IRENE NAVARRO ÁLVAREZ

PREPÁRALOS PARA EL FUTURO

CONSEJOS PARA DESARROLLAR
LA RESILIENCIA EN EL AULA Y EN LA VIDA



Prólogo de
César Alierta

PAIDÓS

Índice

Portada
Prólogo
Introducción
Capítulo 1. Consejos para fortalecer la resiliencia en niños, niñas y adolescentes
Capítulo 2. Caminando hacia la resiliencia: los diez pasos
Capítulo 3. Educación y resiliencia
Capítulo 4. Actitudes favorecedoras de la resiliencia y habilidades para la acción
Material complementario
Bibliografía
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora **Descubre** **Comparte**

Prólogo

Todo proyecto educativo ha de partir de dos ideas básicas: proporcionar igualdad de oportunidades y conseguir sacar lo mejor de cada alumno.

Para lo primero la educación digital es el instrumento más eficaz; llegar a muchos..., a todos, con la misma calidad de contenidos, con el mejor profesional que los imparta, con una actualización asegurada e inmediata y con un menor coste económico. La educación nos iguala. La educación digital lo hará posible.

Sacar lo mejor de cada alumno no será difícil si desarrollamos su resiliencia, si conseguimos que tenga una alta autoestima, que se sienta seguro y bueno en lo que hace, si se le proporciona, además de conocimientos, la posibilidad de desarrollar su creatividad, si fomentamos su proactividad, lo que Irene llama «capacidad de despegue». Hay que ponderar aquello que hace bien y darle oportunidades para demostrarlo y, sobre todo, procurar que sea generoso, tolerante y respetuoso con los demás; en definitiva, una buena persona.

Es necesario que se afronten los nuevos retos de la educación actual y que se desarrollen dinámicas educativas que contribuyan a formar personas capaces de participar activamente en la sociedad, sujetos preparados para resolver con posibilidades reales de éxito las inevitables dificultades de la vida.

Este libro va dirigido a padres y docentes para que, con su esfuerzo y dedicación, orienten y guíen a niños y jóvenes para que tengan un futuro mejor. Me gustaría que, pasado un tiempo, al retomar su lectura, observen que sus consejos han servido para conseguir una mejora sustancial en sus hijos y alumnos y ello les motive para continuar con su importante labor.

César Alierta
Madrid, septiembre de 2016

Introducción

> El hombre feliz no es el hombre que ríe, sino aquel cuya alma llena de alegría y confianza, se sobrepone y es superior a los acontecimientos.
>
> LUCIO ANNEO SÉNECA

¿Qué queremos conseguir con este libro?

Que Marta se quiera a sí misma, que Miguelito no llore porque no ha sacado sobresaliente en «cono», que Ana sepa en qué es buena y en qué no lo es tanto, que Eugenia se ponga en el lugar de su amigo Gonzalo cuando no entiende las «mates», que Pedro sepa expresar sus emociones sin temor a las reacciones de los demás, que no se rían de Alejandro en clase cuando hace una pregunta, que Berta se tome la vida con más sentido del humor y se ría de sí misma, que Ramón se adapte a su nuevo cole y a sus nuevos amigos, que a Beatriz no le riñan por ser diferente, que Ignacio entienda que no todo tiene que salir bien, que María comprenda que no puede hacer ni decir siempre lo que quiere, que Guille esté seguro de que gana quien se esfuerza, que Nathaniel sepa que no está solo, que José Luis entienda que es necesario poner voluntad en todo lo que emprenda, que Sandra haga los deberes y que se equivoque y admita la corrección, que Pablo busque la solución a sus problemas aun sabiendo que podrían ayudarle, que Adrián sepa que puede llegar a donde quiere si se lo propone, que Yago se invente historias y que las pueda contar en clase, que Belén descubra y valore las cualidades de su amiga Carolina, que Mimí no diga constantemente que se aburre y aprenda a entretenerse sola, que

Eduardo supere la muerte de su abuela y la recuerde solo con cariño y no esté triste, que Javier entienda que sus padres no están juntos y que él no tiene la culpa, que Lourdes sea capaz de contar que tiene problemas en su colegio, que Pilar no se encuentre fea y gorda y que se quiera como es, que Arturo no dude de si lo que hace está bien o mal, que Cristina esté convencida de que si hace bien su trabajo se va a sentir mejor... en definitiva, que seamos capaces de conseguir que nuestros niños y niñas sean más resilientes y estén mejor preparados para salir adelante en cualquier circunstancia.



¿Resiqué? Resiliencia

Todos hemos vivido momentos malos o incluso buenos pero estresantes. ¿Y cuál ha sido nuestra reacción? Pues «hacer de tripas corazón» y tirar para delante. Lo que probablemente no sabíamos es que estábamos utilizando nuestra resiliencia.

La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades, aprender de ellas, superarlas y conseguir un beneficio o cambio para mejorar. La Real Academia Española (RAE) recoge este término en la edición de su diccionario de 2010: «La resiliencia, del verbo latino *resilio, resilire* ("saltar hacia atrás",

"rebotar"), se define como la capacidad para afrontar la adversidad y lograr un mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés».

Miguel de Cervantes nos ofrece una definición de resiliencia con el consejo certero que don Quijote da a Sancho: «Saca fuerzas de flaqueza».[1]

La resiliencia es una capacidad y, por tanto, se puede aprender; no elimina riesgos o situaciones adversas, sino que ayuda a enfrentarse a ellos con eficacia y resolución. Supone utilizar recursos propios para reaccionar de manera positiva; es, en definitiva, saber afrontar y resolver problemas, pero también salir reforzado de estas situaciones límite.

El desarrollo de la resiliencia nos puede ayudar en todo nuestro proceso evolutivo.[2] Es clave en la escuela, en el trabajo, en las relaciones de pareja, en las etapas difíciles de nuestra vida. Nos ayuda a ser mejores personas, a crecer, a salir adelante y a vencer la adversidad. Y también, y sobre todo, es útil para andar por la vida, pues incluso en situaciones o acontecimientos positivos necesitamos «esta **capacidad de despegue**».

Como dice Gregory Cajina: «Sea duro pero maleable como el metal, cree contactos, quítese los anillos para que no le preocupe que se le caigan, fórmese permanentemente, mueva el trasero a menudo de su confortable y calentita (y reconvertida a impredecible) rutina, y, paradójicamente, estará más seguro».

¿Cómo es la persona resiliente?

Ante situaciones similares no todo el mundo reacciona igual. Por ejemplo, ante una crisis hay quien se derrumba y no se recupera, hay quien se esfuerza y sale adelante, y hay quien, además, aprovecha los momentos críticos para adaptarse a las nuevas circunstancias y cambiar para mejorar. Todo depende de cuál sea nuestra capacidad de resiliencia. Es cierto que hay personas

genéticamente predispuestas a ser resilientes, como las que tienen facilidad, por ejemplo, para hablar en público, pero es igual de cierto que quien no tiene esta habilidad puede aprenderla. La resiliencia se puede desarrollar y adquirir.

Es común, así mismo, que las personas resilientes **se identifiquen con los demás**, se pongan en los zapatos del otro y piensen «a saber qué hubiéramos hecho nosotros en esas mismas circunstancias». **Son capaces de tomar decisiones solas**, tienen **buen humor**, son **creativas**, tienen **fuerza de voluntad** y poseen un **alto sentido de la responsabilidad**; generalmente tienden al **optimismo**, les resulta **fácil adaptarse a nuevas circunstancias** y, lo que es importante, **se conocen bien**.

Son personas con **sentido del compromiso**, con **sensación de control** frente a los acontecimientos y con **apertura a los cambios** de la vida. En resumen, interpretan las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia.

La resiliencia como herramienta de la educación

La resiliencia en la educación puede desempeñar un papel decisivo. El estímulo intelectual, social y afectivo del alumno potenciará su capacidad para reaccionar de manera positiva ante las diferentes situaciones que encontrará a lo largo de su vida.

Una de las contradicciones que nos toca vivir es la existencia de fórmulas extremas que pueden vulnerar y marcar la personalidad del niño o el adolescente: el abandono y la sobreprotección. Tampoco podemos olvidar que hay mundos muy diferentes: uno en el que tenemos de todo y otro, que puede estar en nuestro mismo entorno, en el que falta lo más básico.

Si la resiliencia se desarrolla, y así parece que pueda ser, el mejor momento para ello es el del proceso educativo. **Al alumno, niño o joven, se le puede guiar para que desarrolle su capacidad**

resiliente y llegue a ser más completo como persona y estar mejor preparado para los acontecimientos de la vida.

Pero, curiosamente, para el desarrollo de la resiliencia se pueden seguir las mismas pautas y muy parecidas actuaciones una vez solucionados los problemas básicos de salud, alimentación o protección frente a la violencia. Es cierto que las circunstancias del niño y del joven no son las mismas, pues sus necesidades y preocupaciones son diferentes, pero a todas las edades tienen que tener oportunidades de desarrollo y maduración, y necesitan desafíos y tensiones que superar para desarrollar su potencial y su capacidad de reacción ante estímulos o situaciones estresantes.

La educación actual requiere un cambio de mentalidad de todos: profesores, padres y alumnos. Así, el escritor Arturo Pérez Reverte, en el discurso que pronunció en el Congreso de Educación de Santillana (2015), es muy crítico con el sistema educativo por «no premiar ni espolear el talento de los estudiantes». Si el alumno ha de ser resiliente, es imprescindible que también lo sea el profesor y es absolutamente necesaria la colaboración de los padres. Tenemos que hacer alumnos autónomos e independientes. ¡Por favor, no hagas los deberes de tus hijos! Un niño de 8 años no puede presentar los deberes de un padre o una madre de 40, porque tiene que equivocarse para que su profesor le corrija, lo supere y mejorar. Tan malo es el abandono como la sobreprotección, pues en ambos casos se puede debilitar la personalidad del niño.



Capítulo 1

Consejos para fortalecer la resiliencia en niños, niñas y adolescentes

Queremos ofrecer una serie de consejos para que padres y educadores fomenten y desarrollen la resiliencia en el aula y en la vida.

Un primer y fundamental consejo nos lo da Lucio Anneo Séneca que nos dice: **«Saca agua de tu propio pozo»**.

Esta frase de Séneca, de una de sus cartas a Lucilio, puede interpretarse de distintas formas. Al preguntar a Cristina Trénor, una niña de 9 años, qué quiere decir, nos dijo: «Que no hay que copiar en los controles». Y acertó, pues este es parte del significado que nos quiso transmitir.

Vale la pena apuntar el extracto íntegro de Séneca en el que dice lo siguiente:

> Saca agua de tu propio pozo. Para mí todos esos hombres, nunca autores, intérpretes siempre, cobijados bajo sombra ajena, nada tienen de animoso, porque no se atreven nunca a hacer algo de aquello que con tanto tiempo aprendieron. En obra ajena ejercitaron su memoria; pero una cosa es recordar y otra cosa es saber. Recordar es guardar una cosa encomendada a la memoria; y, al contrario, saber es habérsela asimilado y no estar colgado del ejemplo, volviendo cada instante los ojos al maestro.
>
> Además, el que sigue a otro nada encuentra, o mejor, ni siquiera lo busca. Por lo que a mí toca, yo seguiré el camino peón, pero si hallare un atajo más breve o más llano, yo me aventuraré por ese atajo. Los que antes que nosotros trillaron aquellas sendas no son nuestros amos, sino nuestros guías. La verdad se ofrece a todos, pero no es del exclusivo dominio de nadie, y buena parte de ella queda reservada a la posteridad.

También podemos entender esta sentencia de Séneca como una llamada de atención sobre lo que habría que conseguir del alumno: **que potencie y desarrolle lo mejor de sí mismo**. Para ello, hay que ayudarle a conocer en qué es bueno, cuáles son las capacidades o competencias con las que puede destacar. Todos tenemos algo en lo que somos buenos, incluso en lo que podemos ser los mejores.

Desarrollando esas cualidades o habilidades, el alumno conseguirá autoestima y motivación, dos de las principales características que tiene la persona resiliente. El periodista Ignacio Camacho, en su discurso de clausura del Acto de Graduación de Formación Profesional en el CEU Andalucía en junio de 2016, animó a los alumnos a conseguir todo lo que se propusieran, a potenciar su talento, recordando la importancia de los valores, el respeto y la buena praxis profesional. Sin embargo, claro está, no pueden dejar de trabajar en todo aquello en lo que no son tan hábiles y que es preciso que conozcan y desarrollen para su completa educación.

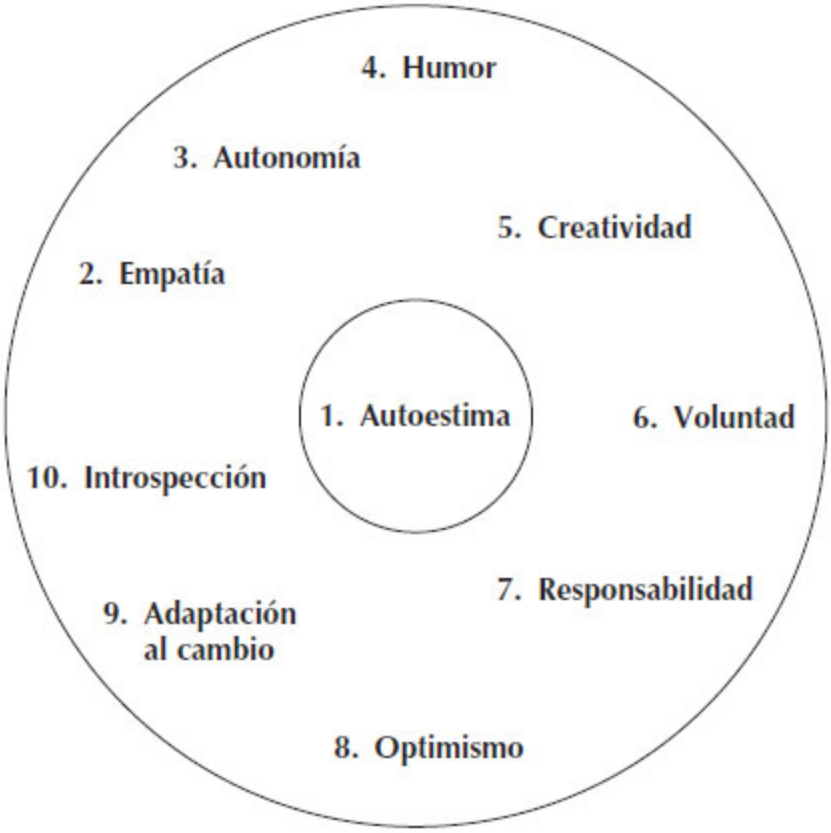
Pero esta frase, «saca agua de tu propio pozo», también la podríamos entender en el sentido de la **necesidad de actuación independiente del alumno**. Los padres, docentes y amigos o compañeros pueden dar apoyo o ayuda y, sobre todo, es importante que el alumno sepa que están ahí y que puede contar con ellos, pero no interactuar, salvo que sea necesario. Hay que fomentar que el alumno **tenga ideas propias**, que no copie a los demás, como decía Cristina, y para ello hay que valorar y agradecerle sus aportaciones. Toda ocurrencia ha de ser considerada correcta, porque se puede convertir en una buena idea y, si no es así, que siga pensando y vaya más allá, porque como decía Goethe,[3] «pensar es más importante que saber, pero no que intuir». De esta manera podremos conseguir que el niño sea **imaginativo, creativo y proactivo y que tenga iniciativa y resolución**.

Por ello, hay que propiciar la participación y la exposición de ideas propias y favorecer un ambiente en el que el alumno se sienta libre, sin miedo a reprimendas o, lo que es peor, a que se tome a broma su intervención. Pues, como acertadamente nos dice Antonio Garrigues Walker, «necesitamos gente dispuesta a pensar *ex novo*. No debemos permitir que nos sigan condicionando una inmensa cantidad de ideas obsoletas, estériles, muertas».[4]

Pilares de la resiliencia

Se entiende por «pilares de la resiliencia» aquellas características en las que se basa esta capacidad, por lo que para desarrollarla deberíamos cimentar los pilares que han de sostenerla.

Para definir estos pilares nos vamos a ayudar de lo mejor que tenemos, nuestro diccionario de la RAE.



1.1. La autoestima: «Cree en ti»



¿Qué es la autoestima?

Nos dice la RAE que es **la capacidad de desarrollar confianza y respeto por uno mismo**. Una segunda acepción es la de **valoración generalmente positiva de sí mismo**.

Supone tener fortaleza, autorreconocimiento, autoaceptación, autovaloración, autorrespeto, autosuperación, autoeficacia, dignidad y automotivación.

Se valoran y se aprovechan los talentos personales si se sabe que se es valioso y capaz, es decir, si se es consciente las potencialidades y necesidades. Este juicio que hacemos de nosotros mismos nos sirve para la conquista de la autonomía. Podemos tener limitaciones y tener autoestima, ya que es un sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo.

La autoestima es que te gustes y te valores, con tus virtudes y tus defectos, aceptándote y queriéndote tal como eres. Para tener autoestima o una autoestima alta es importante la educación que hayamos recibido. Padres y profesores deberían ponderar las virtudes, los logros y las cualidades de los hijos y alumnos, sin que esto llegue a la exageración o a la adulación constante. En los colegios, y también en la universidad o en el ámbito de la formación profesional, es frecuente que se haga hincapié en lo que se hace mal, con el fin de que se corrija y se

mejore: esto no es del todo desdeñable, pero es preciso que se dé —insisto: sin abusos— algo más de importancia a la necesidad de destacar las potencialidades de cada uno, lo que se llama «jalear» o «juegos florales», echar flores por aquello que se hace bien o incluso muy bien. Esto da seguridad y facilita la aceptación con una visión positiva, sin que suponga ocultar aquello en lo que no se es tan bueno y en lo que sería necesario esforzarse más.

¿Por qué no animar y valorar lo conseguido para hacer que nuestros jóvenes y niños se sientan mejor? Esta actitud da confianza y seguridad provoca una aceptación de los fracasos o errores, pues... no todo puede salir bien, pero seguro que a la próxima saldrá mejor. Expresiones como ¡qué bien dibujas!, ¡cómo hablas!, ¡qué bien escribes!, ¡eres bueno para los deportes!, ¡te ha salido perfecto!, ¡me dicen que ayudas mucho en clase...! son más positivas que un constante reproche y reprimenda sobre lo que no se ha hecho bien o se podría hacer mejor.

Fue una experiencia magnífica la que tuvimos en el Colegio Público Hermanos García Noblejas de Villaviciosa de Odón (Madrid), en el que cada niño decía a su compañero aquello en lo que era bueno, buenísimo, y este compañero nos lo contaba a los demás. Las caras de los niños (en este caso de 9 años) cuando oían de boca de sus compañeros sus «virtudes» o «competencias» no se pueden explicar, hay que verlas. Por ello, ¡compruébalo!

Si hemos comenzado por la Autoestima es porque esta cualidad afecta a todas las demás, pues no es posible ser resiliente sin tener autoestima. La autoestima se constituye a partir de las relaciones personales y a través de las propias realizaciones y triunfos. Cómo te valoran los demás influye en tu autoestima, y tu propia valoración positiva hará que los demás te valoren mejor.

