrez, 2018, p.23).

Los factores protectores deben ser vistos como un escudo, que ayuda al adolescente a defenderse ante acontecimientos que dañen su desarrollo integral, ser capaces de mantener un equilibrio emocional en su contexto familiar y social en que se desarrolla.

El contexto se proponen diversas situaciones, que el alumno debe solucionar constantemente, es un elemento a considerar en el desarrollo del estudiante, saber que determinará ciertas actitudes y conductas siendo positivas o negativas y así mismo, saber

que las relaciones sociales van a la par del contexto, bien se plantea en el dicho “el que con lobos andas, a aullar se enseña”.

Considerando el punto anterior, su entorno y las condiciones promueven el desarrollo personal o social del individuo, considerando características personales, y como esto es expresado al momento de solucionar conflictos como lo plantea Riba, (2012, p.4):

Los factores de protección frente a los factores de riesgo y señalaron características internas, como la autoestima, la competencia, la empatía y el sentido del humor, junto con la presencia de apoyo por externo y la capacidad adquirida para resolver problemas.

El ser humano es un ente adaptable a cualquier situación, conociendo y utilizando los recursos; manejándolos de manera favorable. Se reflejar en el control de sus emociones, entre más instrumentos sean utilizados el ambiente será más viable y favorable independientemente de la situación, es como andar en bici y caer teniendo todas las protecciones, la caída sería la misma, sin en cambio, el daño será menor y podrás recuperarte de mejor manera.

Adaptarse a diferentes condiciones y clima; tener y usar los recursos con los que cuenta, teniendo un rol activo ante situaciones de riesgo, utilizando sus virtudes como armas para atacar; ser autónomo y libre en su toma de decisiones para afrontar las consecuencias de los actos y decisiones que se toman al momento de estar en un problema de vida.

Para Curuchelar (2008, p. 2) se manejan una adaptación positiva del sujeto de acuerdo a ciertas condiciones:

- Adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva
- Sostener relaciones vinculares no agresivas
- Adoptar métodos pacíficos de resolución de conflictos
- Potenciar su autoestima, creatividad, humor y autonomía
- Ser verdadero protagonista en la toma de decisiones

Ser protagonista en la toma de decisiones ayuda y hace factible una adaptación positiva bajo cualquier condición, considera la autoestima

Además de hacer que el sujeto sea asertivo, precavido, responsable y creativo, obteniendo estrategias que puedan adaptarse a diversas situaciones y conflictos, así evitando diferentes problemas y logrando metas que no se tenían en mente teniendo auto conocimiento al momento de determinar los objetivos en nuestra vida personal obteniendo resultados que influyan de manera positiva en todas nuestras esferas de desarrollo.

Menciona Curuchelar (2008, p. 12) un auto concepto, presentan características particulares, tales como:

- Motivación de logro
- Mayores actitudes de acercamiento a situaciones y personas nuevas
- Autosuficiencia
- Actitud dirigida a la resolución de problemas
- Menor evitación de los problemas

Tener iniciativa, autocontrol, automotivación y resolución de problema ante situaciones de conflicto serán herramientas de gran ayuda a digerir el problema al que se enfrenta, hay ocasiones donde se debe de interactuar con la situación para darnos cuenta de las crisis o traumas nos puede ocasionar y de qué manera esto afecta el desarrollo de nuestro futuro, así como nuestra estabilidad emocional en un momento determinado.

La experiencia es importante para desarrollar un pensamiento crítico, gestionar las emociones en momentos de dificultad y tomar de la mejor manera la situación actual, conociendo nuestras fortalezas y debilidades, estar jugando con ellas dependiendo de la ocasión.

De acuerdo a la persona y su manera de responder ante una situación será la manera tangible de identificar las fortalezas, a partir de esta acción el sujeto inicia un proceso de asimilación y aceptación de la realidad de la situación actual, como plantea Padua (2017, p.6): “requiere que aparezca alguien que interactúe con él o ella y le ofrezca algún

tipo de rescate emocional, ya que, en momentos de crisis, quien vive situaciones traumáticas, se siente desprotegido y sin herramientas”.

Indicar un proceso de aceptación a los problemas y buscar soluciones sin afectar la estabilidad emocional. Afrontar e interactuar con situaciones adversa y aun así salir adelante a esto se le llama ser resiliente.

Para esto se debe de tener en cuenta el significado de la palabra resiliencia, siendo que su origen viene del latín resilio, que significa volver atrás, considerando esto, se define como regresar a un estado anterior. Teniendo en cuenta que hay o hubo una confrontación de nuestras emociones con algún suceso que pueda dañar emocionalmente.

Refiriéndonos a confrontación de situaciones Jaramillo-Moreno como citó en (Werner y Smith, 1982, p.256) “La resiliencia se considera como la capacidad de un individuo de enfrentar situaciones potencialmente traumáticas y recuperarse, salir fortalecido y con más recursos”.

Hacer hincapié que la resiliencia siempre se debe de definir como una capacidad, algo que vamos adquiriendo a través de las experiencias y el aprendizaje que dejan estas mismas, ser conscientes y capaces de adaptarnos a la nueva realidad y estar preparados para afrontarla.

Como se menciona, es afrontar una situación traumática, Cyrulnik, (2001, p.19) define el concepto de resiliencia como: “es recuperarse, ir hacia delante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible”.

Superar las crisis de la vida y seguir adelante es de lo que trata la vida, constantemente se enfrenta a retos que ponen a prueba las habilidades y competencias de cada individuo es darnos cuenta que nadie se puede decir que es buen conductor si solo maneja en línea recta, los problemas nos demuestran de lo que somos capaces de superar.

Como López s. citó en Rutter, (1992, p.45):

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana”, viviendo en un medio “insano”. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio.

Partiendo de la perspectiva que la resiliencia tiene un tiempo en la vida, refiriéndonos a que la etapa que se vive, sirve para el día de mañana se involucre en un proceso de constante interacción con diferentes actores y situaciones con las que vivimos en nuestro día a día.

Si bien es cierto, la resiliencia se concibe como un proceso de construcción de la persona, se consideran algunos criterios, que no son universales sin embargo abarcan aspectos como el contexto, etapa de vida y equilibrio psicológico en el sujeto.

Como lo plantea Vanistendael (2018, p.30):

- Una cierta autonomía, es decir, una cierta capacidad para integrarse en una comunidad; esto supone también la capacidad para encontrar soluciones positivas y realistas a problemas, así como la capacidad para pedir ayuda si fuera necesario;
- una autoimagen positiva, pero también realista;
- una cierta capacidad para proyectarse hacia el futuro y construir y llevar a cabo un proyecto, ya sea sencillo o más complicado, en función de sus posibilidades;
- una cierta capacidad relacional que sea persistente, de ser posible (familia, amigos, etc.);
- una cierta capacidad de compromiso por el prójimo o una causa fuera de sí mismo, que también sea persistente, de ser posible (trabajo, voluntariado, altruismo realista, etc.);
- la capacidad para desarrollar competencias positivas adquiridas antes

Cambiar el concepto de autoimagen, relación, con terceras personas, ser persistentes y soportar el dolor, establece puntos clave para lograr metas a corto, mediano y largo plazo, considerando los problemas que podemos enfrentar y a su vez resolver desde una perspectiva.

Retomando los puntos anteriores, es la capacidad que tenemos los seres humanos para afrontar situaciones adversas, resistir, superar utilizando los recursos que tenemos, recibiendo el apoyo de la familia y amigos; confiando en la capacidad de revertir las cosas y poner a favor la etapa que se vive.

En ocasiones los adolescentes viven sucesos que no son acordes a la etapa que viven, sin embargo, les toca ir contra viento y marea, tratando de solucionar problemas que exigen el mayor compromiso para cuidar su salud mental y física, sin buscar agravantes en la situación y no tener una carga negativa de emociones, que sean obstáculo en su forma de ser, pensar y sentir.

Como lo plantea Vinaccia (2017, p.140):

Muchos de estos adolescentes, desde la más temprana infancia, se vieron enfrentados de alguna manera a situaciones no propias para su edad, con todos los retos y desafíos personales que esto podría haberles implicado y paralelamente con todos los riesgos para su salud física y mental.

Si bien, para enfrentarse a problemas no hay edad, se toma en cuenta que dependiendo de los años se han vivido o no ciertas situaciones como podría ser un fallecimiento familiar, violencia, enfermedad o relaciones tóxicas por mencionar algunas, acontecimientos que afectan su desarrollo personal poniendo en riesgo su salud y desarrollo a lo largo de su vida.

Los adolescentes en su construcción de la personalidad, afrontan desafíos y retos que en ocasiones no están preparados, atacando su salud física y emocional, por lo que implica ver al estudiante con una resistencia para proteger su persona, considerando y analizando una formación positiva como Riba cita en (Vanistendael, 1994, p.1):

La capacidad del individuo para hacer las cosas bien pese a las circunstancias adversas. Esto implica una capacidad de resistencia y una facultad

de construcción positiva. Así, la resiliencia implica dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; y, por otra parte, la capacidad para una construcción positiva pese a circunstancias difíciles.

Los adolescentes interactuando con los problemas deben de realizar una transposición didáctica, es decir cómo llevar a cabo en su vida diaria todo lo que ven, escuchan y aprenden en un salón de clase, que tanto es aplicable en el día a día para los problemas que se enfrentan cotidianamente en su contexto inmediato y buscar soluciones adecuadas para llegar a una solución.

A partir de que los sujetos enfrente a problemas, deben de enfatizar en el desarrollo de valores e identidad de manera independiente para agilizar los conocimientos aprendidos en la institución educativa así lo postulan los Aprendizajes clave (2017, p.37): “los estudiantes movilicen diversos conocimientos, habilidades, actitudes y valores para adaptarse a situaciones nuevas, y empleen diversos recursos para aprender a resolver problemas”.

Viendo a los conocimientos como algo móvil y que debe de estar en constante interacción con el ambiente para ser aplicado en nuestra vida cotidiana resolviendo problemas, ser capaces de identificar elementos personales para procurar nuestro bienestar, también buscando nuestro desarrollo.

La manera en la que los alumnos movilicen sus aprendizajes, conozcan sus habilidades, será sencillo adaptarse a la nueva situación, cuidando y procurando cada aspecto de su vida, como su desarrollo físico, personal y emocional, desarrollando su resiliencia.

Para Curuchelar (2008, p.2):

El concepto plantea que las personas, a pesar de la adversidad, pueden mantener la salud mental, ya que situaciones de este tipo son inherentes a la vida; que la resiliencia es una capacidad para hacer frente a la adversidad; y, que la resiliencia puede ser promovida. Esto implica un conjunto de cualidades que involucra al

ser humano por completo: su espiritualidad, sus sentimientos, sus experiencias y cogniciones.

La resiliencia como capacidad generosa de competencias para la vida, siendo inherente ante las adversidades y experiencias al momento de confrontar un riesgo latente, siendo productivos al momento de proponer y ejecutar estrategias para lograr el bien personal.

Tener diferentes puntos de vista, previene y ayuda en la toma de decisiones, se debe de tener autogestión de las capacidades al momento de buscar resolver un conflicto, ser creativo, precisos y responsables ante situaciones de riesgo, así desarrollar habilidades: para recuperarse y ser productivo en el control emocional de situaciones adversas.

Como menciona la SEP (2017, p.7)

El proceso creativo ayuda a la gente a resolver conflictos, desarrollar habilidades y obtener nuevas perspectivas, porque contribuye a que los individuos de todas las edades creen significados de las cosas, encuentren alivio a situaciones traumáticas, solucionen conflictos y problemas, enriquezcan la vida diaria y logren un sentimiento de bienestar.

Además de tener un proceso creativo al momento de resolver los problemas, se busca tener una gran responsabilidad sobre la estabilidad emocional y el bienestar personal en todo momento, porque las estrategias deben de presentarse como retos a las competencias que tenemos, así mismo, con los actos cuidar a la gente que está a su alrededor teniendo un núcleo familiar sólido.

Enriquecer nuestro aspecto personal, núcleo familiar y social, establece una serie de competencias para desarrollar un sistema de afrontamiento e inteligencia social, para evitar condiciones desfavorables, relaciones enfermizas que solo afectan el desarrollo individual.

Considerando que se busca un pensamiento crítico y la responsabilidad en el bienestar emocional del sujeto y así mismo el de su contexto inmediato, empaparse de

experiencias nuevas y que dejen un aprendizaje significativo en la vida del sujeto, cambiar una perspectiva de sentido de vida.

Tomando el plan y programa de formación cívica y ética como eje transversal del cuidado del adolescente, considerando los elementos que tienen en un contexto inmediato, como buscar soluciones, actuar ante situaciones no cotidianas, basándonos en el reconocimiento de las habilidades, actitudes y aptitudes al momento apoyar e impulsar principios y valores de dicha asignatura para trabajar bajo el enfoque de crear ciudadanos con pensamiento crítico y responsable en la toma de decisiones sobre su persona y la de los demás.

Considerar a adolescente sano tiene diferentes aristas, el reconocimiento de las emociones el cual será el encargado del cuidado personal, planteamiento de alternativa para evitar estancamientos en los problemas, observar las relaciones interpersonales como un impulso al momento del análisis de la situación y la manera de manejar el estrés cuando se trata de da solución al problema.

Aprendizaje clave (2017, p.40):

La ética del cuidado se basa en el reconocimiento de uno mismo, la empatía, la conciencia del cuidado personal y el reconocimiento de las responsabilidades de cada uno hacia los demás. Requiere fomentar el interés por ayudar, actuar en el momento debido, comprender el mundo como una red de relaciones e impulsar los principios de solidaridad y tolerancia.

Considerar la ética del cuidado para el desarrollo, consideran que se basa en el reconocimiento de sí mismo, tomar en cuenta la autoestima y autoconocimiento, exponiéndolas como base del desarrollo de cada individuo y que cada una servirá como un impulsor del control emocional.

Cuidar la integridad del sujeto y fomentar el interés por ayudar es algo que las instituciones educativas deben de impulsar, así mismo el reconocimiento y la expresión de las emociones para salvaguardar la autoestima, desarrollo pleno y el cuidado de sí mismo, teniendo estudiantes responsables de sus emociones para el desarrollo de los pilares de resiliencia.

Como propone Melillo (2002):

Pilares de la resiliencia: a partir de esta constatación se trató de buscar los factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad, tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. Así se describieron los siguientes:

- ***Introspección.*** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.
- ***Independencia.*** Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.
- ***Capacidad de relacionarse.*** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Unas autoestimas bajas o exageradamente altas producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.
- ***Iniciativa.*** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- ***Humor.*** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- ***Creatividad.*** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- ***Moralidad.*** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

Considerando cada uno de los pilares y la importancia que existe en el desarrollo del adolescente y como este debe estimularlos, tomándolos como base para el crecimiento pleno del estudiante en cada una de sus facetas.

Los estímulos ayudan a desarrollar la capacidad de afrontar desafíos y esto a su vez harán factible darle vuelta a la situación, esto depende de cada individuo, buscar respuestas y llevarlas a cabo para no seguir en el mismo sitio, modificar nuestro pensamiento, actitudes y habilidades.

Durante cada faceta del alumno, se entiende que se desarrolla de diferente manera considerando el contexto, es importante mencionar que la resiliencia y su enfoque buscar ayudar a adaptarse mejor al proceso

como plantea Pauta (2004, p.13):

El enfoque de resiliencia entiende el desarrollo humano dentro de un contexto específico, es decir que cada individuo está inmerso en su entorno, entonces para comprender el proceso de resiliencia, será necesario considerar el ambiente y cultural en la cual se desenvuelve individualmente, igual que las tareas especiales

Las facetas de cada persona juegan un papel en su desenvolvimiento en las etapas de desarrollo llevando un proceso de adaptación ante los factores internos o externos con los que se convive día a día para proteger nuestro crecimiento personal y poner la mejor imagen ante las adversidades.

