

REVISTA PEDAGÓGICA DEL MAESTRO PERUANO

SAn J erónimo

NOVIEMBRE 2008 - LIMA-PERÚ TELF: 539-5285 - E-mail: sanjeronimo@terra.com.pe

LA RESILIENCIA

**¿Cómo forjar personas
resilientes en nuestras
escuelas?**

Luis Enrique Rimari Barrientos

Publicado por la

ASOCIACIÓN CULTURAL "SAN JERÓNIMO"

Mz. Q - Lt. 21 - Coop. Primavera - Comas

Telf. 539-5285 e-mail: sanjeronimo@terra.com.pe

PRESENTACIÓN

Cierto día un hombre sencillo caminaba por el campo cuando su burro que iba junto a él cargando sobre su lomo la leche a vender en el pueblo cayó en un hoyo profundo. El pobre hombre intentó sacar a su animal por todos los medios. Al no poder conseguirlo y al ver la desesperación de su animal pensó: “no tengo más remedio que matarlo para evitar su sufrimiento”. Así que buscó una pala y con ella comenzó a llenar el hoyo intentando enterrar a su querido animal. Grande fue su sorpresa al ver que con cada intento de ser ahogado, su burro agitaba las patas y lograba posarse sobre la tierra que iba destinada a enterrarlo. A cada intento de ser ahogado se sobreponía su esfuerzo por sobresalir sobre la tierra asesina, logrando gracias a este empeño alcanzar el punto desde el cual pudo saltar sin problemas fuera del hoyo y salvar la vida.

¿Con cuánta frecuencia amenazan con enterrar a nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes, el hambre, la pobreza, la falta de oportunidades educativas, la falta de empleo, la falta de un entorno familiar seguro y afectivo que les permita educarse y desarrollarse sanamente? ¿Cuántos de ellos no son amenazados por la droga, la prostitución, la tentación de ganar dinero fácil y otras amenazas parecidas en sus barrios, y hasta en sus propios hogares y escuelas? ¿Cuántos de ellos logran sobreponerse a esas amenazas, vencerlas y salir fortalecidos y cuántos sucumben a ellas y terminan entregando sus jóvenes vidas al dios de la injusticia?

La resiliencia, entendida como la capacidad para enfrentar los riesgos y los problemas y salir exitosos y fortalecidos de dichas amenazas, se constituye en un medio privilegiado para preparar a los miembros de nuestra comunidad para encarar dichos riesgos y amenazas con una gran dosis de seguridad, confianza y premunido de valores que priman por encima de todo.

Para ayudar en la formación de la resiliencia “San Jerónimo” publica el presente artículo de Luis Enrique Rimari Barrientos, y que consta de tres secciones: 1) La resiliencia, sus características y factores que la condicionan; 2) Los docentes como modelos de resiliencia; y, 3) ¿Cómo desarrollar la resiliencia en nuestras escuelas?¹.

Perú es uno de los países donde más inequidad existe. La Segunda Evaluación Regional Comparativa y Explicativa, realizada en países de América Latina y publicada a mediados de 2008 ha demostrado que nuestro país exhibe las mayores inequidades entre el rendimiento de los escolares de las zonas urbanas y rurales. Esa es una brecha que hay que cerrar. Una forma de hacerlo –que no excluye la responsabilidad del estado y de la sociedad civil- es forjando estudiantes, docentes, escuelas y familias resilientes a fin de enfrentar los retos que nos plantea el momento actual.

¹ En la elaboración de este material se ha tomado como referencia principal el aporte de la web del Educador Marista: <http://www.educadormarista.com/home5102.htm>

I. LA RESILIENCIA, SUS CARACTERÍSTICAS Y FACTORES

1. DEFINICIÓN

El término «resiliente», del latín *resilio*, se utiliza en física y significa volver de un salto, rebotar. Expresa la cualidad de los materiales a resistir la presión, doblarse y recobrar su forma original para no deformarse ante presiones y fuerzas externas por su capacidad de resistencia al choque.²

La palabra resiliencia aparece en la literatura científica, por primera vez, en 1972 con relación a la idea de protección ante los factores estresantes. Los psicólogos Kobasa y Maddi desarrollan este concepto, y lo estudian a través de las personas que ante un hecho negativo o adverso muestran ciertas características de personalidad que les permite afrontar con éxito dichas situaciones.

