



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 11 - Noviembre 2010

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

## “RESILIENCIA EN LA ESCUELA”

Inmaculada Junco Herrera

### 1.- INTRODUCCIÓN

La Resiliencia surge desde las ciencias sociales para caracterizar al alumnado que viviendo en condiciones de alto riesgo, se desarrolla psicológicamente sano y socialmente exitoso.

A esta capacidad interior del ser humano, para hacer frente a la adversidad, superarla y ser transformado positivamente por ella se le llama Resiliencia.

Werner en 1992, estudió un grupo de personas durante 40 años, llegando a la conclusión que niños “condenados” a presentar problemas en el futuro, según el enfoque de riesgo, llegaron a ser exitosos, constituir familias estables y contribuir positivamente a la sociedad. Ante esto surge el concepto de invulnerabilidad para describir a las personas sanas que se han desarrollado en ambientes insanos.

La rigidez y determinismo de este vocablo hace que se opte, por el de Resiliencia, que evoca la elasticidad y la flexibilidad.

Surgen así, características de personalidad que configuran un perfil resiliente y formas de estimularla en las distintas etapas de la vida.

*“Todos tenemos la semilla de la Resiliencia, de cómo sea regada, dependerá su buen funcionamiento”*

### 2.- DEFINICIONES DE RESILIENCIA

A partir de la década del 80 han surgido múltiples definiciones de las cuales extraemos algunas:

- “Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva” ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994.

- “La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un ambiente insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo”. Rutter, 1992.

- “La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles” Vanistendael, 1994.

### **3.- LA RESILIENCIA EN EL ÁMBITO ESCOLAR**

Es importante poner a prueba la capacidad de Resiliencia en los alumnos para que puedan superarse y enriquecerse a pesar de las dificultades comunicativas, socio-económicas, intelectuales, etc.

Se considera como factible que los alumnos puedan poner en práctica actitudes resilientes dado que la Resiliencia no es una capacidad que nace con el individuo, sino que puede aprenderse en cualquier momento de la vida, siempre y cuando un otro significativo los impulse a ese logro.

La aplicación de la Resiliencia en el ámbito escolar y comunitario es importante para lograr establecer vínculos prosociales positivos, reafirmar los valores y evitar el aislamiento social que conduce a la gestación de la violencia y la discriminación. La Resiliencia promueve la estimulación de conductas solidarias y cooperativas indispensables para el óptimo rendimiento de la comunidad.

Los docentes trabajarán previamente a la implementación del proyecto los siguientes conceptos:

+ Resiliencia. Definición. Los pilares de la Resiliencia

+ Sentimiento subjetivo de la Resiliencia: “Yo soy, yo tengo, yo estoy, yo puedo”

+ Adolescencia: Las ocho edades de Erickson.

+ La familia como núcleo central generador de Resiliencia. Importancia de la Resiliencia familiar.

+ Factores de riesgo y factores protectores de la Resiliencia

+ Testimonios de personas con capacidad de Resiliencia

Los objetivos que deben llevarse a cabo con el alumno y alumna resiliente, son:

-Fomentar la oralidad y la libre expresión de ideas

-Contactarse con las emociones

-Encontrar lo positivo dentro de cada uno

- Aceptar las diferencias
- Desarrollar la responsabilidad
- Reconocer el valor propio, el del otro. Respetar lo que los demás valoran
- Acrecentar los buenos modales
- Practicar la cooperación, la comprensión y la tolerancia
- Replantear los puntos de vista

#### **4.- PERFIL DEL ALUMNADO RESILIENTE.**

Ciertas características nos permiten reconocer la posibilidad del alumnado resiliente:

- control de las emociones y de los impulsos.
- autonomía.
- sentido del humor.
- concepción positiva de sí mismo.
- empatía.
- capacidad de comprensión y análisis de las situaciones.
- competencia cognitiva.
- capacidad de atención y concentración.

Existen condiciones del medio social y familiar que favorecen la posibilidad de ser resiliente:

- la seguridad de un afecto incondicional.
- la relación de aceptación por un adulto significativo
- la extensión de redes informales de apoyo.