Hablando de la integridad y el pleno desarrollo del estudiante, el contexto educativo en que se desenvuelva es de suma importancia, como lo menciona Valencia (2017, p.3):

Para los adolescentes la resiliencia resulta importante puesto que juega un papel relevante ya que en esta etapa de la vida se enfrentan a retos y a mayores responsabilidades que durante la etapa precedente, la infancia, tanto a nivel escolar, académico. Habrá situaciones en las que tenga que confrontarse a sí mismo y en las que será confrontado por los demás, por lo que le resultará invaluable el darse cuenta de su potencialidades y habilidades para aprender,

responder eficazmente ante las demandas del entorno, fortalecerse, sin menoscabo de su salud mental y su ajuste psicosocial.

Conocer las fortalezas, determinar metas a largo plazo tener la mente y cuerpo en buena forma es primordial para lograr los puntos antes mencionados, así como llevar a cabo acciones decisivas dentro y fuera de la escuela, evitando crisis con los obstáculos que aparecen en nuestro camino, así poder cambiarlos y reaccionar manera asertiva antes cualquier situación.

Como citó López F. en Villalba (2003, p.44)

La primera de ellas responde a la pregunta de qué características marcan o identifican a las personas que prosperan frente a los factores de riesgo, en oposición a aquellas que exhiben conductas destructivas; la segunda hace alusión a descubrir el proceso de obtención de las cualidades de resiliencia identificadas en la primera etapa, y la última se ocupa de las fuerzas motivacionales para tener una reintegración resiliente.

Para reaccionar de manera asertiva debe de existir habilidades resilientes, para esto debemos de tener presente los recursos que tenemos hablando del entorno, fortalezas, virtudes, valores y relaciones.

Hablar de conductas destructivas conlleva una responsabilidad emocional, ser capaces de intentar superar las barreras que esto conlleva, no sentir una dependencia a regresar al mismo sitio es una tarea compleja, donde se consideran factores como la motivación propia y la externa para llevar a cabo el proceso de superación y considerar una nueva realidad fuera de este tipo de problemas, por eso se establecen factores que ayuden a construir conductas sanas para hoy y el día de mañana que se vuelva a caer en estas circunstancias.

Como Melillo cito en Edith Grotberg (1997), Las fuentes interactivas de la resiliencia: para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes:

“Yo tengo” en mi entorno social.

“Yo soy” y “yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.

“Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros

- **Tengo:**
 - Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
 - Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.
Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
 - Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
 - Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.
- **Soy:**
 - Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
 - Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
 - Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- **Estoy:**
 - Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
 - Seguro de que todo saldrá bien.
- **Puedo:**
 - Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
 - Buscar la manera de resolver mis problemas.
 - Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
 - Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
 - Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Los 4 factores ayudarán al reconocimiento de los recursos con los que se cuenta, hablando más allá de lo material, es poner las cartas sobre la mesa y darnos cuenta de lo que tengo a mi alrededor, las personas con las que puedo confiar y establecer límites sanos en la relación.

Posteriormente hacer una introspección sobre lo que es uno, identificar el cariño y comprensión que se tiene uno y de los demás, demostrando amor propio y hacia las demás personas, estableciendo que, dispuesto a ser responsable de cada uno de mis actos, considerar y estar seguro de que todo lo que se realiza saldrá bien sin tener una limitante.

Estableciendo si puedo o no hablar de mis emociones o sentimientos, hablar en el momento preciso de cómo se encuentra en ese preciso instante, identificar quien es puede ser un “bote de basura”, donde desechamos todos los pensamientos negativos que afecten en el desarrollo de las actividades o que se guarden evitando sanar las heridas.

Considerando los elementos anteriores es importante conocer el nivel de autoestima, cualidades y fortalezas del individuo, buscando promover y exponer factores externos que se deben de estimular para el desarrollo de la resiliencia como lo expone Pauta (2005, p.31):

1. Apoyo social dentro y fuera de la familia
2. Clima educativo emocionalmente positivo, abierto, orientador y regido por normas
3. Balance de responsabilidades sociales y exigencia de resultados
4. Experiencia de autoeficacia, confianza y concepto positivo de uno mismo
5. Actuación positiva frente a los inductores de estrés
6. Ejercicio de sentido, estructura y significado en el propio crecimiento
7. Trato estable con al menos uno de los padres y otra persona de referencia

Crecer en ambiente favorable, donde dejen crecer tus habilidades, potenciar tu persona y no limitar tu capacidad de resolver, ayudará a crear a un ser humano funcional, responsable, que establezca objetivos claros acorde a sus intereses y necesidades buscando siempre un crecimiento personal y profesional.

Teniendo como punto central el auto concepto, como una herramienta para conocer de lo que se puede lograr, considerando las habilidades, recursos,

comportamientos, actitudes que se tiene al momento de confrontar los problemas que se presentan cotidianamente.

Haciendo referencia al autoconocimiento, examinando las cualidades y fortalezas que como persona resiliente se busca desarrollar, es de suma importancia atender los comportamientos con los que se debe contar, a continuación, Pauta (2005) recomienda las siguientes actitudes:

- Establecer una relación fructífera, amable y con amor con una persona significativa.
- Descubrir en cada persona todas su cualidades y fortalezas, confiar en sí mismo y saber que es capaz de asumir cualquier reto que pueda presentarse.
- Tener la capacidad de ponerse en el lugar de otro, para poder comprender sus pensamientos, sentimientos y acciones.
- Saber que la humillación, ridículo y la desvalorización afecta de manera negativa en la autoestima de las personas, por lo cual esto se debe evitarse.
- Tener siempre buenas actitudes basadas en la solidaridad respeto y comprensión, ya que sirve de ejemplos para otras personas.
- Estar conscientes de que las necesidades, dificultades, deseos y expectativas de cada persona son diferentes.
- Estimular y favorecer la capacidad de la comunicación escucha y de expresión.
- Tener conductas que transmiten valores y normas firmes
- Tener redes de apoyo informales (parientes amigos, maestros) y contar con su aceptación incondicional.
- Encontrarle algún sentido a la vida
- Desarrollar aptitudes sociales y resolutivas que permitan la sensación de tener cierto control sobre la propia vida
- Buena autoestima o concepción positiva de uno mismo
- El desarrollo del sentido del humor

Exponiendo estas actitudes se busca los lazos emocionales y de confianza con uno mismo y con diferentes personas a nuestro alrededor, planteando desenvolvernos y adaptarnos a cualquier ambiente tomando en cuenta los retos a los que constantemente se están inmersos.

Además, de conocer y reconocer las actitudes que se busca adquirir para hacer frente a las situaciones, se debe de buscar un equilibrio con el reconocimiento y control de las emociones visualizando de manera física y verbal.

Contar con un espacio emocionales de transformación y fusionándolo con relaciones interpersonales se logra desarrollar competencias sociales, que fomenten la adaptación a un ambiente resiliente proyectando seguridad en su comportamiento como lo plantea Romero Citó en (Bueno, 2007):

Competencia social

- Los niños y los adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas; además, son activos, flexibles y adaptables aún en la infancia. Este componente incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos pro sociales.
- Una cualidad que se valora cada vez más y se la relaciona positivamente con la resiliencia es el sentido del humor. Esto significa tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas, buscándoles el lado cómico.
- Como resultado, los niños resilientes, desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros. En los adolescentes la competencia social se expresa especialmente en la interrelación con los propios pares y en la facilidad para hacer amigos de su edad, esta cercanía con los amigos es progresivamente selectiva y pasa de actividades grupales a otras en pareja; es frecuente que se inicien relaciones sentimentales que tengan valor como indicadores positivos de competencia social, el

adolescente resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.

El impacto que se tiene en la educación de él adolescente y su manera de experimentar situaciones que desarrollen y modifiquen su personalidad, conducta e identidad es de suma importancia, siendo que se encuentra en una etapa de desarrollo emocional y físico, para conductas, valores y principios aprendidos dentro es la escuela para el día de mañana.

Así combatiendo las actitudes negativas dentro y fuera de la escuela, fomentar una participación activa en la vida familiar para superar adversidades que tengan que ver con la identidad del sujeto, contar con los factores externos que nos pueden ayudar.

Generar espacios de socialización como menciona Valencia (2017, p.2):

La población tenga conocimiento del desarrollo, factores de riesgo, pero también de factores protectores del adolescente, para que éste aprenda a contender con las contingencias situacionales, madure y se construya en el día a día, como un adolescente sano y pueda participar de una forma activa y adaptativa en la sociedad.

Así como se buscar generar espacios de socialización y desarrollar factores protectores dentro y fuera de la institución, fomentando la resiliencia en todo momento, para esto se debe de ser considerar otros contextos y su importancia.

Planteando la necesidad de generar espacios sanos y donde se pueda sociabilizar desde diferentes aspectos, se establece una forma activa de participar en este proceso para valorar las relaciones de apoyo y contexto que se desarrolla a través de las adversidades.

Considerando factores protectores del ambiente se mencionan 12 los cuales se recuperan de Riba cito Henderson y Milstein (2003), p.28) estos son:

1. Promueve vínculos estrechos.
2. Valora y alienta la educación.

3. Emplea un estilo de interacción cálido y no crítico.
4. Fija y mantiene 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. Brinda 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 el logro de metas.
10. Fomenta el desarrollo de valores pro sociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación).
11. Proporciona liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa.
12. Aprecia los talentos específicos de cada individuo.

Considerando los factores protectores y el contexto en el que se deben desarrollar, es importante tomar en cuenta la edad en la que el alumno se encuentra, ya que la experiencia es fundamental en su desarrollo.

El adolescente de acuerdo a su edad emprende un camino hacia distintas áreas de desarrollo para comprender de manera acertada el conocimiento adquirido como lo menciona Piaget con sus etapas de desarrollo (sensomotriz, pre operacional, operaciones concretas, operaciones formales), en este caso se habla de un adolescente tomando en cuenta la etapa de operaciones formales considerando el rango de edad a partir de los 12 años.

Retomando el punto anterior en esta etapa se hace mención de que en esta etapa se desarrolla un razonamiento inductivo y deductivo, que este es resultado de las experiencias vividas y de la cultura que va a adquiriendo con el pasar del tiempo,

volviéndose reflexivos y analíticos sobre hechos u objetos que se ayudan a la formación de personas independientes, dominando reglas y principios generales.

De acuerdo con Saldarriaga-Zambrano como se citó en Piaget (2016, p.133):

El pensamiento formal es reversible, interno y organizado. Las operaciones comprenden el conocimiento científico. Se caracteriza por la elaboración de hipótesis y el razonamiento sobre las proposiciones sin tener presentes los objetos. Esta estructura del pensamiento se construye en la pre adolescencia y es cuando empieza a combinar objetos sistemáticamente.

Dichos sujetos son capaces de generar hipótesis, así mismo aceptar puntos de vista de terceras personas para así mantener expectativas a largo plazo para llevar a cabo acciones decisivas para establecer relaciones de apoyo dentro y fuera del núcleo familiar, buscando un enriquecimiento intelectual sin sentirse presionado, es como hacer un pastel, tener los ingredientes de mejor calidad, pero sacarlo antes del horno, quedará crudo, aunque después vuelvas a meterlo al horno no tendrá el sabor, color y textura deseada, siendo que apuraste y presionaste el proceso.

El desarrollo de cada uno de los procesos debe de ser minuciosamente, cuidando los detalles y aspectos que puedan afectar el resultado, en este es el adolescente como agente activo del manejo de emociones y desarrollo de inteligencias en procesos cognitivos como la realización de hipótesis en circunstancias que favorezcan su aprendizaje para ver un resultado tangible de sus competencias.

Entender que la inteligencia es un proceso en el cual se debe de trabajar constantemente para lograr una madurez basada en el conocimiento que se adquiere a través de las condiciones en las que nos encontraremos dependiendo de las decisiones tomadas en nuestro contexto.

Como manifiesta Saldarriaga-Zambrano como se citó en Piaget (2016, p.134):

El desarrollo de la inteligencia es producto del desarrollo espontáneo, que depende de cuatro factores principales: el desarrollo del niño en término de crecimiento biológico y maduración psicológico y la experiencia, que es un elemento importante para el desarrollo cognitivo; la transmisión social.

Las experiencias como pilar en el desarrollo del adolescente, haciendo que reflexione sobre sus actos y pensamientos, por otra parte, comienza a dar posibilidades reales sobre hechos que han sucedido, tener breves sugerencias y soluciones de acuerdo a su criterio, desarrollo moral y a través de sus valores e identidad personal como estudiantes.

La identidad como estudiante en cierta medida se desarrolla dentro de la escuela, su núcleo se transforma de manera continua, es por esto que la resiliencia en la educación plantea el desarrollo de criterio para la toma de decisiones siendo de manera sensata.

Haciendo ver al alumno que un problema, es como un desafío que sirve para trabajar en nuestra persona, adaptarnos y mejorar, considerando los valores, recursos y competencias que desarrollamos al momento de solucionar un problema, plantear objetivos y metas claras que ayuden en un futuro.

Considerando los factores a nuestro alrededor, así como lo plantea Vanistendael (2018, P.31): “La resiliencia se construye en un proceso de interacción con el entorno o con personas significativas más lejanas a lo largo de la vida y a menudo de forma espontánea y sin prestarle mucha atención”.

El estudiante está en una etapa de crecimiento, desarrollo y aprendizaje, en un contexto personal y social, las experiencias y reflexiones serán el pan de cada día, logrando una madurez física y psicológica que lo ayuden a afrontar las adversidades durante su vida, manteniendo un equilibrio emocional, cultivando una visión positiva de sí mismo y de su alrededor logrando tener expectativas a largo plazo.

Considerar las expectativas a largo plazo mantendrá una estabilidad al momento de tomar decisiones y enfrentarse a los desafíos, es por esto que la autonomía es algo que se menciona constantemente, hacer ver al estudiante como responsable de su futura y de su actuar ante situaciones complejas, que plantearán

Se relaciona las adversidades, la toma de decisiones y la autonomía del estudiante para que ellos, desarrollen esta capacidad de tal manera que den respuesta a ciertas situaciones como enfatiza Rodríguez (2009, p.300): “El adolescente debe construir conscientemente su propia resiliencia y desarrollar estrategias resilientes para

superar las situaciones adversas, poniendo el énfasis en sus propias fortalezas y diseñando nuevas estrategias para resolver problemas, dando respuestas positivas a situaciones de adversidad”.

Construir una perspectiva resiliente en los adolescentes es una tarea que se debe de enfatizar en sus fortalezas para afrontar de manera positiva los conflictos, si bien se plantea que se debe de controlar las situaciones, también se debe de manejar las debilidades como un área de fortalecimiento, que está bien equivocarse y seguir intentando lograr los objetivos planteados.

Plantear que el adolescente es amo y señor de sus decisiones, tomando el control de la situación, teniendo conocimiento sus habilidades y capacidades para resolver problemas como cito López F. en (Melillo, Suárez y Rodríguez, 2004, p.43)

Es más, un protagonista que un receptor y debe lograr el conocimiento y aceptación de sus capacidades y limitaciones, desarrollar creatividad y ejercer una autonomía responsable que le permita contar con habilidades para enfrentar eficazmente situaciones específicas; sobre esta base, podrán proyectarse hacia el futuro y fortalecer los vínculos con sus redes de apoyo.

