

Resiliencia:

Escudo protector
para el estudiante
del Siglo XXI

Por: Dra. Etheldreda M. Viera

Este proyecto es financiado con fondos de Título II Parte A.

Introducción

En nuestro sistema educativo al igual que en otras instituciones actuales existe una profunda y urgente preocupación. Es imposible no inquietarnos ante la realidad social en la cual vivimos. Nos inquieta ver como nuestro pueblo vive estremecido por los eventos que ocurren en nuestro ambiente social y cultural. Los educadores conscientes de esta realidad buscan soluciones que ayuden a la solución de estos problemas que acechan nuestro pueblo. Esta búsqueda nos ha llevado al campo de bienestar y la conducta humana quienes nos señalan la capacidad del ser humano de salir del infortunio y salir más fortalecido, exitoso y con una profunda sensación de logro. A esta capacidad se le ha dado el nombre de resiliencia.

Este taller explora el mundo de la resiliencia y pone en práctica útiles secretos que en él se guardan. Se espera que mediante lo aprendido los participantes salgan confiados de que se puede salir de la adversidad airoso. Lo que se pretende es desarrollar un escudo protector para lidiar con la adversidad y salir triunfantes y capaces de alcanzar grandes éxitos en sus vidas

Descripción del adiestramiento

Este taller va dirigido a maestros, directores y otro personal escolar. El tiempo de duración es de 4 a 6 horas de interacción dinámica en el cual se centrará en:

- ¿ Qué es resiliencia?
- Elementos básicos de la resiliencia
- Factores que facilitan el desarrollo de esta capacidad
- ¿Cuan resiliente soy ?
- El perfil del estudiante , del maestro y del director resiliente
- Condiciones escolares que propician un clima de resiliencia
- Factores protectores
- Factores de riesgo
- Estrategias dirigidas al desarrollo de personas resilientes
- Cómo convertir al padre en escudo protector
- Condiciones comunitarias que propician un clima resiliente
- Clausura- Un compromiso más

Objetivos

Los participantes podrán:

- *Definir el concepto resiliencia
- *Examinar los elementos básicos de la resiliencia
- *Seleccionar los factores que desean desarrollar
- *Definir el problema que tienen con su propia resiliencia
- *Evaluar cuan resilientes son
- *Estimar la resiliencia de estudiantes, maestros y directores
- *Discriminar las condiciones particulares de su escuela
- *Valorar los factores protectores recibidos
- *Reconocer los factores de riesgo presentes
- *Generar estrategias para el desarrollo de resiliencia
- *Señalar las consecuencias de no desarrollar resiliencia entre padres
- *Optar por un programa de resiliencia en su comunidad
- *Determinar el curso de acción futura que se tomará respecto a la resiliencia

Definiciones:

- Capacidad de rebotar y de adaptarse efectivamente ante la adversidad y desarrollar competencia social, académica y vocacional a pesar de la exposición al estrés severo o, simplemente, al estrés del diario vivir en la sociedad actual.

Hoopman (1991)

- Capacidad de rebotar, de enfrentar las dificultades y de “repararse” a uno mismo.

Wolins (1993)

- Proceso de auto- corrección y crecimiento.