En la niñez, la Resiliencia se caracteriza por:

*“La promoción de la Resiliencia no es tarea de un sector determinado, sino la de todos los adultos que tiene la responsabilidad de cuidar y proteger a niños y adolescentes, asegurarles afecto, confianza básica e independencia.”*

Grotberg (1995) ha creado un modelo donde caracteriza a un niño resiliente a través de lo que es capaz de verbalizar:

**“Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo”**

En todas estas verbalizaciones aparecen las características del perfil resiliente descritas en el artículo anterior: autoestima, confianza en uno mismo y en el entorno, autonomía y competencia social.

También aquí se aprecia un proceso de causalidad circular que se retroalimenta en forma permanente.

Yo tengo personas que a través de su afecto incondicional me hacen sentir que yo soy una persona digna de afecto y cariño. Contando con esa base sólida de confianza en mí mismo y en el entorno, puedo sentir que yo estoy seguro de que todo saldrá bien, porque también yo puedo hablar de las cosas que me asustan o me inquietan, equivocarme y encontrar la forma de resolver los problemas.

La posesión de estas atribuciones verbales puede considerarse como un estímulo permanente de resiliencia, el sentido de estos verbos sería:

### **TENGO**

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran a través de su conducta, la manera correcta de proceder.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

### **SOY**

- Una persona por la que los demás sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

### **ESTOY**

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, feliz, enojado, asustado...etc., lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

### **PUEDO**

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Buscar el momento adecuado para hablar con alguien o para actuar.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesite.
- Equivocarme sin perder el afecto de mis padres o las personas significativas que me rodean.
- Sentir afecto y expresarlo.

Es así que ante las adversidades un niño resiliente, puede “recurrir a la fuerza interior” (soy/estoy), que el adulto significativo le ayude a adquirir, puede “recurrir a la habilidad con las relaciones sociales y humanas” (puedo), que le ayuden a cultivar, y puede “recurrir a los medios y al apoyo que se le brinde” (tengo).

Como agentes de salud y docentes podemos promover la resiliencia si nos transformamos en facilitadores, desde la educación formal e informal, de situaciones que producen estas verbalizaciones en cada niño y adolescente que crece... y por qué no...de adultos que comparten nuestro entorno.

Padres, maestros, comunidad y sociedad, son indispensables para fomentar la resiliencia en los niños.

Desde el nacimiento van aprendiendo sobre la confianza y la autonomía.

El bebé confía en la persona que incondicionalmente lo cuida, lo quiere, lo consuela y lo ayuda cuando tiene hambre, cuando está enfermo, asustado o enojado.

Progresivamente aprende a confiar en su propia capacidad para alimentarse, asearse, clamarse o controlar mejor su cuerpo.

“Los errores pueden ser una experiencia educativa o vergonzosa”. Si el adulto critica la forma de resolver los problemas y no permite el fracaso, lejos de fomentar la resiliencia, lo avergonzará, comenzará a dudar de su capacidad, destruirá su autoestima, desconfiando de sí mismo, del adulto y del mundo.

## **5.- ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y MAESTROS PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA EN EL NIÑO?**

Constituirse en un adulto significativo que lo quiera, respete y ayude a tolerar situaciones de frustración, proporciona el amparo imprescindible para que el niño adquiera, la confianza básica necesaria para desarrollar su autoestima y potenciar su resiliencia.

Entendemos autoestima como “ la apreciación que el niño va haciendo de sí mismo, que con los años tiende a mantenerse en forma más o menos constante y que debería integrar una auto percepción realista que incluye los aspectos potentes y más débiles de sí mismo”

El auto concepto integrado a partir de percepciones de sí mismo y la autoestima, caracterizan la forma como el niño afronta las dificultades, las crisis y se sobrepone a ellas.

Estas percepciones provienen de la retroalimentación permanente que proviene del entorno afectivo.

Este entorno afectivo es también, potencial facilitador de la creatividad, el juego y el humor.

“Crear implica un proceso dinámico que lleva en sí su origen y meta, que es análogo al proceso que sigue la solución de problemas”

Este proceso lleva varias fases, y son los padres la fuente principal de estimulación de ella, a través del modelo identificatorio, el relacionamiento con los niños y la capacidad de jugar y de reírse de uno mismo.