Promover acciones educativas donde el estudiante este mediante estrategias que transformen y gestionen de manera positivas las emociones en situaciones adversas, así potencializa las virtudes generando un cambio significativo en el desarrollo de los adolescentes y que tengan vínculos afectivos sólidos respondiendo de manera adecuada a las experiencias vivientes.

El aprendizaje que se obtenga a través de las experiencias ayudará a mitigar riesgos individuales, establecer expectativas altas a futuro, logrando un desarrollo pleno y sano, teniendo interacción con la sociedad como expresa Vanistendael (2018, p.35): “La persona humana, por biológica que sea, necesita una interacción con su entorno para construirse”. Reconociendo y sensibilizando el valor humano para tener virtudes como ser sociable, asertivo, solidarios, tener estima y construir una relación de confianza entre el adolescente y su núcleo familiar.

Las competencias obtenidas a través de la experiencia, serán claves para el crecimiento personal, fortalecer los lazos de confianza ayudará a entender que, sin importar el dolor, la vida sigue y debemos de seguir afrontándola, ser capaces de encontrar sentido de la vida a partir del momento desafortunado ningún dolor es para siempre como enfatiza Pereira (2007, p.3): “La resiliencia se forja a causa de adversidades, las dificultades a las que nos enfrentamos en la vida ayudan a que aparezca lo mejor que hay en nosotros cuando somos capaces de superarlas”.

Después de un suceso traumático se piensa que el mundo se cae, que no se encuentra salida, que otras personas podrían salir del bache fácilmente, que las respuestas se encuentran alejadas, sin embargo, la resiliencia no es únicamente para personas extraordinarias, personas famosas o algún personaje de comic, esta capacidad es algo que se encuentra cotidianamente en todas las personas como lo menciona Vanistendael (2018, p.29):

Los ejemplos de nuestro propio entorno, es decir, nuestra familia y nuestros colegas, vecinos y amigos, porque la resiliencia a menudo se vive de forma discreta en la vida de personas sin ninguna celebridad. No está reservada a una élite de héroes difundidos por los medios de comunicación.

Siendo que la resiliencia es una capacidad que se desarrolla a través de la experiencia y es para todas las personas sin importar profesión, edad, religión, orientación sexual, etc. Es importante entender que dependerá de la capacidad que tenemos de afrontar ciertas situaciones, considerando las características de la situación.

Hay factores que propician su progreso, como se menciona en diversas investigaciones como la que realizaron Werner y smith (1982, p.2), arrojan que existen cuatro factores clasificados como de riesgo que se llegan a vivir a una etapa temprana como con:

- Violencia familiar
- Alcoholismo en un miembro significativo de la familia
- Problemas graves de salud
- Divorcio o enfermedad mental en la familia

Este tipo de problemas hace que el estudiante cambie su perspectiva de la vida, entender que se debe de enfrentar a retos y desafíos que salen sin esperarlos, saber responder de la mejor manera sin tener que guardar o contener sus emociones, expresar lo que siente en el momento como lo expone Romero. (2015):

El ser resiliente no significa ser invulnerable al dolor o a las tristezas. La diferencia está en que la persona resiliente sabe sacar provecho de las experiencias negativas, porque las aprovecha para tornarse emocionalmente más fuerte y así enfrentar las adversidades de una manera más positiva y sana.

Como se menciona las personas resilientes sacan el mejor provecho de las experiencias negativas, entender la situación y considerar todas las opciones que se presentan, tener ese control emocional en un momento tenso, es lo que diferencia entre una emocionalmente madura y alguien que no está lista para afrontar los retos y desafíos que se le lleguen a presentar, manejar un tipo de inteligencia donde se ven reflejado estás competencias como lo expone Villegas A (2005, p.14):

La inteligencia resiliente convocada busca que el sujeto pueda adaptarse a las nuevas tensiones y cambios, que reformule nuevas estructuras o patrones de comportamiento que lo hagan versátil, polivalente y superior a como era en el pasado y le permitan continuar su proyecto vital. En cada experiencia el sujeto es transformado intra e inter personalmente y en consecuencia, lo es el sistema social que lo contiene y lo habita.

Ser inteligentes y tener conocimiento no se tiene que ver como una sola palabra, ser inteligente es saber resolver los problemas de la vida y tener en consideración a tomar mejores decisiones conforme a la marcha y ayudará mantener los objetivos claros propuestos desde el principio.

Esta inteligencia resiliente busca en un futuro la adaptación de la persona ante diferentes situaciones y comportamiento, considerando su proyecto de vida será fácil o difícil como lo plantea Arango (2005): “Cuando un futuro atractivo nos parece posible y alcanzable, somos fácilmente persuadidos para subordinar una gratificación inmediata a una posterior más integral”.

Considerar un futuro atractivo como base a seguir desarrollando competencias, logrando metas y objetivo planteados, tomando en cuenta las esferas de desarrollo, siendo coherente entre lo logrado y el proyecto de vida, considerar una motivación y espíritu de seguir adelante como lo estipula Arango (2005):

Expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia. Este último factor parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a resiliencia.

Tener una dirección en los objetivos establece motivación personal, buscando constantemente un resultado positivo, trabajando a futuro, conocer y entender la resiliencia es esa capacidad que ayuda a seguir adelante cuando ya no se tienen energía, cuando se quiere tirar la toalla, es por esto que es importante verse a futuro establecer objetivos.

Por estos motivos se debe de trabajar en la visualización a futuro, estableciendo tiempos, actores y factores con los que contamos, como serán usados a futuro, así mismo durante este trabajo se maneja un cronograma de actividades.

Es importante establecer un tiempo, los actores a participar en esta investigación para lograr los objetivos planteando al comienzo del escrito, se establece que la entrevista y la secuencia didáctica será los instrumentos con los que se trabaja y que se aplican en fechas establecidas.

2.1 Cronograma

Tabla 2.

Actividades a realizar, tiempo y sujetos.

Sujeto	Instrumento	Fecha
Docente: Liliana Elizabeth Anzures Hernández	Entrevista	28 de Marzo 2022
Orientadora: Jaqueline García Hernández	Entrevista	28 de Marzo 2022
Alumnos de 3 A de la escuela secundaria	entrevista	28 de Marzo 2022
Alumnos de 3 A de la escuela secundaria	Planeación:	06 de abril 2022
Alumnos de 3 A de la escuela secundaria	Entrevistas	31 de Marzo 2022

Capítulo 3. Resiliencia y sus relaciones con la educación

Los estudiantes deben de afrontar nuevas y diferentes situaciones de manera cotidianas, sufriendo en su personalidad, identidad, reconocimiento y control de emociones ante situaciones adversas identificando sus fortalezas y toma en cuenta su bienestar.

Los adolescentes se llegan a enfrentar situaciones difíciles, que requieren el mayor de sus capacidades y habilidades, considerando que deben de ser capaces de tomar decisiones en momento críticos, donde el control de emociones es clave y su solución decidirá el rumbo de la situación, la escuela ayuda de manera que presenta diferentes dimensiones de desarrollo personal.

Por estos motivos es importante considerar el enfoque pedagógico de la asignatura de Formación Cívica y Ética, analizando y reflexionando las características y experiencias del alumno, con una vista hacia fundamentos teóricos.

La escuela secundaria es etapa de formación, conociendo diferentes panoramas, involucrándose en situaciones individuales, sociales, comunidad y del país, además, desarrollarse plenamente desde diferentes puntos de vista, por esto el sistema educativo debe enfocarse al desarrollo emocional del estudiante.

Se hace referencia en el proceso educativo y en el enfoque de la materia, con estos se orienta, diseña e impulsa actividades que busque confrontar las competencias, actitudes y aptitudes conforme a las necesidades de la sociedad y del individuo mismo, es importante considerar los valores y su desarrollo como ciudadanos responsables, como lo plantea SEP (2017, p.440):

La formación cívica y ética en la educación básica se orienta a desarrollar en los estudiantes capacidades y habilidades que les permitan tomar decisiones asertivas, elegir entre opciones de valor, encarar conflictos, participar en asuntos colectivos; y actuar conforme a principios y valores para la mejora personal y el bien común.

Mencionando puntos que busca desarrollar la Formación Cívica, se toma el encarar conflictos, valores para la mejora personal que nos servirán para la toma de decisiones y la resolución de problemas, así mismo cuidar el bienestar del bienestar de los alumnos de secundaria.

Considerar una necesidad de primera la mano el bienestar del estudiante, este concepto tiene muchos puntos a tocar como lo menciona Ameida (2011, p.271):

El concepto de bienestar está íntimamente ligado al concepto de calidad de vida, el que por ser polimórfico cubre una variedad de áreas tales como percepción del bienestar físico, mental y social, sentimientos de felicidad, satisfacción y gratificación vinculados con la salud, familia, trabajo, situación financiera, oportunidades educacionales, autoestima, creatividad, pertenencia y confianza en los demás.

Hablando del bienestar del alumno, nos preguntamos ¿de qué factor depende el hecho de que el estudiante pueda ser resiliente?, así mismo, establecer un sentido de pertenencia, escuela, familia y estudiante, colaborando con su manera de afrontar situaciones que afecten su desarrollo.

Por esto que se busca una relación firme entre el bienestar, escuela y la familia de los estudiantes, poniendo a prueba las fortalezas de cada estudiante, asumiendo responsabilidades y trabajando en su persona de manera constante en diferentes ámbitos y que esto sea una herramienta utilizada en su vida cotidiana.

Utilizando herramientas en la vida cotidiana se hace referencia a lo que plantea Vinaccia citó en Kotliarenco, Cáceres, & Fontecilla (2007, p.143):

Una relación emocional estable con al menos uno de sus padres, o personas significativas o quien el niño haya desarrollado un vínculo afectivo; ambiente educativo abierto, contenedor y con límites claros; apoyo social; modelos sociales que motiven el afrontamiento constructivo; tener responsabilidades sociales dosificadas, a la vez, que exigencias de logro; competencias cognitivas y, al menos, un nivel intelectual promedio; características temperamentales que

favorezcan un afrontamiento efectivo; haber vivido experiencias de autoeficacia, autoconfianza y contar con una autoimagen positiva; asignar significación subjetiva y positiva al estrés y al afrontamiento.

El manejo del estrés sano, ayuda a llegar a una mejor solución a través de un equilibrio emocional, que mantiene un orden en los recursos, factores y relaciones con las que cuenta la persona, mantener la calma es un reflejo del manejo emocional de cada persona.

Surge una preocupación en el proceso educativo, sobre el bienestar del estudiante, su desarrollo e interacción en diferentes ámbitos como son el familiar, personal y social, es por eso que se trabaja más allá de conocimientos.

Establecer que las relaciones sociales que formula el estudiante dentro de la institución será reflejo de su bienestar emocional y que el docente solo es un gestor del conocimiento, estamos en un punto donde la enseñanza de conocimiento se debe abordar desde un aspecto cognitivo en el proceso educativo hay que superar la división tradicional entre lo intelectual y lo emocional como lo expone SEP (2017, p.96):

El bienestar del estudiante, clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto.

Se busca una relación directa entre el estudiante, el concepto de resiliencia y la educación para que de manera conjunta se logre fortalecer al estudiante, considerando la necesidad de afrontar situaciones adversas y obtener experiencias que les ayuden en su vida diaria.

El bienestar del estudiante es clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto.

La escuela juega un papel fundamental en el desarrollo del estudiante, planteando diferentes escenarios donde se ven reflejadas sus competencias y habilidades

emocionales, sociales y de resolución de problemas, adquiriendo vivencias que sirvan para resolver problemas en un futuro.

Estableciendo vínculos positivos en la escuela, con los compañeros de salón, maestros y demás actores de la institución, contando con el apoyo del núcleo familiar será fácil ver como se superan obstáculos constantemente como citó Martínez-Angoa en Grotberg (2011):

La escuela es un escenario que involucra y posibilita la actuación de diversos roles implicados en ella. En ese sentido, se requiere la intervención de toda la comunidad escolar: alumnos, docentes, administrativos y padres de familia, con el objetivo de desarrollar un perfil escolar con características resilientes que fortalezcan para la vida y promuevan la construcción de una comunidad resiliente.

La escuela debe de ser una institución donde el estudiante se desarrolle en diferentes aristas, se vuelva responsable y empático antes situaciones no cotidianas, a su vez, salgan fortalecidos de estas experiencias formando seres resilientes y que sean capaces de desenvolverse en cualquier contexto.

Se busca plantear diferentes escenarios “reales” de la vida, donde se busque promover la resiliencia en cada estudiante, fortaleciendo su autoestima acompañada de una serie de actores educativo, así mismo trabajar en un sentido de vida, donde se logren establecer un enfoque de lo que se quiere lograr a lo largo del tiempo para tener un proyecto de vida establecido.

Así mismo, la escuela debe de tener un enfoque resiliente para trabajar de manera conjunta, creando espacios de convivencia y desenvolvimiento de los alumnos, diseñar estrategias que fortalezcan el autoestima, auto concepto e independencia para que el día de pueda reconocer sus emociones y de los demás, como lo mencionan: Villalobos y Castelán(2009, p.3): “La resiliencia en educación está concebida como un resorte moral, y se constituye en una cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir, que se supera a pesar de la adversidad”.

La educación siendo un resorte moral y emocional, buscando potenciar las habilidades de cada estudiante, enfrentándose a nuevos retos y si se llega a fracasar no caigan en un vacío emocional, si no que sean capaces de superar, analizar e intentar de nueva cuenta lograr el objetivo planteado.

Se toma en cuenta que se habla de objetivos personales o educativos donde se tiene que ver reflejado un estudiante, autónomo, con una mentalidad fuerte, capaz de afrontar desafíos y así mismo entender que el fracaso es parte del crecimiento del ser humano.

Surge la necesidad que se conozca y reconozca las capacidades resilientes y las habilidades sociales, para dar herramientas y factores que sean de ayuda en el desarrollo personal, como lo menciona Villalobos y Castelán (2009, p.4): “la escuela sea capaz de ofrecer los reforzadores de los factores protectores en la vida de los estudiantes y de los docentes. La responsabilidad del maestro es detectar a los estudiantes “en riesgo” y ayudarles a construir su resiliencia”.

Retomando el punto de una escuela ofercedora de factores protectores de vida, se considera que en la actualidad se vive una diversidad de pensamiento, creencias, cultural, factores que son reflejados en la formación del estudiante, por lo que la institución debe de buscar una integración, sin afectar el desarrollo integral, autoestima, autoimagen y el autoconocimiento:

Fortaleciendo en desarrollo integral, escuela resiliente está encargada de realizar procesos de superación de situaciones adversas, dar a conocer los factores de riesgo a los que se pueden enfrentar y a su vez dar herramientas para salir fortalecidos; se crean ambientes favorables para disminuir el dolor y así mismo fortalecer su resiliencia.

Daverio (2011, p.5):

La escuela se ha convertido en un factor de resiliencia ante numerosas circunstancias sociales como la violencia social, las nuevas configuraciones familiares, la devaluación del saber en la sociedad, la fragmentación de las redes de apoyo entre individuos, la fuerte incidencia de modelos poco saludables como los que difunden los medios de comunicación, entre otras.

La resiliencia como práctica común durante las sesiones de clase, se ve desde un punto teórico-práctico, donde se da herramientas necesarias a los alumnos para afrontar situaciones adversas, analizando, se debe de hacer un trabajo de promoción, desde la triada didáctica (Docente, alumno, conocimiento).