Diversos especialistas han definido a la resiliencia como el conjunto de habilidades innatas para afrontar los diferentes problemas o situaciones adversas que se le presentan a una persona. Sin embargo, son capacidades que también se pueden desarrollar con una adecuada intervención en la familia, la escuela y la sociedad.

En esa línea, hay quienes definen la resiliencia como la capacidad de ofrecer respuestas adaptativas frente a un suceso de crisis o riesgo. Así pues esta capacidad se apoya en ciertos recursos internos de ajuste y enfrentamiento, ya sean estos innatos o adquiridos, de modo que se refuerzan los factores protectores y se reduce la vulnerabilidad frente a las situaciones de riesgo, por ejemplo: abuso de drogas, suicidio, embarazo temprano, fugas de hogar, etc.).³

"Originalmente, el término resiliencia pertenecía sólo a la física, y expresaba la capacidad de algunos materiales para recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. Desde hace unos años, sin embargo, este término fue adoptado por las ciencias sociales para referirse a la "capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado positivamente por ellas".

Felipe Varela

http://sepiensa.org.mx/contenidos/2005/d_resiliencia/resiEsc_1.htm

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Pero, ¿qué características poseen las personas resilientes? La investigación ha demostrado que los niños y adultos resilientes son muy similares en sus respuestas a los problemas y riesgos que enfrentan.

Los especialistas definen a los niños con resiliencia como individuos sociales y competentes, poseedores de habilidades para la vida tales como el pensamiento crítico, la capacidad de resolver problemas y de tomar la iniciativa; además, son firmes en sus propósitos y poseen una visión positiva acerca de su futuro. Por otro lado, se caracteriza a los adultos resilientes como personas capaces de establecer relaciones positivas, de resolver problemas y con una gran automotivación para superarse y superar los problemas que se le presentan.

² Elvia Marveya Villalobos Torres, Edith Castelán García, Los resortes de la resiliencia. Ver en: <http://www.istmoenlinea.com.mx/articulos/28914.html?PHPSESSID=6263fe8c84deadd>

³ Resiliencia. Ver: <http://www.cedro.org.pe/lugar/articulos/resiliencia.htm>

3. FACTORES QUE CONDICIONAN LA RESILIENCIA

La resiliencia se encuentra condicionada por un conjunto de factores protectores internos y factores protectores ambientales. A continuación una caracterización de dichos factores.⁴

3.1 Factores protectores internos: características individuales que facilitan la resiliencia

- ✓ Prestar servicios a otras personas y/o a una causa.
- ✓ Emplear estrategias de convivencia, como la adopción de buenas decisiones, asertividad, control de los impulsos y resolución de problemas.
- ✓ Sociabilidad; capacidad de ser amigo; capacidad de entablar relaciones positivas.
- ✓ Sentido del humor.
- ✓ Control interno.
- ✓ Autonomía, independencia.
- ✓ Visión positiva del futuro personal.
- ✓ Flexibilidad.
- ✓ Capacidad para el aprendizaje y conexión con éste.
- ✓ Automotivación.
- ✓ "Es idóneo o idónea" en algo, competencia personal.
- ✓ Sentimientos de autoestima y confianza en sí mismo(a).



Acompañarlos a dar sus pasos con firmeza

3.2 Factores protectores ambientales: características de las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares que fomentan la resiliencia

- ✓ Promover vínculos estrechos.
- ✓ Valorar y alentar la educación.
- ✓ Emplear un estilo de interacción cálido y no crítico.
- ✓ Fijar y mantener límites claros (reglas, normas y leyes).
- ✓ Fomentar relaciones de apoyo con muchas otras personas afines.
- ✓ Alentar la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar "la ayuda requerida".
- ✓ Brindar acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación.
- ✓ Expresar expectativas de éxito elevadas y realistas.
- ✓ Promover el establecimiento y el logro de metas.
- ✓ Fomentar el desarrollo de valores prosociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación).
- ✓ Proporcionar liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa.
- ✓ Apreciar los talentos específicos de cada individuo.

4. PASOS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA

Las escuelas son un ambiente clave para que los estudiantes desarrollen capacidades de resiliencia a través de estrategias que promuevan los factores internos y ambientales señalados líneas arriba. Junto a la escuela, la familia y la comunidad también deben cooperar, para aportar los factores ambientales protectores necesarios para el desarrollo exitoso del niño.