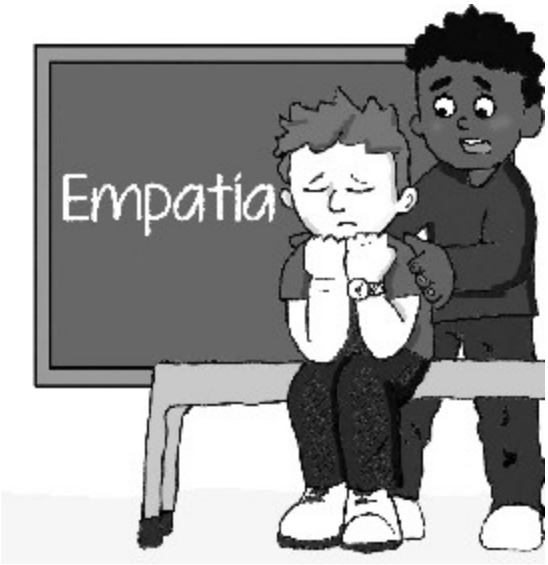
¿Cómo elevar la autoestima en los adolescentes y niños?

Los educadores y los padres deben fomentar la autoestima.

Hay que valorar y aprovechar lo mejor posible los talentos personales, para lo que hay que saber que se es valioso y que se es capaz. Hay que ser consciente de nuestras potencialidades y necesidades, tener confianza en las propias capacidades.

1. Para mejorar la autoestima	• Mostrar aceptación incondicional, tal como es. • No prejuzgar ni juzgar. • Aceptar la identidad cultural. • Tener en cuenta las necesidades, las dificultades y las expectativas de cada alumno. • Alabar las fortalezas de cada alumno. • Elogiar los logros y los comportamientos deseables. • Enseñarle a pedir ayuda cuando la necesita. • Enseñarle a expresar sentimientos, tanto positivos como negativos. • Tener una autoimagen positiva.

1.2. LA EMPATÍA: «PONTE EN SU LUGAR»



¿Qué es la empatía?

Según la RAE, es la **identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro**.

Solidaridad, participación, tolerancia, comprensión, respeto a los demás: las personas que tienen empatía cuidan las relaciones interpersonales, saben trabajar en equipo, tienen inteligencia emocional y capacidad para ponerse en lugar de otro, y saben lo que este siente o incluso lo que puede estar pensando. Esta habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás supone, además, capacidad de escucha. No significa estar de acuerdo con el otro, pero sí respetar su opinión o posición; es altruismo, asertividad, poder de percepción, saber qué quieren y qué necesitan los demás con interpretación y acierto.

El padre Ángel, fundador de Mensajeros por la Paz, defiende la conveniencia de que niños que no tienen problemas económicos y que no han vivido carencias y necesidades ayuden en los comedores a niños que no tienen ni para comer. Esa experiencia les hará ver la suerte que tienen y lo privilegiados que son y les permitirá entender mejor a esos niños a quienes les falta lo más esencial. **Para poder valorar, e incluso entender, situaciones y actuaciones, siempre hay que ponerse en el lugar del otro**, lo que hará comprender las dificultades con las que este se encuentra e interpretar con otro sentido las reacciones que se producen.

¿Cómo elevar la empatía en adolescentes y jóvenes?

Los padres y los educadores han de conseguir que el alumno se pregunte «**¿qué hubiéramos hecho nosotros en las mismas circunstancias?**». Hay que fomentar la capacidad de ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso, como decimos, lo que puede estar pensando.

Se trata de promover la habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Supone saber qué quieren y qué necesitan las otras personas. Es la identificación mental y afectiva del sujeto con el estado de ánimo del otro, aceptando las diferencias y respetando aquello que los demás valoran.

Se requieren diálogos apreciativos para crear competencias y conocimiento a partir de lo existente y se precisan tareas que promuevan la solidaridad, la cooperación, la comprensión y la tolerancia.

2. Para mejorar la empatía	• Brindar estímulo y apoyo. • Comunicación no verbal, contacto. • Mostrar cariño incondicionalmente y expresarlo de forma apropiada a la edad. • Procurar que el alumno se ponga en el lugar del otro para comprender sus puntos de vista. • Usar límites y comportamientos tranquilizadores. • Proveer confort, cubrir las necesidades. • Ser una compañía eficaz. • Ser guía y modelo. • Explicar claramente las normas y las expectativas. • Alentar la comunicación de hechos, expectativas, sentimientos y problemas. • Establecer una relación persona a persona. • Establecer relaciones positivas. • Fomentar las habilidades para la comunicación verbal. • Impulsar el hacer algo por otros. • Procurar la colaboración con compañeros. • Intentar que el alumno tenga sentido de pertenencia.

1.3. LA AUTONOMÍA: «TÚ PUEDES HACERLO SOLO»



¿Qué es la autonomía?

La RAE la define como la **condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie**.

Supone iniciativa, automotivación, proactividad e independencia. Es la manera de pensar por sí mismo y de poder tomar decisiones que afectan a la vida personal, la capacidad para darse normas sin influencia de presiones externas y de hacer lo que uno cree que se debe hacer, así como la regulación de la conducta por reglas que surgen del propio individuo con utilización de la conciencia moral.

Hay que enseñar a ser autónomos, a no necesitar ayuda, si bien hay que saber que existen personas en las que se puede confiar y a las que se puede acudir. Si el alumno ha sabido responder por sí mismo en situaciones clave, podrá ser el centro de proyectos y responsabilidades en el futuro, sin esperar a que nadie le resuelva los problemas, sino anticipándose a los acontecimientos con capacidad de resolución, pues esta también se entrena.

¿Cómo elevar la autonomía de adolescentes y niños?

Tenemos que conseguir que sean capaces de hacer lo que se debe hacer. Establecer una regulación de la conducta y normas que surgen del propio individuo utilizando nuestra propia conciencia moral.

Hay que ayudarle a **pensar por sí mismo, poder tomar decisiones, tener capacidad de dictarse sus propias normas** sin influencia de presiones externas: es la **capacidad de respuesta a los retos cotidianos**. Esto es «no le dé pescado, dele un caña de pescar». No lo proteja, hágalo resiliente.

3. Para mejorar la autonomía	• Escuchar las propuestas. • Incentivar la toma de decisiones. • Impulsar el desarrollo de las actividades propuestas por ellos. • Ofrecer diversas opciones de participación. • Proponer el uso de materiales que ofrezcan nuevos desafíos. • Comunicar y negociar su creciente independencia. • Ofrecer oportunidades para que se responsabilice de algo. • Hacerle tomar decisiones. • Decidir ante los riesgos. • Procurar que tenga control sobre elementos del ambiente. • No hacerle los deberes. • Fomentar que tenga control sobre las circunstancias.

1.4. EL HUMOR: «PON EL SENTIDO COMÚN A BAILAR»



¿Qué es el humor?

Según la RAE, es la **disposición en que alguien se encuentra para hacer algo. Estado afectivo que se mantiene por algún tiempo**.

Es una actitud en la vida y ante la vida, valorada tanto personal como profesionalmente. En los momentos malos, el buen humor salta como un resorte, reduce el estrés y los síntomas de depresión y ansiedad, incrementa el estado de ánimo y la autoestima y aumenta el pensamiento creativo y la resolución de problemas. Mejora la interacción interpersonal, las relaciones sociales, la atracción y la proximidad; aumenta la amigabilidad y la colaboración y facilita la identidad de grupo y la cohesión: es una fuerza que atrae a miembros de un grupo y los hace permanecer en él. **Promueve el bienestar psicológico y mejora la calidad de vida.**

Vale para conseguir ser tolerantes, para ir a la búsqueda de soluciones a los problemas. Permite evitar pensamientos negativos y soportar situaciones desagradables.

Las personas resilientes tienen un sentido del humor elevado, pues solo tomando con humor situaciones y actuaciones que puedan resultar dolorosas podemos salir de ellas.

Es bueno que el alumno sepa reírse de sí mismo y que ante situaciones que puedan ser estresantes sepa siempre sacar el sentido común a relucir y las resuelva no solo sin perder su buen humor, sino posiblemente gracias a él.

4. Para mejorar el humor	• Fomentar la capacidad de reír. • Mostrar alegría. • Procurar un ambiente alegre. • Hacerles sonreír. • Contar anécdotas graciosas. • Recordar momentos alegres y divertidos. • Mantener un clima distendido. • Controlar las ironías. • Promover el optimismo sobre los resultados esperados. • Hacer reír a otras personas. • Conseguir que lleguen a reírse de las propias limitaciones.

1.5. La creatividad: «¿Qué se te ocurre?»



¿Qué es la creatividad?

Según la RAE, es la **capacidad de creación. Facultad de crear**.

Consiste en tener inventiva, imaginación constructiva, curiosidad e innovación, en generar nuevas ideas o conceptos o nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos que habitualmente producen soluciones originales. **Es pensamiento original, intuición y alta capacidad de asociación**. Es **ser perceptivo** y **tener capacidad crítica**.

Hay que enseñar a utilizar la imaginación. El principal problema que puede surgir para cualquier profesional es la incapacidad para innovar y transformar, que básicamente deviene en falta de coraje o habilidad para asumir los cambios, para transformarse y olvidar el pasado.

Dice César Bona,[5] uno de los cincuenta mejores maestros del mundo según el Global Teacher Prize, que el niño es ante todo «un investigador», por lo que hay que fomentar que investigue e invente y dejar hacer. También nos dice que internet es una herramienta perfecta para enseñarle a investigar, porque no se puede conformar con lo primero que encuentra, con «el primer enlace», sino que debe seguir buscando y, a ser posible, con buen criterio.

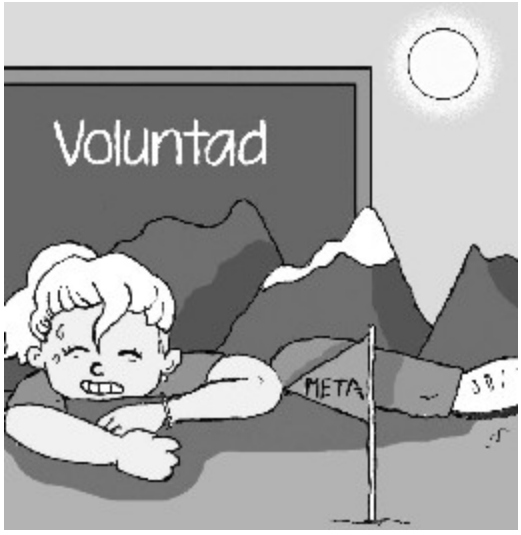
De este profesor zaragozano, que es todo vocación, nos gusta su metodología: «el sobrelamarcha», pues el niño está hecho de ilusión, y como bien dice, hay que sacarle del programa, sorprenderlo, aunque añade que él no hace «nada extraordinario, que solo se divierte en clase», y en definitiva lo que transmite este buen maestro es ilusión.

Hay que dejar hacer, dejar crecer y dejar expresar. **Preguntar de quién ha sido la idea y ponderar que sea propia**. Valorar que se aporten soluciones alternativas. Tener capacidad crítica y capacidad de asociación. Decir constantemente «¡buena idea!».

Ayudar a buscar soluciones originales. **Provocar un pensamiento propio y crítico**. Y, sobre todo, aprender jugando: con imaginación y flexibilidad para improvisar soluciones.

5. Para mejorar la reactividad	• Valorar sus creaciones. • No ofrecer un modelo cerrado. • Dar oportunidades de afrontar problemas y adversidades a través de fantasías manejables. • Posibilitar la búsqueda de soluciones nuevas a los problemas. • Motivar las actividades que inventan los niños. • Fomentar las actividades artísticas y científicas. • Probar cosas nuevas. • Impulsar la capacidad para descubrir la belleza en las cosas. • Fomentar la utilización de la imaginación. • Facilitar soluciones alternativas.

1.6. LA VOLUNTAD: «SI QUIERES, PUEDES»



¿Qué es la voluntad?

La RAE define la voluntad como la **facultad de decidir y ordenar la propia conducta**.

Supone esfuerzo, proactividad y dirigir la fuerza para conseguir algo venciendo dificultades, esforzarse, aprender a esperar, modificar la conducta, tener autocontrol, expresar las emociones de forma adecuada, lograr que las emociones no guíen la propia conducta, tener perseverancia —pues las contrariedades se arreglan perseverando o insistiendo— y controlar la ansiedad, porque hay que identificar emociones y dirigirlas a los objetivos. El esfuerzo es el empleo enérgico del vigor o la actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades, y el autocontrol es el control de los propios impulsos y reacciones. Ambos, **esfuerzo y control, dan lugar a la voluntad, junto a la actitud para conseguir algo venciendo las dificultades**. La voluntad tiene algo que ver con la tenacidad. Mi buena amiga Pilar Muro[6] dice que poner voluntad en algo tiene que ver con el interés, la proactividad y la tenacidad. Cuando las cosas cuestan, las valoras y tomas decisiones sobre qué hacer en cada momento sabiendo que si se trabaja con rigor, y siempre con esfuerzo, todo o casi todo se puede conseguir. Esto hay que hacerlo controlando las circunstancias y con concentración y atención en lo que se hace. Esta voluntad se forja y se enseña dando la oportunidad de controlar las situaciones venciendo las dificultades.

Podemos decir que el que se esfuerza gana, que todo trabajo tiene su recompensa, que el rigor en el trabajo es fundamental. Que hay que animar a conseguir metas y es absolutamente indispensable la capacidad para concentrarse. Es bueno que para conseguir resultados se pongan metas a corto, medio y largo plazo.

José Luis Bonet, presidente de la Cámara de Comercio de España, nos habla de su experiencia: «En mi experiencia vital y profesional he aplicado la regla de las tres tes: Talento, Trabajo y Tenacidad».[7]

6. Para mejorar la voluntad	• Fomentar el esfuerzo. • Valorar la perseverancia hasta cumplir los objetivos. • Enseñar a controlar la frustración. • Valorar el rigor en el trabajo independientemente del resultado obtenido. • Animar para conseguir metas venciendo dificultades. • Estimular la capacidad para concentrarse.

1.7. LA RESPONSABILIDAD: «DE TI DEPENDE QUE…»



¿Qué es la responsabilidad?

Según la RAE, es la **capacidad para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente**.

Tener responsabilidad conlleva honestidad, integridad y principios sólidos, sobre todo en circunstancias críticas. La persona responsable cumple con sus obligaciones y pone cuidado y atención en lo que hace o decide, responde a las propias inquietudes y a las de los demás, y también de los propios actos; tiene madurez, termina las cosas y no abandona.

Ser responsable supone tener **capacidad de respuesta, cumplir con las obligaciones y poner cuidado y atención en lo que se hace o decide**.

Es conveniente que a los niños se les haga responsables de sus actos desde pequeños, que sepan que sus actuaciones tienen consecuencias y que de ellas han de responder. Evidentemente, en cada época la responsabilidad es diferente, pues se gradúa en función de las circunstancias y la edad.

7. Para mejorar la responsabilidad	• Desarrollar comportamientos consecuentes que transmitan valores y normas. • Utilizar comportamientos tranquilizadores y observaciones verbales que sirvan de ayuda. • Comunicar y negociar su creciente independencia. • Instar a que acepte la responsabilidad de sus comportamientos. • Ofrecer oportunidades para que se responsabilice de algo. • Enseñar a respetar normas y límites.

1.8. EL OPTIMISMO: «MIRA EL VASO MEDIO LLENO»



¿Qué es el optimismo?

Según la RAE, el optimismo es **la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable**.

La persona optimista es entusiasta, positiva, animosa, disfruta del aquí y del ahora, no viaja al pasado con el sentimiento de culpa ni al futuro con angustias. No se rinde. **Tiene expectativas de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones y trabajará para conseguirlo**. Todo esto le impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades.

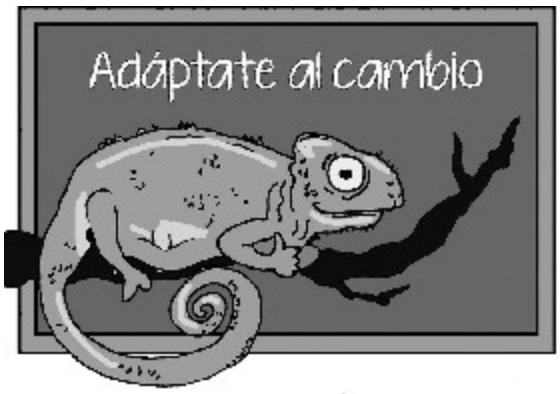
Hay que valorar las actitudes positivas, pues como nos dice Valentín Fuster: «Una actitud positiva es clave para ver las oportunidades que nos ofrece la vida. Las personas resueltas y optimistas aprenden de los infortunios y salen reforzadas de ellos. Los momentos duros no conducen entonces al resentimiento, sino a la empatía, la generosidad y el empuje creativo.»[8]

Para evitar que nos rindamos ante las dificultades es preciso tener un horizonte y unas expectativas optimistas. Los retos deben tener respuesta, pero para que ello sea posible hay que afrontarlos de manera optimista, creyendo que se podrán solucionar y resolver con entusiasmo, ilusión y motivación.

Esta es una capacidad que se contagia, por lo que es conveniente que el ambiente sea optimista, que el colegio apetezca, que no dé pereza asistir, pues allí se va a aprender, pero no es en absoluto necesario sufrir al mismo tiempo.

8. Para mejorar el optimismo	• Verbalizar sobre un futuro mejor. • Posibilitar el contacto con la naturaleza. • Fomentar el sentido del humor. • Alabar las fortalezas del alumno. • Buscar lo positivo en las vivencias negativas. • Incitar a activar para que las cosas sucedan.

1.9. La adaptación al cambio: «Hazte camaleón» («Vale, pues entonces…»)



¿Qué es la adaptación al cambio?

Según la RAE, es la **capacidad para proporcionar una respuesta adecuada y coherente a las exigencias del medio**.

Se trata de la capacidad para adaptarse a los cambios modificando, si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos. Se ha de contar con **flexibilidad, capacidad de aprendizaje, de reacción y de recuperación, y habilidad para aprender de los fracasos**. No se trata de ser espectadores de la crisis, sino protagonistas del cambio.

Hay que cambiar el paso a los niños y a los jóvenes, pues sorprenderles puede servirles en el futuro de manera fundamental, y es bueno provocar que reaccionen de manera rápida y sin traumas a los cambios, y que la adaptación sea positiva y sin complejos.

La competencia digital, por ejemplo, es de vital importancia para preparar a nuestros jóvenes para un mundo profesional en constante cambio.[9]

César Alierta, presidente ejecutivo de Telefónica durante dieciséis años, considera que el *big data* lo va a cambiar todo y asegura que dos tercios de los estudiantes de primaria van a trabajar en carreras profesionales que no existen hoy en día. Alierta habla de la revolución digital y considera fundamental **incorporar la**

tecnología en la educación con el fin de lograr la democratización del acceso al conocimiento y permitir una **mayor igualdad de oportunidades**. Cree firmemente en el fomento de la formación y de la educación como elemento clave en la revolución digital.