A diario observamos ya en la clase, ya en la consulta, niños que necesitan del permanente tutelaje del adulto o en su defecto, de un “aparato” que guíe de alguna manera “su juego”, para “no aburrirse”. El video juego, la televisión, el club, han venido a sustituir el cuento compartido, el dibujo libre, los amigos del barrio que estimulaban la creatividad, la inserción social y la creación de redes fuera del contexto familiar.

El juego, según Bettelheim, cumple un papel muy importante en el niño, ya que le permite a éste probar experiencia una y otra vez, aprendiendo a dominarlas por exhaustivas que éstas sean. En el fondo le permite ensayar posibles soluciones frente a diversas situaciones.

Por otro lado, el humor, que el cansancio y el estrés lo mantiene dormido en el adulto, lo deja paralizado para estimularlo en el niño, perdiendo así un gran recurso que permite disminuir niveles de ansiedad, angustia y temor, que permite resistir situaciones adversas.

El humor se torna negativo, percibiéndose como algo lesivo a la autoestima, perdiendo de vista su potencial de agente protector.

En la medida en que el niño se siente valioso y creíble, puede ir forjando una red social en la cual insertarse.

Tomamos el término red social como un grupo de personas, miembros, vecinos, amigos, y otras personas que aportan ayuda y apoyo reales y duraderos tanto a la familia como al individuo.

Las largas jornadas laborales, la falta de seguridad en las calles, la incertidumbre económico-social, hace que nos “refugiemos” en nuestra casa o en nuestros ámbitos más pequeños y privados, provocando una progresiva desintegración de las redes sociales y una sensación de desamparo y soledad, que viven desde su espacio de niños nuestros hijos.

¿Somos conscientes de que les estamos quitando a nuestros niños la posibilidad de gestar un grupo de pertenencia y de red de apoyo necesarios para afrontar dificultades en la vida?

Trascender a las circunstancias y darle sentido al dolor y al sufrimiento son factores que hacen resilientes a las personas.

Sólo unidos en el afecto podemos sobrellevar situaciones adversas, pérdidas significativas, y sentir que esto puede ayudarnos a enriquecernos juntos y a unirnos más.

Un vínculo afectivo profundo, se basa entonces en una autoestima positiva, humor, creatividad, sentido de pertenencia, redes sociales y el sentido de trascendencia de la propia vida.

## **6.- ¿QUÉ ACCIONES PODEMOS DESPLEGAR A LA HORA DE PROMOVER LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS?**

En el embarazo:

- Comunicarse a menudo con su feto, pensando en él y hablándole con voz suave, es bueno que se incorpore el padre a partir del 5º. Mes de gestación.

- Cantarle canciones familiares, exponerlo a música suave adecuada al medio socio-cultural al que está creciendo.
- Acariciarlo con suavidad a través del vientre materno.
- Alimentarse adecuadamente y tener actividad física moderada, evitar el alcohol, cigarrillo o cualquier otra sustancia potencialmente tóxica.
- Prepararse para una lactancia exclusiva y prolongada como modo de fortalecer el apego madre-hijo.
- Incluir al padre y hermanos en algunas de estas acciones preparándolos para la llegada del nuevo miembro.

De cero a tres años:

- Brindarle cariño incondicional, expresarles afecto físico y verbal.
- Entre los dos y tres años: fomentar el cumplimiento de reglas, utilizando métodos de disciplina que no los humillen ni le generen sentimientos de rechazo.
- Comportarse de una forma que comunique confianza y optimismo, que le sirvan como modelos.
- Entregar elogios por progresos como el uso del baño, hablar, etc.
- Impulsarlos para que intenten realizar actividades en forma autónoma, con mínima ayuda de los adultos.
- A medida que se desarrolla el lenguaje, ayudar al niño a reconocer los sentimientos y darles nombre, estimulando la expresión de ellos.
- Preparar al niño en forma gradual para enfrentar situaciones adversas, hablándoles, leyéndoles, recreando situaciones, jugando, etc.
- Hablarles con frases que estimulen la resiliencia, como por ejemplo "Sé que tú puedes hacerlo".
- Tener claro en cada momento la capacidad de afrontamiento del niño, para no exponerlo a situaciones muy por encima de lo que pueda resolver.