⁴ Tomado de http://www.educadormarista.com/ARTICULOS/Resiliencia_en_la_escuela-c1.htm

La investigación sobre el riesgo y la resiliencia concluye que las escuelas son ambientes clave para que las personas desarrollen la capacidad de sobreponerse a la adversidad, se adapten a las presiones y problemas que enfrentan y adquieran las competencias sociales, académicas y vocacionales necesarias para salir adelante en la vida. En estas investigaciones se han encontrado seis aspectos relevantes que pueden aportar los factores protectores individuales y ambientales necesarios para generar personas resilientes.

Estos aspectos o temas conforman una estrategia de seis pasos para promover la resiliencia en las escuelas. Los pasos aparecen diagramados en la Figura siguiente, que muestra la Rueda de Resiliencia.

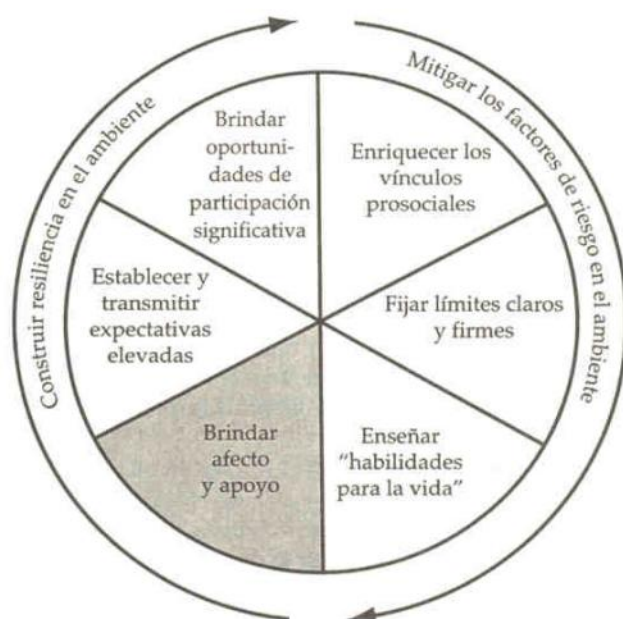


Gráfico N° 01: Rueda de la resiliencia. Tomado de: http://www.educadormarista.com/ARTICULOS/Resiliencia_en_la_escuela-c1.htm

A continuación resumimos lo más relevante de cada uno de estos seis pasos, organizados en dos bloques: Paso 1 a 3, mitigar los riesgos; y, Paso 4 al 6, crear resiliencia en el ambiente.

PASO 1 a 3: mitigar los riesgos

1. Enriquecer los vínculos. Esto implica fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad de bien social; se basa en pruebas indicativas de que los niños con fuertes vínculos positivos incurrir mucho menos en conductas de riesgo que los que carecen de ellos, lo que indica la importancia de generar estos vínculos para forjar personas resilientes.

2. Fijar límites claros y firmes. Consiste en elaborar e implementar políticas y procedimientos escolares coherentes y que respondan a las expectativas de conducta deseables. Cuanto mejor si los mismos estudiantes participan activamente en la generación de las normas de convivencia de sus aulas y escuelas. Eso permitirá que también se conviertan en los vigilantes de que dichas normas se cumplan, desarrollando así, autonomía, responsabilidad y control de sus actos.

3. Enseñar habilidades para la vida. Éstas incluyen: cooperación; resolución de conflictos; estrategias de resistencia y asertividad; destrezas comunicacionales; habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones, y un manejo sano del estrés. Este conjunto de habilidades deben desarrollarse de manera consciente y planificada, es decir, deben incorporarse en la planificación curricular.

Pasos 4 a 6: Construir resiliencia

La investigación de la resiliencia aporta tres pasos adicionales importantes para propiciar la resiliencia. Las siguientes recomendaciones constituyen condiciones ambientales normalmente presentes en las vidas de los individuos que se sobreponen a la adversidad.

4. Brindar afecto y apoyo. Esto implica proporcionar respaldo y aliento incondicionales, es decir, independientemente de si los individuos se lo merecen o no. Por ser el más crucial de todos los elementos que promueven la resiliencia, aparece sombreado en el diagrama de la Rueda de la Resiliencia. De hecho, parece casi imposible "superar" la adversidad sin la presencia de afecto. El afecto constituye un elemento fundamental para enfrentar cualquier tipo de adversidad.