Luis Garicano, catedrático de Economía y Estrategia, también habla sobre las oportunidades que nos dan las nuevas tecnologías para cambiar la educación: «Mientras nos planteamos las mejoras del sistema educativo, se está produciendo un enorme cambio tecnológico que puede llevar al fin de la educación como la conocemos. [...] De la misma manera que la revolución digital ha cambiado la prensa, las películas o la música, también está a punto de tener un impacto radical en las universidades».[10]

César Alierta, a través de la Fundación Telefónica que ahora preside, y junto al papa Francisco, han creado el *Proyecto Profuturo*, cuyo objetivo es proporcionar educación digital de calidad con disponibilidad de las herramientas para llevarlas a cabo.

En la misma línea de César Alierta, Ana Botín, presidenta del Banco Santander, pide un sistema educativo «capaz de educar para los empleos del futuro»[11] y la presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, desde su blog[12] habla de la **incorporación de las nuevas tecnologías en los centros educativos y a la formación profesional**: «Apoyaremos el Centro de Referencia Nacional en Comercio Electrónico y Marketing Digital para impulsar la formación profesional orientada al empleo digital».

9. Para mejorar la adaptación al cambio	• Fomentar la tolerancia. • Alentar la capacidad de reacción. • Desarrollar la iniciativa en el día a día. • Hacerles saber que su participación puede hacer cambiar las cosas. • Encontrar nuevas formas de mirar las cosas.

	• Fijar metas a corto plazo. • Utilizar las nuevas tecnologías para conseguir dar respuesta ágil y rápida a sus preguntas.

1.10. LA INTROSPECCIÓN: «CONÓCETE A TI MISMO» (CÓMO SOY Y PARA QUÉ VALGO)



¿Qué es la introspección?

Según la RAE, consiste en la **observación interior de los propios actos o estados de ánimo o de conciencia** (de *introspicere*, «mirar adentro»).

Para tener introspección se requiere pensamiento reflexivo, autoconocimiento y mejorar el conocimiento de nuestra propia existencia, porque todo ello ayuda a valorar los acontecimientos de nuestra vida.

Es el conocimiento de uno mismo. Es la capacidad de observarse, autopreguntarse y responderse honestamente. Depende de la solidez de la autoestima. Es la inducción a la autocrítica, al análisis de miedos, ansiedades y angustias.

El alumnado resiliente l**ogrará mayores cotas de éxito** académico y personal, **puesto que será mejor conocedor de sus potencialidades**. Todos tenemos capacidades que nos hacen ser aptos para realizar un trabajo o llevar a cabo un proyecto, pero hay que explorar cuáles son las capacidades y contraponer talento y

oportunidad. Saber cómo somos y para qué valemos ayuda mucho para poder andar por la vida, para decidir sobre la orientación profesional, laboral, etcétera. Pilar Gómez Acebo, conocida conferenciante y coautora de *Resiliencia, Gestión del Naufragio*, nos dice lo importante que es saber para qué valemos y para qué podemos ser útiles a la sociedad.

10. Para mejorar la introspección	• Potenciar la identidad cultural. • Potenciar el conocimiento de las necesidades, dificultades, expectativas y cualidades en cada alumno. • Hacer preguntas sobre lo que le gusta y se le da bien. • Procurar que tengan conocimiento de su cultura. • Pedir al alumno que haga una descripción de sí mismo cada cierto tiempo.

Comportamiento común en las personas resilientes

Comportamiento común de las personas resilientes: comportamientos comunes que se entresacan como conclusión de las entrevistas a personajes resilientes hechas en el libro Resiliencia, *Gestión del Naufragio*.
Afrontan las situaciones adversas que la vida plantea. Lejos de quedarse inmóviles mental o físicamente, plantan cara a la vida, enfrentándose cuanto antes a la realidad, sin postergar las decisiones.
Toman decisiones, aun con el riesgo de equivocarse, pero sabiendo que la peor decisión de todas es la no decisión.
No se rinden y **se marcan objetivos realizables**. Cuando una situación les supera, seccionan el problema en pequeños pasos, lo que les permite ir avanzando y resolviendo, poniendo un único objetivo en el siguiente.

Tienen una visión optimista, a pesar de la dureza que la realidad presente, lo que les permite pensar en que las cosas pueden cambiar y que el pasado condiciona solo en parte el futuro. Optan por equilibrar la situación y poner énfasis en la propia capacidad y el apoyo de aquellos que las aprecian. La alegría es una constante en su vida. Tienen sentido del humor, se ríen de sí mismas y les gusta hacer reír a los demás. Demuestran agradecimiento ante la vida y carencia de amargura. Viven el momento: viven la vida intensamente.

Traducen cualquier comunicación o información en positivo. Ven el lado bueno de las noticias y de las situaciones.

Son capaces de cambiar. Saben distinguir entre lo fundamental y lo accesorio de la vida, quitando hierro a todo aquello que no es de vital importancia.

Tienen una **actitud de rebeldía y de inconformismo ante las dificultades**, pero a la vez gran adaptación al cambio, flexibilidad y tolerancia.

Están predispuestas a pensar que querer es poder. Nada es insuperable. **Se esfuerzan y confían en solucionar los problemas.**

Deciden no callarse nada de lo que sienten, aunque procuran decir las cosas de la mejor manera posible y en el momento preciso, que en la mayoría de las ocasiones depende más de los demás que de ellos mismos. Este proceso no suele producirse en primer término, sino de manera gradual. Son conscientes de que todo lo que se calla por creer que es mejor no decirlo, por parecer más correcto, siempre acaba pasando factura.

Creen que hay que apoyarse en otros. Piensan que un paso importante, además de la decisión, es **saber apoyarse en los demás** para superar la dificultad propia, lo que les permite afrontar mejor el problema gracias al apoyo emocional que ofrecen las personas de su entorno. Y, normalmente, tienen la necesidad de apoyar o ayudar a los demás.

Desarrollan actitudes para gestionarse y **gestionar de manera positiva las relaciones**, por complicadas que estas sean.

Mantienen una postura abierta, con **disposición para aprender** de todo y de todos y para mejorar en cualquier aspecto de su vida, reinventándose cada día.
Tienen una ambición sana, que hace que las personas se muevan y ayuden a los demás a conseguir los objetivos y los resultados más favorables posibles.
Crecen de manera continua en el conocimiento de sí mismas, adquiriendo una **adecuada valoración de sus fortalezas y debilidades** y potenciando dichas fortalezas por ser las que les confieren una alta autoestima y autoconfianza.
Practican un pensamiento reflexivo y **poseen un gran sentido del compromiso y de la responsabilidad**.
Priorizan el bien común en sus actuaciones y decisiones las hace estar motivadas ante todo lo que la vida les ofrece, sabedoras de que eso las hace cada día más fuertes, mejores personas y más completas como seres humanos en todas las facetas que les toca desarrollar.
Se adaptan a las circunstancias que se les plantean y son capaces de admitir los cambios que sean necesarios para conseguir los resultados o las metas propuestas.

Capítulo 2

Caminando hacia la resiliencia: los diez pasos

Cómo actuar para desarrollar la resiliencia disminuyendo los factores de riesgo y aumentando los factores de protección.

Mitigar los riesgos

PASO 1: «VIVES EN COMUNIDAD»

Fortalecer las relaciones personales



Hay que desarrollar la aptitud para establecer vínculos y confianza con otras personas. **Establecer vínculos prosociales positivos, reafirmar los valores y evitar el aislamiento, estimulando conductas solidarias y cooperativas**, para lo que se necesita:

- Empatía, humor, optimismo y adaptación al cambio.
- El desarrollo de la habilidad para establecer lazos y contactos con otras personas.
- La promoción de expresiones de estima, aprecio y cariño entre los alumnos.

- El reconocimiento del valor y la exigencia de respeto al prójimo.
- La resolución de conflictos implementando la mediación, el acuerdo y la negociación.

Tan importante es para el alumno **saber que cuenta con el apoyo de familiares, amigos y profesores** como conocer que **él puede servir de ayuda a los demás**. ¡Qué bueno es ayudar a otros, comprender y hacer propios sus problemas! Esto, además, ayudará a minimizar los suyos, a pensar «qué suerte tengo y qué bien me siento si con mi ayuda alguien puede estar mejor». Esto llevará al alumno a tener empatía, a ponerse en el lugar del otro y a reaccionar intentando siempre ayudar en lo que le sea posible. Es una buena manera de conseguir que los alumnos sean solidarios y empáticos. Que alumnos más inteligentes o de mejor posición económica o social ayuden a otros menos inteligentes o con necesidades básicas menos cubiertas puede ser más beneficioso para el que ayuda que para el que es ayudado.

Es bueno que conozcan que su situación no es la de todo el mundo, que existen personas de su edad que tienen verdaderos problemas, algunos vitales, como no tener para comer. Y para aquellos que les falta todo es bueno saber que hay gente que les quiere y les puede ayudar.

También la inserción en su propio entorno y la participación en juegos y trabajos con objetivos y metas comunes hacen que el alumno se acostumbre a compartir y a trabajar con la ayuda y el apoyo de sus compañeros y a respetar a los demás conociendo cuáles son sus defectos y cualidades. Insistimos en la importancia de fomentar el trabajo colaborativo.

Padres y profesores pueden desarrollar la resiliencia en los alumnos creando un ambiente de relaciones personales afectivas. Para ello, los profesores tienen que tener una actitud optimista en el aula que transmita esperanza y confianza. Buscando, ya lo hemos

dicho, pero lo reiteramos, las fortalezas de cada alumno para que crea en sí mismo y actúe con seguridad y sin miedos. Y este refuerzo lo busca y lo encuentra en sus compañeros.

Interacción personal con el alumno que transmite optimismo y que se centra en sus fortalezas y no en sus debilidades

Hay que cambiar la frase «este alumno está condenado al fracaso» por la de «puedes lograrlo, puedes conseguir lo que te propongas». A este respecto, es necesario recordar las palabras de Amparo Escamilla González en *¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo?*:[13]

> «Jamás empleéis la observación de estos rasgos para etiquetar de manera inamovible una inteligencia. Nunca consideréis estos parámetros como una foto fija y rígida. Os muestran un momento de la situación, del contexto y de la evolución. La mirada ha de ser constructiva y evolutiva. Es decir:
>
> - Si muestra un rasgo positivo: ¡a por ello!, hay que reafirmarlo.
> - Si todavía hay pocas evidencias en un rasgo, seguimos perseverando, vamos a buscar y proponer alternativas para que se acerque a él, para que lo construya.
>
> Como hemos dicho, no los uséis como etiquetas: en ese caso pueden convertirse en una profecía que se cumple a sí misma ("no valgo para...". Esto, en el caso de habilidades no desarrolladas en un primer momento, puede entorpecer una evolución positiva posterior. En definitiva, vamos a identificar comportamientos para comprender, para vislumbrar nuevos horizontes y construirlos. Para abrir vías que potencien otras inteligencias: siempre en positivo.»

Esta **relación personal profesor-alumno ha de ser de confianza y de apoyo constante, y el ambiente del aula debe ser distendido y acogedor**. El alumno tiene que sentirse bien en clase para que pueda dar lo mejor de sí mismo. No hace falta sufrir

ni imponer, lo que no significa que no se busque el rigor en el trabajo ni el esfuerzo constante para alcanzar el principal objetivo docente, que ha de ser el de preparar al alumno para el futuro.

No es una pérdida de tiempo dedicar parte de la clase a crear un buen clima que favorezca la receptividad de los alumnos y que fomente la participación y la espontaneidad en el aula. El aula es y puede ser, si así se fomenta, una escuela de la vida. Los docentes no solo deben enseñar los conocimientos básicos, y para ello resultan fundamentales las nuevas metodologías docentes, pues en un trabajo cooperativo o en equipo se pueden desarrollar todas las habilidades necesarias para ser un buen profesional y una buena persona. Los padres han de procurar igualmente que las relaciones personales de sus hijos sean óptimas, para lo que les tienen que hacer llegar que no están solos y que en esta vida en comunidad hay que convivir aportando, colaborando y con una actitud tolerante y generosa; la actitud ha de ser positiva y de fomento de la participación en actividades escolares y extraescolares. Hay que destacar las cosas positivas y no incidir en los defectos o en los problemas que puedan tener sus compañeros, que conozcan que ayudar los ayuda, que tienen suerte y otros no tanta, y que, ante todo, hay que mantener el respeto a los demás.

Todos necesitamos relaciones estables en las que nos sintamos aceptados más allá de toda duda. Merece la pena en este caso recordar las palabras de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan en *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*:[14] «Tratar bien a un niño es también darle los utensilios para que desarrolle su capacidad de amar, de hacer el bien y de apreciar lo que es bueno y placentero. Para ello debemos ofrecerles la posibilidad de vivir en contextos no violentos, en los que los buenos tratos, la verdad y la coherencia sean los pilares de la educación».

Es conveniente:

- Priorizar la participación de la familia en la actividad escolar:

- Introducirla en una cultura de colaboración y exigencia académica.
- Contrastar la información que tengan padres y docentes sobre los alumnos para conocer sus competencias.

- Hablar con los padres para intercambiar opiniones en relación con el fomento de la autoestima y la autonomía del alumno.
- Conocer cuáles son las aficiones y en qué actividades extraescolares destacan los alumnos.

Hay que transmitirles:

- Ayudar me ayuda.
- Tengo suerte, otros tienen menos.
- Debo respetar a los demás.
- Es necesario tener capacidad para relacionarse.

Alumno no resiliente	**Alumno resiliente**
No cuenta con adultos o pares positivos.	Tiene un referente adulto en la escuela o en la familia (tutor de la resiliencia).
No participa en actividades especiales, antes, durante ni después del horario escolar.	Participa activamente en actividades escolares, extraescolares o familiares.
No interactúa de manera cooperativa con sus padres.	Tiene una conexión positiva con el aprendizaje.

PASO 2: «HASTA AQUÍ PUEDES LLEGAR»

Fijar límites claros y firmes



Hay que crear un clima en que se sepa cuál es la meta y cuáles son los retos, con propósitos claros y valores compartidos.

Es importante que los alumnos entiendan y conozcan cuáles son los límites: las normas de conducta, los procedimientos para hacerlos cumplir y las consecuencias de los incumplimientos.

Es necesario que estos límites sean conocidos e, incluso aún más conveniente, que participen en la determinación de estos límites como normas de conducta y procedimientos para hacerlas cumplir, así como las consecuencias de incumplirlas.

Es precisa la coherencia en la respuesta al cumplimiento o incumplimiento de los límites y se requiere la colaboración de los padres y profesores para evitar mensajes contrapuestos.

Las referencias a conductas de riesgo (drogas, alcohol, comportamientos violentos, pandillas delictivas, etcétera) deben expresarse en función del grado de desarrollo de los alumnos.

Alumno no resiliente	**Alumno resiliente**

No comprende las expectativas ni las reglas escolares.	Conoce, comprende y respeta las normas escolares y las reglas sociales.
Piensa que las normas no tienen sentido.	Participa en los posibles cambios de las normas y las reglas.
No tiene voz ni está implicado en el establecimiento o cambio de reglas.	Asume las consecuencias de sus faltas.

PASO 3: «NO TODO ES ESTUDIAR»

Enseñar habilidades para la vida



No todo ha de ser la adquisición de conocimiento, sino que es preciso también que se asimile y se ponga en práctica de manera natural. En este sentido, también conviene recordar las palabras de Luis Garicano en *El dilema de España*: «Es necesario un sistema educativo que enfatice el análisis y la capacidad de procesar, sintetizar y presentar la información». De igual manera, Fernando

Fernández Carmena pone en valor el fomentar la capacidad de análisis y de síntesis así como enfatiza la necesidad de entrenar en competencias y habilidades sociales.[15]

Un expediente brillante no lleva a triunfar en la vida, y si bien es mejor tener buenas calificaciones, esto no lo es todo, ni muchísimo menos. La inteligencia emocional es básica e incluso en algunos casos la actitud, la iniciativa y la capacidad de sacrificio unidas a un manejo aceptable de las relaciones sociales son más importantes, por ejemplo, en la búsqueda de un trabajo que el currículo. Tener seguridad y hablar bien en público —que no se practica todo lo que se debiera—, la capacidad de reacción y resolución de problemas, la facilidad para mediar en conflictos, la tolerancia y la flexibilidad son magníficas competencias que cada vez están más valoradas.

El desarrollo de estas competencias debería incluirse en los planes de estudio, de modo que hubiera un curso de 1.º de iniciativa o 2.º de negociación, habilidades y competencias sociales... Al inicio del curso se podría, tras un primer encuentro con los padres del alumno, definir cuáles son las competencias de cada uno de ellos y trabajar sobre ellas para mejorarlas, y al finalizar el curso ver en qué se ha conseguido mejorar.

Para conseguir estos avances, según muchas investigaciones, los compañeros son los mejores «maestros» de las estrategias de prevención e intervención, por lo que es muy útil determinar todas las maneras en que los alumnos pueden enseñar a otros las habilidades necesarias para la vida.

En la familia se ha de favorecer todo aquello que se identifique con habilidades que puedan servirles para evitar problemas o para resolverlos.

El método de enseñanza puede ser definitivo. Debe fomentar un aprendizaje cooperativo incorporando habilidades para:

- Llevarse bien con los demás intentando que vean lo positivo del compañero.

- Expresar opiniones propias sin que ello suponga el rechazo de otros.
- Fijar metas por sí mismos para que se comprometan a cumplirlas.
- Tomar decisiones sin necesidad de acudir a los adultos.
- Resolver problemas, desde los menores y más cotidianos, y buscar fórmulas de resolver situaciones críticas que ya son crónicas, como puede ser una mala relación entre padres.
- Perdonar y ser tolerantes con los demás.
- Saber ganar y perder aceptando en caso de pérdida el triunfo del otro y asumir el triunfo sin herir ni hacer de menos a los demás.

Con ello se obtiene como resultado: cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidades para resolver problemas y capacidad para tomar decisiones.

Alumno no resiliente	**Alumno resiliente**
No participa en un sistema de desarrollo de habilidades para la vida.	Recibe instrucción sobre habilidades para la vida de forma continua y apropiada para su grado de desarrollo.
Su conducta es inapropiada.	Asimila la instrucción recibida.
Rara vez muestra asertividad, resolución sana de conflictos, adecuada toma de decisiones, habilidad para resolver problemas o manejo del estrés.	Pone en práctica de manera natural las habilidades adquiridas.
Está privado de los beneficios del aprendizaje.	

PASO 4: «PRUEBA Y ERROR»

La importancia de la equivocación



Para que el alumno desarrolle su capacidad de resiliencia **es necesario que se equivoque, se le corrija, asuma la corrección y se esfuerce en hacer las cosas mejor**. Es importante que sepa que no es malo cometer errores, que hay que aceptar que se detecten y corrijan y que de ese error se aprende.

