



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

La resiliencia como una alternativa de paz frente a la violencia

Dra. Martha Velda Hernández Moreno
Subsecretaria de Educación Básica

22 de junio de 2023



2023
AÑO DE
**Francisco
VILLA**
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

Contenido

01 La resiliencia

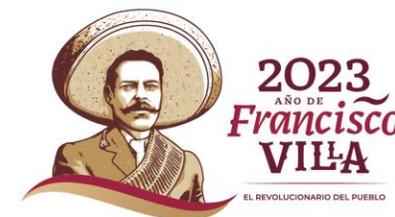
- ¿Qué es la resiliencia?
- Situaciones adversas y cómo enfrentarlas
- Cualidades de una persona resiliente
- La resiliencia en la escuela

02 Estrategias para desarrollarla

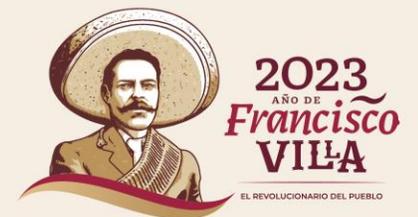
- Escenarios para ser resiliente
- ¿Cómo desarrollar resiliencia?
- Tres herramientas de resiliencia

03 Convirtiendo la violencia en oportunidades

- Todos somos violentos... saber aprovecharlo
- Aspectos claves para sacar provecho de los eventos difíciles
- Conclusiones



1. La resiliencia





¿Qué es la resiliencia?

Etimología de la resiliencia

El término resiliencia procede del latín *resilio*, que significa volver a saltar, rebotar, reanimarse.

Se utiliza en la ingeniería civil y en la metalurgia para calcular la capacidad de ciertos materiales para recuperarse o volver a su posición original cuando han soportado ciertas cargas o impactos



Conceptos de resiliencia

“Cualidad humana universal presente en todo tipo de situaciones difíciles y contextos desfavorecidos, guerra, violencia, desastres, maltratos, explotaciones, abusos, y sirve para **hacerles frente y salir fortalecido** e incluso transformado de la experiencia” (Vanistaendel y Lecomte, 2002).

“Capacidad humana universal para hacer **frente a las adversidades de la vida, superándolas o incluso ser transformado y transformada por ellas**. Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez” (Grotberg, 1995).



¿Qué es una situación adversa?

- Situación en la que las cosas resultan de **modo desfavorable o contrarias a como esperábamos.**
- Son **situaciones difíciles de afrontar**, en las que la persona que la vive siente poca esperanza, además de desdicha e infelicidad.



Ejemplos de situaciones adversas

- Abuso emocional, físico o sexual
- Pérdida de un ser querido
- Duelos inconclusos
- Accidentes
- Enemistad con un viejo amigo
- No haber entrado en la universidad que se deseaba
- Enfermedad mental de alguno de los padres
- Encarcelamiento de uno de los familiares
- Separación o divorcio de los padres, la pareja
- Drogadicción o alcoholismo de un integrante de la familia
- Ser testigo de violencia doméstica



¿Cómo hacer frente a las adversidades?

Crear redes con amistades, familiares o personas cercanas a la familia

- Escuchar a las personas que de verdad quieren lo mejor para ti

Evitar ver el momento como final o definitivo

- Mirar el presente y pensar que el futuro será mejor

Ver los cambios como parte de la vida

- Aceptar que la vida no transcurre de forma lineal, sino que está llena de cambios y desvíos

Buscar nuevas metas

- Plantear nuevas metas, que sean realistas e iniciar el camino para lograrlas



¿Cómo hacer frente a las adversidades?

Tomar decisiones importantes

- Actuar tomando las decisiones en pro de nuestro bienestar

Tener una visión positiva

- Ser consciente de que somos capaces de resolver los problemas

Reinventarse

- Después de una dificultad es importante descubrir e incluso encontrar que es más fuerte de lo que imagino

Nunca perder la esperanza

- Ser optimista y pensar en todas las cosas buenas que están por venir



Cualidades de una persona resiliente



Los Siete pilares de la resiliencia (Wolin y Wolin, 1993)

Cualidades de una persona resiliente

- 1. Introspección:** observación de nuestros pensamientos, emociones y actos. Cuanto mayor conocimiento tenemos de nosotros mismos, mejor enfrentamiento positivo tendremos ante situaciones difíciles.
- 2. Independencia:** capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos. Alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.