5. Establecer y transmitir expectativas elevadas. Este paso aparece con reiteración tanto en la bibliografía sobre la resiliencia como en las investigaciones del éxito académico. Es importante que las expectativas sean elevadas y realistas, es decir, posibles de alcanzar, a fin de que actúen como motivadores eficaces, pues lo que habitualmente ocurre es que muchos escolares son objeto de expectativas poco realistas y asumen bajas expectativas sobre ellos mismos. Elevar las expectativas de los estudiantes sobre ellos mismos constituye una gran medida para ayudarles a superar sus problemas con éxito y confianza en sí mismos.

6. Brindar oportunidades de participación significativa. Esta estrategia significa otorgar a los educandos, a sus familias y al personal escolar una alta cuota de responsabilidad por lo que ocurre en la escuela, dándoles oportunidades de resolver problemas, tomar decisiones, planificar, fijar metas y ayudar a otros. Este medio de construir resiliencia está apareciendo cada vez con más frecuencia en la bibliografía sobre el cambio escolar dirigido a que la enseñanza se vuelva más "práctica", el currículo sea más "pertinente" y "atento al mundo real", y las decisiones se tomen más a menudo en el lugar de trabajo, con activa participación de todos los miembros de la comunidad escolar.

Las escuelas y las familias que desean desarrollar entre sus miembros capacidades de resiliencia, deberán tomar muy en cuenta los seis pasos mencionados.

II. LOS DOCENTES COMO MODELOS DE RESILIENCIA

Los docentes que enseñen la resiliencia deben practicarla en su propia vida, ya que los profesores también enfrentan situaciones de riesgo. ¿Cómo se puede esperar que los estudiantes enfrenten los desafíos que se le presentan adoptando conductas y actitudes más resilientes si los docentes no manifiestan esas cualidades? Si los educadores no han desarrollado las capacidades para sobreponerse a las dificultades y riesgos que se le presentan diariamente ¿cómo podrían estar en condiciones de fomentar una conducta resiliente entre sus educandos?

El modelo de hogar así como la comunidad juegan un rol importante en el desarrollo de habilidades resilientes. Si los estudiantes provienen de hogares y comunidades fuertes, autónomas y solidarias, la construcción de la resiliencia en la escuela no será tan imprescindible o será más fácil. En cambio, si vienen de hogares y comunidades débiles, que brindan escaso apoyo y afecto, o están frente a escasos modelos de conducta resiliente, es posible que algunos estudiantes excepcionales puedan superar estas desventajas y tener éxito, sin embargo, la mayoría requerirá de un grupo de docentes solidario, capacitado y hábil para lograr el éxito en sus estudios y en su vida. En realidad, dada la situación de abandono material y psicológico en el que se encuentran miles de niños y adolescentes de nuestra patria, es posible que ésta sea la única esperanza que muchos de ellos tienen para pasar del riesgo a la conducta resiliente.

Los docentes están más llamados que nunca a ser los modelos de resiliencia que los educandos de nuestro país necesitan.

2.1 FACTORES QUE INHIBEN LA RESILIENCIA ENTRE LOS DOCENTES

Los docentes son de gran influencia en el desarrollo de las habilidades de resiliencia. Por esta razón ellos también deben ser resilientes, pero las condiciones en las cuales trabajan muchas veces les hace muy difícil el desarrollo de esas habilidades, peor aún cuando su rol social se encuentra desvalorizado. Veamos a continuación cuáles son los factores que inhiben la resiliencia docente a fin de poder actuar mejor sobre ellas.

2.1.1 Factores ambientales

En cuanto a factores ambientales, hay tres aspectos básicos que dificultan al docente el ser una persona resiliente:

Están cambiando las expectativas acerca de lo que deben hacer las escuelas y cómo deben hacerlo. Los avances de la tecnología y el crecimiento hacia una economía global demandan ahora una nuevo tipo de escuelas, más autónomas, diversificadas, creativas, innovadoras y flexibles. Sin embargo, estas expectativas no están siendo acompañadas del financiamiento adecuado para superar problemas de infraestructura, equipamiento y material educativo en la proporción que se requiere en todas las escuelas del país, asimismo tampoco se viene ofreciendo un sistema de capacitación de calidad y en función de las demandas y necesidades reales a nivel de las distintas regiones y localidades del país, menos aún se acompaña de estímulos a la profesión docente, que pueden ser de carácter simbólico y/o monetario, es decir, aumentos de sueldo docente y revalorización social.