Tu hijo te puede preguntar dudas, pero no le hagas su trabajo, ni tan siquiera te sientes con él; que sepa que estás cerca, pero no al lado. Si lo hace mal, en el colegio le corregirán y se acostumbrará a rectificar y a esforzarse. De otra manera la primera equivocación o el primer error que tenga en su vida podrá ser insuperable o, como mínimo, superarlo le será mucho más difícil. Aquí los docentes también tendrían que entender que un niño de 9 nueve años, por mucho que se ayude de la red, no va a comprender la doctrina de Aristóteles. En este sentido ya decía Ortega y Gasset que en educación era importante aplicar **el principio de la economía pedagógica**, según el cual **«no se debe enseñar sino lo que se puede de verdad aprender»**.[16]

Tampoco acompañes a tu hijo de 4.º de Ingeniería Industrial a revisar sus exámenes: es su trabajo y su responsabilidad hacerlo bien; y si se equivoca, ver en qué ha errado y aprender de ello y, en cualquier caso, responsabilizarse, ser autónomo y madurar.

En el caso radicalmente opuesto del niño o joven al que no se le hace ningún caso y al que ni los padres ni ningún otro familiar cercano apoyan y dirigen en su educación, el docente tiene una responsabilidad mayor o añadida: asumir el rol de tutor como parte principal de su labor, sin caer, claro está, en los mismos errores en que puede incurrir la familia.

Cuando vengan tiempos de incertidumbre e imprevisibilidad, el éxito y el fracaso de experimentos a pequeña escala pueden ayudar a determinar una puerta hacia el futuro. **Experimentar y ensayar es crear posibilidades y abrirse a las oportunidades**. A este respecto, conviene destacar el ejemplo histórico en nuestra ciencia: Margarita Salas (1938), inventora de la patente más rentable en España. Salas descubrió el ADN Polimerasa, una proteína que participa en la amplificación de los genes del virus phi29 con importantísimas aplicaciones. Esta encima patentada es una buena demostración de que la ciencia puede generar dinero.

Se requiere fomentar la cultura de la innovación continua y de la creatividad para resolver problemas y adaptarse a los desafíos que la vida nos presenta.

PASO 5: «LAS GAFAS ROSAS»

Actitud positiva



Ser positivo es una cualidad, pero también una actitud ante la vida que se puede potenciar, y otra característica más de la persona resiliente. Ver el lado bueno de las cosas, **interpretar en positivo lo que le ocurra o lo que le digan**, será, además de agradable para el alumno, necesario para aprender a no tirar la toalla y saber resolver cualquier situación crítica mediante una solución que solo así encontrará.

Es absolutamente necesario evitar actitudes en las cuales parezca, como dice Homer Simpson, que «te escuece la vida». La vida es esfuerzo, pero no necesariamente sufrimiento. Por ello es conveniente aprender jugando; no hace falta que el aprendizaje sea aburrido para ser serio y obtener resultados óptimos.

Ser positivo supone, además, ser flexible y tolerante, y esa flexibilidad posibilitará la improvisación de soluciones a los problemas que puedan presentarse, adaptarse a los cambios que surjan en la vida y superar cualquier contrariedad.

Y es esencial el sentido del humor. ¡Que se lo digan a Pablo Motos! El famoso humorista y presentador de televisión tiene TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y usa su impulsividad y creatividad con humor. El alumno ha de saber reírse de sí mismo, de situaciones ridículas, pero divertidas, y tomarlas

como anecdóticas. No hay que caer en la frivolidad, pero sí buscar el lado positivo de las cosas, que puede ser el «no me volverá a pasar».

Lo importante, en definitiva, **es la actitud**, como dice Helena Herrero, presidenta de HP en España y Portugal. Las cosas pueden ser duras en función de cómo se interpreten, pero lo que importa es levantarse y afrontar los problemas y ver que puede ser un periodo de aprendizaje. Si se abordan los problemas como algo que ayuda a aprender, el problema empieza a ser diferente y nada es insuperable. Ahora bien, las personas que son fuertes y positivas también lo pasan mal, pero salen siempre adelante. En esto el docente es fundamental, la accesibilidad y el apoyo que proporciona un buen maestro es lo que determina una actitud positiva. Así lo expresa de manera clara y tajante Concepción Bravo Ibáñez[17] con experiencia propia y heredada de su padre maestro nacional en La Rioja.

Construir resiliencia

Paso 6: «Aquí estamos y te queremos»

Ofrecer afecto y apoyo



La presencia de adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades de niños y jóvenes es la base de la construcción de la resiliencia. Pueden ser padres, tíos, abuelos, profesores u otros, personas que muestran empatía, capacidad de escucha y actitud cálida. Además, es importante **que expresen su apoyo de manera que favorezca** en los niños y jóvenes un **sentimiento de seguridad y confianza** en sí mismos.

Es preciso **que representen confianza e incondicionalidad**, ayuda ante situaciones inciertas o necesidad de aprender y apoyo cuando el individuo lo demande.

Debe expresarse en conductas concretas:

- Tomar en cuenta a todos los alumnos.
- Saber sus nombres.
- Estimular a los alumnos reticentes.
- Investigar e intervenir cuando algún alumno se enfrenta a circunstancias difíciles.
- Conceder tiempo en clase para fomentar las relaciones.

Hay que construir un modelo de intervención eficaz para alumnos para aprovechar sus fortalezas, así como detectar sus problemas y poder ofrecer a cada uno la oportunidad de éxito con programas de incentivos. La necesidad de esa «incondicionalidad» nos la explicó muy bien Sandra Ibarra al hablar de la superación de su cáncer, agradeciendo el apoyo incondicional «de los míos», en particular de su madre, que siempre hablaba en plural: «cuando ingresamos», «cuando nos hicimos los análisis»... Esto es algo más que empatía, porque no solo es ponerse en el lugar del otro, sino entenderlo y hacer que las cosas duelan como propias. Saber transmitir esto, y saber recibirlo, es lo que da fuerzas para salir adelante.

Alumno no resiliente	**Alumno resiliente**

Se siente marginado o «invisible».	Tiene sensación de pertenencia al grupo escolar y familiar.
Siente que recibe escasa atención.	Se siente querido en su escuela y familia.
No recibe reconocimientos positivos.	Percibe muchas maneras distintas de ser reconocido y premiado.

PASO 7: «VAMOS, ¡TE CRONOMETRO!»

Establecer y transmitir expectativas elevadas



El alumno **ha de tener unas metas claras y aceptadas por él**, y la familia y los docentes han de ayudar a marcar sus objetivos, que han de ser razonables y alcanzables, pero elevados, conociendo cuáles son sus posibilidades de éxito. En este sentido, el doctor Carlos Mur de Víu recalca la necesidad de tener expectativas y metas para conseguir mediante esfuerzo llegar a tener buenos resultados y una mejor salud mental.[18]

No se trata de una exigencia excesiva, que puede ser contraproducente y llevar al cansancio y al desánimo, ni de un conformismo cómodo, que puede frenar su desarrollo intelectual. **El grado de exigencia hay que elevarlo en unos casos y**

equilibrarlo en otros. Si se exige poco, el alumno no se esforzará, y si es excesivo el grado de exigencia, puede que el alumno tire la toalla o, como ya hemos señalado, necesite la ayuda de sus padres para hacer los deberes y que sea la madre o el padre quien le busque en internet al niño de 9 años quién era Aristóteles y a qué se dedicaba.

Es necesaria la existencia de **expectativas altas y apropiadas para cada edad**, comunicadas de manera consistente, con claridad y firmeza, y que establezcan metas significativas, lo fortalezcan, promuevan su autonomía y le ofrezcan oportunidades de desarrollo.

- Fomentar las resiliencias personales con frases motivadoras («Esta tarea que te pido es importante y sé que tú puedes hacerla»).
- Promover la colaboración.
- Asignar a los alumnos la responsabilidad de aprender: participar y tomar decisiones en su propio aprendizaje.
- Establecer atención individual, método de enseñanza personalizado, valorar la diversidad.
- Elevar el grado de exigencia y promover el esfuerzo como herramienta esencial.

Una recomendación fundamental para los docentes y los padres es que su intervención en las tareas extraescolares sea limitada a las necesidades del alumno para evitar el menoscabo de su autonomía.

Alumno no resiliente	**Alumno resiliente**
Tiene la sensación de que «yo no puedo».	Cree que toda meta/reto/aspiración positiva puede ser alcanzada.
Se describe de manera negativa.	Tiene confianza en sí mismo y en los demás.

Tiene poca confianza en sí mismo.	Se esfuerza y alienta a otros a «hacer lo mejor posible».
Se menosprecia y menosprecia a los demás.	

PASO 8: «LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR»

Dar oportunidades de participación



La **creación de espacios de expresión para canalizar inquietudes** es campo abonado por la promoción de oportunidades de desarrollo de habilidades y capacidades. Es bueno fomentar la oralidad y la libre expresión de ideas. Hay que saber expresarse y hablar bien en público.

Los adultos protectores son modelos de competencia social en la solución de problemas, pero han de proporcionar oportunidades para que los niños y los adolescentes participen y, en conjunto, aprendan de los errores y contribuyan al bienestar de los otros como parte de un equipo solidario y participativo.

Un beneficio adicional es que los que participan creen que pueden influir en los acontecimientos que afectan a su trabajo o estudio y a su vida y, por lo tanto, son más propensos a realizar, a comprometerse y a actuar de manera positiva y sin resistencias.

Hay que **encontrar oportunidades para fomentar la participación de los alumnos**:

- Programas entre alumnos (incluyendo el del servicio comunitario).
- Preguntar algo que con certeza sepamos que van a responder de manera acertada y ponderarlo.
- Solicitar la ayuda de los alumnos en clase.
- Empatizar con su forma de ver el mundo.
- Motivar: «Eres de lo bueno lo mejor».
- Alabar y ponderar delante de los demás alumnos lo bien hecho.
- Ejemplos: dejar un proyecto entero a cargo de los alumnos (revista, centro ambiental, programas de mediación escolar, y demás), ofrecer capacitación en liderazgo, voluntariado (dentro y fuera del colegio), alumnos mayores que van a leer cuentos a alumnos de infantil, etcétera.

Alumno no resiliente	**Alumno resiliente**
No reconoce sus talentos y habilidades personales.	Se siente escuchado.
Siente que se ignoran sus ideas, talentos y habilidades.	Ayuda a los compañeros y profesores, hermanos y padres.
Es receptor pasivo, apático.	Se siente eficaz al afrontar nuevos desafíos.
Expresa dudas respecto de su capacidad de hacer un aporte significativo.	

PASO 9: «EL QUE SE ESFUERZA GANA»

El valor del esfuerzo



El esfuerzo y la voluntad son imprescindibles para la vida. El alumno **debe conocer que las cosas cuestan, que nada es fácil y que si se lo propone, puede conseguirlas**. Ejemplo de ello es la soprano Montserrat Caballé, a la que le costó mucho esfuerzo llegar a lo más alto de la lírica mundial y que rezuma optimismo y generosidad: «La paciencia es la llave del éxito en todos los campos», dice esta artista universal.

Hay que valorar cuánto se ha esforzado el alumno para conseguir sus objetivos y es preciso alabar más el esfuerzo realizado que lo conseguido.

En educación desempeña un papel fundamental el deporte y, aún más, el deporte de competición. ¡No hace falta que sea olímpico! Se puede limitar a competir con sus compañeros de clase en la escuela, en el colegio o en la universidad. El alumno deportista aprende

nuevos valores, como que quien se esfuerza gana, y que hay que saber perder y saber ganar. Aprende también a trabajar en equipo, a tener las mismas metas que los compañeros y a valorar que el esfuerzo y la valía propia y ajena son logros impagables. Es una buena manera de aprender a tener retos y metas que cumplir y es una forma, probablemente la mejor, de obtener una educación completa.

Los deportistas profesionales no suelen rendirse nunca y siempre salen a ganar. Se añade a esto que todo se consigue con esfuerzo, constancia y entrenamiento. No es posible buscar mejor ejemplo.

Dice Miguel Ángel Jiménez,[19] nuestro veterano golfista internacional, que «es muy delgada la línea entre ganar y perder, pero hay que salir a ganar y no arrepentirse de nada, porque los errores te ayudan a aprender y te dan fuerza».

Paso 10: «Yo quiero ser como...»

El elemento ejemplarizante



Hay que **tener referentes**, lo que no significa que intentemos ser una mala copia, pero sí buscar en las personas que admiramos y respetamos en qué sería bueno parecernos. De ellos se aprende cómo caminar por la vida, que su experiencia puede servir de «aprendizaje exprés». Estos ejemplos podemos encontrarlos en nuestra propia familia, pueden ser «caseros»: una abuela valiente, un padre honesto o una madre esforzada. La elegancia de espíritu de un profesor o el espíritu emprendedor de un misionero pueden servir de ejemplo que seguir y de guía para nuestro caminar por la vida, al que recurramos cuando nos paremos a pensar en los días o los momentos malos en los que se necesita luz.

Estos personajes cercanos o lejanos, reales o de ficción, históricos o contemporáneos, que pueden ser nuestro referente o el de nuestros hijos o alumnos, seguro que tendrán cualidades que los conviertan en «especiales» y que los podemos encontrar en nuestra casa, entre nuestros amigos, en un libro, en una película o, incluso, en televisión e internet.

No sería mala idea utilizar en nuestras aulas personajes históricos, cuyas «vidas ejemplares» nos pueden enseñar a ser mejores, esto habría que hacerlo de forma atractiva, pero ¿por qué no? Invitar a nuestras clases a Isabel La Católica, Santa Teresa de Calcuta o Santa Teresa de Ávila como mujeres precursoras y emprendedoras, a Francisco de Goya, Pablo Ruiz Picasso, Albéniz o Manuel de Falla como ejemplo de creatividad. Dedicar tiempo a contar que a Einstein o a Antonio Nebrija no les valoraron en un primer momento y a ellos debemos la teoría de la relatividad o la primera gramática de la lengua española.

Capítulo 3

Educación y resiliencia

Muchas de las capacidades de los niños y las niñas son capacidades potenciales que para ser desarrolladas deben ser estimuladas desde la interacción permanente de madres, padres y demás miembros de su entorno familiar y, desde luego, desde el aula.

Al alumno se le ha de **motivar para que sea curioso y creativo**. Para aprender, es necesario **premiar la proactividad, la iniciativa**, eso que hemos llamado **«capacidad de despegue»**. Ha de tener una actitud ante la vida y un conocimiento de que todo cuesta, de que nada es fácil, pero **que si se esfuerza, puede conseguir lo que se proponga**. Se ha de mejorar su **capacidad para percibir, evaluar, expresar y comprender**, y hay que ayudarle a aprender a **autorregular las emociones y su control interno**, a fomentar el **sentido del humor** y a reírse de sí mismo, así como a **participar y socializar**.

Entre los factores que favorecen la resiliencia está la presencia de **adultos accesibles, responsables** y atentos a las necesidades de niños y jóvenes, que muestren empatía y capacidad de escucha y que expresen su apoyo de manera que favorezcan un sentimiento de seguridad y confianza en sí mismos. Se requiere que se les marquen unas **expectativas altas**, pero apropiadas para cada edad, y comunicadas de manera consistente, con claridad y firmeza, pues esto les proporcionará metas significativas, los fortalecerá y promoverá su autonomía ofreciéndoles oportunidades de desarrollo. Es necesario que **se fomente la participación** y es básico **el aprendizaje de los errores**, con la **colaboración de todo el grupo** como parte de un equipo solidario y participativo con actitud de **compartir responsabilidades y brindar ayuda**.

El **«efecto ejemplarizante»** es fundamental, porque se aprende haciendo, pero también admirando lo bueno que han hecho otros. Los **valores del deporte** —«el que se esfuerza y trabaja

gana» o «hay que saber ganar y saber perder»— son tan importantes para la educación como las matemáticas y la gramática.

Es preciso desarrollar la **autoestima**, la persistencia o **perseverancia**, la **voluntad**, la **honestidad**, la **responsabilidad y el rigor en el trabajo**, la **sensibilidad frente a las necesidades ajenas** y el **respeto a los demás**. Veremos a continuación cómo intentar conseguir todo esto.

Hay que cambiar actitudes para conseguir aptitud e incluso excelencia.

El profesor puede ejercer un papel muy relevante en la estimulación y la potenciación de la resiliencia en su alumnado. Para ello, obviamente, el docente será conocedor de las implicaciones de la resiliencia, de la importancia de colaborar en el desarrollo de la misma en todos y cada uno de sus estudiantes, así como de posibles estrategias cooperativas e individuales que favorezcan la construcción de perfiles personales resilientes.

El tutor de la resiliencia

Se habla de «tutor de la resiliencia» como la **persona que nos acompaña de manera incondicional, convirtiéndose en un pilar o palanca de apoyo, administrando confianza e independencia**. Pero puede haber muchos y distintos tutores de la resiliencia a lo largo de nuestra vida, en unos casos implícitos y otros explícitos, por lo que, como veremos, no tiene que ser necesariamente una persona, sino que puede incluso ser un libro, una película, etcétera, algo que nos sirve de palanca o apoyo para salir adelante.

Tutores implícitos: Los que te aportan seguridad

Casi siempre se trata de un adulto que representa un referente para el niño o su modelo de identidad.

Hay quien considera que el tutor de la resiliencia puede ser una actividad, un interés, una afición (que lo valora, estimula su confianza y le da seguridad), una película, un libro, etcétera (cuando exista una identificación absoluta con el objeto, que lo inspira y moldea). El escritor Arturo Pérez Reverte habla de la literatura como mecanismo, como arma de educación y de vida.[20]

No tiene por qué existir conciencia de la relación, pero esa relación tiene un poder transformador.

Tutores explícitos: La importancia del ejemplo



Es frecuente que esta función la asuman docentes, padres, hermanos mayores, etcétera, que hacen de conductores o *coach* del alumno.

Existe conciencia sobre el papel que pueden desempeñar. Este papel exige compromiso y constancia, estar presentes y disponibles en los momentos de crisis, estimular la confianza y favorecer el establecimiento de un vínculo, colaborar en reconstruir la seguridad básica para hacer individuos autónomos.

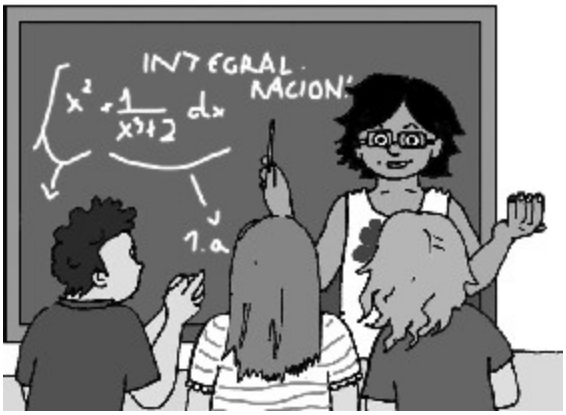
Los alumnos no solo necesitan saberse apoyados, sino que necesitan sentirse apoyados.

El profesor como tutor de la resiliencia

El docente puede y debe realizar un importantísimo papel en el desarrollo de la resiliencia, aportando seguridad y sirviendo de guía a los alumnos. Como ya hemos dicho, el profesor, sobre todo el profesor vocacional, realiza una labor impagable, pues con su cercanía y trato continuo, con su conocimiento y experiencia que puede aportar a sus alumnos y con su ejemplo puede crear en el aula un ambiente propicio para impulsar la resiliencia en el grupo:

- Ayudando a cubrir las necesidades del alumno con interés y esfuerzo para que adopte una actitud de compromiso con la realidad.
- Apoyando al alumno sin imponerle ideas preconcebidas, sino respetando su individualidad, ponderando sus capacidades y fortalezas, ayudando a controlar su comportamiento en vez de intentar controlar al alumno.
- Encomendando al alumno tareas o metas que no sean excesivamente difíciles (para evitar experiencias de fracaso) ni fáciles (que no creen sensación de reto).
- Desarrollando en el alumno una actitud de aprender de los fracasos.
- Fomentando la exposición a riesgos controlados y adecuados a su edad y capacidades (deportes de riesgo, presentaciones, actuaciones en público, etcétera).