La educación y el aprendizaje es algo que está en constante cambio y movimiento, es por esto que, los recursos y habilidades deben de ser aceptables para asegurar, una serie de competencias como lo indica la SEP (2017, p.105): “Para lograr que los alumnos sean resilientes, innovadores y tengan valores que garanticen la sostenibilidad del mundo se requiere que desarrollen un conjunto de competencias”.

El desarrollo de competencias en el estudiante depende de donde se desarrolla, triunfe o fracase, por eso, es importante que la escuela tenga un modelo capaz de dar un enfoque de éxito en materia de salud

Considerar la escuela como un centro de formación personal y profesional es algo que constantemente se tiene que recordar, donde el alumno aparte de conocimiento aprende a lidiar con ciertas situaciones del futuro,

El diseño de estrategias para trabajar y fortalecer el desarrollo personal del adolescente es de suma importancia para crear ciudadanos emocionalmente competentes, así mismo potencializar las habilidades de cada uno, a través de estrategias dinámica, creativas e innovadoras donde los conocimientos se movilen para el desarrollo de competencias para la vida.

Para fortalecer la resiliencia de los alumnos, se plantea una serie de pasos durante las sesiones de clase, dar herramientas que fortalezcan la confianza en sí mismo, autoestima, autoconocimiento y esto sirva como promotora de prácticas, así lo plantea en un listado

Con esto se busca mantener una relación estrecha entre el estudiante Henderson y Milstein (2003) señalan tres factores para el desarrollo saludable y el buen aprovechamiento escolar:

- A. relaciones que brindan afecto y apoyo,
- B. establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas
- C. brindar oportunidades de participación significativa.

Partiendo desde la premisa de relaciones con apoyo y afecto, teniendo expectativas y que el estudiante esté creándose opciones en su vida diaria, es importante considerar los factores externos.

Por eso Henderson y Milstein (2003) diseñan un modelo “rueda de la resiliencia” que incluye 6 factores sobre una escuela resiliente tomando en cuenta factores como la familia y la comunidad donde se desarrollan, así lograr mitigar el dolor y considerar factores de protección en su ambiente e individuales:

Garbellotto cito en Henderson y Milstein (2013, p.36) Los tres primeros pasos, están destinados a encaminar nuestra actuación a la mitigación de los factores de riesgo en el ambiente:

Mitigar los riesgos

1. **Enriquecer los vínculos:** implica fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad pro social, y se basa en pruebas interactivas de que los niños con fuertes vínculos positivos, incurren mucho menos en conductas de riesgo que aquellos que carecen de ellos.
2. **Fijar límites claros y firmes:** consiste en implementar y elaborar políticas y procedimientos familiares, escolares o comunitarios coherentes y responde a la importancia de explicitar las expectativas de conductas existentes.
3. **Enseñar habilidades para la vida:** estas incluyen: cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones, y un manejo sano del estrés. Esto sólo ocurre cuando el proceso de aprendizaje está fundado en la actividad conjunta y cooperativa de los estudiantes y los docentes.

Construir resiliencia en el ambiente:

4. **Brindar afecto y apoyo:** implica proporcionar respaldo y aliento incondicionales, como base y sostén del éxito académico. Siempre debe haber un “adulto significativo” en la escuela dispuesto a “dar la mano”

que necesitan los alumnos para su desarrollo educativo y su contención afectiva.

5. **Establecer y transmitir expectativas elevadas:** es importante que también sean realistas para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía de que “todos los alumnos pueden tener éxito”.
6. **Brindar oportunidades de participación significativa:** esto es en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones (esto vale para los docentes, los alumnos y, eventualmente, para los padres). Que el aprendizaje se vuelva más práctico, el currículum sea más pertinente y "atento al mundo real" y las decisiones se tomen entre todos los integrantes de la comunidad educativa. Deben poder aparecer las fortalezas o destrezas de cada uno.

Fortaleciendo las relaciones entre los actores educativos, fijando límites que nos ayuden a establecer una comunicación coherente y que fortalezca las relaciones interpersonales, así mismo, tener las herramientas para plantear logros y metas acordes a las características de cada uno, fortaleciendo la autoestima, desarrollando habilidades para manejarse ante situaciones estresantes.

Todos estos elementos ayudarán a crear un perfil de personas resilientes, tomando en cuenta el contexto, cualidades, fortalezas y factores protectores, considerando una oportunidad para el crecimiento del individuo ante problemas es por eso que emoción.

Reflexionando lo planteado hasta el momento, se tiene en mente que tanto el alumno como la escuela se deben de plantear constantemente retos que deben de afrontar, con un compromiso hacia la vida futura, como un control emocional y de actuar ante dichas situaciones y el compromiso continuo de una mejora de vida al momento de plantearse metas de acuerdo a nuestros principios y valores.

Se plantea situaciones donde los alumnos encuentren una situación poco común, donde tengan que tomar decisiones y así mismo afrontar las consecuencias para darles situaciones y salir adelante. Para establecer puntos entre resiliencia-estudiante, se debe considerar algunos de los factores que promueven la resiliencia en los adolescentes según Rodríguez (2009) son:

- Empatía del adulto
 - Reconocimiento como grupo de valor
 - Participación protagónica
- Estímulo del autocontrol
 - Reconocimiento como persona.

Los estudiantes deben de tomar un rol protagónico en la participación en asuntos de importancias, se tiene reconocimiento digno como persona, a través de una relación con el maestro como guía de conocimiento, el alumno como un actor importante del grupo y su valor como exponente de conocimiento y habilidades que constantemente se ponen a prueba.

Se hace un análisis sobre el apoyo en el desarrollo de la resiliencia, por esto mismo, debe de tener o considerar ciertas habilidades al momento del desarrollo de la practica resiliente, expresar confianza, autoestima, responsabilidad y una visión clara del mundo actual.

En un estudio realizado a la población de estudiantes del nivel elemental y secundario de un recinto de una universidad privada (2014), los resultados arrojaron que los educadores expuestos a dicha investigación presentaron ciertas características:

- Una mentalidad positiva que se enfoque en las fortalezas de la persona en vez de las debilidades
- Un vocabulario de comportamientos resilientes, es decir creer en la capacidad del estudiante
- La habilidad de ayudar a las personas a reenfocar las experiencias dolorosas.

Así mismo, como actor escolar debe generar y diseñar estrategias que fortalezcan a la persona ante que el conocimiento, desarrollando motivación y gusto por aprender, generando una toma de decisiones y desarrollar un pensamiento crítico.

En el plan de estudios de secundaria 2017, se menciona que el estudiante es responsable de su aprendizaje, de la interacción que tiene con otros actores, como se desenvuelve ante situaciones no cotidianas y que el docente solo es un acompañante, durante este trabajo se ha mencionado al profesor, la escuela como facilitadores y apoyo al alumno.

Las estrategias para trabajar y fortalecer el desarrollo personal del adolescente son de suma importancia para crear ciudadanos emocionalmente competentes, así mismo potencializar las habilidades de cada uno de ellos a través de estrategias dinámica, creativas e innovadoras donde los conocimientos se movilizan para desarrollar habilidades que sean usadas en su vida diaria.

Además, de mencionar el desarrollo de estrategias, se apoya sobre el paradigma constructivista haciendo mención que el alumno construye su propio conocimiento y se desarrolla en ámbitos de su interés, por esto, Garbellotto (2013, p.45) plantea supuestos del paradigma constructivista:

- propiciar un clima democrático, de diálogo, consenso y tolerancia.
- Se utiliza la resolución de problemas como vía de construcción del conocimiento.
- Se parte del error como un medio del proceso de aprendizaje de los estudiantes.
- El papel protagónico en el aprendizaje lo tiene el alumno.
- Se propone situaciones problematizadoras a los estudiantes, partiendo de situaciones desconocidas que serán relacionadas por el estudiante con lo que ya conoce.
- Se impulsa la reflexión sobre la realidad cotidiana, por lo que el docente deberá enfatizar la aplicación en los problemas auténticos que requieran del pensamiento de orden superior.

Planteando el paradigma constructivo donde el docente debe de centrar al alumno en un contexto y una problemática, donde ellos plantean soluciones acordes a los recursos y competencias con los que cuenta, es de considerar que se debe propiciar

un clima de aprendizaje buscando mediador de las situaciones y guía para llegar a una solución que beneficie del adolescente.

Impulsando una reflexión constante sobre los acontecimientos vividos, será de ayuda para reconocer situaciones similares en un futuro, teniendo un antecedente hará más fácil el proceso de solución y adaptación del adolescente, siendo que se resolvió una vez.

El diseño de estrategias ayuda al alumno a encontrarse de una manera teórica y a su vez, plantear una realidad alternativa, como se menciona, un desarrollo de un juicio, toma de decisiones, autonomía y formar un concepto de sí mismo, estableciendo relaciones resilientes entre escuela, alumno y familia como lo menciona la SEP (2017, p.167):

Los alumnos construyan progresivamente el concepto de sí y se reconozcan como personas dignas, capaces de cuidarse a sí mismas y a otras, de asumirse como sujetos de derechos que actúan en su defensa y de establecer relaciones de convivencia basadas en el respeto, igualdad, solidaridad y responsabilidad. Ello implica que identifiquen y valoren las características físicas, psicológicas, emocionales y cognitivas que hacen a cada persona singular e irrepetible; asimismo, que aprecien aspectos que los identifican con otras personas y que les dan identidad.

La importancia de que reconozcan características físicas, psicológicas, cognitivas y emocionales en un proceso educativo, fortalece la identidad y relaciones en su contexto inmediato, en cuestión de la institución, el clima escolar se trabaja el desarrollo íntegro del estudiante.

Es importante considerar, analizar y reflexionar sobre el clima de una escuela resiliente, donde ciertamente se busca el desarrollo pleno e íntegro del estudiantado hay particularidades que ayudan o afectan a este, como establece la UNAM (2020), hay características que describen un clima social escolar nutritivo y uno tóxico en el contexto escolar:

Características nutritivas

- Se percibe un clima de justicia
- Reconocimiento explícito de los logros
- Predomina la valoración positiva
- Tolerancia a los errores
- Sensación de ser alguien valioso
- Sentido de pertenencia
- Conocimiento de las normas y consecuencias de su transgresión
- Flexibilidad de las normas
- Sentirse respetado en su dignidad, su individualidad, en sus diferencias
- Acceso y disponibilidad de la información relevante
- Favorece el crecimiento personal
- Favorece la creatividad
- Permite el enfrentamiento constructivo de conflictos

Evitando estar en un clima social educativo denominado como tóxico, se debe de observar siguientes características en el ambiente:

Características tóxicas

- Percepción de injusticia
- Ausencia de reconocimiento y/o descalificación
- Predomina la crítica
- Sobre focalización en los errores
- Sensación de ser invisible
- Sensación de marginalidad, de no pertenencia
- Desconocimiento y arbitrariedad en las normas y las consecuencias de su transgresión Rigidez de las normas
- No sentirse respetado en su dignidad, en su individualidad, en sus diferencias
- Falta de transparencia en los sistemas de información.

- Uso privilegiado de la información Interese con el crecimiento personal
Pone obstáculos a la creatividad
- No enfrenta los conflictos o los enfrenta autoritariamente

Considerando las características de un clima tóxico cómo un sentido de no pertenencia, o ausencia de reconocimiento, cómo persona alteran y afectan la personalidad resiliente en el alumno, es importante evitar caer en este tipo de comportamientos retraer el crecimiento personal.

Por otra parte, desarrollarse en un clima enriquecedor favorece al desarrollo integro de cada persona, tomando en cuenta la promoción de valores, considerando que los errores son parte de nuestro crecimiento y que permitirán un aprendizaje ante diversas situaciones, así mismo, respetar la dignidad humana como eje fundamental para una construcción personal donde se refleje un conjunto de principios para el desenvolvimiento de ciertos desafíos.

Después de plantear los retos que tienen los estudiantes a través de su trayecto formativo, desenvolviéndose en diferentes contextos y conociendo diferentes climas. Estudiar, comprender y aplicar la capacidad de resiliencia significa un reto, de ahí que sea necesario considerar determinadas cualidades que son medulares para dimensionar el alcance contextual de la misma, cómo lo plantea López S (2012, p.46):

- Una comprensión y aceptación de la realidad.
- Una profunda creencia en que la vida sí tiene significado, movida en valores muy sólidos.
- Una extraña y misteriosa habilidad para improvisar, para “inventarse una” en medio de la adversidad.
- Un valor extraordinario a la educación como uno de los recursos esenciales para eliminar estrés, trauma, riesgo en la vida personal, que incluye abusos, pérdidas abandono, o simplemente las tensiones comunes de la vida cotidiana.

Tener la capacidad de dar solución a problemas en momentos tensos, cuando la vida puede estar en riesgo considerando todas las opciones en cuestión de tiempo

teniendo un control emocional, es algo que se debe de buscar constantemente, manejando diferentes competencias y habilidades desde un punto seguro, recordar que ningún piloto puede ser clasificado como bueno si siempre va en línea recta y en camino plano.

Saber manejar el estrés y las tensiones cotidianas ayudará a tener una visión clara del problema y sus posibles soluciones, identificando los recursos y las estrategias que se cuenta, siendo inventores del futuro y ser conscientes que el mundo va cambiando, está en una constante exigencia logrando objetivos de manera constante para lograr potenciar las habilidades, es por esto que se debe de plantear actividades didácticas que impulsen a mejorar en cada aspecto de su desarrollo.

Considerando el punto anterior, al momento de diseñar las estrategias se debe buscar fomentar la resiliencia a partir de ciertas características como lo plantea López S (2012):

- Potenciar el desarrollo de habilidades psicosociales, actitudes y comportamientos positivos que contribuyan a reafirmar los valores en los educandos para contribuir a su desarrollo individual y social.
- Estimular el conocimiento, autoconocimiento, así como la elaboración de proyectos de vida saludables.
- Propiciar la promoción de procesos orientadores de carácter resiliente encaminados al fortalecimiento de los recursos personales para enfrentar riesgos y adversidades que se puedan presentar en su vida cotidiana.
- Favorecer un proceso de comunicación asertiva que facilite el establecimiento de una actitud participativa, dialógica y horizontal estudiante- estudiante, estudiante – grupo, estudiante- docente y estudiante - colectivo de docente.
- Promover el desarrollo de aspectos autorreferenciales tales como: autoconocimiento, autoconfianza, seguridad, autovaloración, auto aceptación, así como la autoestima como elementos de una dinámica

formativa que contribuyan a consolidar las diferentes habilidades para la vida.

- Estimular comportamientos grupales y cooperativos indispensables para propiciar una educación que tenga como base las habilidades para la vida.
- Aprovechar las potencialidades individuales de cada alumno para que ellas constituyan un instrumento indispensable para propiciar una buena educación.

Potenciar al estudiante desde un aspecto emocional y esto se vea reflejado en sus habilidades, que sean capaces de reconocer sus potencialidades, puedan establecer relaciones sociales y un diálogo activo con diferentes actores de su contexto, identificando estrategias para su vida.

Conociendo y usando las habilidades que cada uno de los estudiantes tiene, se busca estimular comportamientos positivos que fortalezcan la autoestima y los recursos necesarios para afrontar la vida que va desde un aspecto académico hasta la vida adulta, orientado al proyecto de vida, planteándose metas claras y expectativas altas a lo largo de la vida, superándose de manera constante.