Cualidades de una persona resiliente

- 3. Capacidad de relacionarse:** hace referencia a la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Aquí encontraríamos cualidades como la empatía o las habilidades sociales.
- 4. Iniciativa:** hace referencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.
- 5. Humor:** alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida (Jauregui, 2007).



Cualidades de una persona resiliente

- 6. Creatividad:** es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa con la creación de juegos, que son las vías para expresar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza ante situaciones adversas.
- 7. Moralidad:** se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo.



Cualidades de una persona resiliente

1. Introspección
2. Independencia
3. Capacidad de relacionarse
4. Iniciativa
5. Humor
6. Creatividad
7. Moralidad

Actividad: reflexión

**¿Qué cualidad(es)
consideras que
tienes?**

Compartir experiencias
sobre estas cualidades.

La resiliencia en las escuelas

La escuela y todos los elementos que forman parte de ella pueden ser claves para generar procesos de promoción de resiliencia. Por una parte, la figura del docente puede llegar a convertirse en guía o tutor de resiliencia (Cyrulnik, 1999) y al mismo tiempo en modelo y espejo alternativo para sus alumnos (Wolin y Wolin, 1993).

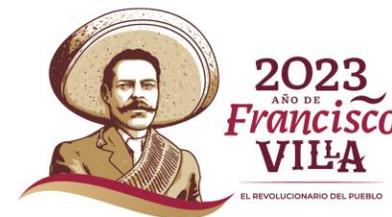


La resiliencia en las escuelas

El **modelo de Grotberg** (1995) nos ayuda a entender cómo desarrollar niñas, niños y adolescentes resilientes, porque a partir de un inventario personal de 4 niveles, permite entender qué actitudes son necesarias para favorecer en las personas su capacidad para enfrentarse a las adversidades.

Los 4 niveles del modelo son:

1. **Yo tengo**
2. **Yo soy**
3. **Yo estoy**
4. **Yo puedo**



1. Yo tengo

- Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- 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



2. Yo soy

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.