La composición del alumnado está cambiando. La composición del alumnado en la mayoría de las escuelas actuales es distinta, y representa un desafío mucho mayor para los docentes que en cualquier otra época pasada. Por desdicha, la preparación inicial y el posterior desarrollo profesional de los docentes no suelen darles los elementos necesarios para enfrentar este desafío. Además, es cierto que la cultura de los niños y jóvenes que asisten a nuestras escuelas dista mucho de la cultura de los docentes debido, sobre todo, al impacto de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

En la actualidad los docentes son objeto de crecientes críticas negativas por parte de la comunidad. Las críticas se han hecho oír con especial fuerza desde principios de las últimas décadas, especialmente como consecuencia de las evaluaciones internacionales que han evidenciado bajos niveles de rendimiento de los estudiantes. En el caso de Perú, se han utilizado diversas evaluaciones a docentes y estudiantes para devaluar la imagen profesional de los educadores.

En las encuestas sobre diferentes ocupaciones, la valoración de los docentes siempre recibe una puntuación baja. Lo que es más revelador, los docentes mismos suelen adjudicarse una puntuación aun inferior a la otorgada por la población en general.

2.1.2 Factores internos

Fuera de los aspectos externos que imposibilitan al docente el ser una persona resiliente, existen también los factores que se encuentran dentro de su propio centro de trabajo. Estos son:

Muchos docentes antiguos no han optado por incorporar grandes cambios en sus funciones. Muchos de ellos permanecen incluso en el mismo cargo y la misma escuela durante muchos años, lo que en muchos casos conlleva a un estancamiento, una sensación de rutina en el quehacer escolar. Viéndolo asertivamente, esta situación podría ser un impulso hacia la resiliencia si se acepta dicha situación y se determina cambiar y aplicar nuevas estrategias para cambiar la situación.

Existen restricciones estructurales dentro del sistema. Estas restricciones también limitan a la resiliencia, entre estas salta a la vista un sistema de gratificación ligado a aspectos formales como el título y la asistencia laboral más que al esfuerzo individual y colectivo de carácter innovador, propositivo y creativo que muestran algunos docentes.

Mayor ímpetu para reformar las escuelas. En los últimos años hay toda una corriente a favor de dar a las escuelas mayor autonomía para su autogobierno, sin embargo, esto no se da en toda su dimensión. Se ha concretado sobre todo en lo curricular y administrativo, no así en lo económico.

Este movimiento de descentralización implica un reto para los directivos y docentes, que ahora deben encontrar medios y estrategias para compartir el poder entre ellos, con los estudiantes y sus familias, y con las comunidades que representan. Estos nuevos roles se centran en la conducción, el poder, la adopción de decisiones, la evaluación y la cooperación, todos los cuales requieren cambios de conducta y de actitud, así como una mayor capacitación, de parte de todos los participantes. En el largo plazo, es posible que esto sea beneficioso para incrementar la resiliencia del docente y su capacidad de promover la construcción de resiliencia en sus estudiantes, pero por el momento significa un difícil desafío para los grupos de docentes de mayor edad. Algunos están aceptando el reto, mientras que otros se atrincheran para sobrevivir o buscan medios de evadir la situación.

2.2 MEJORAR LA RESILIENCIA DEL DOCENTE

Cada docente tiene un perfil propio dado que cada individuo es único e irreplicable. Hacer de los docentes personas resilientes significa que los elementos básicos de la resiliencia se integren a los rasgos de su personalidad. A continuación se proponen los perfiles de dos educadores resilientes, un maestro y una directora escolar.⁵

Un maestro resiliente

Sam Harris es maestro de tercer grado desde hace catorce años. Durante ese tiempo ha encontrado maneras de crecer y conservar el entusiasmo por la docencia. En los primeros años de su carrera recibió un fuerte respaldo del director de su escuela, quien le ayudó a comprender "lo que debe y lo que no debe hacerse" para ser un buen docente. Sam fue aceptado por los maestros de mayor edad y entabló estrechos vínculos con otros que eran relativamente nuevos en la escuela. Ambos grupos lo alentaron a desarrollar su propia personalidad como docente. A medida que aprendía su rol, se ganó el respeto y la admiración de sus pares y superiores. Durante sus primeros ocho años como maestro se ofreció a participar en la adopción de decisiones para toda la escuela, lo que significó formar parte del comité curricular y actuar como representante de los maestros en la asociación de padres y docentes. También prosiguió su desarrollo profesional, obteniendo, entre otras cosas, una maestría en educación primaria.

