

# CENTRO DE MAESTROS No. 2

# BIENVENIDA



# *LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA Y EN NUESTRAS VIDAS*

**AUTORAS:**

**Mtra. E. Luz Elena Reyes Calderón**

**Mtra. Ana Leticia Cabrera Ucán**



- En psicología, el término de resiliencia, se aplica en relación a la capacidad que tiene el ser humano para sobreponerse a las experiencias que impliquen períodos de dolor emocional, donde el mismo sufrimiento les produzca el fortalecimiento que necesitan para poder salir adelante a pesar de la adversidad, ya sea en grupo o en forma personal.



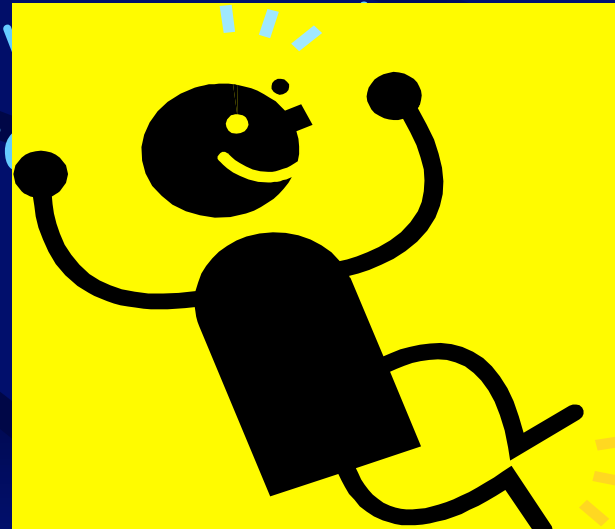
- Cuando esto sucede, se dice que tiene la resiliencia adecuada. Esto permite enfrentarse al conflicto con firmeza y decisión para reestructurar sus vidas y aprender a vivir mejor.



Este concepto fue introducido hacia los años 70, por el psiquiatra Michael Rutter, inspirado en el concepto de la física.

En su opinión conductista, Rutter, consideraba a la resiliencia como una "flexibilidad social" adaptativa. El concepto se profundizó al transcender, con las investigaciones del etólogo Boris Cyrulnik, quien amplió el concepto de resiliencia observando a los sobrevivientes de los campos de concentración después de la segunda Guerra Mundial, a los niños de los orfanatos rumanos y los niños en situación de calle bolivianos.

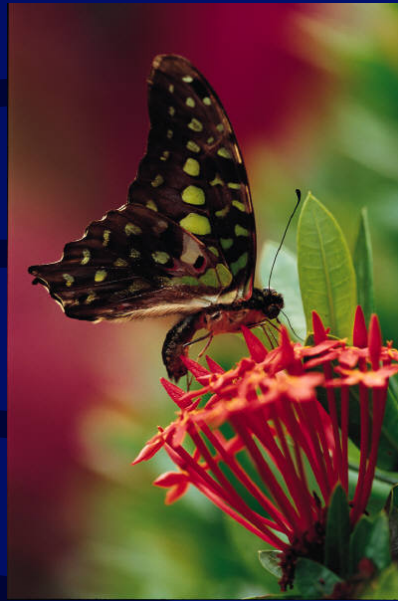
- El estudio de las ciencias humanas a comprobado a través de la observación de fenómenos naturales, sociales y humanos que las personas desarrollan habilidades, capacidades y destrezas posteriormente al dolor que han experimentado, mismo que les conduce a generar un cambio de actitud para alcanzar una mejor calidad de vida, aún bajo las condiciones adversas que han tenido que enfrentar.



se

- **“ La resiliencia es la capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante las adversidades, lo que implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la propia adversidad ” (Bernard, 1996)**





**•No está ligada a la fortaleza o debilidad constitucional de las personas, sino que su comprensión incluye una reflexión respecto de cómo las distintas personas se ven afectadas por los estímulos estresantes o bien como reaccionan frente a éstos .(Rutter 1986).**

Clínicamente se hace una diferenciación neurobiológica entre las personalidades no-resilientes y las pro-resilientes en situaciones de estrés posttraumático. En los sujetos no-resilientes o poco resilientes se observan fenómenos llamados de alta *call memory*; tal *call memory* se define por la frecuencia e intensidad en que se reactiva en la memoria consciente el momento traumático o altamente distresor.