- Utilizando lecturas y ejemplos de personajes ilustres para que le sirva de referencia como personas resilientes, ponderando sus valores y sus logros. Un ejemplo de ello pueden ser las vidas de personajes con empuje y resolución, como Teresa de Ávila o Santa Teresa de Jesús, en cuya biografía de Joseph Pérez[21] se destaca la influencia de su formación y sus lecturas en su personalidad resiliente.



La resiliencia en el aula

Cuáles son los obstáculos de la resiliencia en el aula:

- DÉFICIT Y RIESGO: que los docentes se dediquen a **detectar problemas**, flaquezas, riesgos y déficit (profecía autocumplida: «este chico está condenado al fracaso») más que a **potenciar las competencias y habilidades**.
- DESCONOCIMIENTO DE FACTORES DE LA RESILIENCIA: con una **falta o desconocimiento del concepto** de resiliencia y el beneficio que supone su desarrollo es más difícil propiciar cambios programáticos y estructurales que construyan resiliencia.
- PERCEPCIÓN DE LAS LIMITACIONES DE TIEMPO: hay que **emplear el tiempo** disponible de manera diferente para poder **construir relaciones** en el aula.

- El rol de la escuela en la vida de los alumnos: en ocasiones, a los docentes se les exige que **se limiten a enseñar los conocimientos básicos**, modelo «tipo fábrica».
- El tamaño de la escuela: **cuanto más grande** sea la escuela, **más difícil será crear un clima afectivo**, formar redes de relaciones sólidas, personalizar la educación, fomentar el desarrollo personal y mantener estándares elevados de conducta.

Cómo actuar para impulsar la resiliencia en el aula:

- Afecto y personalización: crear un ambiente de **relaciones personales afectivas**.
- Docentes resilientes: **transmitir esperanzas y optimismo** («puedes lograrlo», «estás en condiciones de conseguirlo», etcétera).
- No encasillar: los docentes **no tienen que encasillar** a los alumnos para que estos puedan creer y confiar en que tienen la fortaleza y la capacidad de hacer cambios positivos.
- Fortalezas: **centrarse en los puntos fuertes** de cada alumno y dar retroalimentación (sin pasar por alto las conductas inapropiadas).
- Relación de confianza: **con al menos un adulto** dentro o fuera de la familia = TUTOR DE RESILIENCIA («tú me importas»).

Cómo utilizar la resiliencia en la formación

- Para que no haya un fracaso escolar

Hay que hacerse la siguiente pregunta: ¿por qué no fracasan los que no fracasan? No depende de la inteligencia, ya que también existe, y es frecuente, el fracaso escolar de niños «superdotados». Sí depende de las cualidades y las competencias personales que ayudan a superar la situación de vida y las experiencias clave que se

producen en el periodo de formación durante la infancia y la adolescencia. El **apoyo del entorno** del niño o adolescente es fundamental y resulta imprescindible tener a alguien que le acepte de manera incondicional, así como creer en sí mismo y en lo que hace. La **autoestima** vuelve a ser el centro y se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. En definitiva, es bueno **no conformarse con lo que hay, pero sí con lo que tienes**. Los estudiantes que no fracasan seguro que son resilientes, porque es una forma de ser, de estar y de relacionarse. **Descubrir las potencialidades** de los alumnos individualmente es importante, pero la **orientación** es imprescindible y tiene que estar dirigida al desarrollo y a la mejora de esas cualidades.

- Para acertar con su profesión

El éxito en el proyecto de futuro de cada uno gira en torno a la **introspección**. Como ya hemos adelantado, esta es una característica fundamental de la persona resiliente. **Hay que saber para qué se vale, en qué se es bueno y con qué recursos personales contamos, pero, además, hay que enfocar estas aptitudes**. Tenemos que pararnos a pensar en «eso para lo que valgo, ¿de qué le sirve a los demás?» o «¿cómo es valorado en la sociedad en un momento concreto?». Normalmente se vale para lo que gusta, para lo que se hace bien, y dentro de ese abanico hay que centrar el tiro, esto es, encajar lo que se sabe hacer y aquello para lo que uno se ha preparado con lo que necesita la sociedad o puede llegar a necesitar generando esa necesidad. La facilidad de adaptación es un elemento clave y aún lo es más la actitud ante la vida de la persona resiliente, optimista, creativa, con sentido del humor, en definitiva, esa «capacidad de despegue» que puede ser mucho más valorada que un magnífico currículo o expediente.

- Para ser un docente resiliente

El docente resiliente tiene **capacidad de asombro, es curioso y contagia su interés**. Busca aprender por propia satisfacción. Habla de «mi escuela», «mis alumnos», y por tanto tiene **sentimiento de pertenencia y compromiso**. Se siente valioso y **confía en su propio potencial** y en el de sus alumnos. Tiene que **conocerse a sí mismo** e intentar conocer a sus alumnos, pero sin etiquetarlos. **No descalifica** ni demuestra lástima para evitar excluir o incluso marginar. Tiene por **valiosa la opinión de los demás** y **no se rinde** hasta lograr el aprendizaje propio y el de sus alumnos. Es **firme**, pero su firmeza y rigor en su trabajo no se confunde con rigidez, es **flexible** y **tolerante**, y se adapta a las situaciones resolviendo conflictos de manera positiva mediante el acuerdo y la negociación. **Valora el esfuerzo y promueve el pensamiento crítico y creativo**. Pondera las aportaciones de sus alumnos y las interpreta **poniéndose en lugar de ellos** con sus diferentes puntos de vista ante una misma situación. **Consigue enseñar pasándolo bien**.

- Para ayudar a niños sobreprotegidos, abandonados o maltratados

Ya hemos dicho que tan perjudicial puede ser para el niño o adolescente el abandono como la sobreprotección, pero un problema distinto es el del maltrato. No es posible la invulnerabilidad de los niños y adolescentes, pero sí se les puede ofrecer apoyo con un refuerzo de su resiliencia, un apoyo que les haga evitar o disminuir la exposición a situaciones de vida estresantes o que facilite los medios y las herramientas para hacer frente a los problemas y experiencias decisivas o determinantes en distintos momentos de su existencia, provocando así la sensación de ser capaz de ejercer control sobre las propias circunstancias. Diremos lo que no se debe hacer en estos casos.

En los supuestos de sobreprotección, este **«dar peces pero no dar la caña para pescarlos»** provocará un déficit en su autonomía, su voluntad y su responsabilidad.

Por otra parte, el abandono atenta contra el pilar más importante y resistente de la resiliencia: la autoestima. El adulto que no aparece como **referente y ejemplo de vida** para el niño o adolescente no podrá cumplir su misión más decisiva, que es la de servir de tutor de la resiliencia.

El maltrato provoca por sí solo el mayor atentado contra la salud psicológico-afectiva del niño. Todos los pilares de la resiliencia se tambalean y pueden ser dañados. El **refuerzo en este caso ha de ser mayor y mejor dirigido**.

• Para actuar en un caso de *bullying*

Vuelve a ser recurrente la necesidad de desarrollar la resiliencia en niños y adolescentes que facilite una respuesta positiva ante el peligro que supone el acoso escolar. El acoso dura mientras la víctima no posea herramientas suficientes para sobreponerse a esta situación. **El silencio y el aislamiento son los grandes enemigos de cualquier niño o adolescente que sufre acoso escolar** y no cuenta lo que le está sucediendo por diversas razones; entre ellas, no quiere parecer cobarde, intenta solucionar el problema por su cuenta, tiene miedo a que los acosadores descubran que ha hablado con algún adulto, teme no ser comprendido, no quiere que sus padres se preocupen o que puedan reaccionar ante el problema de manera excesiva y empeoren las cosas, o siente vergüenza de contar lo que le está sucediendo porque pueden pensar que la culpa es suya. Además, el problema puede no ser atajado a tiempo por padres y profesores por la **impasividad del resto de los compañeros**, que por desconocimiento de lo que es el *bullying* o por miedo a represalias por «chivarse» hacen que sea mucho más complicada su detección. El refuerzo de la resiliencia con una **mayor autoestima y la capacidad para obtener el apoyo de los demás** solicitando ayuda es imprescindible para solucionar estas situaciones dramáticas de consecuencias muy diversas y, en ocasiones, definitivas. Desde el otro lado, la persona que acosa tiene un déficit de resiliencia y

carece de empatía y de compasión por el dolor ajeno. La solución pasa por educar, informar y ayudar a las víctimas a enfrentarse a los problemas, y **educar al conjunto de los alumnos en la empatía, la generosidad y la tolerancia para evitar perfiles acosadores**. En Finlandia, por ejemplo, existe un programa de prevención del maltrato entre iguales llamado «método KIVA» en el que se pone el acento no tanto en el trabajo con las víctimas y los agresores, sino con los «observadores». Hay que enseñar a los alumnos la gran diferencia que existe entre lo que es «chivarse», haciendo eco de tonterías que tienen el fin de fastidiar al prójimo, de lo que es denunciar o dar a conocer una injusticia, un daño manifiesto o el sufrimiento de una persona. Si pretendemos que nuestros alumnos sean buenas personas, no debemos permitir que crezcan en el sistema de silencio que encubre a los acosadores.

El papel del docente es imprescindible para la detección de supuestos concretos, pero sobre todo es fundamental educar en la resiliencia para evitar que estos casos se produzcan. Una vez producido y detectado un caso de acoso escolar, **habrá que intervenir ayudando al acosado a que se reafirme en su autoestima y seguridad; trabajar con el niño o los niños acosadores para cambiar sus actitudes; en relación con la clase en la que se ha producido la situación, habrá que llevar a cabo un refuerzo de las competencias que sustentan la resiliencia; y en relación con los padres**, es imprescindible una estrecha colaboración una vez conocido el problema e intentar conseguir su **corresponsabilidad**. Para el control de la situación habrá que trabajar en cada una de estas líneas con la valiosa herramienta de la resiliencia.

Capítulo 4

Actitudes favorecedoras de la resiliencia y habilidades para la acción

Las **fuentes de la resiliencia**, según Edith Henderson Grotberg,[22] se pueden expresar del siguiente modo:

YO 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.

YO SOY:

- Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

YO ESTOY:

- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos, es decir, hacer que todo salga bien.

YO PUEDO:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas, de controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar y encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.



Técnicas para fortalecer las dimensiones de la resiliencia

Dimensiones de la resiliencia	**Dimensiones de la persona**	**Técnicas**
Empatía **Autonomía** **Humor** **Creatividad** **Voluntad** **Responsabilidad** **Optimismo** **Adaptación al cambio** **Introspección**	Cognitiva (yo soy)	Cuentos, historias
	Estética (yo estoy)	Canciones, bailes, música
	Social (yo tengo)	Acervo cultural
	Corporal (yo puedo)	Psicomotricidad
	Emocional (yo siento)	Observación
	Espiritual (yo quiero)	Actividades cooperativas

Técnica	Propuestas para desarrollarla
Cuento o narración: «Narración breve de ficción». El cuento representa para el niño una vía de contacto con sus actividades interiores.	**Actividades:** • Historia. • Cuento. • Leyenda. • Poesía. • Anécdotas. • Fábulas. • Cómics. (Posibilidades: con dibujos, sin final, con varios finales para elegir uno, contado, títeres, leído, película, escenificado, representado). **Técnicas relacionadas:** • Role-playing (ensayo conductual): consiste en asumir un papel o una característica de otra persona, animal, objeto o de uno mismo en otro tiempo y actuar conforme a ello. • Modelaje: consiste en reproducir modelos en los que se muestre un determinado comportamiento y su relación con el contexto.

Técnica	Propuestas para desarrollarla
Música / Baile: «Melodía, ritmo y armonía combinados. Sucesión de sonidos modulados para recrear el oído».	**Actividades:** • Aprender una canción. • Inventar una canción.

	• Cambiar la letra. • Baile. • Danza de grupo. • Inventar pasos. • Canciones con gestos. • Instrumentos. • Karaoke. **Técnicas relacionadas:** • Musicoterapia.

Técnica	**Propuestas para desarrollarla**
Acervo cultural: «Conjunto de bienes morales o culturales acumulados por tradición o herencia».	**Actividades:** • Rimas. • Pensamiento. • Noticias. • Chistes. • Indumentaria. • Alimentos y cocina. • Trabalenguas. • Refranes. • Adivinanzas. • Tradiciones. • Hechos históricos. **Técnicas relacionadas:** • Autoafirmaciones positivas: son frases relacionadas con cualidades o potencialidades de uno mismo cuya

	repetición produce la interiorización de las mismas.

Técnica	**Propuestas para desarrollarla**
Psicomotricidad: «Integración de las funciones motrices y psíquicas. Conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de dichas funciones».	**Actividades:** • Expresión corporal. • Masajes. • Ejercicios de equilibrio. • Ejercicios de coordinación. **Técnicas relacionadas:** • Bioenergética.

Técnica	**Propuestas para desarrollarla**
Actividad cooperativa: «Obrar juntamente con otro u otros para un mismo fin».	**Actividades:** • Juegos grupales. • Juegos de mesa. • Juegos deportivos. • Deportes cooperativos. • Mural, *collage*. • Taller manual colectivo. **Técnicas relacionadas:** • Retroalimentación o *feedback*: se refiere a toda aquella información que recibe del grupo acerca de su propio desempeño, pudiendo hacer los cambios necesarios para un correcto desenvolvimiento.

	• Resolución de problemas: identificación de medios adaptativos o efectivos para enfrentar los problemas, individualmente o en grupo. Incluye cinco pasos: 1) orientación del problema, 2) definición del problema y orientación, 3) generación de alternativas de solución, 4) toma de decisiones, y 5) implementación de la solución y verificación.

Material complementario

Número 1

Escala de Resiliencia (test elaborado por el Foro Europeo de la Resiliencia).[23]

Ante las siguientes afirmaciones, señale su grado de identificación personal en una escala numérica del 1 al 5. Por ejemplo: si está en total desacuerdo con el enunciado, marque el 1. Si, por el contrario, está muy de acuerdo, señale el 5. Si mantiene una posición neutra, sería el 3. Conteste con sinceridad y visión realista, no con lo que sería su deseo.

Núm.	**Enunciado**	**Valoración**				
1	Puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2	La confianza en mí mismo me permite superar las situaciones difíciles.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3	Soy capaz de hacer las cosas sin depender de los demás.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4	Puedo realizar varias cosas a la vez.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5	Cuando estoy en una situación difícil encuentro una salida.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6	Casi siempre encuentro cosas con las que reírme.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

7	En situaciones de emergencia, se puede confiar en mí y comprendo a los demás.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8	Estoy orgulloso de haber conseguido éxito en la vida.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9	Puedo afrontar situaciones difíciles, porque antes he aprendido de las dificultades.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10	Trabajo eficazmente en equipo, aunque no me apetezca.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11	Me intereso por los problemas ajenos.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12	Mi vida tiene sentido.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13	Tengo energía para hacer con buen humor aquello que debo hacer.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14	Soy autodisciplinado.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15	Soy capaz de mantener el interés en las cosas importantes para los demás, aunque no lo sean para mí.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16	Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17	Relativizo los problemas.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18	Soy capaz de reírme de mí mismo.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19	Soy capaz de abordar varios problemas a la vez.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20	No insisto en mi enfoque si la solución depende de otro.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

21	Cuando tengo que afrontar dificultades lo hago con fortaleza y buen humor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22	Manejo emociones de todo tipo sin conflicto.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
23	Suelo crear un clima positivo en mi entorno.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
24	Encuentro muchas cosas que hacer y objetivos que alcanzar a lo largo de mi vida.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
25	Siempre deseo aprender y ejercitar nuevas habilidades.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
26	Suelo estar entusiasmando, alegre y agradecido con lo que recibo de la vida.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
27	Las personas que me rodean suelen reconocer mis méritos y valores.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
28	Identifico adecuadamente mis emociones positivas y negativas.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
29	Entiendo con claridad cuando las personas que me rodean expresan lo adecuado y lo inadecuado.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
30	Suelo comprender muy bien los sentimientos y las necesidades de personas cercanas.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
31	Disfruto realizando actividades y desarrollando aficiones en solitario.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
32	Siempre me he sentido atraído por las artes escénicas o plásticas.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
33	Los sentimientos de duelo por rupturas o pérdidas del pasado no me han durado mucho.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

34	En mi infancia intentaba experimentar con juegos creativos.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
35	Me gusta afrontar retos difíciles.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
36	Creo que todos somos importantes y necesarios.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
37	Me gusta pensar en los regalos e intento acertar en su elección.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
38	Cuando prometo algo me esfuerzo por cumplirlo.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
39	Es fácil saber cómo se siente una persona con solo mirar su cara o escuchar su tono de voz.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
40	Busco algo gracioso que decir cuando estoy en situaciones estresantes.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
41	Hay cosas que puedo mejorar de mí.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
42	Me siento a gusto conmigo mismo.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
43	Disfruto de la vida y me divierto.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
44	Soy una persona sonriente, me considero una persona simpática y graciosa.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
45	Me divierto con cualquier cosa.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
46	Soy responsable con mis obligaciones.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
47	Acepto que el cambio es parte de la vida.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
48	Tengo buenos amigos en quienes puedo confiar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
49	Sé en qué me tengo que esforzar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
50	Sé para qué valgo y qué hago bien.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

51	En momentos difíciles soy capaz de tranquilizarme y decidir cómo actuar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
52	Soy capaz de dar mi opinión, aunque no coincida con la de los demás.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
53	Me esfuerzo por lograr mis objetivos.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
54	Mi rendimiento no se ve afectado por situaciones de incertidumbre o ambigüedad.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
55	Soy capaz de cambiar de opinión sin dificultad.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
56	Soy capaz de desconectar en situaciones de estrés y disfrutar del descanso necesario.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
57	Soy capaz de trabajar sin instrucciones precisas.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
58	Soy capaz de tomar decisiones.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
59	Puedo aguantar mi necesidad de desahogo y esperar el momento y la manera oportuna.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
60	Acepto las consecuencias de mis equivocaciones.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

PUNTUACIÓN GLOBAL

1) Autoestima (AE): 2, 8, 9, 12, 27, 42, 52
2) Empatía (E): 7, 10, 11, 15, 20, 23, 29, 30, 36, 37, 39
3) Autonomía (AN): 3, 24, 31, 57, 58
4) Humor (H): 6, 13, 14, 18, 21, 40
5) Creatividad (C): 1, 5, 32, 34, 45
6) Voluntad (V): 22, 35, 48, 51, 56
7) Responsabilidad (R): 16, 38, 46, 53, 60
8) Optimismo (O): 17, 26, 33, 35, 43, 44

9) Adaptación al cambio (AC): 25, 47, 54, 55, 59
10) Introspección (I) 4, 19, 28, 41, 49, 50

De 60 a 125 puntos: Su nivel de adaptación a las adversidades es habitualmente muy bajo. Es probable que posea un mal manejo entre la interacción de los factores provenientes de los niveles social, comunitario, familiar e individual, que a otras personas les sirve para salir fortalecidos de las situaciones adversas. Ante estas, probablemente usted responde con desánimo y frustración. La ausencia de algunas habilidades personales no le permite superar determinadas situaciones complejas en el ámbito familiar o profesional, pero esas aptitudes y capacidades pueden aprenderse e incorporarse al quehacer diario.