De cuatro a siete años:

- También aquí, como en todas las edades es esencial brindarles amor incondicional, adecuado a la edad que transita.
- Tranquilizarlos abrazándolos y hablándoles con voz suave, estimulándolos a utilizar técnicas para calmarse a sí mismos, como por ejemplo: Respirar profundo, etc.
- Promover confianza, optimismo y autoestima a través de ayudarlos a encontrar la respuesta adecuada en situaciones problemáticas personales o sociales.
- Elogiarlos por acciones que impliquen independencia y creatividad, como leer un libro, completar un puzzle, inventar un juego.

-Mostrar satisfacción ante conductas autónomas y de colaboración como ordenar sus juguetes, ayudar en alguna tarea.

- Estimular el reconocimiento de sus propios sentimientos y los de los demás, ayudándolo a expresar por ejemplo. Su disconformidad o enojo.

- Exponerlo gradualmente a situaciones adversas, también tomando en cuenta la posibilidad de resolución de las mismas y ayudándolos a anticiparlas a través de lectura, conversaciones o juegos.

- Estimularlos a expresar empatía y preocupación por los demás: buscar un juguete que se le perdió a un amigo, ayudar a un compañero que no sabe un trabajo escolar, etc.

- Fomentar la comunicación, búsqueda de ayuda y el desarrollo de habilidades de solución de problemas.

-Ayudarlos a aceptar la responsabilidad de su conducta y entender que sus acciones tienen consecuencias en un ámbito de escucha y de respeto, sin enjuiciamiento.

De ocho a once años:

- Brindar amor incondicional en forma verbal y física.

- Ayudarlos a expresar sus sentimientos de manera adecuada.

- Modelar conductas consistentes que comuniquen valores y reglas.

- Clarificar cuáles son los fundamentos de las reglas y expectativas.

- Elogiar el cumplimiento de logros y de conductas deseables, tales como perseverar y finalizar una tarea compleja.

- Proveer oportunidades de practicar como lidiar con los problemas.

- Alentar la comunicación de hechos de sentimientos y problemas para que se discutan y compartan.

- Equilibrar el desarrollo de la autonomía con la ayuda que debe estar siempre disponible pero nunca ser impuesta.

- Impartir las consecuencias o sanciones con el necesario cariño y afecto para que pueda enfrentarlos y compartirlos a posteriori.

- Negociar con él respetando su creciente independencia, sus nuevas expectativas y nuevos desafíos, protegiéndolos también a través de los límites.

- Instrumentarlo en la flexibilidad para que pueda optar por una postura resiliente ante los problemas: buscar ayuda en vez de seguir solo en una situación muy difícil, mostrar comprensión en vez de continuar con enojo y miedo, compartir los sentimientos con alguien confiable, en vez de continuar sufriendo a solas.

En la adolescencia:

“Las adicciones, la violencia, las formas clínicas del malestar de hoy como la depresión, con un incremento significativo del suicidio; las crisis de ansiedad y



angustia, los trastornos de la alimentación y otros, constituyen los indicadores psicopatológicos de la actualidad”, en la adolescencia.

Frente a esta situación nos parece esencial un abordaje preventivo, centrado en la estimulación de la resiliencia en esta etapa de la vida.

Compartimos la visión del adolescente como miembro de un sistema familiar y social (funcional o disfuncional), que lo condiciona (no determina) en su proceso de socialización, permitiéndole incorporar valores, creencias, modalidades afectivas y cognitivas, a partir de las cuales va a construir su subjetividad.

Desde esta perspectiva, la prevención, debe estar orientada a fortalecer factores protectores individuales y socio familiares, que lo dejen menos vulnerable a la problemática cada vez más generalizada de la adicción y la violencia.

Ser adolescente implica en sí mismo, adoptar una conducta de riesgo, sólo neutralizable desde el reforzamiento de las conductas protectoras provenientes de un entorno afectivo de comprensión y contención.

Cabe recordar que esta es una etapa de desajuste de la confianza en sí mismo, puesto que se trata de encontrar la propia identidad.

La irrupción de cambios físicos, emocionales y sociales, hace que pierda la confianza en sus propias posibilidades en tanto aún no las conoce bien.