Desde la perspectiva clínica, tales reminiscencias traumáticas se pueden presentar como flash-backs o como pensamientos intrusivos, siempre de modo compulsivo.

La investigación neurológica ha demostrado que tales evocaciones del trauma se generan con activaciones autónomas de diversas partes del cerebro, en especial las de la memoria y las de vigilancia, es decir, regiones del cerebro tales como los núcleos de la amígdala el lugar azul o locus coeruleus, el hipocampo, y luego el neocórtex.

De este modo se categorizan los sujetos en no-resilientes y pro-resilientes, existiendo una gradación intermedia. Se observa que a mayor actividad cognitiva y a mayor capacidad intelectual aumenta la resiliencia, no sólo emocional, sino de las neuronas de los sujetos. Ciertamente que no es absoluta la relación «mayor nivel intelectual = mayor resiliencia», pero estadísticamente es muy frecuente. El sujeto con mayores conocimientos y mayor capacidad intelectual puede procesar y elaborar más eficazmente los traumas y los factores distresantes.

Ante situaciones de catástrofe (natural o provocada por el ser humano) se debe considerar la formación de las llamadas *comunidades resilientes* y para éstas un tratamiento específico. Teniendo en consideración que la resiliencia psíquica es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones nocivas, se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar las siguientes etapas:

- Defensa y protección
- El equilibrio que enfrenta a la tensión
- Compromiso y desafío
- La superación
- La significación y valoración
- La positividad de sí mismo
- La responsabilización
- La creatividad

Proceso de pérdida

Conflicto

Recuperación



Esperanza  
Resiliencia  
Cambio

Autorrealización

**“El aprendizaje ayuda al hombre a economizar energías en la tentativa de resolver los conflictos cognitivo – afectivos que le son propuestos por el medio.”** Jean Piaget

- La resiliencia surgiría de la interacción entre los factores personales y sociales y se manifiesta de manera específica en cada individuo. Estas diferencias individuales, serían producto del procesamiento interno del ambiente (Kotliarenco, Dueñas, Cáceres, 1996; en Bertrán, Noemí, Romero, 1998).



- Es importante mencionar que existen factores de riesgo, los cuales consisten en situaciones estresantes (resultado de la interacción del individuo con el ambiente) que afectan la *vulnerabilidad* de una persona, entendiéndose por ésta última "la predisposición al desequilibrio de una persona".

- Entre estos factores de riesgo en la población infantil, encontramos: carga de responsabilidades, maltrato físico y psicológico, falta de atención médica, metodología de enseñanza que no permite al niño participar gustosamente, marginación por parte de profesores, situación de extrema pobreza, entre otros (Wawa, s/f).





- **Los siete factores que caracterizan a la resiliencia**
- **Insight –capacidad para observar y observarse a sí mismo.**
- **Independencia o capacidad para mantener distancia física y emocional en relación a los conflictos sin caer en el aislamiento**
- **Relación o capacidad para crear vínculos íntimos con otras personas .**
- **Capacidad de Autoregulación y responsabilidad necesaria para lograr la autonomía**
- **Humor y creatividad**
- **Ideología personal**
- **Capacidad para desear cosas buenas a los otros y comprometerse con valores específicos unida a la capacidad de darle sentido a la propia vida. (Wolin y Wolin, 1999)**

# Tedesco

Señala que: " las personas resilientes tienen tres características :