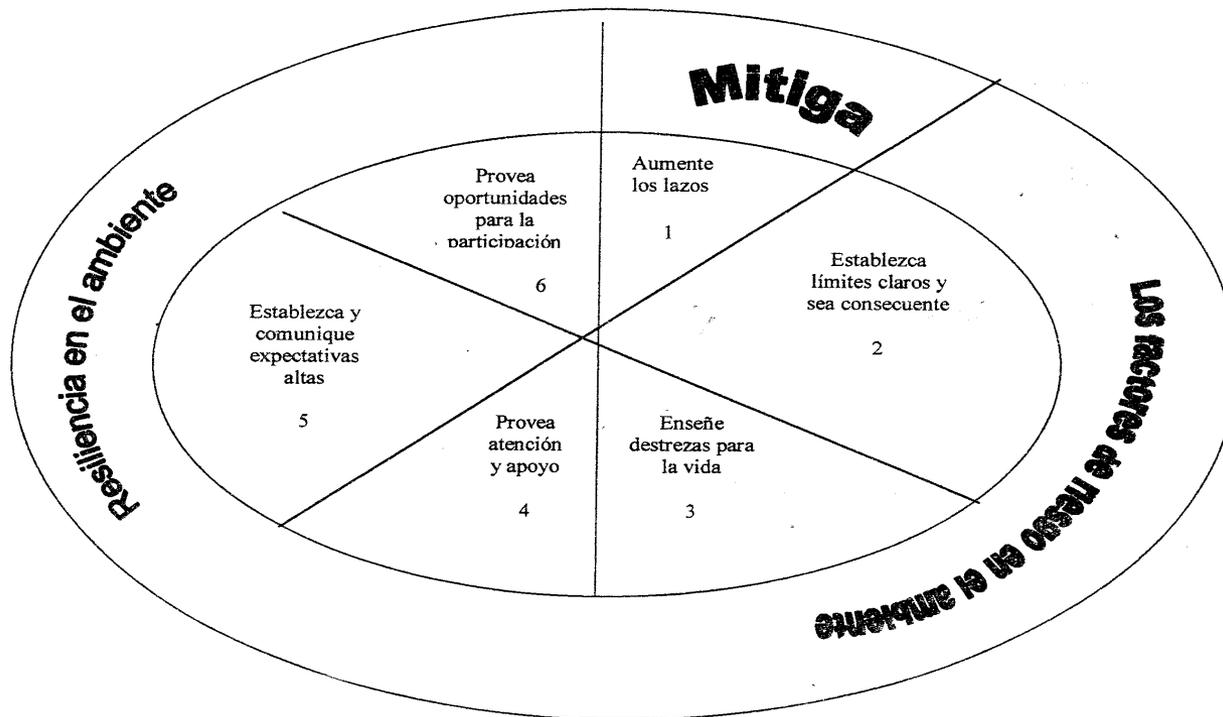
Higgins(1994)

Otras Definiciones:

- Resiliencia – proceso encaminado a lograr resultados buenos a pesar de estar en riesgos.
- Resiliencia – la habilidad de funcionar competentemente bajo tensión.
- Resiliencia – la habilidad de recuperarse de trauma y adversidad.

La Rueda de la Resiliencia

QUE PODEMOS HACER EN LA ESCUELA PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA



“Fortalecedores de la Resilencia Personal:

- Relaciones - habilidad para ofrecer amistad y de establecer relaciones positivas. Sociabilidad.
- Servicio - provee servicios a otros así como a una causa justa.
- Destrezas de vida - utiliza destrezas de vida adecuadamente incluyendo la toma de decisiones, asertividad y control de impulso.
- Humor - tiene buen sentido del humor.

Continua ↓

Fortalecedores de la Resiliencia Personal:

- Dirección interna – basa sus opciones y decisiones en la evaluación interna.
- Perceptividad – entendimiento introspectivo de la gente y de las situaciones.
- Visión positiva futurista – anticipa que las cosas le saldrán bien en el futuro.

Continua ↓

Fortalecedores de la Resiliencia Personal:

- Flexibilidad – puede ajustarse a los cambios y puede hacer ajustes para bregar con situaciones conflictivas.
- Amante del aprendizaje – posee capacidad para aprender con diversidad.
- Auto motivación – tiene iniciativa y motivación intrínseca.

Continua ↓

Fortalecedores de la Resiliencia Personal:

- Competencia – tiene dominio personal de algo, pues lo hace bien.
- Auto valía – sentido de valor propio y auto confianza.
- Espiritualidad – tiene un alto nivel de fe en un ser supremo.
- Perseverancia – continua aun bajo circunstancias difíciles. No se da por vencido.

Atributos de una persona resiliente:

A. Demuestra Competencia Social

1. responde al ambiente
2. flexible
3. demuestra empatía y comprensión
4. tiene destrezas de comunicación sólidas
5. tiene sentido del humor.