En los últimos seis años Sam ha estado modificando sus prioridades profesionales en la escuela. Comenzó a sentirse disconforme de haber abarcado demasiado y verse apartado de su pasión primordial -enseñar a los niños- por las muchas funciones que había asumido en la escuela. En vez de caer en la indiferencia y el pesimismo, tomó la decisión de reencauzar sus esfuerzos reduciendo su intervención en los asuntos de toda la escuela y centrándose más en sus responsabilidades en el aula. Por fortuna, el director de la escuela entendió y respaldó esta necesidad, y lo alentó a perseguir sus objetivos. Poco después, Sam empezó a dedicar más tiempo a experimentar en la enseñanza, introduciendo unidades nuevas o modificadas en su clase de tercer grado y compartiendo sus experiencias con otros docentes que mostraban interés en ellas. También se ofreció a dar clase en otros grados cuando se presentaba la ocasión. En los últimos tiempos ha estado prestando mayor atención a las vidas de sus alumnos (por ejemplo, haciendo más visitas a los hogares y observando lo que hacen fuera del aula y aun de la escuela). Alentado por el director, quien le ha concedido creciente libertad para programar sus propias clases, Sam también está actuando como tutor de nuevos maestros y se ha ofrecido a brindar demostraciones de enseñanza práctica en sesiones de desarrollo profesional. Como es de esperar, sus colegas lo aprecian mucho y, en varias oportunidades, lo han distinguido como el docente más destacado de la escuela.

Una directora escolar resiliente

María Sánchez es docente desde hace veintiséis años. Fue profesora en dos colegios de enseñanza media durante los primeros seis años. Hacia el final de ese período, comenzó a sentir que la invadían el aburrimiento y la rutina, por lo que pensó en abandonar la enseñanza. Decidió, en cambio, darle una segunda oportunidad a la docencia. A fin de aprender nuevas técnicas y encarar nuevos desafíos, pasó a trabajar en el nivel secundario, donde fue nombrada jefa de departamento en sólo tres años. Sus primeras experiencias en este cargo despertaron su interés en aprovechar nuevas oportunidades de asumir funciones de mayor liderazgo.

Pese a estar criando sola a sus tres hijos, se las arregló para prepararse a estos efectos, esforzándose en cursar una maestría en administración escolar. Poco después, fue nombrada directora del colegio en el que había trabajado inicialmente. Muchos de sus colegas de aquella época, que aún estaban en la escuela, la recordaban como docente y la observaron con recelo cuando asumió la dirección. Con el tiempo, María pudo ganarse su confianza. Ahora los

⁵ Tomado de: http://www.educadormarista.com/ARTICULOS/Resiliencia_en_la_escuela-c3.htm

docentes informan que María transmite con claridad su expectativa de que todos los alumnos tengan éxito y cree que el personal está en condiciones de enfrentar ese desafío. También opinan que ella da ejemplo de esas expectativas a través de su propia conducta profesional. Lo que es más importante, los docentes se sienten tratados con respeto, afecto y aceptación, es decir, como profesionales competentes.

Sam y María pueden ser distintos, pero ambos exhiben, cada uno a su modo, los mismos factores básicos de resiliencia: el deseo y la capacidad de vincularse, de fijar límites claros, de desarrollar y manifestar habilidades para la vida, de buscar y transmitir afecto, apoyo y expectativas elevadas, y de aprovechar las oportunidades de participación significativa. Sam y María son ejemplos de cómo los docentes pueden encontrar medios de mantenerse resilientes con el correr del tiempo.

III. ¿CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA EN NUESTRAS ESCUELAS?

La educación como proceso y las escuelas como organizaciones tienen un gran poder como constructoras de la resiliencia en los educandos, en los educadores, en las familias y en la comunidad. Dado que la institución escolar tiene la capacidad de construir y fomentar la resiliencia, hay muchas actividades que pueden poner en práctica a fin de asegurar que ello ocurra para beneficio de la comunidad escolar, del país y de la educación.

3.1 Escuelas que promueven la resiliencia

Las aulas no sólo son espacios de enseñanza y aprendizaje de capacidades y contenidos para el manejo del mundo, sino también centros de construcción de resiliencia, pues, dependiendo de las actividades que realicen, sus estudiantes podrán pasar de un estado de riesgo escolar, a la superación de ese estado e ingresar en otro donde saldrán ilesos y fortalecidos de las amenazas.

Las escuelas que favorecen la construcción de la resiliencia se caracterizan porque se focalizan en los puntos fuertes de los estudiantes. Por tanto, los docentes deben buscar las fortalezas de cada educando con el mismo interés y rigor que emplean para detectar sus problemas, y hacérselas ver para, desde allí, construir estrategias de superación.