- \*El resiliente en el mismo momento del trauma y de la crisis, piensa lo que va a hacer, la presencia de la idea del futuro hace mas soportable el dolor.
- \*Puede formular una explicación de lo que sucedió, articula situaciones, imágenes, sentimientos y representaciones asociadas al trauma en una secuencia que le permite darle coherencia a los acontecimientos.
- \*Ha tenido vínculos especiales con una o varias personas que le permitieron fortalecer su autoestima y su confianza" la confianza no significa evitar esfuerzos, sino fortalecer la capacidad para realizarlos"

# Factores Protectores

- Estos se constituyen como moderadores en las situaciones de adversidad, incluyen tanto recursos personales como sociales.
- Recursos personales: autonomía, capacidad empática, orientación a la tarea y factores del temperamento. Este último, es el único que se trae al nacer y que no es aprendido. Dentro de estos, encontramos rasgos o características que hacen que un niño(a) sea más vulnerable, por ejemplo, irregularidad de los ritmos biológicos, baja adaptabilidad, humor negativo y reacciones intensas.
- Entre los recursos sociales de los que dispone el niño(a) tenemos: ambiente cálido, madres (sustitutas) apoyadoras, comunicación abierta al interior de la familia, estructura sin disfuncionalidad importante y buenas relaciones con los pares (Bertrán, Noemí, Romero; 1998).

# El Agente Resiliente

- QUE NOS HACE RESILIENTES A LOS DOCENTES EN LA ESCUELA?