Continua ↓

B. Demuestra Destrezas de solución de Problemas

1. habilidad para pensar en forma abstracta, reflexiva y flexible
2. intenta soluciones alternas para la solución de problemas sociales y cognoscitivos.

Continua ↓

C. Demuestra Autonomía

1. tiene sentido de identidad
2. tiene la habilidad para actuar independientemente
3. cree que puede ejercer algún control sobre su ambiente (sentido de confianza de que el ambiente interno y externo es predecible y que las cosas saldrán bien).

Continua ↓

D. Demuestra sentido de propósito y futuro (orientación hacia los logros)

1. Expectativas saludables
2. Dirigido hacia una meta
3. Orientación hacia el éxito
4. Motivación hacia los logros
5. Aspiraciones educativas
6. Persistencia

Continua ↓

7. Esperanza

8. Resistencia

9. Creencia en un futuro brillante

10. Sentido de anticipación

11. Sentido de un futuro comprometedor

12 Sentido de coherencia.

Estructuras Ambientales Fortalecedoras:

- Estructuras coherentes pero flexibles
- Una red de interacción positiva
- Respeto
- Reconocimiento
- Espacio personal

Continua ↓

Estructuras Ambientales Fortalecedoras:

- Tolerancia y receptividad ante el cambio
- Aceptación
- Límites de conducta definidos y realistas
- Comunicación abierta
- Aperturas a nuevas ideas

Continua ↓

Estructuras Ambientales Fortalecedoras:

- Conflicto como oportunidad de crecimiento
- Promueve la reconciliación
- Esperanza
- Valores humanos constructivos
- Empatía

Adaptado de Flack,F Resilience:The Power to Bounce Back When the Going Gets Tough, N.Y.
Hatherleigh Press (1997)

Estructuras ambientales debilitantes

- Organización muy rígida
 - * demandante y abusiva
 - * resistencia ante el cambio
 - * ambivalente
 - + no tolera el conflicto
 - + apaga la esperanza
 - + valores destructivos
- Organización muy desorganizada
 - + rechaza las costumbres y tradiciones
 - + indiscreta y diluída

Factores de riesgo

- Conducta antisocial temprana y persistente
- Fracaso académico comenzando en la escuela elemental
- Ausencia de compromiso con la escuela

Estrategias educativas para lograr resiliencia:

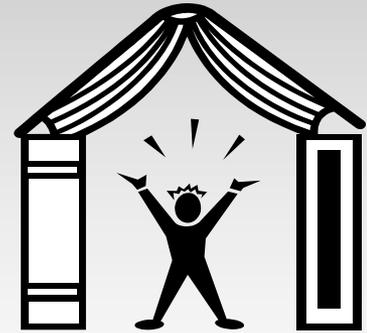
- Enseñe empatía practicando empatía
- Enseñe responsabilidad por medio de su propia contribución (hacer tareas)
- Enseñe el proceso de tomar decisiones, solucionar problemas y promueva auto disciplina.

Continua ↓

Estrategia educativas para lograr resiliencia:

- Ofrezca aliento y provea insumo
- Ayude a manejar errores

Business Processes



“Los pares pueden ejercer una influencia positiva si ellos:

- Se involucran en actividades libres de drogas
- Respetan la autoridad.
- Crean enlaces en grupos de pares convencionales.
- Aprecian las contribuciones y talentos particulares de los demás”.

“La escuela puede influenciar positivamente a la juventud si:

- Los maestros expresan expectativas altas.
- El personal fomenta el establecer metas y la auto-competencia.
- Los miembros del personal se ven a si mismos como seres que cultivan el crecimiento y el cuidado de los demás.
- Los maestros promueven el desarrollo social.

Continua ↓

La escuela puede influenciar positivamente a la juventud si:

- El personal provee liderato y oportunidades para la toma de decisiones.
- El personal fomenta programas de crecimiento en las áreas de desarrollo social y aprendizaje cooperativo.
- Los padres se involucran en las actividades y programas escolares.
- La escuela provee actividades alternas libres de alcohol, tabaco y drogas.”