Un ejemplo de cómo fomentar la resiliencia desde la escuela sería el siguiente: Eduardo, un estudiante de educación secundaria tiene dificultades para comprender un tema y preparar su exposición; en esas condiciones no habría que obligarlo a que lo exponga, porque lo único que se lograría sería exponerlo al ridículo y la autonegación. Lo mejor sería hablar con él, ayudarlo a desarrollar estrategias de comprensión lectora y a prepararse para su exposición, con lo cual podría mejorar su capacidad de comprensión, de planificación y de exposición, ganando seguridad, confianza en sí mismo y reconocimiento de los demás por su trabajo.

Un factor importante de resiliencia y afirmación de la misma, lo constituye no sólo la propia valoración sino también –y en gran medida– el reconocimiento de los demás. A más reconocimiento de la resiliencia, mayor esfuerzo resiliente.

Llamar flojo a un estudiante, fomentar algún estigma o hacer escarnio de sus errores inhibe su resiliencia. Para cambiar y mejorar, las personas deben adquirir un sentido de su propia eficacia y de su propia valía; para crecer necesitan creer en ellos mismos y confiar en alguien más, que frecuentemente es su profesor o profesora. Deben creer y confiar en que tienen la fortaleza y la capacidad de hacer cambios positivos en su propia vida y para su propio beneficio y el de los demás. La actitud más antirresiliente que se podría imaginar, sería decir: "este muchacho está condenado al fracaso, no tiene salvación". Hay que

"La resiliencia en la educación es la capacidad de resistir, el ejercicio de la fortaleza (constancia, capacidad de acometer y resistir) para afrontar los avatares de la vida personal, familiar, profesional y social. El término se ha adoptado, en cierta forma, en lugar de invulnerable, invencible y resistente, ya que la acepción «resiliente» reconoce el dolor, la lucha y el sufrimiento implícitos en el proceso y, a diferencia del modelo médico basado en la patología, se aproxima a un modelo pedagógico proactivo basado en el bienestar y centrado en adquirir competencias y eficacia propias."

**Elvia Marveya Villalobos Torres,
Edith Castelán García**
Los resortes de la resiliencia

evitar este tipo de caracterizaciones y, más bien, ser asertivos, positivos y propositivos.

El principal elemento constructor de resiliencia para cada educando es una relación de confianza —aunque sea con un solo adulto, ya sea dentro o fuera de la familia— que le transmita un mensaje de gran importancia sobre su persona, como por ejemplo: "tú me importas, tú puedes, tú eres valioso".

Otra manera de fomentar y construir resiliencia desde el aula es mediante el refuerzo de los vínculos entre las familias de los educandos y la escuela, por ejemplo: convocando a los padres, otorgándoles roles activos y significativos en la escuela, ofreciéndoles variadas formas de participación y coordinando con ellos periódicamente para hacerlos partícipes del proceso de formación de sus hijos. Es decir, se trata de construir una fuerte y amplia participación de la familia en la actividad escolar formativa.

Los educandos también necesitan establecer fuertes vínculos entre ellos y su escuela, es fundamental que se les ofrezca oportunidades de desarrollo y afirmación personal a través del arte, la música, el teatro, los deportes, las tareas de servicio comunitario, el voluntariado y los clubes de diversos tipos, procurando no llegar al estrés o la saturación de su tiempo libre.

Los alumnos también pueden participar en la determinación de los límites expresados en las normas de conducta, así como en la formulación de los procedimientos para hacerlas cumplir, es decir, en proponer y participar en la aplicación de las posibles sanciones a quienes las incumplen.

Será siempre importante recordar que los límites deben basarse en una actitud afectuosa, antes que punitiva, es decir, deben estar inspiradas por fines constructivos antes que de castigo, y podrían hacer referencias concretas a ciertas conductas de riesgo, como el uso del alcohol u otras drogas, los comportamientos violentos y la inclinación al delito.

Un enfoque positivo y reforzador se puede expresar por medio de la redacción de políticas escolares, como por ejemplo, la redacción y puesta en vigencia de una lista de derechos de los educandos, entre las que se podrían incluir artículos como que: El alumno debe ser respetado, sentirse seguro, estar libre de las drogas, ser tratado con afecto, etc., basados en la Declaración de los Derechos del Niño, promulgados por UNICEF.