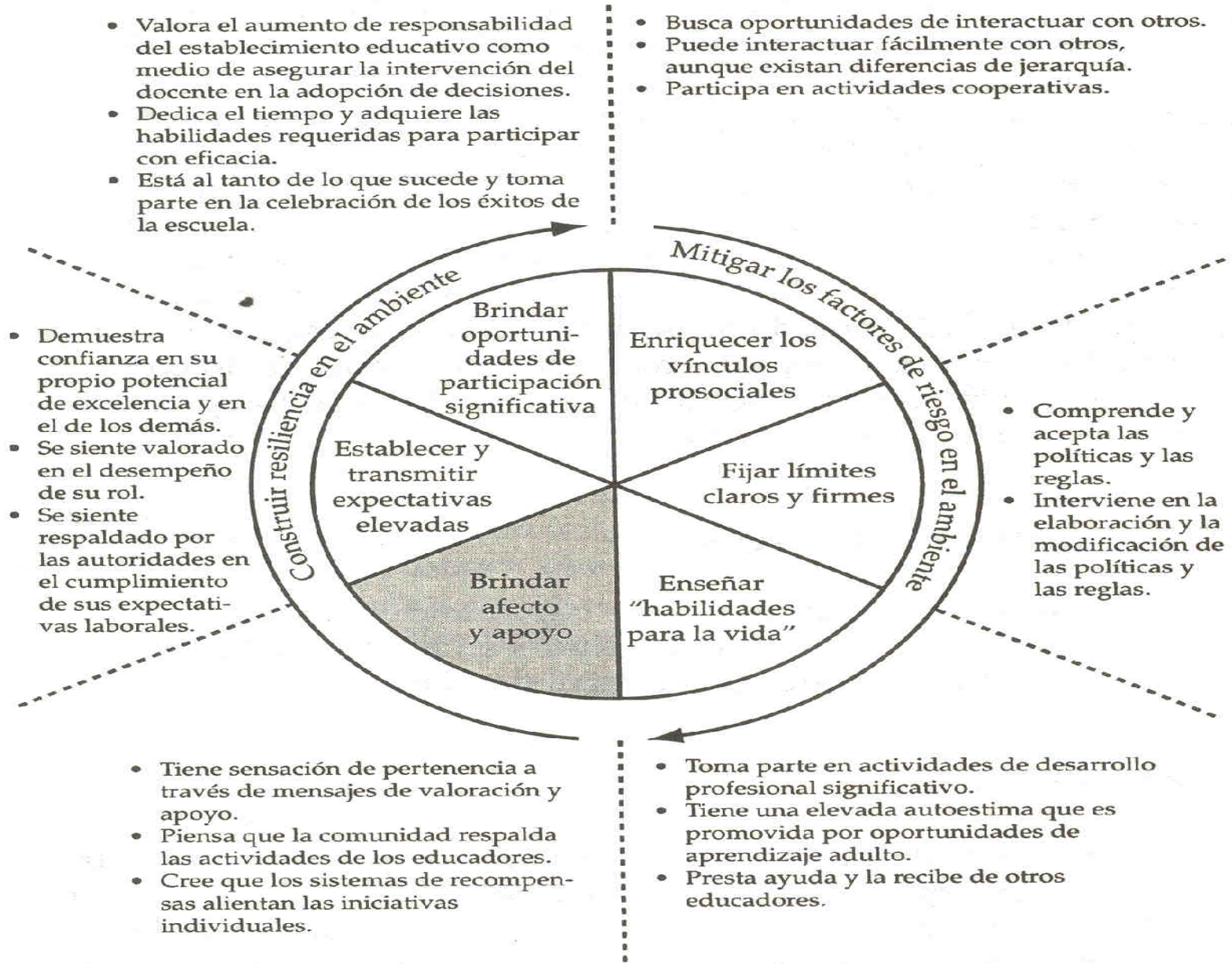


Figura 3.2. Perfil de un educador con características de resiliencia

# La Escuela y los seis factores constructores de Resiliencia



## *Enriquecer los vínculos.*

*Muchas veces, la vida profesional de los docentes transcurre en la casi exclusiva compañía de sus alumnos, sin ocasiones de interactuar regularmente con sus pares. el diseño de las clases, la evaluación suelen ser también procesos individuales.*

### *Estrategias:*

*·Formar equipos de trabajo con fines didácticos, esto promueve relaciones afectivas y una sensación de pertenencia entre los docentes, al mismo tiempo que se brinda a los alumnos un ejemplo de educación cooperativa .Mejorar la comunicación entre pares, directivos y alumnos. hablar de "mi escuela", lo cual denota el sentimiento de pertenencia a la institución.*

*Establecer  
límites claros  
y firmes*

Los docentes llevan a cabo sus actividades dentro de un complejo sistema de "reglas" (por ejemplo, rendición periódica de informes, horarios de salida, servicios requeridos, expectativas respecto de la disciplina de los alumnos, ...) que a menudo son poco claras.

**Estrategias:**

**\*Explicitar Normas Clarifica**

**\*Transformar espacios de encuentros elaborar normas y procedimientos escolares que apunten a explicitar las expectativas de conducta de los miembros de la institución**

***Docente resiliente:***

**Acepta la opinión de los otros, no es proyectivo: se hace cargo de sus desaciertos sin proyectarlos en el otro, ya que toma sus dificultades como la posibilidad de poder reconocerlas para mejorarlas, no le interesa ser infalible ya que tiene su propio permiso para equivocarse y apostar a nuevos enfoques**



# *Enseñar habilidades para la vida*

Los educadores necesitan desarrollo profesional para responder a los variados y crecientes desafíos que enfrentan. No sólo La preparación previa a entrar en funciones es fundamental sino hacerlo permanentemente . Esto es inherente al rol

Cómo se corrige esta situación? Por empezar, las escuelas pueden brindar oportunidades de desarrollo profesional significativo. Esto requiere que los docentes y directivos determinen cuáles son sus necesidades más apremiantes en materia de desarrollo profesional.

Diferenciar ente eficiencia` y `eficacia`.Una persona puede ser altamente eficiente en lo que respecta a sus saberes ,pero no puede aplicarlos con eficacia dando como resultado acciones negativas.