3. Yo estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos y consecuencias.
- Seguro de que todo saldrá bien.

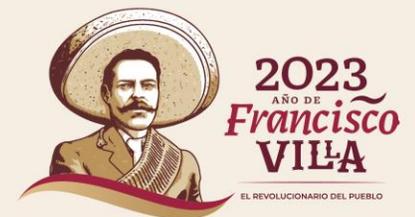


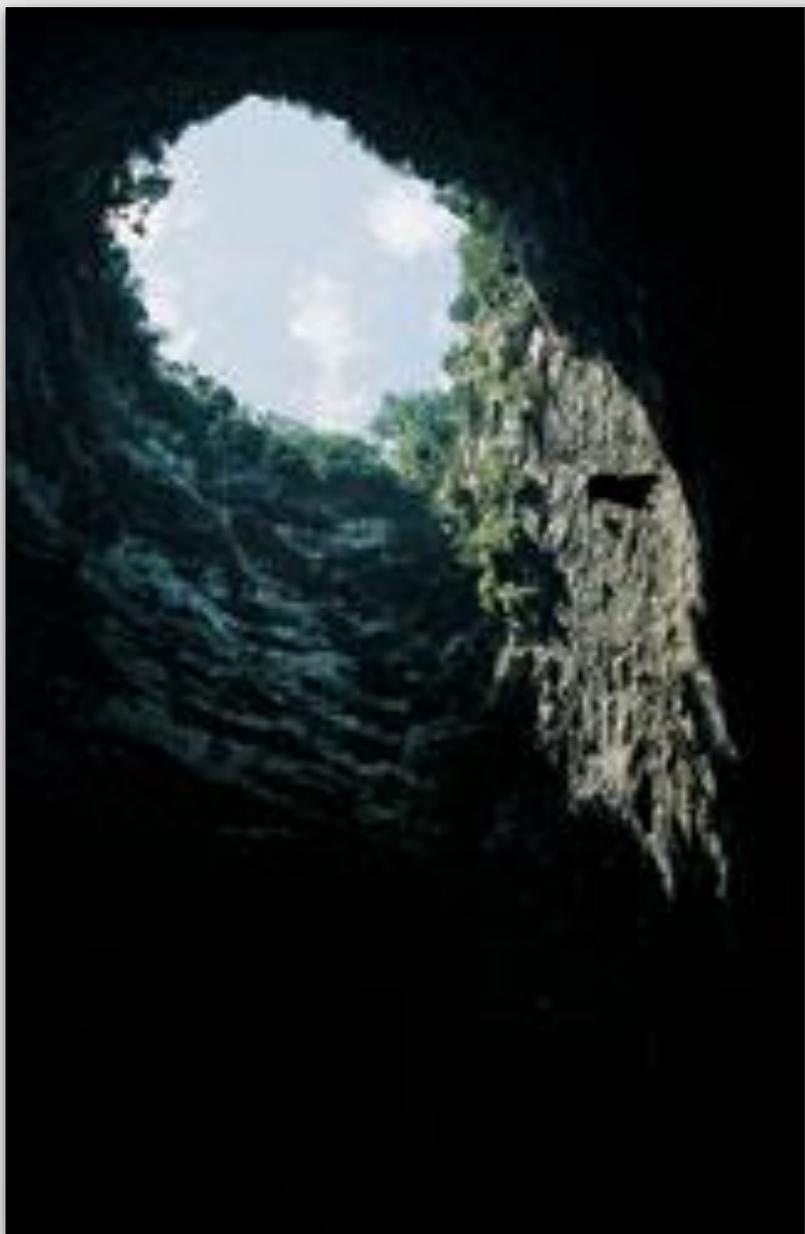
4. Yo puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.



2. Estrategias para desarrollar la resiliencia





*"La oscuridad debe pasar,
un nuevo día vendrá y
cuando el sol brille,
brillará más claro"*

J. R. R. Tolkien

Escenarios para ser resiliente.

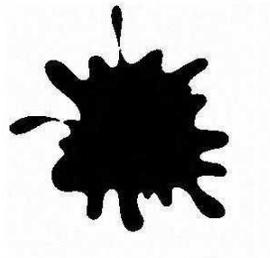
Al estar sumido en una dificultad, nos puede ayudar a que aprendamos a distinguir entre las típicas historias que nos contamos a nosotros mismos y aquello que de hecho ha ocurrido en nuestra vida o alrededor

Tomando en cuenta que los desafíos nos empujan a actuar: borrar el disco duro y vaciar el armario de nuestra habitación o mente con el fin de dejar espacio para las novedades que vayan a tener lugar



**Actividad:
Lluvia de ideas**

**¿Qué ven en
esta imagen?**



Evalúa...

A veces una derrota nos lleva a donde realmente queremos ir y nos ayuda a dejar atrás hábitos e ideas inútiles; haciendo que volvamos a ser nosotros mismos y recordemos la vida que se supone debemos vivir



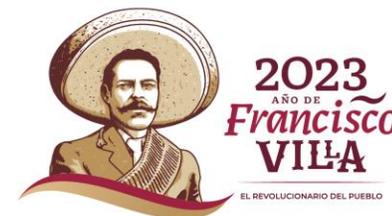
¿Haces una interpretación de las cosas de manera exagerada?



¿Tomas una actitud demasiado positiva en lugar de aceptar la realidad?