De 125 a 200 puntos: Su nivel de adaptación a las dificultades es moderadamente bueno, basado en el logro de metas de acuerdo con la etapa del desarrollo como persona. Usted puede comenzar a dar forma a su futuro, a construir nuevos caminos gracias a una potencial autoestima y creatividad. Posee indudables habilidades para afrontar la adversidad, pero en ocasiones le han podido faltar dos cualidades nucleares en toda persona resiliente: la creatividad y el sentido del humor.

De 200 a 300 puntos: Sin duda, recordará con satisfacción aquellas dificultades cuya superación decidida fueron relevantes para el éxito de su trayectoria profesional, especialmente aquellas que impactaron en su proyecto vital. Sus niveles de autonomía, creatividad y autoestima le permitirán repetirlo exitosamente en el futuro. Un alto nivel de empatía le asegura una gran proyección de sus logros, vividos como algo compartido. Es usted una persona muy resiliente, lo que le asegura salir fortalecido de cualquier situación problemática que se encuentre.

PROPUESTA DE DINÁMICAS

Presentación de un compañero

Técnicas: *Role-playing*.

Desarrollo: Autoestima, creatividad, confianza, sentido del humor, moralidad y empatía.

Dinámica: Sentados en círculo, y comenzando por la persona más cercana al monitor de la dinámica y en el sentido de las agujas del reloj, se habla con la persona que se tiene a la derecha y se le explica quiénes somos y las cualidades y fortalezas que encontramos en nosotros mismos para que la otra persona nos presente como si fuésemos un producto para vender. Una vez que todas las personas hayan hablado sobre sí mismas y hayan recibido información sobre el compañero correspondiente, comienzan las presentaciones. Los monitores hacen un ejemplo de presentación para motivar. Tienen que destacar las cualidades y las ventajas, y hacerlo de una manera creativa y con humor. Es muy importante que al final de cada presentación se aplauda enérgicamente.

Concurso de monólogos / chistes / anécdotas graciosas

Técnicas: Cuento, narración.

Desarrollo: Sentido del humor, creatividad, iniciativa, pertenencia y autoestima.

Dinámica: En este concurso todos son participantes y jurado a la vez. Se reparten tarjetas con calificaciones como en las competiciones de gimnasia rítmica o saltos a la piscina. Cada uno tendrá que salir a contar un monólogo, un chiste o una anécdota graciosa que le haya pasado a sí mismo o a alguien que conozca. Se

dispondrá de cinco minutos para su preparación. Se valorará la creatividad y las risas. Se van sumando las puntuaciones. Al ganador se le hará entrega de un premio.

Personaje resiliente frente a personaje no resiliente

Técnicas: Cuento, narración, acervo cultural y observación.

Desarrollo: Espiritualidad, moralidad y empatía.

Dinámica: Se cuenta la historia de un personaje conocido resiliente y otro que no lo es, y se habla en grupo de las características resilientes que uno tiene y de las que el otro carece.

Personaje histórico / personaje conocido que se parezca a ti

Técnicas: Cuento, narración, acervo cultural y observación.

Desarrollo: Autoestima, creatividad, confianza, independencia, iniciativa, pertenencia, espiritualidad, moralidad y empatía.

Dinámica: Cada participante deberá elegir un personaje histórico o un personaje conocido con el que vea algo en común y explicar al resto de los participantes tres cualidades que lo definan o tres defectos.

Y tú, ¿qué eres?

Técnicas: *Role-playing*, observación, psicomotricidad, acervo cultural.

Desarrollo: Creatividad, confianza, iniciativa, pertenencia, moralidad, sentido del humor, pertenencia.

Dinámica: Se realiza en parejas. Uno dirige (guía) y otro se deja llevar (títere) con los ojos abiertos. El guía va colocando al títere y, tras un par de minutos, lo deja congelado. El títere cierra los ojos y el guía le pregunta «y tú, ¿qué eres?». El títere contesta sintiéndose según la postura en la que lo han puesto, hasta que lo adivine. Se puede cambiar de títere cada vez, o cambiar de rol pasando de guía a títere, y viceversa. Hacer varias rondas con varias estatuas diferentes. Hay que intentar que los participantes sean creativos y utilicen el factor sorpresa.

Los conflictos

Técnicas: *Role-playing*, modelaje, actividad cooperativa, acervo cultural y observación.

Desarrollo: Autoestima, confianza, independencia, iniciativa, espiritualidad, moralidad, pertenencia, creatividad y empatía.

Dinámica: Se hacen grupos de cinco personas. Se reparten papeles (dos por persona). Cada uno tiene que escribir en sus papeles una frase que le cuesta mucho escuchar de alguien y que en ocasiones le ha llevado a tener un conflicto (p. ej., «tienes que hacerlo como digo yo», «no te justifiques», «eso no se toca», «no me gusta que me digas lo que es mejor para mí»). Metemos los papeles en un cuenco o en una bolsita. Uno saca una frase y la lee al grupo con énfasis para darle el tono de voz que exprese una emoción. El que está a su derecha tiene que responder echándole la culpa al otro, el siguiente responde echándose la culpa a sí mismo, el siguiente responde mostrándose empatía hacia sí mismo («Me siento ____ porque necesito ____») y el último responde mostrando empatía al que habla («Te sientes ____ porque necesitas ____»).

Cruza la línea si alguna vez...

Técnicas: Narración, acervo cultural y observación.

Desarrollo: Autoestima, pertenencia, espiritualidad, moralidad, confianza, iniciativa y empatía.

Dinámica: El coordinador hace una breve introducción sobre la dinámica (hablar sobre la diversidad, la dificultad de romper estereotipos y prejuicios, las ventajas de reconocer a los demás como seres humanos y no encasillar). Se indica que se pongan todos enfrente de la media circunferencia que hemos dibujado delante de la pizarra (línea hecha con cinta adhesiva en el suelo). Se explica que se van a dar varias categorías o descripciones de situaciones y se pide que aquellos que se sientan en esa categoría o hayan experimentado alguna vez lo que se describe crucen esa línea y se den la vuelta para mirar al resto de los participantes en silencio. El coordinador de la dinámica pone un ejemplo y cruza él mismo la línea (algo muy concreto e impactante). Se explica que tras unos segundos se les pedirá que vuelvan al lugar de origen dejando de nuevo la media circunferencia vacía.

Se dan instrucciones para que la dinámica se desarrolle en el mejor ambiente posible:

«Durante la próxima media hora vamos a compartir algunas de nuestras experiencias y vulnerabilidades con los demás. Para asegurarnos de que somos sensibles a los sentimientos y las emociones de los demás se necesita seguir varias pautas.

Las dos más importantes son:

1) La ESCUCHA. Pedimos silencio durante toda la dinámica (no hablar, no comentar, no susurrar, no reírse, etcétera). El silencio nos permitirá a todos ser más conscientes de nuestros propios pensamientos y emociones.

2) El RESPETO. Es de obligado cumplimiento respetar a cada una de las personas que participa en esta dinámica. Todo lo que se comparta es confidencial. Nada de lo que ocurra saldrá fuera de esta sala. Si tienes la necesidad de hablar con un algún participante sobre algo que ha sucedido, tendrás que pedirle permiso.

Espero que entendáis que es imprescindible crear una atmósfera de silencio y de respeto para esta dinámica.

Otra pauta muy importante es que nadie debe sentirse presionado a responder a cada una de las categorías. Si tienes alguna duda sobre compartir alguna parte de ti mismo, siéntete cómodo, toma tu propia decisión y no cruces la línea.

Por último, a veces en las categorías se utilizará vocabulario que puede tener diferentes connotaciones para cada uno. Cada cual que lo interprete a su manera. Si alguien no lo ve claro o tiene alguna duda al respecto, es mejor no cruzar la línea.»

El coordinador de la dinámica debe hablar claro y dejar tiempo suficiente para la reflexión después de exponer cada categoría.

Después se pregunta al grupo si alguien tiene alguna duda.

Si no puedes estar durante toda la dinámica, no estás de acuerdo con las pautas o simplemente no crees que esta dinámica pueda beneficiarte, no hay problema en que dejes la sala en este momento y esperes fuera hasta que finalice.

Para empezar, vamos con una categoría sencilla para que veáis más claro el funcionamiento de la dinámica:

Por favor, cruzad la línea todos aquellos que uséis gafas o lentes de contacto. Gracias.

Una vez comenzada la dinámica no habrá interrupciones. Si a alguien le surge alguna pregunta durante la dinámica, tendrá tiempo suficiente al final para trasladarla».

Las cuestiones de la dinámica deberán adaptarse al nivel de desarrollo de los participantes, es decir, no funcionan las mismas cuestiones para profesores, para alumnos de 6 años o para alumnos de 12 años.

CUESTIONES: **Cruza la línea si…**

- no eres de (ciudad/pueblo donde se desarrolle la dinámica).
- sientes tu hogar en (comunidad autónoma/región/país donde se realice la dinámica).
- eres un hombre.
- eres una mujer.
- recientemente se ha roto una relación importante para ti (personal o de alguien que te afecte directamente).
- en el último año alguien de tu entorno te ha hecho daño.
- estás orgulloso de tu trabajo.
- te consideras una persona espiritual o tienes creencias religiosas, sea cual sea tu religión.
- eres ateo o agnóstico.
- alguna vez te has sentido discriminado por el color de tu piel o por tu nacionalidad.
- eres consciente de pertenecer a una clase social concreta, ya sea trabajadora, media o alta.
- no estás contento con el salario percibido por desempeñar tu trabajo.
- te has sentido alguna vez avergonzado o apenado por la situación económica de tu familia.
- perteneces a una familia numerosa.
- te consideras una persona independiente.
- eres responsable de cuidar a otras personas, ya sean menores o adultos.
- tienes autoestima baja.
- te gustaría perder 5 kilos o más.
- te has sentido alguna vez avergonzado por no tener un físico deseado.
- otra persona te ha hecho sentir mal en alguna ocasión debido a tu físico o vestimenta.
- te sientes solo.
- has decidido seguir estudiando o formándote.
- te interesa la política, indistintamente del partido político, si eres militante o no.

- estás concienciado con la igualdad de oportunidades, la conciliación familiar y la diversidad.
- tus padres están divorciados, separados o nunca llegaron a casarse.
- al menos uno de tus padres ha fallecido.
- te sientes extraño o que no conectas o encajas en tu entorno más cercano.
- alguna vez has sentido que, si hubieras podido elegir, habrías elegido nacer en otra familia o en otra situación diferente a la que has tenido.
- te ves a ti mismo pensando en comida más a menudo de lo que te gustaría.
- tienes algún problema médico que te preocupa o a alguien de tu entorno más cercano.
- tienes alguna incapacidad física.
- alguna vez tu orientación sexual ha sido cuestionada.
- has vivido los efectos del alcohol o las drogas en alguien muy cercano.
- has vivido una experiencia sexual desagradable.
- en algún momento de tu vida has tenido pensamientos acerca del suicidio.
- al menos has llorado una vez en el último año.
- al menos has llorado una vez en el último año por alguien o por un problema ajeno a ti.
- desde que ha comenzado el taller de resiliencia al menos te has reído una vez de ti mismo.
- te ves capaz ahora mismo de dar y recibir abrazos.

Después de las preguntas comienza el DEBATE.

El coordinador recuerda las pautas de la dinámica: silencio, respeto, confidencialidad, etcétera.

Si la dinámica ha ido bien, los participantes estarán en un momento muy introspectivo y en silencio.

Hay que centrar el debate sobre dos preguntas:

- ¿Cómo te sientes ahora mismo?
- ¿Hay alguien que quiera decir a los demás participantes por qué ha cruzado la línea en alguna pregunta concreta?

Es un momento para explicar, compartir, contar historias sobre alguna de las preguntas. Hay que permitir que los participantes expresen cómo se sienten sobre la dinámica en sí.

CIERRE de la dinámica: se agradece a todos su participación. El coordinador explica qué ha significado esta dinámica conjunta para él mismo. Se recuerda la importancia de la confidencialidad. APLAUSOS.

Esta dinámica se creó en una serie de presentaciones que se dieron en 1985 en la Universidad de Stanford. Esta es una versión adaptada realizada por Dennies Mathies, del Centro de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad de Stanford, y es una de las dinámicas que se utiliza en el famoso programa *antibullying* THE CHALLENGE DAY que se realiza en muchos institutos de Estados Unidos y Canadá desde 1987 y que ha ayudado a más de un millón de alumnos <www.challengeday.org>.

HOJA DE PROGRAMACIÓN DE DINÁMICAS EN EL AULA

Pilar de resiliencia: HUMOR
Título de la actividad y fecha: septiembre, 2013 ¿Dónde perdió Luna la risa?
Edades recomendadas: 6-7 años **N.º de participantes recomendados (mín. y máx.):** de 10 a 20 **N.º de educadores necesarios:** 2

Actitudes del educador favorecedoras de resiliencia:
1. Mantener un ambiente distendido
2. Sonreír
3. Hilo conductor (globalizante): el cuento de Luna y su risa.

Esquema temporal:

Duración	**Actividad**
10 min	Tarjetas de animales y buscar su pareja
10 min	Buscar el cuento y aprender la frase
15 min	Escenificación del cuento
10 min	Rueda de la risa, hacer reír con las plumas
10 min	Canción de «kikirikí», cuatro grupos de coro
10 min	Trabalenguas de animales
5 min	Reparto de cuentos y plumas

Acogida: Preguntar al oído conforme entran en la clase: ¿dónde está la risa de Luna?

Duración	**Técnica**	**Habilidades para la acción**	**Recursos necesarios**
10 min	Psicomotricidad	Hacer reír	Tarjetas con animales dibujados

Desarrollo de actividades: Se reparte un papel a cada persona con un animal dibujado, de forma que haya dos papeles con el mismo animal. Lo miran y, sin enseñarlo, a una señal todo el mundo empieza a imitar con gestos y sonidos a su animal, yendo por la clase hasta que encuentren al compañero que tenga su mismo animal. Entonces se sientan y esperan a que los demás encuentren sus parejas mientras hacen los gestos y los sonidos de su animal.

Valoración de actividades:

Duración	**Técnica**	**Habilidades para la acción**	**Recursos necesarios**
10 min	Observación	Reírse de sus limitaciones	Cuentos en los que salgan los animales del cuento anterior

Desarrollo de actividades: Se reparten los libros en los que salen sus animales por toda la sala. Junto con su pareja (la que tiene su mismo animal) buscarán el cuento cuyo protagonista principal sea el animal que les tocó. Para ello deben observar todos los cuentos. Cuando lo encuentren se quedarán allí y hojearán el cuento. Dentro del libro habrá una frasecita corta relacionada con el cuento de Luna que tendrán que leer juntos y memorizar (los dos).

Valoración de actividades:

Duración	**Técnica**	**Habilidades para la acción**	**Recursos necesarios**
10 min	Cuento	Reírse de sus limitaciones	Cuento, dibujo de la Luna y dibujo de la niña Luna
Desarrollo de actividades: Se sientan donde encontraron su cuento. El educador en el medio de la clase hará el papel del niño protagonista. El otro educador hará de narrador. Se les explica que vamos a contar entre todos la historia de la risa de Luna porque cada pareja de animales tiene una frase del cuento. Solo tienen que estar atentos a cuando el que hace de niño nombra su animal y en ese momento decir la frase acompañándola con sus gestos y sonidos. Mientras el narrador va leyendo, el que hace de niño se va acercando a los animales y les hace una pregunta. En ese momento se levantan los dos que tienen ese animal para decir a coro la frase.			
Valoración de actividades:			
Duración	**Técnica**	**Habilidades para la acción**	**Recursos necesarios**
10 min	Actividad cooperativa	Hacer reír	Plumas y sillas (la mitad que participantes)
Desarrollo de actividades: Cada pareja coge una silla y se hace un círculo con todas ellas. Uno de los dos se sienta. Al otro se le da una pluma, para que intente encontrar la sonrisa de su compañero. A una señal (de lechuza) se giran todos hacia un lado (previamente ensayado) y siguen los de fuera del círculo			

(de pie) haciendo cosquillas a la persona que llegue a su silla. Después cambian y los que estuvieron de pie se sientan.

Valoración de actividades:

Duración	**Técnica**	**Habilidades para la acción**	**Recursos necesarios**
10 min	Canto	Reírse de sí mismo	Letra de la canción

Desarrollo de actividades: Se hacen cuatro grupos. Unos son los gallos (kikirikí), otros las gallinas (cocorocó), otros los pavos (guru, guru, guru) y otros los patos (cua, cua, cua). El educador va cantando las estrofas relacionadas con el cuento y el coro va entrando cuando le toca, según el estribillo de la canción.

Valoración de actividades:

Duración	**Técnica**	**Habilidades para la acción**	**Recursos necesarios**
10 min	Acervo cultural	Reírse de sí mismo	Trabalenguas

Desarrollo de actividades: Aprender un trabalenguas relacionado con animales (p. ej., los tres tristes tigres). Por orden y con solo un intento por

persona, salen al centro y prueban a decirlo, previa explicación y ensayo juntos. Se les explica que es otra forma de hacer reír y reírse de uno mismo.
Valoración de actividades:
Cierre y despedida: 5 min. Se reparten las plumas y los cuentos para que no se olviden de encontrar su risa si la pierden.

Cuento: *¿Dónde perdió Luna la risa?*

(Adaptación del cuento *¿Dónde perdió Luna la risa?*, de Miriam Sánchez y Federico Fernández. Editorial Kalandraka. Pontevedra, 2001.)

Su hermano le pidió:
—**«Échame una sonrisa»**.

Pero la niña no sonreía. El niño pensó y pensó, pero no consiguió dar con la risa de Luna. Y dijo:

—**«Luna, yo buscaré tu risa»**.

Se puso el abrigo y se fue en busca de la risa de Luna. ¿Estaría en la barriga de la CABRA?

—No, ¡nosotras no nos la comimos!

¿Sobre el pico de los PATOS?

—¡No, y no nos des la lata!

¿Entre los huevos de las GALLINAS?

—¡No, no puede ser tan chiquitilla!

Por el camino se encontró a los GATOS de los vecinos y les preguntó:

—**«¿Habéis visto por alguna parte la risa de Luna?»**.

Y maullaron los mininos:

—No la vimos, pregunta a las vacas lecheras.

Se acercó a la orilla del río y preguntó a las VACAS:

—**«¿Habéis visto por alguna parte la risa de Luna?»**.

Las vacas mugieron:

—No, no vimos ninguna risa, pregunta a las ranas, que algo sabrán.