**Docente Resiliente** :Tiene capacidad de asombro, es curioso, contagia interés y estímulo, no se detiene ante la duda, busca aprender y capacitarse por propia satisfacción

## *Brindar afecto y apoyo*

La principal recompensa de los educadores, como profesionales, radica en la satisfacción intrínseca de saber que están cumpliendo una función importante. Necesitan recibir retroalimentación, de parte de los supervisores y pares, que les manifiesten que están haciendo bien su trabajo, pues de lo contrario podrían interpretar el silencio como un indicio de fracaso. Es casi imposible "superar" la adversidad sin la presencia de afecto.

### *Docente Resiliente :*

Se siente valioso ,quiere a su trabajo, estimula y busca recibir estímulos, se contacta con gente positiva-esperanzada y realista a la vez.

## Establecer y transmitir expectativas elevadas:

Es importante que las expectativas sean elevadas pero al mismo tiempo tienen que ser realistas, para que sean motivadores eficaces. Cuando las expectativas son poco realistas pueden tornarse inalcanzables o ser muy bajas

### *Docente resiliente:*

No espera resultados en cantidad sino en calidad, apunta al desarrollo del aprendizaje significativo, tiene en cuenta los procesos centrados en el esfuerzo, proyecta con avidez y no por cumplimiento No confunde éxito con exitismo, el éxito no demuestra lo que vale sino que considera el fracaso como parte del proceso de aprender

**“Hacer milagro el barro”** Silvio Rodriguez

# Brindar oportunidades de participación significativa:

Si en una institución existe una marcada diferencia de roles, lo más probable es que no se pueda acceder a una participación significativa.

*Docente Resiliente:* es tolerante ante el disenso, se involucra, nivela para "arriba", no toma al alumno como un ser pasivo, no interpreta el desacuerdo del otro como algo personal .

# COMO SE CONSTRUYEN ALUMNOS RESILIENTES?

- Apoyo social desde dentro y fuera de la familia
- Clima educativo emocionalmente positivo, abierto, orientador y regido por normas.
- Modelos sociales que estimulen conductas constructivas (participación).
- Balance de responsabilidades sociales y exigencia de resultados.
- Competencias cognoscitivas.
- Promoción de conductas que favorecen a una actitud eficaz. (modelos)
- Experiencia de autoeficacia, confianza en uno mismo y concepto positivo de uno mismo.
- Actuación positiva frente a los inductores del stress.
- Ejercicio de sentido, estructura y significado en el propio crecimiento.

- Implica un reto para los directivos y docentes, que ahora deben encontrar medios y estrategias para compartir el poder con los alumnos y sus familias, y con las comunidades que representan.

- Estos nuevos roles requieren una conducción, el poder, la adopción de nuevas estrategias, la evaluación y la cooperación. Todos los cambios requieren cambios de conducta y actitud, así como una mayor capacitación, de parte de todos los participantes.



- **SALUD MENTAL**
- *Proceso determinado histórica y culturalmente en cada sociedad. Se preserva y mejora por un proceso de construcción social.*
- *Parte del reconocimiento de la persona en su integridad bio-psico-socio-cultural y de las mejores condiciones posibles para su desarrollo físico, intelectual y afectivo.*

- **RESILIENCIA**
- *Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan acceder al bienestar psicofísico a pesar de las adversidades.*
- *Depende de cualidades positivas del proceso interactivo del sujeto con los otros humanos, responsable en cada historia singular de la construcción del sistema psíquico humano.*

**Estas coincidencias, nos llevan a pensar que lo que se entiende como promoción de la resiliencia en el marco de una comunidad, al producir capacidad de resistir las adversidades y agresiones de un medio social sobre el equilibrio psicofísico, de los componentes de una comunidad, niños, adolescentes y adultos produce salud mental**

**(Melillo, Soriano, Méndez y Pinto, 2004).**



*“La creatividad, es el tesoro que llevamos dentro todos los seres humanos, su manifestación en la resiliencia, nos permite encontrar nuevos caminos para reconstruir y mejorar nuestra calidad de vida”*

*Ana Leticia Cabrera  
Luz Elena Reyes C.*

**“FELÍZ NAVIDAD”**