Durante el documento se ha mencionado estrategias para el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de secundaria, buscando desarrollar el control de emociones y exponiendo al alumno en diferentes esferas de desarrollo, considerando los diversos actores y factores que puede influir en la formación del alumno.

Se postulan diferentes formas de trabajar, considerando el contexto y las necesidades de los estudiantes es por eso que manejan actividades recreativas (AR), antes que una actividad escrita, buscando la participación activa de los estudiantes.

Como Romero citó en Salazar (2015):

Las AR son dinámicas que promueven en sus participantes el desarrollo integral, producen consecuencias positivas, se realizan en el tiempo libre, se seleccionan y se participa en ellas de manera voluntaria, provocan beneficios personales (físicos, socio psicológicos, cognoscitivos y espirituales) y beneficios para la sociedad (ambientales, económicos, comunitarios y familiares).

Como se muestra en el siguiente diagrama donde se observan dichas actividades recreativas.

Figura 1

Clasificación de las actividades recreativas



Nota: el diagrama representa las actividades recreativas que promueven el desarrollo integral.

Con base a esto, es importante que las estrategias didácticas hagan referencia a diferentes escenarios, aspectos de la vida diaria y muestren que en el contexto inmediato se brinda diferentes esferas de aprendizaje, considerar actividades artísticas, físicas y pasatiempos, como una vista clara de resiliencia.

Con base a esto es implementar actividades que, desde un aspecto teórico se obtengan elementos sobre los intereses, gustos y pasatiempos que tiene cada uno del estudiante, para así plantear diferentes problemáticas y desafíos que pueden enfrentar en algún momento a través de un escenario hipotético y nada alejado de la realidad.

Las actividades donde los alumnos plasmen y reflexionen lo que está alrededor, con lo que ellos cuentan, considerar diferentes contextos como el personal, social, escolar y familiar, ser conscientes de cómo se relacionan en cada uno de ellos, si conocen sus habilidades y características personal y esto como los ayudará a afrontar los problemas del mañana y tener un camino claro el cual deberán de seguir sin importar los obstáculos.

Para esto es importante realizar entrevistas que ayuden a obtener dichos datos y así mismo llevar una planeación acorde a lo que busca la investigación, para responder la pregunta de investigación.

Capítulo 4. Marco metodológico

Es importante para el docente formación que al momento de diseñar y aplicar los instrumentos se tome en cuenta el contexto de inmediato del estudiante, a través de una observación participante entender e identificar los fenómenos y eventos que se presentan a lo largo de la investigación y recolección de datos en la comunidad de San Vicente Chicoloapan.

Se realizó un estudio etnográfico de la zona ayudando a adoptar una visión del contexto, identificar un sentido de pertenencia en los estudiantes de secundaria, para esto se realizaron entrevistas a los actores mencionados.

El objetivo de realizar entrevistas es conocer el estado de resiliencia en los estudiantes y como desarrollarla a través de las opiniones de docentes titulares, considerando el contexto en el que se desenvuelven, la edad y su comportamiento ante situaciones adversas en un momento determinado.

En este trabajo de investigación se usó la entrevista cualitativa como medio para recuperar, concentrar y analizar la información obtenida a través de preguntas abiertas considerando experiencias, opiniones y emociones de los entrevistados, evitando respuestas cerradas, así como lo define V kale (2011, p.33):

La entrevista pretende conseguir relatos matizados de diferentes aspectos del mundo de la vida del entrevistado; trabaja con palabras y no con números. En las entrevistas cualitativas, la precisión en la descripción y la rigurosidad en la interpretación del significado se corresponden con la exactitud en las mediciones cuantitativas.

Considerando las características de un estudio etnográficos, se debe de considerar diferentes aspectos de los estudiantes, sus experiencias sin caer en un punto estricto de cómo deben de suceder las cosas.

Con el enfoque cualitativo se busca que los alumnos y profesores proporcionen datos para trabajar en el desarrollo de la investigación, darse cuenta de la perspectiva con la que se trabaja a través de relatos y vivencias personales significativas, esto servirá

para plantearse retos y desafíos, considerando la entrevista como una herramienta que fortalezca un cambio, como lo considera V kale (2011, p.33):

Las personas pueden cambiar sus descripciones de una cuestión y los significados con respecto a ella. Las propias personas pueden descubrir nuevos aspectos de los asuntos que están describiendo y ver súbitamente relaciones de las que no se habían percatado antes. Así, las preguntas pueden instigar procesos de reflexión en donde los significados de los asuntos que los sujetos describen no son ya los mismos después de la entrevista. Una entrevista puede ser un proceso de aprendizaje para el entrevistado lo mismo que para el entrevistador.

Visualizar a la entrevista como una ruta de aprendizaje y valoración de la realidad del contexto en que estamos investigando, recuperando la visión que tienen los actores que lo integran y como se visualizan a largo plazo y se aborda el tema de investigación, en este caso la resiliencia y si desarrollo en estudiantes de secundaria.

Buscar formular conocimiento que ayude a resolver la pregunta de investigación, postulando nuevos conocimientos y desarrollar las estrategias a partir de las vivencias personales de los entrevistados, cambiar la visualización del entorno reflexionando lo contestado y el aprendizaje obtenido a través de los hecho marcados o mencionados a través de esta estrategia como lo propone V kale (2011, p.33):

La entrevista es un método de sensibilidad y poder únicos para captar las experiencias y los significados vividos del mundo cotidiano de los sujetos. Las entrevistas permiten a los sujetos expresar a otros su situación desde su propia perspectiva y en sus propias palabras.

Obteniendo respuestas subjetivas que ayudarán a establecer criterios sobre las estrategias que se diseñarán para trabajar en el desarrollo de la resiliencia de cada estudiante de tercer grado de secundaria.

Las entrevistas (anexo 1) fueron realizadas a dos alumnos del grupo a cargo, con el objetivo de conocer el estado de resiliencia de los estudiantes y obtener información de cómo afrontan los problemas, reconocimiento de emociones, reacción de ante un problema y adaptación al cambio que se presentan en su vida diaria. Para ser utilizada

en una planificación (anexo 2) cuya finalidad fue el desarrollar la resiliencia en estudiantes de secundaria bajo la observación y supervisión de la docente titular y subdirectora escolar.

Se realizó una serie de actividades buscando el desarrollo de la resiliencia en los adolescentes, Para esto, el docente debe diseñar instrumentos, estrategias de enseñanza y aprendizaje donde se genere un clima de aprendizaje, buscando estrategias innovadoras y atractivas para los alumnos, conociendo las limitantes y situando al alumno en su contexto inmediato, buscar retos, así como lo menciona la SEP (2017, p.441):

Para lograrlo, se requiere diseñar situaciones de aprendizaje que propicien la comprensión crítica de la realidad, la congruencia ética en el desarrollo del juicio y la acción moral, la empatía, la solidaridad, las habilidades para el diálogo y la toma de decisiones autónomas, así como el autoconocimiento y la valoración persona.

Buscando lograr el desarrollo de la autonomía, juicio y valoración de las personas se plantean actividades las cuales fueron diseñadas para un grupo de 52 alumnos, divididos en dos bloques de 26 alumnos debido a las medidas sanitarias por la pandemia covid-19, en un tiempo estimado de 40 minutos cada sesión.

Las actividades realizadas para lograr este objetivo son: Metáfora de la burbuja y silueta, considerando las condiciones de los alumnos residentes de la localidad de San Vicente Chicoloapan, se tomaron 4 aspectos para efectuar dichas actividades: “yo”, familia, escuela y comunidad.

Indagando en la perspectiva que tiene el adolescente de esos 4 aspectos, conociendo características importantes de su vida personal, contexto y sus relaciones sociales buscando lograr la función que tiene el docente de enseñar y transformar a cada estudiante.

Estableciendo el trabajo que tiene el docente en este tramo formativo, cumplir con nuestra labor en el aprendizaje del alumno, es importante considerando nuestras herramientas y perspectivas.

Como lo expone la SEP (2017, p.440):

La función del docente es esencial para promover aprendizajes, mediante el diseño de estrategias y la aplicación de situaciones didácticas que contribuyan a que los estudiantes analicen, reflexionen y contrasten puntos de vista sobre diversos contenidos, para que sean capaces de distinguir conocimientos, creencias, preferencias e información que proporcionan distintos medios.

Siendo el docente encargado de guiar a los alumnos a conocer y reconocer sus potencialidades para ser utilizadas ante cualquier situación, se aplican estrategias que busquen el desarrollo de la resiliencia y como se puede aplicar en la vida, en acciones cotidianas que necesitan un esfuerzo.

Para lograr movilizar los aprendizajes se consideran las entrevistas diseñadas y la secuencia didáctica; a continuación, se muestran las entrevistas que han sido aplicadas a docentes y alumnos del 3° “A” de la **Escuela Secundaria Oficial No. 0258 Luis Pasteur** ubicada en la comunidad de San Vicente Chicoloapan en las fechas del 28 y 30 de marzo de 2022.

4.1 Guion de entrevista para docente

Se busca demostrar el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de secundaria a través de una entrevista cualitativa, la cual está diseñada para un tiempo estimado de 25 minutos.

Nombre del docente:

Agradezco su participación y apoyo en la entrevista. El objetivo es buscar la vinculación que tiene la materia de formación cívica y ética en el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de nivel secundaria. Esta investigación se enfoca en el alumno, desde conocer su estado ante situaciones, retos o desafíos, así como la evolución y sus consecuencias al afrontarlos y resolverlos, todo con el fin de proporcionar las herramientas necesarias para su desarrollo de competencias para la vida.

Entrevista

Comencemos, la primera pregunta es para hacer un diagnóstico.

1. ¿Qué entiende por el concepto de Resiliencia?

Como se mencionó la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar situaciones adversas que pueden causar un conflicto, misma razón que puede afectar nuestro desarrollo.

2. ¿Recuerda la primer situación, reto o desafío que enfrento como persona? ¿Qué tipo de situación afrontó?

Considerando la situación, es importante reconocer cómo se sintió, saber quién fue un apoyo, si se tuvo pensamientos tóxicos, emociones como tristeza, frustración, enojo, ira, desesperación, etc. o se tomaron acciones que afectaron nuestro ser.

3. ¿Existió en algún momento alguna de estas sensaciones, emociones, pensamientos o cuál fue su sentir?

Entender y manejar emociones es algo que al ser humano le cuesta trabajo. Con base a nuestra experiencia y dependiendo de la emoción nuestra respuesta puede ser positiva o negativa, en las situaciones adversas podemos sentirnos frustrados, enojados o tristes.

4. ¿Se le dificulta reconocer y/o gestionar emociones?
5. Con base a su experiencia, ¿Cómo hace frente ante un conflicto?

De acuerdo a lo recabado hasta el momento, cómo conectaría la materia de formación donde se busca la salud física y mental del alumno.

6. ¿Cómo orienta lo aprendido en el salón de clase para llevarlo a su vida diaria y evitar situaciones de riesgo en su localidad?

Para finalizar, basado en su experiencia docente, analizando y con los conocimientos de la asignatura;

7. ¿Qué herramientas te brinda la formación cívica y ética para la vida futura de los estudiantes? Para el desarrollo de la resiliencia y una buena salud emocional.

Muchas gracias por la entrevista, sobre todo por la confianza en su respuesta, ha sido un gusto y placer estar en esta entrevista.

Si tiene algún comentario, opinión o sugerencia sobre la entrevista o la forma en la que se llevó a cabo son bienvenidos; si no ha sido una gran experiencia.

4.2 Entrevista para estudiantes

Se busca demostrar la resiliencia con base a una entrevista cualitativa, la cual está diseñada para que dure de 15 a 20 minutos.

Gracias por su apoyo, en participar y estar en la entrevista, esta investigación se interesa en el alumno desde el punto de afrontar situaciones difíciles y sus consecuencias.

Comencemos, la primera pregunta es para hacer un diagnóstico.

1. ¿Qué entiendes por el concepto de Resiliencia?

Como se mencionó, la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar situaciones adversas que pueden causar un conflicto, misma razón que puede afectar nuestro desarrollo.

2. ¿Recuerdas la primer situación, reto o desafío que enfrentaste como persona? ¿Qué tipo de situación fue? ¿qué hiciste y cómo te sentiste? ¿hubieras hecho algo diferente?

Considerando la situación, es importante reconocer cómo te sentiste, saber quién fue tu apoyo, si tuviste pensamientos tóxicos, emociones como tristeza, frustración, enojo, ira, desesperación, etc. o se tomaron acciones que te afectaron.

3. ¿Existió en algún momento alguna de estas sensaciones, emociones, pensamientos o cual fue tu reacción?

Entender y manejar emociones es algo que al ser humano le cuesta trabajo. Con base a nuestra experiencia y dependiendo de la emoción nuestra respuesta puede ser positiva o negativa, en las situaciones problemáticas podemos sentirnos frustrados, enojados o tristes.

4. ¿Identificas cuando estás enojado, triste, decaído, etc.?

5. Con base a tu experiencia, ¿Cómo reaccionas ante un problema?

6. ¿Cuándo hay un cambio importante en tu vida te es fácil adaptarte?

Un cambio por razones obvias siempre trae cambios positivos o negativos y cuando esto pasa la actitud debe de ser la mejor, ser capaz de adaptarse al cambio es importante,

el ser humano debe exponerse a situaciones diferentes en todo momento, el control y reconocimiento de emociones causan un cambio en nuestra manera de controlar la situación con lo cual;

7. ¿Cómo es tu comportamiento después de la solución de un problema?

Para cerrar, la escuela debe de ser vista como un centro donde cada uno de ustedes se desarrolle plenamente, conociendo diferentes formas de resolver problemas, ser competentes para plantearse metas y objetivos en su vida personal y profesional, tomando decisiones creativas.

Muchas gracias por tu tiempo, por la confianza y platica que tuvimos en estos momentos.

Capítulo 5. Análisis de resultados

El objetivo de este capítulo es presentar los resultados obtenidos a través de las entrevistas cualitativas, para realizar el análisis y reflexión de los datos, comparando la teoría con el estado actual de la resiliencia en los actores educativos como son los alumnos y profesores.

La finalidad del análisis es plantear hipótesis y generar conocimiento nuevo a partir de la identificación de las características resilientes en los estudiantes de secundaria, para que posteriormente se implementen actividades que favorezcan el progreso de esta capacidad y, por último, se valore los cambios en el desarrollo de la resiliencia en los alumnos de 3° “A” de la Escuela Secundaria Oficial No. 0258 Luis Pasteur.

Todo para darle respuesta a la pregunta de investigación:

¿Cuál es el estado de desarrollo y cómo mejorar la resiliencia en adolescentes que cursan estudios de secundaria de la escuela Luis Pasteur en tercer año de la comunidad de San Vicente?

El propósito principal de la pregunta de investigación se enfoca en el alumno, desde conocer su estado ante situaciones, retos o desafíos, así como la evolución y sus consecuencias al afrontarlos y resolverlos, todo con el fin de proporcionar las herramientas necesarias para su desarrollo de competencias para la vida. Así mismo es buscar la vinculación que tiene la materia de formación cívica y ética en el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de nivel secundaria.

- ¿Qué entiende por el concepto de Resiliencia?
- ¿Recuerda la primer situación, reto o desafío que enfrentó como persona? ¿Qué tipo de situación afrontó?
- ¿Existió en algún momento alguna de estas sensaciones, emociones, pensamientos o cuál fue su sentir?
- ¿Se le dificulta reconocer y/o gestionar emociones?
- Con base a su experiencia, ¿Cómo hace frente ante un conflicto?