Las RANAS, metidas en su charca, croaron:

—No sabemos dónde está esa risa, quizá los lobos te puedan informar.

Así que subió hasta la cueva de los LOBOS y les preguntó:

—**«¿Habéis visto por alguna parte la risa de Luna?»**.

Los lobos aullaron:

—No, nosotros no, habla con la lechuza que todo lo ve.

Ya era noche cerrada y los animales del bosque dormían en sus madrigueras *(todos hacen que duermen)*.

Solo la lechuza vigilaba los sueños desde la rama de un roble *(se saca el dibujo de la lechuza)*.

Ululó la LECHUZA:

—Con la ayuda de una pluma, darás con la risa de Luna.

Y entre cosquillas de pluma apareció la risa de Luna.

Primero una risita.

Después una risotada.

Finalmente, ¡una inmensa carcajada!

Mientras, en lo alto del cielo, una luna barriguda se moría de risa con las cosquillas que la lechuza le hacía.

Y para no daros envidia, y como el cuento se ha acabado, jugaremos con las plumas que la lechuza nos ha prestado.

Canción del quiquiriquí[24]

QUIQUIRIQUÍ
COCOROCÓ
GURU, GURU, GURU
CUA, CUA, CUA
} ESTRIBILLO

Luna ha perdido su risa – QUIQUIRIQUÍ
Ya no le hace nada gracia – COCOROCÓ
Su hermano salió de casa – GURU, GURU, GURU

Para encontrarla deprisa – CUA, CUA, CUA

Estribillo

Y le pregunta a la vaca – QUIQUIRIQUÍ
Al pato, al gato y las gallinas – COCOROCÓ
También al lobo y la cabra – GURU, GURU, GURU
A su mamá y ranitas – CUA, CUA, CUA

Estribillo

Cuando era noche cerrada – QUIQUIRIQUÍ
Los animales dormían – COCOROCÓ
Y la lechuza cantaba – GURU, GURU, GURU
¡Sabe cómo hacer cosquillas! – CUA, CUA, CUA

Estribillo

Número 3

GUÍA DE RESILIENCIA PARA PADRES Y MAESTROS

Se incluye por su interés la guía que proporciona la Asociación Americana de Psicología.

Introducción

Tendemos a idealizar la niñez como una época sin problemas, pero la tierna edad por sí sola no ofrece ninguna protección contra los daños emocionales y los traumas que pueden tener los niños. Se les puede pedir que afronten problemas, como adaptarse a una nueva clase, ser intimidados por sus compañeros o incluso al abuso en el hogar. Si sumamos a eso la incertidumbre que forma parte del

crecimiento, la infancia puede ser cualquier cosa menos una época sin problemas. La aptitud para desarrollarse pese a estos desafíos surge de la capacidad de resiliencia.

La buena noticia es que la resiliencia es una capacidad que puede aprenderse.

Desarrollar resiliencia, la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso fuentes importantes de estrés, puede ayudar a manejar los sentimientos de ansiedad e incertidumbre. Sin embargo, que los niños sean resilientes no significa que no experimenten dificultades o angustia. El dolor emocional y la tristeza son comunes cuando tenemos un trauma de importancia o una pérdida personal, o incluso cuando nos enteramos de la pérdida o el trauma de otra persona.

Diez consejos para desarrollar la resiliencia en niños y adolescentes

Todos podemos desarrollar resiliencia y ayudar a que nuestros hijos la desarrollen también. Implica conductas, pensamientos y acciones que pueden aprenderse con el paso del tiempo. A continuación, presentamos consejos para desarrollar la resiliencia.

1) Establecer relaciones

Enseñe a su hijo cómo hacer amigos, incluso la capacidad de sentir empatía o de sentir el dolor del otro. Anímelo a ser amigo para poder tener amigos. Desarrolle una red familiar fuerte para respaldar a su hijo ante las desilusiones y heridas inevitables. En la escuela, hay que estar atento al hecho de que ningún niño esté aislado. Relacionarse con las personas brinda apoyo social y fortalece la resiliencia. Algunos encuentran consuelo recurriendo a un poder supremo, mientras que otros lo hacen a través de una religión organizada o en forma privada y tal vez usted desee introducir sus tradiciones religiosas a su hijo.

2) Ayudar a su hijo haciendo que ayude a otros

Ayudar a otros puede permitir a los niños superar la sensación de que no pueden hacer nada. Anime a su hijo a realizar trabajos voluntarios apropiados para su edad o pídale ayuda con alguna tarea que él pueda realizar. En la escuela, realice una sesión creativa con los niños buscando maneras de ayudar a los demás.

3) Mantener una rutina diaria

Respetar una rutina puede ser reconfortante para los niños, en especial para los más pequeños, que anhelan estructuras en su vida. Anime a su hijo a desarrollar sus propias rutinas.

4) Tomarse un descanso

Si bien es importante seguir las rutinas, preocuparse incesantemente puede resultar contraproducente. Enseñe a su hijo cómo concentrarse en algo distinto a lo que le preocupa. Dese cuenta de las cosas a las que su hijo está expuesto y que puedan ser inquietantes, como noticias, internet o conversaciones que oye por casualidad, y asegúrese de que toma distancia si le causan inquietud. Si bien las escuelas son responsables del rendimiento en exámenes estandarizados, destine un tiempo no estructurado durante el día escolar para que los niños desarrollen su creatividad.

5) Enseñar a su hijo a cuidar de sí mismo

Dé un buen ejemplo y enseñe a su hijo la importancia de darse tiempo para comer como es debido, hacer ejercicios y descansar. Asegúrese de que tenga tiempo para divertirse y de que no tenga programado cada minuto de su vida sin ningún momento para relajarse. Cuidarse e incluso divertirse ayudará a su hijo a mantener el equilibrio y enfrentar mejor los momentos estresantes.

6) Avanzar hacia sus metas

Enseñe a su hijo a fijarse metas razonables y luego a avanzar dando un solo paso a la vez para lograr alcanzarlas. Avanzar hacia esa meta, incluso con un paso muy pequeño, y recibir elogios por

hacerlo hará que se concentre en su logro en lugar de fijarse en lo que no logró y puede ayudarle a desarrollar resiliencia para salir adelante ante los desafíos. En la escuela, divida las tareas grandes en pequeñas metas alcanzables por los niños más pequeños, y para los más grandes, reconozca los logros a medida que avanzan hacia las metas mayores.

7) Alimentar una autoestima positiva

Ayude a su hijo a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayúdelo a entender que esos desafíos pasados desarrollan la fortaleza para manejar desafíos futuros. Ayude a su hijo a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enséñele a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo. En la escuela, ayude a los niños a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.

8) Mantener las cosas en perspectiva y una actitud positiva

Incluso cuando su hijo esté afrontando sucesos dolorosos, ayúdelo a ver la situación en un contexto más amplio y a mantener una visión de largo plazo. Si bien puede ser demasiado joven para ver las cosas a largo plazo por sí mismo, ayúdelo a ver que existe un futuro más allá de la situación actual y que el futuro puede ser bueno. Una actitud optimista y positiva le permitirá darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. En la escuela, utilice la historia para mostrar que la vida sigue después de las adversidades.

9) Buscar oportunidades para el autodescubrimiento

Los momentos difíciles suelen ser los momentos en los que los niños aprenden más sobre sí mismos. Ayude a su hijo a entender que lo que está afrontando puede enseñarle a comprender de qué está hecho. En la escuela, considere conversaciones sobre lo que ha aprendido cada estudiante después de enfrentar una situación difícil.

10) Aceptar que el cambio es parte de la vida

Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes. Ayude a su hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se pueden reemplazar con nuevas metas aquellas que puedan haberse convertido en inalcanzables. En la escuela, señale cómo los estudiantes cambiaron a medida que avanzaban al siguiente grado y analice cómo ese cambio ha tenido un impacto sobre ellos.

Número 4

EL CAMINO A LA RESILIENCIA

(Documentación de acceso y uso libre citando la fuente que proporciona la Asociación Americana de Psicología).

Introducción

¿Cómo afronta la gente los eventos difíciles que cambian su vida? ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, un ataque terrorista y otras situaciones catastróficas?

Generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Esta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

Este ensayo tiene el propósito de ayudar a los lectores a tomar su propio camino hacia la resiliencia. Provee información sobre la resiliencia y algunos factores que ayudan a la gente a afrontar sus

problemas. Gran parte de la información ofrecida se enfoca en el desarrollo y el uso de una estrategia personal para mejorar la resiliencia.

¿Qué entendemos por resiliencia?

La resiliencia es el proceso de adaptarse a la adversidad, a un trauma, una tragedia, una amenaza o a fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa «rebotar» de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de las personas en Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan a nuestro estado emocional.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Algunos factores en la resiliencia

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos que seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por sí mismas.

Diez formas de construir resiliencia

Establezca relaciones. Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe y otros grupos locales les proveen sostén social y las ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser beneficioso para usted.

Evite ver las crisis como obstáculos insuperables. Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero sí puede cambiar la manera de interpretarlos y reaccionar ante ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

Acepte que el cambio es parte de la vida. Es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que sí puede alterar.

Muévase hacia sus metas. Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.

Lleve a cabo acciones decisivas. En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan.

Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo. Muchas veces, como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma en lo personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

Cultive una visión positiva de sí mismo. Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos ayuda a construir la resiliencia.

Mantenga las cosas en perspectiva. Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción.

Nunca pierda la esperanza. Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.

Cuide de sí mismo. Preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente. Cuidar de sí mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Otras formas adicionales de fortalecer la resiliencia podrían serle de ayuda. Por ejemplo, algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas. La meditación y las prácticas espirituales ayudan a algunas personas a establecer relaciones y a restaurar la esperanza.

La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollar la resiliencia.

Aprender del pasado

Enfocarse en las experiencias y en sus fuentes de fortaleza personal del pasado le puede ayudar a identificar las estrategias para desarrollar resiliencia que funcionan para usted. Explore las respuestas a las siguientes preguntas sobre sí mismo y sus reacciones a los retos en su vida. Este ejercicio le puede ayudar a descubrir cómo responder efectivamente a eventos difíciles.

Considere lo siguiente:

- ¿Qué tipos de eventos le han resultado más difíciles?
- ¿Cómo le han afectado dichos eventos?
- Cuando se encuentra estresado, ¿le ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en su vida?
- Cuando se enfrenta a una experiencia difícil, ¿a quién ha acudido para que le ayude?
- ¿Qué ha aprendido sobre sí mismo y sus interacciones con los demás durante momentos difíciles?
- ¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?

- ¿Ha podido superar los obstáculos, y si es así, cómo?
- ¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?

Mantener una actitud de tolerancia y flexibilidad

La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y equilibrio en su vida en la medida que usted afronta circunstancias difíciles y eventos traumáticos. Usted lo puede lograr de diferentes maneras:

- Permitirse experimentar emociones fuertes y también reconocer cuándo tiene que evitarlas para poder seguir funcionando.
- Salir adelante y tomar acciones para atender sus problemas y afrontar la vida cotidiana. También, dar un paso atrás para descansar y llenarse de energía nuevamente.
- Pasar tiempo con sus seres queridos para recibir su apoyo y estímulo, y también su cuidado.
- Confiar en los demás y también confiar en sí mismo.

Lugares en donde buscar ayuda

Obtener ayuda cuando la necesita es crucial para construir resiliencia. Más allá de la familia y las amistades, las personas encuentran ayuda en:

Grupos de autoayuda y apoyo. Estos grupos comunitarios pueden ayudar a las personas que luchan con dificultades tales como la pérdida de una persona querida. Al compartir información, ideas y emociones, las personas que participan en los grupos pueden ayudarse a sí mismas y encontrar apoyo al reconocer que no se encuentran solas ante esa difícil situación.

Libros y publicaciones escritos por personas que han manejado con éxito situaciones adversas, como sobrevivir el cáncer. Estas historias pueden motivar a los lectores a encontrar estrategias que puedan ayudarles personalmente.

Recursos en línea. La información en las páginas de la red puede ser una fuente de ideas. Hay que tener cuidado con la calidad de la información, pues esta varía dependiendo las páginas que consulte.

Para muchas personas, utilizar sus propios recursos y los tipos de ayuda que hemos mencionado puede ser suficiente para construir resiliencia. Sin embargo, en algunas ocasiones una persona puede no avanzar o tener dificultades para progresar en el camino de la resiliencia.

Un profesional de psicología titulado, como un psicólogo, puede dar asistencia a las personas para desarrollar una estrategia apropiada para salir adelante. Es importante que usted obtenga ayuda profesional si siente que no puede funcionar o desarrollar las actividades básicas de la vida diaria, como resultado de vivir una experiencia traumática o estresante, como sobrevivir a un huracán.

Diferentes personas tienden a sentirse cómodas con diferentes estilos de interacción. Una persona puede sentirse cómoda y establecer una relación de afinidad y empatía al trabajar con un profesional de la salud mental o participar en un grupo de apoyo.

Continuar con su viaje

Para resumir varios de los puntos principales en este ensayo, piense en la resiliencia como algo parecido a iniciar un viaje río abajo en una balsa.

En un río puede encontrar rápidos, virajes, aguas lentas y áreas poco profundas. Como en la vida, los cambios que experimenta en el camino le afectan de forma diferente.

Viajar por el río le ayuda el conocerlo y recordar las experiencias pasadas que ha tenido con él. Su viaje debe ser guiado por un plan, una estrategia que considere que funciona para usted.

La perseverancia y la confianza en su capacidad para evitar los peñones y otros obstáculos son importantes. Puede ganar valor y perspicacia al navegar con éxito en las aguas embravecidas. Las personas en quienes confía y le acompañan en el viaje pueden ayudarle a enfrentarse a los rápidos, a las corrientes y a otras dificultades del río.

Puede bajarse de la balsa y descansar en la orilla del río. Sin embargo, para terminar su viaje debe remontar la balsa y continuar.

La información ofrecida en este ensayo no debe usarse como sustituto del cuidado profesional de salud general y de salud mental, o de la consulta a estos profesionales. Las personas que consideran que necesitan o que se beneficiarían de ese cuidado deben consultar un psicólogo u otros profesionales de la salud general y la salud mental.

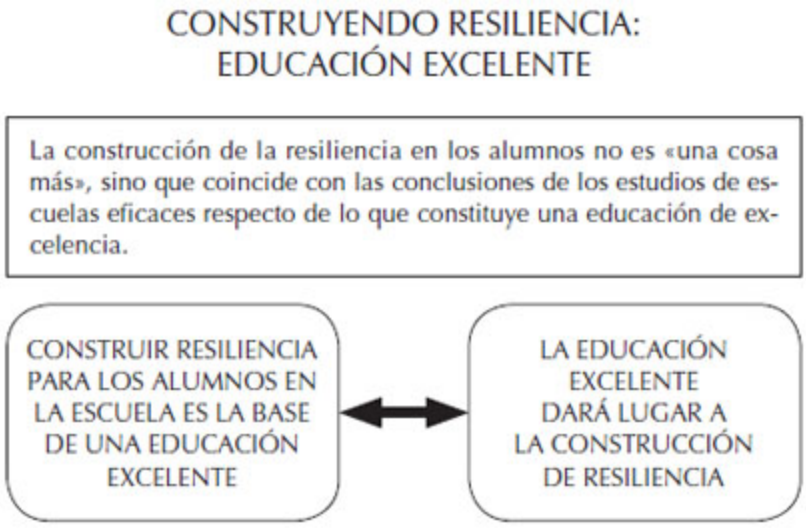
El Directorado de Práctica de la Asociación Americana de Psicología reconoce la contribución de las siguientes personas:

- Lillian Comas-Díaz, Ph. D., directora, Transcultural Mental Health Institute (Instituto Transcultural de Salud Mental), Washington, D.C.
- Suniya S. Luther, Ph. D., Teachers College, Universidad de Columbia, Nueva York.
- Salvatore R. Maddi, Ph. D., The Hardiness Institute, Inc., Universidad de California Irvine, Newport Beach, California.

Número 5

CONSTRUYENDO RESILIENCIA

Conexión entre la educación eficaz y la resiliencia.



CONEXIÓN ENTRE LA EDUCACIÓN EFICAZ Y LA RESILIENCIA

Cambio educacional		**Pasos para la resiliencia**
Desarrollo del pensamiento y el aprendizaje permanente en los alumnos.	**Propósito de la escuela**	
Búsqueda de significados, pensamiento, metacognición, resolución de problemas, aplicación de conocimientos.	**Índole del conocimiento**	
Aprendizaje activo, resolución de problemas, aplicación de conocimiento, establecimiento de objetivos de aprendizaje propios.	**Índole del aprendizaje**	
Enseñanza multidimensional: orientar, demostrar, entrenar, intervenir e instar a la acción.	**Buena enseñanza**	
Basado en objetivos personales de aprendizaje metacognitivo,	**Currículo**	

interdisciplinario, más profundo que extenso, basado en proyectos, conectado con el mundo real.		
Creación de liderazgo en otros, iniciativa, espíritu de cambio, liderazgo que reside en múltiples roles.	**Liderazgo**	
En forma cooperativa, compartida, con participación de todos «los interesados»; una decisión debe partir del corazón y la mente de quienes la lleven adelante.	**Toma de decisiones**	
Indicativo del rendimiento, holístico, basado en el desempeño y en el mundo real, criterios de eficacia del estudiante.	**Diagnóstico**	

Bibliografía

Anzola, Myriam, «La resiliencia como factor de protección», en *Educere*, vol. 7, núm. 22 (julio-septiembre), Mérida (Venezuela), Universidad de los Andes, 2003, págs. 190-200.

Armstrong, J. A., *Eres más listo de lo que crees*, Barcelona, Oniro, 2008.

Atehortúa, Miguel, *Resiliencia. Otra perspectiva de las experiencias sociales y personales dentro de la empresa*, Bogotá, Universidad Nacional de Colombia, 2002.

Barudy, Jorge, y Maryorie Dantagnan, *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resilencia*, Barcelona, Gedisa, 2009.

Bennis, Warren G., *Cómo llegar a ser líder*, Colombia, Norma, 1990.

Bermejo, José Carlos, *Resiliencia, una mirada humanizadora al sufrimiento*, Madrid, PPC, 2011.

Bona, César, *La nueva educación*, Barcelona, Círculo de Lectores, 2015.

Bravo, Concepción, Fernando Fernández Carmena, Pilar Gómez-Acebo, Irene Navarro Álvarez y Carlos Mur de Víu, *Resiliencia, gestión del naufragio*, Madrid, LID, 2013.

Brooking, A., *Intellectual Capital. Core Asset for the Third Millennium Enterprise*, Londres, International Thomson Business Press, 1996.

Brooks, Robert, y Sam Goldstein, *El poder de la resiliencia: cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*, México, Paidós, 2004.