La confianza básica, en la cual se asienta la resiliencia, se tambalea.

Sólo desde el sostén de la familia y el sistema educativo, se hará posible, la recuperación y el fortalecimiento de la confianza en sí mismo.

## **7.-VALOR DE LA RESILIENCIA COMO UN PRINCIPIO EDUCATIVO**

El valor pedagógico de la resiliencia reside, en parte, en situar las nociones de estructura e intervención humana, y los conceptos de cultura y autoformación, dentro de una nueva problemática para comprender el proceso de la escolarización. Rechaza la noción de que las escuelas son simplemente sitios de instrucción y, al hacer esto, no sólo politiza la noción de cultura sino que señala la necesidad de analizar la cultura de la escuela dentro de un terreno cambiante de lucha y contestación. El conocimiento educativo, los valores y las relaciones sociales están ahora ubicados dentro de un contexto de relaciones antagónicas vividas, y que necesitan ser examinadas ya que están contenidas dentro de las culturas dominantes y subordinadas que caracterizan la vida en las escuelas. Los elementos de resiliencia ahora se convierten en el punto central para la construcción de diferentes conjuntos de experiencias vividas, en las que los estudiantes pueden encontrar una voz y mantener y extender las dimensiones positivas de sus propias culturas e historia.

Dentro de esta perspectiva, en los programas de intervención para la primera infancia se resalta "la promoción de los factores protectores del desarrollo infantil, al contrario de los programas tradicionales, cuyo propósito es reducir o prevenir la presencia de los factores de adversidad y riesgo". Se puede observar cómo se construye en la práctica esta capacidad de superar condiciones y vivencias adversas y cómo se puede ayudar a las personas a desarrollar una nueva autoestima para crear su propio camino sin repetir las desgracias de su pasado.

El énfasis en la promoción de los factores protectores recae en el fortalecimiento de las capacidades del individuo y el grupo, como forma de afrontar y transformar los

riesgos y adversidades resultantes de la pobreza, de la opresión social, de la falta de estructura familiar y otros. Sin embargo, esto no significa que los proyectos dejen de considerar la necesidad de los cambios estructurales en el contexto social en las acciones implementadas.

Para el desarrollo de estas capacidades se considera que:

- son generadas por un proceso interactivo del niño en el ambiente. Por lo tanto, su construcción depende de elementos intra-psíquicos del niño y de un conjunto de procesos sociales (familia y red de apoyo externo);
- son capacidades que están en desarrollo progresivo, influenciadas por los cambios que ocurren a lo largo de este proceso interactivo del niño en el ambiente;
- son capacidades que pueden promoverse, pero son relativas y no absolutas. Se presentan como un "estado y no una condición de ser.

## **CONCLUSIÓN**

Aún con las mejores intenciones, las escuelas en nuestra región a menudo han sido las primeras en enseñar clientelismo. Muchos docentes que se esfuerzan por conseguir la comida, los zapatos y los libros para sus alumnos, raramente los alientan a organizarse para ayudar a su propia comunidad. De esta manera, los niños aprenden a esperar que otros les solucionen los problemas, y a percibirse como incapaces de ayudarse a sí mismos o a sus comunidades.

La resiliencia puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad del ser humano.

La resiliencia tiene dos componentes importantes: la resiliencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos. Se han encontrado condiciones del medio ambiente social y familiar que favorecen la posibilidad de ser resiliente como son: la seguridad de un afecto recibido por encima de todas las circunstancias y no condicionado a las conductas ni a ningún otro aspecto de la persona, la relación de aceptación incondicional de un adulto significativo; y la extensión de redes informales de apoyo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- CYRULNIK, B (2002) Los Patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida .Gedisa.
- HALSTED, Alice (2000) *"Educación redefinida: la promesa del aprendizaje-servicio"* en Ministerio de Cultura y Educación, República Argentina.
- HENDERSON, N y MILSTEIN, M (2003) "Resiliencia en la escuela", Buenos Aires, Barcelona, México, Paidós.
- VYGOTSKI, L S. (1979) "El desarrollo de los procesos psicológicos superiores" Barcelona, Editorial Crítica.