- ¿Cómo orienta lo aprendido en el salón de clase para llevarlo a su vida diaria y evitar situaciones de riesgo en su localidad?
- ¿Qué herramientas te brinda la formación cívica y ética para la vida futura de los estudiantes para el desarrollo de la resiliencia y una buena salud emocional?
- ¿Cuándo hay un cambio importante en tu vida te es fácil adaptarte?
- ¿Cómo es tu comportamiento después de la solución de un problema?

Esto con la finalidad de contrastar las respuestas obtenidas a través de cada una de las preguntas y si mismo contrastar con los objetivos planteado a principio de este trabajo:

1. Comprender el estado de desarrollo de la resiliencia en estudiantes de secundaria.
2. Identificar cuáles son las características de la resiliencia de estos estudiantes.
3. Implementar actividades que mejoren el estado de desarrollo de la resiliencia.

Buscando crear conocimiento nuevo sobre el tema de investigación y sentar las bases sobre el desarrollo integral del estudiante a través de la materia de formación cívica y ética a través de sus ejes formativos.

Dejando en la mesa si le logró llegar a los objetivos o se tiene que establecer de una manera distinta la manera de abordar y desarrollar la resiliencia en los estudiantes de secundaria.

Tabla 3

Conocimiento del concepto de Resiliencia entre profesores y alumnos.

Docente titular	Orientadora	Alumno	Alumno
No, se ha escuchado en consejos técnico, pero una definición de lo que es no tengo	Sería algo más práctico, sería la cuestión de cuando tenemos una dificultad, la fortaleza que sacamos de uno mismo o el contexto, para poder continuar con lo que viene, con la vida, con el camino que tenemos planteado.	No, no tengo ni idea de que es.	No sé, no había escuchado la palabra.

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de datos: Uno de los docentes como los alumnos, no tienen conocimiento del concepto de resiliencia, así mismo tampoco se había escuchado la palabra, sin embargo, la orientadora tiene noción de lo que es la resiliencia siendo que lo define como el poder continuar, enfrentar las dificultades y la fortaleza que sacamos en el momento, acercándose a los conceptos que se maneja en la investigación.

Jaramillo-Moreno como citó en (Werner y Smith, 1982) “La resiliencia se considera como la capacidad de un individuo de enfrentar situaciones potencialmente traumáticas y recuperarse, salir fortalecido y con más recursos”.

Cyrulnik, (2001) lo define como: “recuperarse, ir hacia delante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible”.

Tabla 4.

Recuerdo de la primer situación, reto o desafío que enfrento como persona e identificar el tipo de situación afrontó

Docente titular	Orientadora	Alumno	Alumno
Fue a nivel preparatoria donde nos quedamos sin recursos económicos, somos una familia grande, fue una crisis económica ya que mis papás se quedaron sin trabajo y por lo tanto no había un ingreso, nosotros siempre estuvimos estudiando y la única que tuvo que salir fue la hermana mayor, para que pues para mantenernos a todos ya que en ese transcurso mi papé	Para poder estudiar, en mi casa había bajos recursos, era necesario trabajar y estudiar para poder tener una carrera, a pesar de que los materiales, los uniformes eran caros para ese entonces, no nos dábamos por vencidos, papá, mamá e hijos nos echábamos toda la mano y nos apoyábamos y buscábamos, hacer una cosa, otra cosa, siempre buscando como salir adelante.	Creo que tenía como 8 años, teníamos una perrita pequeña que se enfermó, era con quien jugaba todos los días, estaba preocupado porque se veía triste, muy enfermita y extrañaba jugar.	Si, cuando murió mi abuelito me sentí muy triste y lloré mucho, ya que era muy apegada a él hacia muchas cosas con su compañía.

sufrió una
enfermedad.

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de datos: En algún momento de la vida se ha vivido un suceso traumático o doloroso sea en el ámbito profesional o personal, se han enfrentado de manera individual o familiar, es importante saber los recursos y estrategias con los que se cuenta, considerando la situación será el cómo controlar las emociones y la búsqueda de soluciones a partir de los recursos con los que contamos y reconocer a los actores que servirán de apoyo en estos momentos.

Tabla 5.

Reconocimiento de sensaciones, emociones, pensamientos a partir de la situación que enfrentó.

Docente titular	Orientadora	Alumno	Alumno
Triste, confundida, con ansias de que iba a pasar de no saber cuál iba a ser el futuro de toda la familia, más que enojo tristeza por saber lo que estábamos pasando y sobre todo por el ritmo de vida que nosotros llevábamos.	Pues más que nada frustración, me acuerdo que veía a mis compañeras desde la secundaria, sus papás les daban todos y yo decía: no le echan ganas, se salen a jugar, como quisiera que me apoyaran, a lo mejor de lo que ellos si tienen yo no lo tengo, pero eso de una manera me	Si, fue mucha tristeza, enojo, preocupación, me ponía a llorar cuando la veía, la quería abrazar, pero no se podía, estuvo tiradita en su cama como 15 días, entonces era difícil verla acostadita sin poder moverse.	En esos momentos me invadió la tristeza, en sí toda la familia sufrió mucho tras la muerte de mi abuelito, también una preocupación por la situación económica, ya que cuando sucedió esto fue en plena pandemia

hacía decir lo que
me está costando
estar aquí, hay que
echarle ganas y de
esa manera
descargar si tenía
alguna tristeza o
preocupación, pues
de esa manera lo
descargaba,
buscaba el lado
amable, esto no
será mi límite tengo
que terminar, hacer
algo de manera
profesional, ser
alguien
profesionalmente,
entonces si me

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de datos: Cuando enfrentamos una situación nos damos cuenta de los que estamos hechos, saber si somos capaces de controlar emociones y adueñarnos de la situación, aunque en ciertas ocasiones podemos encontrar que la desesperación, enojo, tristeza siendo emociones muy comunes, algo con lo que carga al momento de estar viviendo por lo que afecta nuestro pensar y actuar, cambia la percepción que tenemos de la vida, darnos cuentas que todo lo que sucede, no fijar límites, sino superar las adversidades a través del conocimiento de la situación para volvernos personas resilientes.

Pauta (2005) establece tres puntos clave para reconocer a una persona resiliente:

Compromiso: Capacidad de creer y asumir el verdadero valor de nuestros actos, es reconocerse como un ser de valioso por nuestros pensamientos y sentimientos, capaces de fijarnos metas y luchas por alcanzarlas, de responder con responsabilidad sobre nuestros actos y sobre todo tomar decisiones basándonos en nuestros principios y valores y al mismo tiempo comprometerse con sus consecuencias. Esto implica el participar activamente dentro de la familia, escuela y comunidad, sentir pertenencia a ellos, procurar el bienestar de los otros y de creer en sí mismo como una persona con sus propios pensamientos, alejado de la influencia de otros.

Control: Conocido como la tendencia a pensar y actuar de acuerdo con convicciones propias del individuo, de asumir su propia responsabilidad, al sentirse capaz de cambiar el curso de los acontecimientos en dirección de las metas y valores antes puestos. Tener control permite a las personas sentirse seguras de sí mismo, de utilizar todos los recursos que tengan para superar las adversidades sin detenerse frente a obstáculos.

Retos: Generalmente de manera positiva en la vida de las personas, lo que significa una oportunidad de crecer y de aprovechar al máximo todas las experiencias que se puedan presentar. Esto quiere decir que las personas miran la vida como un reto, con amenazas y peligros los cuales son superables si la persona se propone. Una característica importante es que se obtiene fuerza y coraje para vivir, por lo que difícilmente son atrapados por sentimientos negativos, tristeza o depresión (p.27).

Tabla 6.

La dificultad reconocer y/o gestionar emociones en momentos de tensión y enfrentamiento del problema.

Docente titular	Orientadora	Alumno	Alumno
Pues no tanto, porque era una emoción compartida sobre la experiencia que	Yo creo que sí, bueno cuando tienes consciencia de lo que quieres, de lo que te	En ciertas ocasiones, me cuesta saber cuándo estoy triste o solo enojado.	Si logro identificarlo en la mayoría de veces, pero cuando no lo hago me siento

estábamos
viviendo, sin
embargo, pues si
era doloroso, triste
ver la familia así.

propones si es fácil
que reconozcas tus
emociones y
sentimientos, pero
cuando estas
metido en otro
mundo donde tal
vez no te importa,
yo lo platico con
los chicos, los
alumnos, no tienen
una visión hacia el
futuro de lo que
quieren lograr
como que dicen no
me importa si estoy
alegre triste como
que no le dan tanta
importancia pero
cuando hay una
meta o propósito es
fácil que ellos se
identifiquen estoy
contento y sé que
le voy a echar
ganas estoy triste y
algo me está
pasando, pido
ayuda busco como
hacerle para que se
me quite esto, yo

como apagado,
como si no
estuviera en lo que
está pasando.

creo que como ser
humano
detectamos
nuestras emociones
y sentimientos
también tiene que
ver mucho la idea
que tienes sobre ti
mismo y la
visualización que
tienes hacia
adelante hacia el
futuro.

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de datos: Reconocer las emociones dependerá del momento que estamos viviendo, de nuestra visión de vida, como se acepta lo que pasa alrededor de la situación, considerando la visión con la que se cuenta la cual será de gran ayuda para no perder el camino que tenemos trazado, considerando nuestras metas y objetivos, tomando en cuenta nuestros valores y las personas que nos rodean, estableciendo límites que fortalecen la autonomía y toma de decisiones logrando un equilibrio emocional y poder reconocer las emociones propias y ajenas siendo una característica de la persona resiliente.

López, É: Reconocer sus emociones para facilitar que ellos reconozcan las emociones de los demás, además de las propias. El respetar las emociones y los sentimientos de los demás y las de uno mismo es imprescindible para nuestras relaciones interpersonales y la autoestima (p. 72).

Tabla 7.

Hacer frente ante un conflicto desde las experiencias vividas en el ámbito personal o profesional.

Docente titular	Orientadora	Alumno	Alumno
Pues yo creo en estos momentos, el prepararnos por cualquier situación que vaya a suceder por ejemplo ahorita que se vivió sobre la pandemia, pues cuantos desempleos, muertes y yo ya tenía ese conocimiento, esa experiencia de prepararnos ante la situación que se vive.	Siempre reflexionando saber dónde estamos parados, tener la mente fría porque si no luego entramos en desesperación y nos perjudicamos más, es por eso que es importante que ellos identifiquen sus emociones, en mis clases de tutoría trato de darles pequeños consejos o plantearles ciertas problemáticas para ver cómo reaccionan, hay veces que la respuesta está en frente de nosotros en todo momento pero como estamos nerviosos, ansiosos o preocupados pues	Depende de si estoy en la situación o alguien me platica, si me dice mi mamá o mi papá no me asusto tanto, ellos me dicen las cosas de una manera en la que no me preocupo mucho, pero si es mi hermana si tengo cierta preocupación o miedo.	De manera explosiva, me cuesta controlarme, siento que si me dicen algo que tenga que ver conmigo o mi familia siento que atacan todo lo que soy.

no la vemos, se nos
 pasa y hacemos un
 problema pequeño
 algo más grande.

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de datos: Estar preparado de manera física, emocional y profesional hará fácil llevar un el proceso de confrontación, es importante reflexionar constantemente donde se encuentra, ver alrededor y no olvidarse de los recursos y estrategias con las que contamos, considerar a las personas emocionalmente cercanas. Ser conscientes de que las emociones no deben de adueñarse de las decisiones tomadas, no cerrarnos que solo existe una sola solución, abrir nuestra mente, ser creativos para lograr solucionar nuestro problema.

Padua (2017): el proceso creativo ayuda a la gente a resolver conflictos, desarrollar habilidades y obtener nuevas perspectivas, porque contribuye a que los individuos de todas las edades creen significados de las cosas, encuentren alivio a situaciones traumáticas, solucionen conflictos y problemas, enriquezcan la vida diaria y logren un sentimiento de bienestar (p. 7).

Tabla 8.

Orientar lo aprendido en el salón de clase para llevarlo a su vida diaria y evitar situaciones de riesgo en su localidad

Docente titular	Orientadora
Influye la familia siendo que es el primer centro de aprendizaje para ellos en una situación donde se están enfrentando a conflictos que no tenían antes o desafíos, obviamente va afectar en todos sus aspectos en la vida académica como en su vida social, su comportamiento también pudiera afectarse	En todo momento hago que los chicos lleguen a ese momento de consciencia donde ellos vean que lo que están haciendo siempre les va a dejar una consecuencia tanto buena como mala y entonces, pon en una balanza lo que van a hacer, ya sea en el plano personal, plano escolar incluso unos trabajan, entonces le digo

también en calificaciones, incluso cómo se comporta ante un salón, aunque esto es poco a poco en estos momentos no se puede socializar.

desde el lugar donde estés siempre antes de hacer algo piénsalo, que me va a dejar, que me va a traer de beneficio o como te va a perjudicar, primero para mí, primero a ti como alumno como persona como hijo como hermano, pensar en el papel donde yo voy a recibir, de esa manera te darás cuenta estoy haciendo bien o estoy haciendo mal y hacia donde se inclina más la balanza pues a esa a ese lugar pero si siempre hay que reflexionarlo antes y algunos chicos lo entienden algunos chicos lo llevan a cabo, han tenido la oportunidad donde si iban a hacer una cosa incorrecta hijole si lo pensé lo analice y pues no lo hice pero algunos chicos insistimos desafortunadamente, yo creo que tiene mucho que ver la comunicación en familia y si no hay comunicación en la familia o un mal entendido el apoyo, pues los chicos piensan es un paso más no importara que pasara que sucediera, buscar con los alumnos esa cuestión de que reflexionen de que lo razonen y lo analicen muy bien hacia sus sentimientos y emociones, tu des ideas, dudas que van a hacer hasta donde son capaces y que pueden lograr para su beneficio de ellos, yo les digo que para su beneficio porque en medida en que ellos estén bien obviamente lo que le rodea va a estar bien, a medida de que ellos estén mal todo lo que esté a su alrededor va a estar mal te sentirás

mal

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de datos: Establecer metas, objetivos desde un principio ayudará a que el alumno sea consciente a dónde quiere llegar y el camino que debe tomar, plantear problemas para que desarrollen una toma de decisiones de manera autónoma, sean reflexivos sobre sus emociones y actuar, estableciendo vínculos que favorezcan el desarrollo de nuestra persona, meditando constantemente a qué punto se quiere llegar, considerando a la familia como un punto de apoyo, desarrollo e impulso para la toma de decisiones, control de emociones y vida profesional y personal.

En los ejes: ejercicio responsable de la libertad, convivencia pacífica y solución de conflictos, cuidado de sí mismo, donde es importante considerar los siguientes puntos que plantea Garbellotto cito en Henderson y Milstein (2013, p.36)

- Enriquecer los vínculos: implica fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad pro social, y se basa en pruebas interactivas de que los niños con fuertes vínculos positivos.
- Fijar límites claros y firmes: consiste en implementar y elaborar políticas y procedimientos familiares, escolares o comunitarios coherentes y responde a la importancia de explicitar las expectativas de conductas existentes.
- Enseñar habilidades para la vida: estas incluyen: cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones, y un manejo sano del estrés. Esto sólo ocurre cuando el proceso de aprendizaje está fundado en la actividad conjunta y cooperativa de los estudiantes y los docentes.

Construir resiliencia en el ambiente:

- Brindar afecto y apoyo: implica proporcionar respaldo y aliento incondicionales, como base y sostén del éxito académico. Siempre debe haber un “adulto significativo” en la escuela dispuesto a “dar la mano” que necesitan los alumnos para su desarrollo educativo y su contención afectiva.