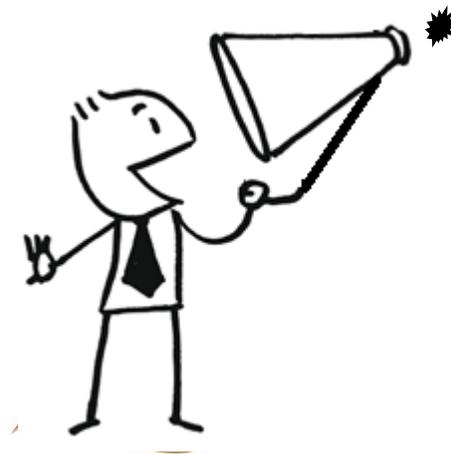
¿Es tu cuerpo quien tiene que dirigirse a ti a “gritos” o “enfermar” para poder captar tu atención?



Actividad

Darnos cuenta cómo distorsionamos la realidad que observamos: amplificando los eventos o minimizándolos, pero sin verlos en su dimensión real

Actividad: reflexión



¿Cómo desarrollar resiliencia?

“Los problemas son
oportunidades camufladas”

Paul Hawken

“La última de las libertades humanas
es la capacidad de elegir nuestra
respuesta independientemente de la
situación”

Viktor Frankl

Video

DEJAME QUE TE CUENTE
por Jorge Bucay

El Rey ciclotímico

<https://www.youtube.com/watch?v=SGlQpOr9CkM>



¿Cómo desarrollar resiliencia?

VIVE EL MOMENTO

Ábrete a todas las sensaciones del momento, dejando fuera las expectativas o juicios.

No hace falta estar forzándote constantemente.

Prestar atención a lo que está pasando en tus pensamientos, sin intentar cambiar nada, y déjalos pasar.

Cuanto más conscientes seamos, más recursos conservaremos y evitaremos estresarnos por cada pequeño incidente.

ACTUAR CON DETERMINACIÓN

Se ingenioso, para hacer que las cosas sucedan, en lugar de seguir la corriente sin poder hacer nada. Sentirse como una causa en lugar de un efecto, implica hacerse cargo de la actitud que tomamos ante las circunstancias.

Es nuestra capacidad de ser activos en lugar de pasivos, tomar la iniciativa y dirigir nuestra vida.



Tres herramientas de resiliencia

1. Resiliencia a través del poder de la positividad
2. Modos seguros de enfadarse
3. Detención del pensamiento

1. Resiliencia a través del poder de la positividad

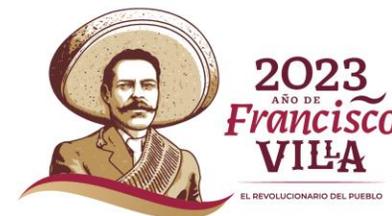
Enumera 3 tareas que actualmente debes o tienes que hacer y te estresan o molestan.

Por ejemplo, **“Tengo que mudarme mañana”**

Escríbanlas en una hoja de papel o en su dispositivo.

Ahora vuelve a escribirlas, pero colocando:

- ✓ QUIERO
- ✓ OPTO
- ✓ ELIJO



2. Modos seguros de enfadarse

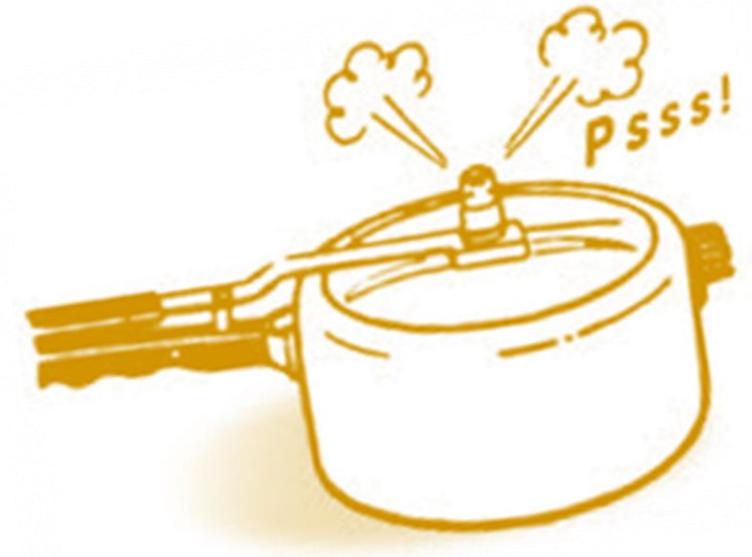
Reconocer que muchas veces somos como una olla de presión, hay cosas que nos provocan fuertes sentimientos de rabia a medida que nuestro entorno es más tenso o problemático.