—, *The power of resilience. Achieving balance, confidence, and personal strength in your life*, Estados Unidos, McGraw-Hill, 2004.
—, *El poder de la resiliencia*, Barcelona, Paidós, 2010.
Cajina, Gregory, *Rompe con tu zona de confort. 52 propuestas para tomar las riendas de tu vida*, Barcelona, Oniro, 2013.
Cantor, N., y R. Harlow, «Social intelligence and personality: Flexible life-task pursuit», en J. R. Sternberg y P. Ruzgis (comps.), *Personality and intelligence*, Nueva York, Cambridge University Press, 1994, pp. 127-168.
Caplan, Gerald, *Principios de psiquiatría preventiva*, Barcelona, Paidós, 1985.
Carmona Parra, Jaime Alberto, María Paulina Mejía Correa y Hernando Alberto Bernal Zuluaga, *Psicología Social y Psicoanálisis: Pichón con Lacan*, Medellín (Colombia), Fundación Universitaria Luis Amigó, 2004.
Casullo, María Martina, «La capacidad de perdonar desde una perspectiva psicológica», en *Revista de Psicología*, PUCP, 23, 2005, págs. 39-64.
Casullo, María Martina, y Mercedes Fernández Liporace, *Los estilos de apego. Teoría y medición*, Buenos Aires, JVC Ediciones, 2005.
Catret, Amparo, *Infancia y resiliencia: actitudes y recursos ante el dolor*, Valencia, Brief, 2007.
Cervantes, Miguel de, *Don Quijote de la Mancha*, Barcelona, Juventud, 1955.
Collins, Jim, *Cómo caen los poderosos*, Bogotá, Grupo Editorial Norma, 2010.
Covey, Stephen, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Barcelona, Paidós, 1997.
Csíkszentmihályi, Mihály, *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*, Nueva York, Harper Collins, 1996.
Cyrulnik, Boris, *La maravilla del dolor*: *El sentido de la resiliencia*, Barcelona, Granica, 2001.
—, *Los patitos feos*, Barcelona, Gedisa, 2001.

—, *El murmullo de los fantasmas*, Barcelona, Gedisa, 2003.
Cyrulnik, Boris, Stanislaw Tomkiewicz, Tim Guénard, Stephen Vanistendael y Michel Manciaux, *El realismo de la esperanza*, Barcelona, Gedisa, 2003.
Dahms, Ted, «Resilience and Risk Management», en *Australian Journal of Emergency Management*, vol. 25, núm. 2, abril de 2010, págs. 21-26.
David, Fred R., *Conceptos de administración estratégica*, México, Prentice Hall, 2004.
Deci, Edward L., y Richard M. Ryan, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Nueva York, Plenum Press, 1985.
Devis, Carlos, y M. Mercedes Pérez De Beltrán, *Convierta los problemas en oportunidades*, Valencia, Aletehia, 1993.
Dixon, Nancy M., *Common Knowledge: How companies thrive by sharing what they know*, Boston (Estados Unidos), Harvard Business School Press, 2000.
Drucker, Peter F., «Gerencia de sí mismo», en *Harvard Business Review*, Boston, marzo de 2004.
Edvinsson, Leif, y Michael S. Malone, *El Capital Intelectual*, Barcelona, Gestión 2000, 1999.
Erikson, Erik, *Infancia y sociedad*, Buenos Aires, Paidós, 1963.
Escamilla, Amparo, *Inteligencias Múltiples. Claves y propuestas para su desarrollo*, Barcelona, Graó, 2014.
Extremera, Natalio, y Pablo Fernández Berrocal, *Inteligencia emocional y educación*, Madrid, Grupo 5, 2015.
Forés, Anna, y Jordi Grané, *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*, Barcelona, Plataforma, 2008.
Frankl, Viktor E. (1994), *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, 1994.
Fredrickson, Barbara L., y Michele M. Tugade, «How Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on

September 11th. 2001», en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, núm. 2, 2003.
Fuster, Valentín, *El círculo de la motivación*, Barcelona, Planeta, 2013.
Gaona, Marcelo, *Resiliencia Organizacional: Competencia Clave de los CEO*, 2014.
Gardner, Howard, *La inteligencia reformulada. Las inteligencias Múltiples en el siglo XXI*, Barcelona, Paidós, 2001.
Garicano, Luis, *El dilema de España. Ser más productivos para vivir mejor*, Barcelona, Península (Atalaya), 2014.
Garrigues Walker, Antonio, *España, las otras transiciones. Artículos*, *conferencias y reflexiones*, Oviedo, Ediciones Nobel, 2013.
GDS cuadernos, *Bullying. No te quedes callado*, n.º 52, marzo de 2016.
Gillham, Jane E., y Martin E. P. Seligman, «Footsteps on the Road to a Positive Psychology», en *Behavior Research and Therapy*, núm. 37, 1999.
Goethe, Johann W., *Obras Completas*, Madrid, Aguilar, 1963, 4.a ed.
González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, y José Luis Valdez Medina, *Resiliencia y enfrentamiento a los problemas en niños de familias y niños huérfanos*, conferencia presentada en el VIII Congreso «Al Encuentro de la Psicología Mexicana» y IV Congreso Latinoamericano de Alternativas en Psicología, Michoacán (México), 2007.
González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, José Luis Valdez Medina y Patricia López Bringas, *Resiliencia en adultos asmáticos*, presentada en el VIII Congreso «Al Encuentro de la Psicología Mexicana» y IV Congreso Latinoamericano de Alternativas en Psicología, Michoacán (México), 2007.
Grotberg, Edith, *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*, La Haya (Países Bajos), The International Resilience Project, Bernard Van Leer Foundation,

2003.
—, *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, 2003.
Hamel, Gary, y Liisa Välikangas, «En busca de la resiliencia», en *Harvard Business Review*, vol. 81, núm. 9, 2003, págs. 40-52.
Henderson, Nan, y Mike M. Milstein, *Resiliencia en la Escuela*, Buenos Aires, Paidós, 2003.
Hewitt, John P., *The social construction of self-esteem*, capítulo 10 en C. R. Snyder y Shane J. Lopez (comps.), *Handbook of Positive Psychology*, Nueva York, Oxford University Press, 2002.
Hollnagel, Erik, David D. Woods y Nancy Leveson, *Resilience Engineering. Concepts and Precepts*, Reino Unido, Ashgate, 2006.
«Iguales y diferentes», en Educ.ar <www.educ.ar> (portal educativo del Estado Argentino), Argentina, Ministerio de Educación.
Kaplan, Robert, y David P. Norton, «La Disponibilidad Estratégica de los Activos Intangibles», en *Harvard Deusto Business Review*, núm. 122, 2004, pág. 38.
Kotliarenco, María Angélica, *Resiliencia*, Chile, Centro de Estudios y Atención del niño y la mujer, 1996.
Krell, Horacio, *De la resiliencia a la excelencia*, en la web de ILVEM.
Laengle, Gloria, definición de «resiliencia», en Diccionario de Psicología, disponible en: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/resiliencia>, 1998.
LCEur 2004/1821, *Informe (2004): Educación y Enseñanza. Consejo Europeo*, Doc. núm. 104, 30 de abril de 2004.
Leal, Martín, y Lilibeth Castillo, *Gestión del capital intelectual y resiliencia en el personal del sector farmacéutico*, Maracaibo (Venezuela), CICAG (Centro de Investigación de Ciencias Administrativas Gerenciales) de la Universidad Rafael Belloso Chacín, 2007.

León Sánchez, Pablo Andrés, *Resiliencia Organizacional: una aproximación*, trabajo de grado, Bogotá, Universidad del Rosario, 2013.
León Villamar, Fersen Harold, «La resiliencia: su aplicación en el sector empresarial», en revista *CE* (*Contribuciones a la Economía*), Málaga, Eumed.net, 2015.
Llavina Rubio, Nuria, *Optimismo desde la infancia*, en la web de Eroski Consumer, 30 de enero de 2012 <www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2012/01/30/206423.php>.
Llobet, Valeria, *La promoción de la resiliencia con niños y adolescentes: entre la vulnerabilidad y la exclusión: herramientas para la transformación*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas, 2005.
López Cabarcos, María Ángeles, y Paula Vázquez Rodríguez, *Mobbing: cómo prevenir, identificar y sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*, Madrid, Pirámide, 2003.
López, Abraham, *El lado positivo de la crisis*, CNNExpansion.com, 2009.
Luthar, Suniya S., Dante Cicchetti y Bronwyn Becker, «The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work», en *Child Development*, 71 (3), 2000, págs. 543-558.
Martin, Christopher, y Helen Peck, (2004), «Building the resilient supply chain», en *International Journal of Logistics Management*, Crandifeld School of Management, vol. 15, núm. 2, 2004, pp. 1-13.
Martin, Rod A., «Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings», en *Phychological Bulletin*, 127, 2001, págs. 504-519.
Materazzi, Miguel Ángel, *Salud mental, una propuesta preventiva permanente*, Buenos Aires, Paidós, 1991.

McManus, Sonia, Erica Seville, Dave Brunsdon y John Vargo, *Resilience Management. A Framework for Assessing and Improving the Resilience of Organisations*, investigación: Resilient Organisations, Nueva Zelanda, Universidad de Canterbury, 2007.

Medina Salgado, César, «La resiliencia y su empleo en las organizaciones», en *Gestión y Estrategia*, núm. 41, enero/junio de 2009, págs. 29-39.

Melillo, Aldo, y Elbio Néstor Suárez, *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, México, Paidós, 2004.

Mestre, Vicenta, Paula Samper García y María Dolores Frías Navarro, «Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: la empatía como factor modulador», en *Psicothema*, 14 (2), 2002, págs. 227-232.

Míguez, Hugo, A., *Estrategias de Epidemiología Comunitaria: Centros de estudios locales (CEL) y Ventanas Epidemiológicas*, Buenos Aires, Programa de Epidemiología Psiquiátrica, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, 2002.

Millard, Eric, *Creating the Resilient Corporation*: *Business Continuity Planning and Pandemics*, Hewlett-Packard Development Company, 2006.

Minolli, Cristina Beatriz, *Pautas para la Construcción de Empresas Resilientes*, trabajo de investigación presentado en Seminario de Negocios, Buenos Aires, Universidad de UCEMA, 2004.

Muñoz, Cristina, *Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz. Una guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos*, Madrid, Dirección General de la Familia, Comunidad de Madrid, 2007.

Ortega y Gasset, José, *Obras Completas*, Madrid, Alianza, 1983.

Pérez, Joseph, *Teresa de Ávila y la España de su tiempo*, Madrid, Algaba, 2015.

Piñuel y Zabala, Iñaki, «Mobbing, la lenta y silenciosa alternativa al despido», *Revista de la Asociación Española de Dirección de Personas (AEDIPE*), núm. 14, junio de 2001.

Prensky, Marc, *Enseñar a nativos digitales*, Madrid, SM, 2011.
Programa de epidemiología psiquiátrica, Córdoba, Conicet, 2001 [trabajo presentado en el 3.er Congreso Internacional sobre Adicciones de Programa Cambio].
Puerta Maya, María Piedad, «Interacción emocional y mediación cognitiva como estrategias de intervención preventiva, activadoras de resiliencia en familias coadictas», en *Sistematización de una experiencia de trabajo, para optar al título de Profesional en Desarrollo Familiar*, Medellín (Colombia), FUNLAM, 1999.
Reig, Dolors, y Luis F. Vilches, *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad*, Madrid, Telefónica, 2013.
Revista de Psicología, Lima (Perú), PUCP (Pontificia Universidad Católica de Perú).
Rousseau, Sylvie, *La resiliencia: vivir feliz a pesar de*..., Madrid, Obelisco, 2012.
Rutter, Michael, y Henri Giller, *Delincuencia juvenil*, Barcelona, Martínez Roca, 1983.
Sabino, Carlos, *El Proceso de Investigación*, Caracas, Panapo, 1992.
Sánchez, Miriam, y Federico Fernández, *¿Dónde perdió Luna la risa?*, Pontevedra, Kalandraka, 2001.
Seligman, Martin E. P., Tracy A. Steen, Nansook Park y Christopher Peterson, «Positive Psychology Progress. Empirical validation of interventions», en *American Phychologist*, 60 (5), 2005, págs. 410-421.
Séneca, Lucio Anneo, *Obras Completas*, Madrid, Aguilar, 1966, 5.a ed.
Sheffi, Yossi, *The Resilient Enterprise. Overcoming Vulnerability for Competitive Advantage*, MIT Press, 2007.
Siebert, Al, *The resiliency advantage*, San Francisco, Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2005.
Sierra, R., *Técnicas de Investigación en las Ciencias Sociales*, Caracas, Panapo, 2002.

Silva, Giselle, *Resiliencia y violencia política en niños*, Buenos Aires, Universidad Nacional de Lanús y Fundación Bernard Van Leer, Colección Salud Comunitaria, Serie Resiliencia, 1999.
Smokowski, Paul, Arthur J. Reynolds y Nikolaus Bezruczko, «Resilience and Protective Factors in Adolescence: an autobiographical perspective from disadvantaged youth», en *Journal of School Psychology*, 37 (4), 1999, págs. 425-448.
Starr, Randy, Jim Newfrock y Michael Delurey, «Enterprise reliencie: managing risk in the networked economy», en *Booz Allen Hamilton strategy + business*, núm. 30, primavera, 2003.
Stoltz, Paul G., *Adversity Quotient: Turning Obstacles Struggles into Opportunities*, The Institute of Management Studies, William Morrow, 2000.
Suárez Ojeda, Elbio Néstor, «El concepto de resiliencia comunitaria desde la perspectiva de la promoción de salud», en Catalina Álvarez y María Angélica Kotliarenco (comps.), *Resiliencia: construyendo en adversidad*, Santiago de Chile, Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer (CEANIM), 1996.
Uriarte, Juan de Dios, «Construir la resiliencia en la escuela», en *Revista de Psicodidáctica*, vol. 11, núm. 1, Vitoria, Universidad del País Vasco, 2006, pp. 7-23.
Välikangas, Liisa, *The Resilient Organization: How Adaptive Cultures Thrive Even When Strategy Fails*, McGraw-Hill, 2010.
Vallés, Antonio, *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*, Madrid, Pirámide, 2007.
Vanistendael, Stefan, «Cómo crecer superando los percances», en *Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo*, Ginebra, colección Cuadernos del BICE-Oficina Internacional Católica de la Infancia, 1996.
—, *Resiliencia y Espiritualidad*, Ginebra, Oficina Internacional Católica de la Infancia, 2003.
Vera Poseck, Beatriz, «Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva», en *Revista de Psicología Positiva*, vol. 1,

2004.
Vera Poseck, Beatriz, Begoña Carbelo Baquero y María Luisa Vecina Jiménez, «La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático», en *Papeles del Psicólogo*, vol. 27*,* núm. 1, 2006, págs. 40-49.
Viedma, J., «Intellectual Capital Management Systems», disponible en: <http://intellectualcapitalmanagementsystems.com/espanol.html>, 2005.
Yaria, Juan Alberto, *La cultura del malestar*, Buenos Aires, Ediciones de la Universidad del Salvador, 1995.
—, *Las drogas, post-modernidad y redes sociales*, Buenos Aires, Lumen y Universidad del Salvador, 1999.
Zuluaga Gómez, Armando, «La resiliencia o el sentido de la posibilidad», en *Poiésis*, revista electrónica de Psicología Social, núm. 11, Medellín (Colombia), Fundación Universitaria Luis Amigó, 2006.

Notas

1. En el capítulo XV de la Tercera Parte del Quijote, donde se cuenta la desgraciada aventura a la que se enfrentó Don Quijote al topar con unos desalmados yangüeses, le dice a Sancho: «Déjate deso y saca fuerzas de flaqueza, Sancho».

2. Gregory Cajina, *Rompe con tu zona de confort. 52 propuestas para tomar las riendas de tu vida*, Oniro, Barcelona, 2013.

3. Johann W. Goethe, *Obras Completas*, Aguilar, Madrid, 1963.

4. Antonio Garrigues Walker, *España, las otras transiciones. Artículos, conferencias y reflexiones*, Premio Internacional de Ensayo Jovellanos, Ediciones Nobel, Oviedo, 2013.

5. César Bona, *La nueva educación*, Círculo de Lectores, Barcelona, 2015.

6. Pilar Muro, empresaria aragonesa, presidenta de la Fundación Quirón y ex presidenta del Grupo Hospitalario Quirón, desempeña cargos de relevancia en asociaciones de ámbito económico y empresarial, como ARAME (Asociación Aragonesa Mujeres Empresarias), y AEFA (Asociación Empresa Familiar de Aragón).

7. José Luis Bonet, intervención en el Observatorio Colón, 22 de abril de 2016.

8. Valentín Fuster, *El círculo de la motivación,* Planeta, Barcelona, 2013.

9. Pueden encontrarse varias referencias bibliográficas al respecto, entre las que destacamos *¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo? Manual práctico para padres. Educar para la Empleabilidad*, de Juan Manuel Núñez Colás, publicado por Fundación Bertelsmann.

10. Luis Garicano, *El dilema de España. Ser más productivos para vivir mejor*, Ediciones Península, Barcelona, 2014.

11. Ana Botín, Intervención en la XVI Junta de Accionistas de Universia, Córdoba, 19 de mayo de 2016.

12. Véase <blog.cristinacifuentes.es/Educacion>.

13. *¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo? Manual práctico para padres*. Fundación Bertelsmann. Artículo «Descubrir las múltiples y secretas inteligencias de vuestro hijo. Un observatorio para favorecer su Orientación Profesional» de Amparo Escamilla González, pp. 162163.

14. Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan, *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*, Gedisa, 2009.

15. Fernando Fernández Carmena, Ph. D. por la Universidad de Duke, presidente de NFC-Network, Vicepresidente del Foro Europeo de Resiliencia y coautor de *Resiliencia. Gestión del Naufragio*.

16. José Ortega y Gasset, *Obras Completas*, Alianza, Madrid, 1983.

17. Concepción Bravo Ibáñez, ex diputada nacional del Grupo Popular por La Rioja, catedrática del Instituto de Educación Secundaria, vicepresidenta del Foro Europeo de la Resiliencia y coautora de *Resiliencia. Gestión del Naufragio*.

18. Carlos Mur de Víu, director gerente del Hospital de Fuenlabrada, doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Psiquiatría, miembro de la Academia Americana de Psiquiatría, vicepresidente del Foro Europeo de Resiliencia y coautor de *Resiliencia. Gestión del Naufragio*.

19. Miguel Ángel Jiménez, entrevistado en *Resiliencia. Gestión del Naufragio*, capítulo «El campeón más querido», p. 124.

20. Arturo Pérez Reverte, «El valor educativo de la literatura», en *El País*, 25 de octubre de 2015. Extractos del discurso que el escritor pronunció en el Congreso de Educación de Santillana. Disponible en <http://cultura.elpais.com/cultura/2015/10/29/actualidad/1446138198_858225.html>.

21. Joseph Pérez, *Teresa de Ávila y la España de su tiempo*, Algaba, Madrid, 2015.

22. Edith Henderson Grotberg, *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, Barcelona, 2003.

23. Foro Europeo de la Resiliencia cuyos fundadores son Pilar Gómez Acebo, presidenta, Fernando Fernández Carmena, Concepción Bravo Ibáñez. El coordinador de la Escala de la Resiliencia es el Dr. Carlos Mur de Víu.

24. Canción infantil popular en América Latina.

Prepáralos para el futuro
Irene Navarro Álvarez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño
© de la ilustración de la cubierta, Yagi Studio – Getty Images

© Irene Navarro Álvarez, 2016

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2016
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2016

ISBN: 978-84-493-3267-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com