- Establecer y transmitir expectativas elevadas: es importante que también sean realistas para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía de que “todos los alumnos pueden tener éxito”.
- Brindar oportunidades de participación significativa: esto es en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones (esto vale para los docentes, los alumnos y, eventualmente, para los padres). Que el aprendizaje se vuelva más práctico, el currículum sea más pertinente y "atento al mundo real" y las decisiones se tomen entre todos los integrantes de la comunidad educativa. Deben poder aparecer las fortalezas o destrezas de cada uno.

Tabla 9

La adaptación a un cambio importante en su vida.

Alumno	Alumno
No, me cuesta un poco, me da un poquito de miedo no saber qué pasará, por eso soy muy organizada con mis cosas, tener todo en orden para que no esté corriendo por si me hace falta algo o así.	Me resulta un poco difícil, sin embargo, lo logro Después de un tiempo, debo de estar pensando la situación, por ejemplo, con la pandemia me costó mucho quedarme en mi casa había veces que no sabía qué hacer, dejé de salir con mis amigas, primos, no pude ver a personas cercanas y que quería.

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de resultados: A los alumnos les cuesta adaptarse a un cambio, saber que las cosas que realizan van modificar les causa miedo, el ejemplo claro fue la pandemia, que hizo un cambio en nuestras relaciones sociales, el contacto y la manera de interactuar, cambiar la forma en la que se ve un cambio, entender que los cambios traen una perspectiva diferente y es parte de crecer, es una manera de afrontarlo ver si somos capaces de superar los obstáculos que se van apareciendo en el camino.

Para Curuchelar (2008, p. 2) una adaptación positiva del sujeto de acuerdo a ciertas condiciones:

- adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva
- sostener relaciones vinculares no agresivas
- adoptar métodos pacíficos de resolución de conflictos
- potenciar su autoestima, creatividad, humor y autonomía
- ser verdadero protagonista en la toma de decisiones

Tabla 10.

Las herramientas que brindan la formación cívica y ética para la vida futura de los estudiantes para el desarrollo de la resiliencia y una buena salud emocional

Docente titular	Orientadora
<p>Pues primero sepan reconocer sus emociones, el segundo centrar la situación que están sucediendo y nosotros como profesores ser empáticos, a cuanto la situación que se está viviendo, bien sabemos que eso repercute en las actividades, el comportamiento que tiene ante las actividades o hacia una clase, por ejemplo en nuestra materia en este regreso a clases lo vemos, antes no veíamos si el alumno estaba bien, si se durmió o tenía algún problema, en estos casos o bueno esta generación ha sufrido un terremoto, hubo suspensión luego vino la pandemia, suspensión eso hizo cambiar el concepto que ellos tenían de la vida, su ritmo de trabajo cambia. Por ejemplo, en esto de la autoestima siempre se trabaja y hasta</p>	<p>Que la materia de formación cívica y ética como como tutoría y socioemocional son importantes en la materia de formación en la cuestión de a lo mejor por querer jalarlos un poquito a ese sentido de que lo ven importante primero les digo es una asignatura que tienen que aprobar pero también es cierto que formación cívica es una asignatura que es como una regla como que nos va a seguir siempre, como cuando ven una película de pinocho y que viene pepe el grillo como le está diciendo esto si esto no, así es como se ve formación cívica, es la parte donde en tu vida te va a decir por donde si por donde no te enseña muchos camino, no es necesario que te aprendas el concepto como viene de que es amistad, compromiso, que es responsabilidad si no que solamente con tus actitudes, tu forma de ser,</p>

vienen en los temarios sobre que ellos reconozcan como, con un dibujo en donde ellos empiecen a describir como son, que son sobre todo apenas tuve una experiencia con primero en donde no saben cómo son, como expresarse, empezar desde ahí ¿Cómo eres? ¿eres alegre? ¿Qué te enoja? ¿qué te gusta?, empezar con actividades de autoconocimiento, después pudiera ser que otros compañeros reconozcan sus características, evitar que nos enfoquemos en lo negativo.

desde este punto es una materia muy bonita además de plasmar lo que tu cuentas, lo que tú sabes lo ves ahí. Donde sea que vayas encontraras reglas, hay ciertas normas que debemos de cumplir, es por eso que formación cívica es esa parte de nuestra construcción como seres humanos que nos ayuda a ser las cosas correctamente

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Análisis de datos: Los alumnos reconozcan sus emociones, centrarlos en las situaciones, trabajar en su autoestima, auto cuidado y todos los elementos para un desarrollo integro, considerando reglas o normas personales y sociales, es una materia práctica por lo que no es necesario aprenderse los conceptos para decir que tenemos una formación llena de valores, la clave es el comportamiento de los alumnos en momentos puntuales, considerar lo escuchado y aprendido en clase.

La formación cívica y ética en la educación básica se orienta a desarrollar en los estudiantes capacidades y habilidades que les permitan tomar decisiones asertivas, elegir entre opciones de valor, encarar conflictos, participar en asuntos colectivos; y actuar conforme a principios y valores para la mejora personal y el bien común (p.440).

Tabla 11.

Cuál es el comportamiento después de la solución de un problema

Nota: tabla realizada por el docente en formación.

Alumno	Alumno
Tranquila, si tiene solución ya no me preocupo, solo dejar pasar las cosas y ya Dios dirá si se tienen las cosas con calma, mi familia trata de hacer las cosas más fáciles así que pues todo tranquilo.	Siempre es un comportamiento positivo, relajado, tratando de buscar planes para que eviten traer problemas. Después de siento tranquila, feliz, saber que todo se encuentra bien y que no debo de estarme preocupando por la solución.

Análisis de resultados: Los estudiantes plantean que tienen un comportamiento positivo después de que la situación está resuelta, experimentan emociones positivas, tomando en cuenta que la familia es un soporte emocional que facilita la resolución de problemas y evita un estrés en los estudiantes.

Capítulo 6. Conclusiones

Para finalizar la resiliencia es una característica que se debe ir habilitando durante cada etapa de la vida, considerar nuestras características personales al momento de involucrarse en una nueva experiencia, considerar la importancia del desarrollo integral en la materia de formación cívica y ética.

Definir la resiliencia como esa fuerza interna que te impulsa a seguir luchando todos los días, sin importar los obstáculos que enfrentas, el concepto se ve todos los días en todo momento, se ve en el padre de familia que se levanta 4:30 de la mañana y pasa dos horas en el tráfico, que llegue a las 9 de la noche cansado y todavía atiende a sus hijos.

Se ve en la madre de familia que hace hasta lo imposible para que sus hijos tengan un plato de comida en su mesa, a pesar de las circunstancias no se deja caer y busca estrategias para cuidar y proteger a sus seres queridos, la resiliencia es algo que se desarrolla a través de las necesidades y problemas que enfrentamos.

La importancia de la resiliencia es desarrollar destrezas comunicativas, toma de decisiones y establecer límites claros en las relaciones personales y profesional, buscando integrarse a ambientes sano y comunidades de desarrollo, trabajar constantemente en un desarrollo personal, mejorando en el ambiente laboral y familiar ampliando las competencias para la vida.

Establecer expectativas elevadas tomando como base sólida el autoestima, autoconocimiento y auto concepto, desarrollando una toma de decisiones y tener un manejo sano del estrés antes ñas diversas situaciones que deben de enfrentar en su trayecto formativo y su vida profesional.

Tomando en cuentas las diferentes esferas de desarrollo del estudiante durante esta investigación se logró establecer una serie de objetivos y planteamientos que se fueron trabajando a partir de entrevistas y secuencia didáctica para lograr la resiliencia en los adolescentes.

A continuación, se describe de manera detallada las conclusiones a las que lograron llegar a partir del análisis de datos y el contraste de la teoría con la práctica realizada a partir de la investigación realizada durante este ciclo escolar.

Se tiene un desconocimiento del concepto de resiliencia del alumno y los profesores, por lo que se debe de trabajar en promover el concepto y plantearlo en diferentes experiencias del adolescente.

Las situaciones que enfrentamos nos muestran de lo que somos capaces de superar, considerar el desafío como una oportunidad de crecer, a pesar de que exista una pérdida ser conscientes que la vida es una continua lucha de adaptarnos a ciertas circunstancias

Reconocer las emociones es una base sólida para ser persona resilientes, asumir un compromiso de nuestros actos, ser capaces de desarrollar un sentido de pertenencia fortalece nuestro.

Gestionar las emociones ayudará a tener un mejor control de la situación que estamos afrontando, será de gran ayuda para encontrar la mejor solución, mejorando nuestra toma de decisiones y autonomía, así mismo asegurar no dañar nuestro proyecto de vida.

Estar preparado ante cualquier desafío no afectará nuestras metas, seremos dueños de la situación y encontraremos un alivio ante situaciones traumáticas y enriqueceremos nuestra vida diaria logrando un sentimiento de bienestar.

Trabajar en nuestro proyecto de vida ayuda a establecer metas claras a corto, mediano y largo plazo, estableciendo expectativas altas que, favorezcan el desarrollo personal, fortaleciendo vínculos, fijando límites firmes, saber brindar afecto y apoyo en los momentos necesarios.

La materia trabaja en una construcción personal, que de manera constante sitúa en momentos o desafíos que los alumnos se enfrentaran en la sociedad, en su contexto inmediato como en su vida adulta, los cuales favorecen el reconocimiento de las emociones en ciertas situaciones, trabaja el autoestima y auto conocimiento, donde cada uno de los estudiantes identifiquen con base a sus valores, los retos y desafíos que deben de afrontar y como darle solución con un pensamiento crítico y una toma de decisiones asertiva.

Los alumnos de secundaria no se adaptan con facilidades a nuevas condiciones, donde experimentan miedo por lo que sucederá, deben de tener control de la situación, saber que, cuando y como sucederán las cosas para sentir tranquilidad, en ocasiones no saben responder cuando están de frente a la situación.

Estableciendo un compromiso constante al momento de diseñar una sesión de clase, los desafíos a los que se enfrenta el docente día con día, este trabajo mostró que si las cosas salen bien no se es el mejor maestro y cuando salen mal, tampoco el peor, saber que la constancia y dedicación son pilares de la profesión.

El docente en formación aprendió de manera constante a superar obstáculos que se atravesaron en el camino, se tuvieron diferentes experiencias frente a grupo como: dar clases virtuales a todo el grupo, luego trabajar con 12 alumnos con la modalidad anterior y que iban atrasando la aplicación de los instrumentos por la poca conectividad de los alumnos y la nula interacción con ellos en algún espacio.

Así mismo adversidades como perdidas familiares, accidentes y situaciones de salud, con las que se tuvo que seguir adelante en este proceso, superando y cerrando ciclos que llegaron a ser negativos para afrontar los nuevos retos que se presenten el día de mañana.

Identificando las fortalezas y debilidades con las que se cuenta, estar en una constante reflexión de la práctica docente, plateando metas a corto, mediano y largo plazo, para plantear diversas alternativas a la vida cotidiana y profesional.

Pero sobre todo a que la profesión exige un trabajo arduo, que el ser docente va más allá de planear una clase, calificar trabajos, si no que se tiene una labor social, ser un agente de cambio y brindar las herramientas para que los alumnos se pueden enfrentar al mundo real.

Referencias:

Arcelay Rojas, Yitza A., & Avilés Garay, Edgardo J. (2014). CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS DE CANDIDATOS A MAESTROS SOBRE LA APLICACIÓN DE PRÁCTICAS PROMOTORAS DE RESILIENCIA EDUCATIVA. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 14(3),1-33.

Morales, Patricia; Landa, Victoria (2004). APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS Theoria, vol. 13, núm. 1, 2004, pp. 145-157 Universidad del Bío Bío Chillán, Chile

Garbellotto T (2013). fuentes interactivas de la resiliencia y factores o pasos constructores de resiliencia en la escuela, LA CONSTRUCCIÓN ESCOLAR DE RESILIENCIA. Su relación con la concepción de enseñanza-aprendizaje de los docentes. 31-37

González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, & Valdez Medina, José Luis (2007). Resiliencia en Niños. Psicología Iberoamericana,

Vanistendael (2018) HACIA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA La casita: una herramienta sencilla para un desafío complejo Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE)

Vinaccia, Stefano, & Quiceno, Japcy Margarita, & Moreno San Pedro, Emilio (2007). Resiliencia en adolescentes. Revista Colombiana de Psicología, (16),139-146.

Rodriguez (2012) ANTECEDENTES DEL CONCEPTO DE RESILIENCIA.Unam resiliencia Revista Psicopedagógica 291-302

[untitled \(bvsalud.org\)](https://www.bvsalud.org)

Martínez-Angoa, Tania (2020). Resiliencia docente: un estudio de caso en una preparatoria universitaria . IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 11(),1-20. [fecha de Consulta 22 de Abril de 2022]. ISSN: 2007-4336. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521662150035>.

Uriarte, Juan de Dios (2006). CONSTRUIR LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA. Revista de Psicodidáctica, 11(1),7-23. [fecha de Consulta 22 de Abril de 2022]. ISSN: 1136-1034. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514747002>

López Sánchez, Idalmis, & Ubals Alvarez, José Manuel (2012). La resiliencia: un acercamiento viable desde la práctica educativa. EduSol, 12(41),43-51. [fecha de Consulta 22 de Abril de 2022]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475748680005>

López, É. (2011). Bases didácticas de la educación emocional: un enfoque didáctico práctico. En Bisquerra, R. (Coord.). *Educación emocional Propuestas para educadores y familias*, 71-89. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.

Padua (2017). Actividades esenciales para recibir a niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiado. En Skoog C.(Representate) *Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social*, 19-30. México: Editorial UNICEF México

Jaramillo-Moreno (2017). *Resiliencia familiar, comprensión, campos de aplicación, aportes y desafíos 2*. 255-266. Bogotá, Colombia: Universidad Santo Tomás.

SEP (2017) Educación secundaria, el currículo básico de la educación básica. En Bonilla E. Aprendizajes clave para la educación integral. 76-106 Ciudad de México: SEP

Melillo (2002): Revista "Psicoanálisis: ayer y hoy"- N°1 Resiliencia (cita incompleta)

Valencia (2017): *Adolescentes: el estudio de la resiliencia en un contexto escolarizado*

Saldarriaga-Zambrano. (2016). *La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía*. Vol. 2, Manta, Ecuador: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Moreno San Pedro, Emilio, & Quiceno, Japcy Margarita, & Vinaccia, Stefano (2007). *Resiliencia en adolescentes*. *Revista Colombiana de Psicología*, (16),139-146. [fecha de Consulta 21 de Abril de 2022]. ISSN: 0121-5469. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401610>

Vanistendael (2018) *HACIA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA La casita: una herramienta sencilla para un desafío complejo Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE)*

Zavala Borja, Yazmín Carolina, & Valdez Medina, José Luis, & González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1),41-52. [fecha de Consulta 21 de Abril de 2022]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213104>

Arango Arango, Óscar Albeiro (2005). La resiliencia, una alternativa actual para el trabajo psico-social. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (15),1-19. [fecha de Consulta 22 de Abril de 2022]. ISSN: 0124-5821. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194220464008>

Arias Villegas, Carlos Enrique (2005). Un punto de vista sobre la Resiliencia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (14), . [fecha de Consulta 22 de Abril de 2022]. ISSN: 0124-5821. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194220381009>

Romero Barquero, Cecilia Enith (2015). LA RECREACIÓN EN EL FOMENTO DE LA RESILIENCIA. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1),63-80. [fecha de Consulta 22 de Abril de 2022]. ISSN: 0717-408X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525652730008>

ANEXOS

Guion de entrevista para docente

Se busca demostrar el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de secundaria a través de una entrevista cualitativa, la cual está diseñada para un tiempo estimado de 20 minutos.