Cuando esta emoción no la expresamos, se acumula y explotamos con nosotros mismos o con los demás, tendiendo a reaccionar con violencia.

En lugar de reprimir, podemos visualizar que somos una olla y tenemos una válvula de seguridad, por la que poco a poquito podemos dejar escapar nuestro enfado, solo abre suavemente tus labios y deja escapar toda la tensión.

Mientras lo haces puedes:

- Sacudirte,
- Caminar,
- Responder: “cuando tú me dices... yo me siento...” repitiéndole la acción, sin interpretar o agregar nada y contactando con describir tu sensación.



3. Detención del pensamiento

Cuando has aprendido a vivir el momento, puedes practicar esta técnica centrada en el cambio del pensamiento.

Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, presta atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica las connotaciones negativas que te dices (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.).
- Sustituye esos pensamientos por otros positivos.



3. Detención del pensamiento



Pensamientos negativos

“Soy un desastre”

“No puedo soportarlo”

“Me siento desbordado”

“Todo va a salir mal”

“No puedo controlar esta situación”

“Lo hace a propósito”

Pensamientos positivos

“Soy capaz de superar esta situación”

“Tendré éxito”

“Preocuparse no facilita las cosas”

“Esto también pasará”

“Seguro lo lograré, he pasado por otras experiencias ”

“Eso que hace es de él/ella, no es mío y se lo dejo, no me quedo con su enfado, molestia, etc.”



Momentos de tranquilidad con uno mismo

- ✓ Leer
- ✓ Salir a pasear
- ✓ Reflexionar en solitario
- ✓ Hacer ejercicio
- ✓ Escribir un diario
- ✓ Meditar
- ✓ Ejercitar la respiración
- ✓ Dedicar espacio a un pasatiempo no verbal o intelectual (carpintería, pintura, deporte, música, costura, ganchillo, excursionismo, etc.)



Ritual

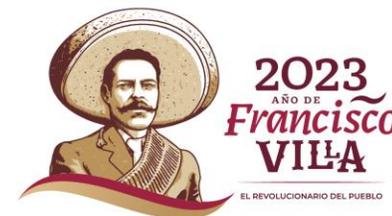
Te invito a tomar una vela, obsérvala y piensa que esta vela es como tu vida.

Quizá tu vida no es tan derecha y en más de un momento, se ha fracturado, como esta vela.

Tal vez tiene varias fracturas, tantas que quizá parezca difícil que se mantenga en pie.

Pero ¿Qué notan, aun cuando se ha quebrado en varias ocasiones?

Y vean qué sucede al encenderla



Ritual

CONTRATO CONMIGO MISMO

Yo, _____, reconozco que soy un adulto con opciones y elecciones y me comprometo a confiar en mi fuerza interior para alcanzar mis objetivos y me hago las siguientes promesas:

- Me prometo que dejaré de estar dispuesto a permitir que el miedo, la obligación y la culpa controlen mis decisiones.
- Me prometo que, si retrocedo, fracaso o adopto pautas antiguas no utilizaré los resbalones como excusa para dejar de intentarlo.
- Reconozco que el fracaso no lo es si lo empleo como aprendizaje.
- Prometo cuidar de mí mismo durante este proceso y que, por muy modestos que sean los logros obtenidos, me felicitaré.

_____ Firma

_____ Fecha



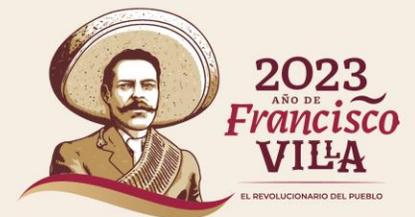
Recuerda:

Las emociones son la forma en que he aprendido a “responder” ante los acontecimientos y experiencias de mi vida... Nada ni nadie las provoca... surgen de mí...