“La comunidad puede ejercer una buena influencia sobre los jóvenes si:

- Las normas y políticas públicas apoyan el no usar drogas, alcohol y tabaco entre la juventud.
- Hay acceso a los recursos necesarios (vivienda, servicios de salud, cuidado de niños, adiestramiento vocacional, empleo, recreación y otros).
- Provee redes de apoyo y oportunidades de crear enlaces sociales.
- La juventud se involucra en programas de servicio comunitario.”

“La familia puede ejercer una influencia positiva sobre el joven si:

- Los padres buscan el cuidado pre-natal.
- Los padres desarrollan un enlace íntimo.
- La educación es valorada y estimulada.
- Las tensiones se manejan saludablemente.
- Los padres comparten tiempo de calidad con sus hijos.

Continua ↓

La familia puede ejercer una influencia positiva sobre el joven si:

- Los padres utilizan un estilo de crianza alto en calor humano y bajo en crítica.
- Los padres expresan expectativas claras.
- Los padres fomentan relaciones de apoyo.
- Las responsabilidades familiares se comparten.”

Pasos para

desarrollar

la resiliencia

Mitiga El Riesgo

1. Aumente los lazos pro- sociales
2. Establezca límites claros y consistentes
3. Enseñe destrezas para la vida

Desarrolle la Resiliencia

1. Provea atención y apoyo
2. Establezca y comunique expectativas altas
3. Provea oportunidades para la participación significativa

“Intervenciones que fomentan la resiliencia:

- Involucre al joven en actos que requieran ofrecer ayuda.
- Sea un líder (maestro, director, padre) afectuoso y optimista.
- Provea una intervención mas intensiva a aquellas personas mas vulnerables.
- Focalice en avaluar factores protectores, competencias, fortalezas y fuentes de apoyo así como limitaciones, deficiencias y riesgos.

Continua ↓

Intervenciones que fomentan la resiliencia:

- Asegúrese que conexiones afectuosa continúen una vez el estudiante salga de su salón o de su oficina.
- Provea al estudiante ataduras (bonding) similares a las de una familia extendida.
- Aliente la participación.

Técnicas de avalúo

- Organizador gráficos
- Rúbricas
- Reflexiones
- Hojas de cotejo
- Dinámicas
- Mapas de conceptos
- Pruebas y diferentes formatos

Referencias

- Biscoe, O. (1994). Resiliency Attitude Scale
- Bueno, G. (2006). Un modelo de Apoyo psicosocial basado en resiliencia. Educación Siglo 21 Pag.4-7.
- Combariza, E. (2003). Resiliencia. Revista par afiliados a cartenalco.
- Cyrulnik, B. (2001). La maravilla del dolor. Barcelona: Granica
- Diaz, E. (2002). Variables psicológicas, cognoscitivas y sociales asociadas a la resiliencia en jóvenes puertorriqueños. UPR
- Grothberg, E. (2002). Nuevas tendencias en resiliencia. Paidós . BsAs.
- Salichs, A. (2006). RESPIRA ; un modelo para el desarrollo de resiliencia. Educación Siglo 21. Vol11. edición.2
- Zimmerman, M. & Arunkumar, R. (1994). Resiliency Research; Implications for schools and policy.

Lecturas recomendadas

- Brooks,R. & Goldstein,S. (2004)el poder de la resiliencia Mc Graw Hill y Paidos Buenos Aires.
- Brown,Joel .,D'Emidio- Gaston Marianne and Benard, B.,Resilience Education(2001) Corwin Press Inc. California.
- Educación Siglo 21 Vol. 11 Edición 2. San Juan, Puerto Rico.
- Flach,F (1997) Resilience: the Power to Bounce Back when the Going Gets Tough . Self Help Classics. New York, New York
- Krovetz, M. (1999) Fostering Resiliency/ Corwin Press.California
- Milstein, M. & Henry,D. (2000) Spreading Resiliency.Corwin Press, Caifornia