Nombre de la orientadora: **Jaqueline**

Agradezco su participación y apoyo en la entrevista. El objetivo es buscar la vinculación que tiene la materia de formación cívica y ética en el desarrollo de la resiliencia en estudiantes de nivel secundaria. Esta investigación se enfoca en el alumno, desde conocer su estado ante situaciones, retos o desafíos, así como la evolución y sus consecuencias al afrontarlos y resolverlos, todo con el fin de proporcionar las herramientas necesarias para su desarrollo de competencias para la vida.

Entrevista

Comencemos, la primera pregunta es para hacer un diagnóstico.

1. ¿Qué entiende por el concepto de Resiliencia?

Sería algo más práctico, sería la cuestión de cuando tenemos una dificultad, la fortaleza que sacamos de uno mismo o el contexto, para poder continuar con lo que viene, con la vida, con el camino que tenemos planteado.

Como se mencionó la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar situaciones adversas que pueden causar un conflicto, misma razón que puede afectar nuestro desarrollo.

2. ¿Recuerda la primer situación, reto o desafío que enfrentó como persona? ¿Qué tipo de situación afrontó?

Para poder estudiar, en mi casa había bajos recursos, era necesario trabajar y estudiar para poder tener una carrera, a pesar de que los materiales, los uniformes eran caros para ese entonces, no nos dábamos por vencidos, papá, mamá e hijos nos echábamos todos los mano y nos apoyábamos y buscábamos, hacer una cosa, otra cosa, siempre buscando como salir adelante.

Considerando la situación, es importante reconocer cómo se sintió, saber quién fue un apoyo, si se tuvo pensamientos tóxicos, emociones como tristeza, frustración, enojo, ira, desesperación, etc. o se tomaron acciones que afectaron nuestro ser.

3. ¿Existió en algún momento alguna de estas sensaciones, emociones, pensamientos o cuál fue su sentir?

Pues más que nada frustración, me acuerdo que veía a mis compañeras desde la secundaria, sus papás les daban todos y yo decía: no le echan ganas, se salen a jugar, como quisiera que me apoyaran, a lo mejor de lo que ellos si tienen yo no lo tengo, pero eso de una manera me hacía decir lo que me está costando estar aquí, hay que echarle ganas y de esa manera descargar si tenía alguna tristeza o

preocupación, pues de esa manera lo descargaba, buscaba el lado amable, esto no será mi límite tengo que terminar, hacer algo de manera profesional, ser alguien profesionalmente, entonces si me, yo me acuerdo que jugaba con mis hermanas una era doctora, yo maestra y la más chiquita ser paciente o la alumna y mira aquí estoy como docente o bueno como orientadora, ya desde chiquitos triamos esa cuestión, de ver este cual era nuestro camino, eso nos ayudó, nos motivó, gracias al equipo que hicimos, evito que nos viéramos como de que hago, que va a pasar. Si no que a buscarle, siempre buscar estar adelante cumplir con las cosas.

Entender y manejar emociones es algo que al ser humano le cuesta trabajo. Con base a nuestra experiencia y dependiendo de la emoción nuestra respuesta puede ser positiva o negativa, en las situaciones adversas podemos sentirnos frustrados, enojados o tristes.

4. **¿Se le dificulta reconocer y/o gestionar emociones?**

Yo creo que si, bueno cuando tienes consciencia de lo que quieres, de lo que te propones si es fácil que reconozcas tus emociones y sentimientos, pero cuando estas metido en otro mundo donde tal vez no te importa, yo lo platico con los chicos, los alumnos, no tienen una visión hacia el futuro de lo que quieren lograr como que dicen no me importa si estoy alegre triste como que no le dan tanta importancia pero cuando hay una meta o propósito es fácil que ellos se identifiquen estoy contento y se que le voy a echar ganas estoy triste y algo me está pasando, pido ayuda busco como hacerle para que se me quite esto, yo creo que como ser humano detectamos nuestras emociones y sentimientos también tiene que ver mucho la idea que tienes sobre ti mismo y la visualización que tienes hacia adelante hacia el futuro.

5. **Con base a su experiencia, ¿Cómo hace frente ante un conflicto?**

Siempre siempre, reflexionando saber dónde estamos parados, tener la mente fría porque si no luego entramos en desesperación y nos perjudicamos más, es por eso que es importante que ellos identifiquen sus emociones, en mis clases de tutoría trato de darles pequeños consejos o plantearles ciertas problemáticas para ver cómo reaccionan, hay veces que la respuesta está en frente de nosotros en todo momento pero como estamos nerviosos, ansiosos o preocupados pues no la vemos, se nos pasa y hacemos un problema pequeño algo más grande.

De acuerdo a lo recabado hasta el momento, cómo conectaría la materia de formación donde se busca la salud física y mental del alumno.

6. **¿Cómo orienta lo aprendido en el salón de clase para llevarlo a su vida diaria y evitar situaciones de riesgo en su localidad?**

En todo momento hago que los chicos lleguen a ese momento de consciencia donde ellos vean que lo que están haciendo siempre les va a dejar una consecuencia tanto buena como mala y entonces, pon en una balanza lo que van a hacer, ya sea en el plano personal, plano escolar incluso unos trabajan, entonces le digo desde el lugar donde estás siempre antes de hacer algo piénsalo, que me va a dejar, que me va a traer de beneficio o como te va a

perjudicar, primero para mi, primero a ti como alumno como persona como hijo como hermano, pensar en el papel donde yo voy a recibir, de esa manera te darás cuenta estoy haciendo bien o estoy haciendo mal y hacia donde se inclina más la balanza pues a esa a ese lugar pero si siempre hay que reflexionarlo antes y algunos chicos lo entiende algunos chicos lo llevan a cabo, han tenido la oportunidad donde si iban a hacer una cosa incorrecta hígole si lo pensé lo analice y pues no lo hice pero algunos chicos insistimos desafortunadamente, yo creo que tiene mucho que ver la comunicación en familia y si no hay comunicación en la familia o un mal entendido el apoyo, pues los chicos piensan es un paso más no importara que pasara que sucediera, buscar con los alumnos esa cuestión de que reflexionen de que lo razonen y lo analicen muy bien hacia sus sentimientos y emociones, tu des ideas, dudas que van a hacer hasta donde son capaces y que pueden lograr para su beneficio de ellos, yo les digo que para su beneficio porque en medida en que ellos estén bien obviamente lo que le rodea va a estar bien, a medida de que ellos estén mal todo lo que esté a su alrededor va a estar mal te sentiras mal

Para finalizar, basado en su experiencia docente, analizando y con los conocimientos de la asignatura;

7. ¿Qué herramientas te brinda la formación cívica y ética para la vida futura de los estudiantes? Para el desarrollo de la resiliencia y una buena salud emocional.

Que la materia de formación cívica y ética como como tutoria y socioemocional son importantes en la materia de formación en la cuestión de a lo mejor por querer jalarlos un poquito a ese sentido de que lo ven importante primero les digo es una asignatura que tienen que aprobar pero también es cierto que formación civica es una asignatura que es como una regla como que nos va a seguir siempre, como cuando ven una película de pinocho y que viene pepe el grillo como le está diciendo esto si esto no, asi es como se ve formación civica, es la parte donde en tu vida te va a decir por donde si por donde no te enseña muchos camino, no es necesario que te aprendas el concepto como viene de que es amistad, compromiso, que es responsabilidad si no que solamente con tus actitudes, tu forma de ser, desde este punto es una materia muy bonita ademas de plasmar lo que tu cuentas, lo que tu sabes lo ves ahí. Donde sea que vayas encontraras reglas, hay ciertas normas que debemos de cumplir, es por eso que formación civica es esa parte de nuestra construcción como seres humanos que nos ayuda a ser las cosas correctamente

Muchas gracias por la entrevista, sobre todo por la confianza en su respuesta, ha sido un gusto y placer estar en esta entrevista.

Si tiene algún comentario, opinión o sugerencia sobre la entrevista o la forma en la que se llevó a cabo son bienvenidos; si no ha sido una gran experiencia.

Entrevista para estudiantes

Se busca demostrar la resiliencia con base a una entrevista cualitativa, la cual está diseñada para que dure de 15 a 20 minutos.

Gracias por su apoyo, en participar y estar en la entrevista, esta investigación se interesa en el alumno desde el punto de afrontar situaciones difíciles y sus consecuencias.

Comencemos, la primera pregunta es para hacer un diagnóstico.

1. ¿Qué entiendes por el concepto de Resiliencia?

No, no tengo ni idea de que es.

Como se mencionó, la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar situaciones adversas que pueden causar un conflicto, misma razón que puede afectar nuestro desarrollo.

2. ¿Recuerdas la primer situación, reto o desafío que enfrentaste como persona? ¿Qué tipo de situación fue? ¿qué hiciste y cómo te sentiste? ¿hubieras hecho algo diferente?

Creo que tenía como 8 años, teníamos una perrita pequeña que se enfermó, era con quien jugaba todos los días, estaba preocupado porque se veía triste, muy enfermita y extrañaba jugar.

Considerando la situación, es importante reconocer cómo te sentiste, saber quién fue tu apoyo, si tuviste pensamientos tóxicos, emociones como tristeza, frustración, enojo, ira, desesperación, etc. o se tomaron acciones que te afectaron.

3. ¿Existió en algún momento alguna de estas sensaciones, emociones, pensamientos o cual fue tu reacción?

Si, fue mucha tristeza, enojo, preocupación, me ponía a llorar cuando la veía, la quería abrazar, pero no se podía, estuvo tiradita en su cama como 15 días, entonces era difícil verla acostadita sin poder moverse.

Entender y manejar emociones es algo que al ser humano le cuesta trabajo. Con base a nuestra experiencia y dependiendo de la emoción nuestra respuesta puede ser positiva

o negativa, en las situaciones problemáticas podemos sentirnos frustrados, enojados o tristes.

4. ¿Identificas cuando estás enojado, triste, decaído, etc.?

En ciertas ocasiones, me cuesta saber cuándo estoy triste o solo enojado.

5. Con base a tu experiencia, ¿Cómo reaccionas ante un problema?

Depende de si estoy en la situación o alguien me platica, si me dice mi mamá o mi papá no me asusto tanto, ellos me dicen las cosas de una manera en la que no me preocupo mucho, pero si es mi hermana si tengo cierta preocupación o miedo.

6. ¿Cuándo hay un cambio importante en tu vida te es fácil adaptarte?

No, me cuesta un poco, me da un poquito de miedo no saber qué pasará, por eso soy muy organizada con mis cosas, tener todo en orden para que no esté corriendo por si me hace falta algo o así.

Un cambio por razones obvias siempre trae cambios positivos o negativos y cuando esto pasa la actitud debe de ser la mejor, ser capaz de adaptarse al cambio es importante, el ser humano debe exponerse a situaciones diferentes en todo momento, el control y reconocimiento de emociones causan un cambio en nuestra manera de controlar la situación con lo cual;

7. ¿Cómo es tu comportamiento después de la solución de un problema?

Tranquila, si tiene solución ya no me preocupo, solo dejar pasar las cosas y ya Dios dirá si se tienen las cosas con calma, mi familia trata de hacer las cosas más fáciles así que pues todo tranquilo.

Para cerrar, la escuela debe de ser vista como un centro donde cada uno de ustedes se desarrolle plenamente, conociendo diferentes formas de resolver problemas, ser competentes para plantearse metas y objetivos en su vida personal y profesional, tomando decisiones con creatividad.

Muchas gracias por tu tiempo, por la confianza y platica que tuvimos en estos momentos.

Anexo 2

Asignatura	Formación cívica y ética		
Docente en formación	Daniel Contreras Pérez	Grado	3° A
Sesión 1			
Eje	Convivencia pacífica y solución de conflictos.		
Tema	¿Cómo puedo promover la cultura de paz en mi entorno inmediato?		
Aprendizaje esperado	Promover la cultura de paz en sus relaciones con los demás y en su manera de influir en el contexto social y político.		
Propósitos	Fortalece las condiciones de no discriminación en el estudiante, buscando herramientas que fomenten la interculturalidad y diversidad.	Problemática	Los alumnos regresan a clases de manera presencial, la socialización e interacción entre compañero es una dificultad visible, sin embargo, la participación durante la clase hará más fácil lograr este objetivo.
Orientaciones didácticas que se favorecen	La toma de decisiones y el desarrollo del juicio ético.		
Ambiente de aprendizaje	El ambiente de aprendizaje debe les ayudan a considerar un conjunto de principios éticos para el ejercicio de su libertad como el respeto a los derechos de los demás, la búsqueda del bien colectivo, el respeto a la libre expresión y la toma de decisiones de manera informada y con responsabilidad (aprendizaje clave, 2017).		
Enfoque pedagógico	La formación cívica y ética en la educación básica se orienta a desarrollar en los estudiantes capacidades y	Principios pedagógicos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tener en cuenta los saberes previos del alumno. ✓ Ofrecer acompañamiento al aprendizaje.

	<p>habilidades que les permitan tomar decisiones asertivas, elegir entre opciones de valor, encarar conflictos, participar en asuntos colectivos; y actuar conforme a principios y valores para la mejora personal y el bien común, teniendo como marco de referencia los derechos humanos y los principios democráticos (SEP, 2017).</p>		<p>✓ Modelar el aprendizaje. (Aprendizajes clave, 2017)</p>
Aprendizajes que se movilizan			
Aprender a conocer	Aprender a hacer	Aprender a ser	Aprender a convivir
<p>Detecta la cultura de paz en su contexto inmediato.</p>	<p>Apoya a la cultura de paz con su influencia en el contexto político y social</p>	<p>Descubre estrategias para la cultura de paz.</p>	<p>Valora la cultura de paz en su contexto inmediato y sus relaciones para influir en un cambio en el aspecto social.</p>
Estrategia de enseñanza		Estrategia de aprendizaje	
Silueta		Metáfora de burbuja	
Actividades previas y actividades permanentes			

Asignatura	Formación Cívica y Ética
------------	--------------------------

Secuencia didáctica		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Para comenzar con la sesión, el docente en formación plasma el título en el pizarrón.</p> <p>Posteriormente se pide al alumno realizar silueta donde anotan características personales y de su comunidad.</p>	<p>Se explica el contenido considerando los elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cultura de paz • Relación en su vida cotidiana • Como llevarla a cabo en mi contexto inmediato <p>Los alumnos en compañía del docente en formación realizan la actividad “metáfora de una burbuja”.</p> <p>Donde se pide que el alumno con la silueta dibujada se imagine en una burbuja y se le plantean diferentes problemas de su persona y contexto sobre cómo llevar la cultura de paz.</p> <p>Los problemas serán planteados a través de la pregunta:</p> <p>¿qué puede hacer que se rompa o lastime la burbuja?</p> <p>Esperando respuestas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • insultos, golpes, malos tratos en general, 	<p>A continuación pedirles que modifiquen el dibujo de su burbuja, cambiándole lo que les parezca que “la hace más fuerte”.</p>

	agresiones, abusos de poder, amenazas, violencia	
Evaluación	Producto esperado	Tarea o trabajo extra clase
Lista de cotejo	Silueta	-----
Referencias		
Observaciones		
Sugerencias		