Otra posible medida es aplicar un método de enseñanza basado en el aprendizaje cooperativo, que incorpore las habilidades para relacionarse con los demás, trabajar en grupo, expresar opiniones propias, fijar metas y tomar decisiones. A través del

"Wolin y Wolin (1993) utilizan el concepto de mandala de la resiliencia. Estos autores señalan algunas características personales de quienes poseen esta fuerza, y proporcionan algunas definiciones para ella:

Introspección [insight]: Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una autorespuesta honesta.

Independencia: Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

La capacidad de relacionarse: La habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.

Iniciativa: El placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

Humor: Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.

Creatividad: La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

Moralidad: Actividad de una conciencia informada, es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo."

María Angélica Kotliarenko Ph.D.
Estado del Arte en Resiliencia

desarrollo de habilidades para la vida, los educandos identifican las habilidades que pueden servirles para evitarse problemas en el futuro.

3.2 Énfasis en el afecto y las relaciones positivas

No olvidemos poner el énfasis en el afecto, las relaciones positivas y fortalecedoras de la autoestima, la autoafirmación y la perseverancia para lograr las metas personales, así como el apoyo para lograrlo, que son como las columnas principales de la resiliencia.

La autoestima y la confianza son los componentes básicos de las actitudes que construyen resiliencia; pero también debe expresarse en conductas concretas, como tomar en cuenta a todos los educandos, felicitarlos por sus actitudes positivas y no encasillarlos, saber sus nombres, estimular a los reticentes, así como investigar e intervenir cuando alguno de ellos enfrenta circunstancias difíciles. Esto requiere dedicar tiempo en clase para la construcción de relaciones. También implica construir un modelo de intervención eficaz para los educandos que tienen problemas, así como detectar y aprovechar sus fortalezas.

Esta labor no sólo recae en el docente sino en todo el personal escolar, quienes deben ayudar a los educandos a encontrar y desarrollar sus capacidades resilientes, estimulándolos y diciéndoles frases como: "tu capacidad para encontrar los aspectos positivos y buenos de la problemática familiar que te afecta es increíble y te permite superar lo que te pasa", "cuenta conmigo, yo siempre estaré dispuesto a apoyarte cuando lo necesites", "sabía que podías enfrentar y superar esa situación", o "sabes que no estás solo, tus maestros y tus compañeros de clase te apoyamos"

3.3 La resiliencia en y desde la escuela

Es recomendable abrir nuevos espacios a la participación de los estudiantes a fin de afirmar su valor, su importancia y su capacidad de interacción con otros en la gestión escolar. Los programas desarrollados por los estudiantes, el municipio escolar, las brigadas ecológicas, los clubes académicos, etc., actividades que se realizan antes, durante y después del horario escolar, y la aplicación de estrategias de enseñanza participativas, son formas de brindar a los educandos diferentes oportunidades de actuar significativamente.



Crear oportunidades para afirmar sus decisiones y su personalidad

Algunos proyectos funcionan mejor en manos de los educandos, como revistas escolares, municipio escolar, clubes ecológicos, equipos deportivos, etc. Habría que favorecer su formación y crecimiento. En todo caso, es importante contar con el respaldo de los padres, la comunidad y otras organizaciones sociales, con el fin de implementar la construcción de resiliencia en cada aula y en toda la escuela.

3.4 Forjando sociedades resilientes

Los estudios en resiliencia indican que aquellos estudiantes que han generado un comportamiento resiliente y que se han sobrepuesto a las experiencias negativas fortaleciéndose en el proceso, han contado con alguna persona: ya sea de la familia extensa, de la comunidad o de la escuela, con quien lograron establecer un vínculo positivo. Es aquí donde el papel de la escuela y en particular de los docentes, adquiere todo su valor y revela su gran complejidad.

Frente a los problemas sociales y económicos crecientes que enfrenta nuestro país resulta imprescindible que la escuela despliegue todos sus esfuerzos para lograr una comunidad educativa resiliente. Se requiere una escuela inclusiva, que estimule aquellos factores tanto internos como ambientales que minimicen el impacto de las situaciones negativas.

No tendremos un país resiliente sin comunidades resilientes, sin escuelas resilientes, sin familias resilientes, sin educadores resilientes y sin educandos resilientes. Hagamos de la resiliencia el factor de desarrollo personal y social de nuestros niños, niñas y jóvenes, así como de nuestra comunidad nacional.

¡Escuelas resilientes para un país resiliente!