- ✓ **Lenguaje:** “Yo”... “me siento...”
- ✓ **Actitud:** “Soy responsable de lo que he decidido sentir ante...”
- ✓ **Comportamiento:** “Elijo... regalarme mi propia tranquilidad, no tomármelo personal, soltarlo, usando mi válvula de seguridad”



3. Convirtiendo la violencia en oportunidades

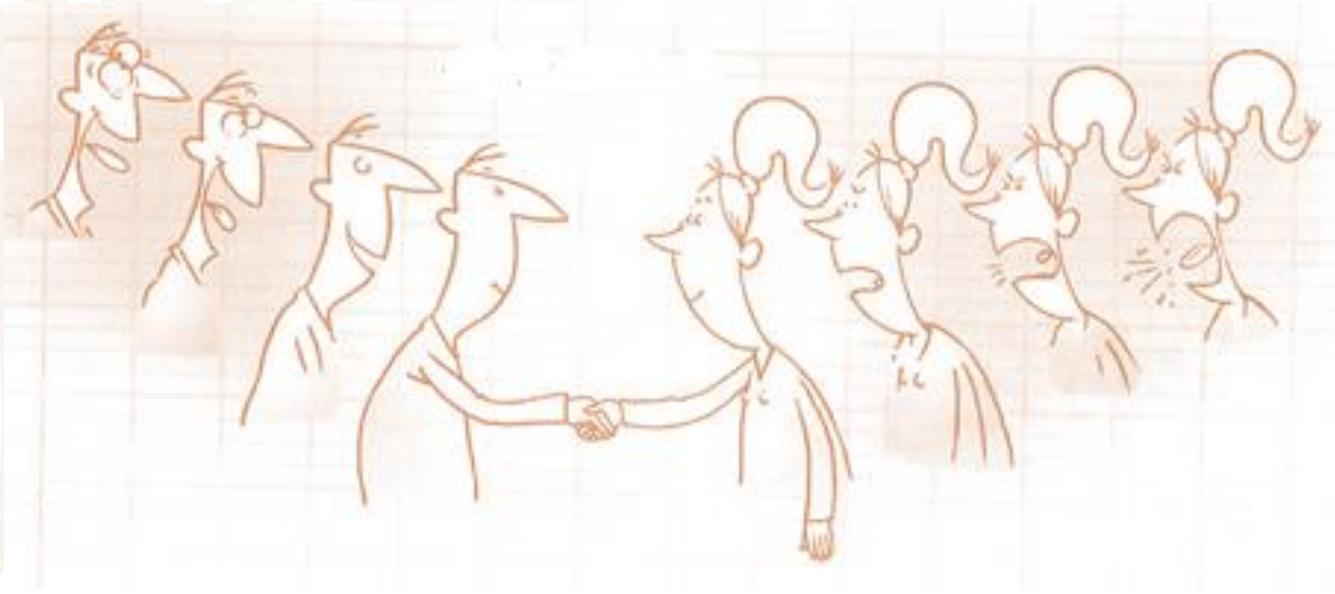


“Vivimos en un mundo donde nos escondemos para hacer el amor y la violencia se practica a plena luz del día”

J. Lenon



Todos somos violentos...



Rabia o coraje

- Experimentar un impedimento hacia un satisfactor de una necesidad

El propósito de la rabia o coraje

- Remover un obstáculo



Saber aprovecharlo

Sin coraje:

- Un corredor no se llega a la meta
- No se empieza algo nuevo
- No se esfuerza por alcanzar una meta
- No se vence una enfermedad
- No sales de la zona de confort
- La adversidad no se transforma

El coraje se convierte en:

- Pasión
- Valentía
- Afrontamiento
- Perseverancia
- Desapego
- Fuerza para sentir alegría



¿Cómo sacar provecho de las dificultades?

“La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. En la crisis nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias”.

Albert Einstein



¿Cómo sacar provecho de las dificultades?

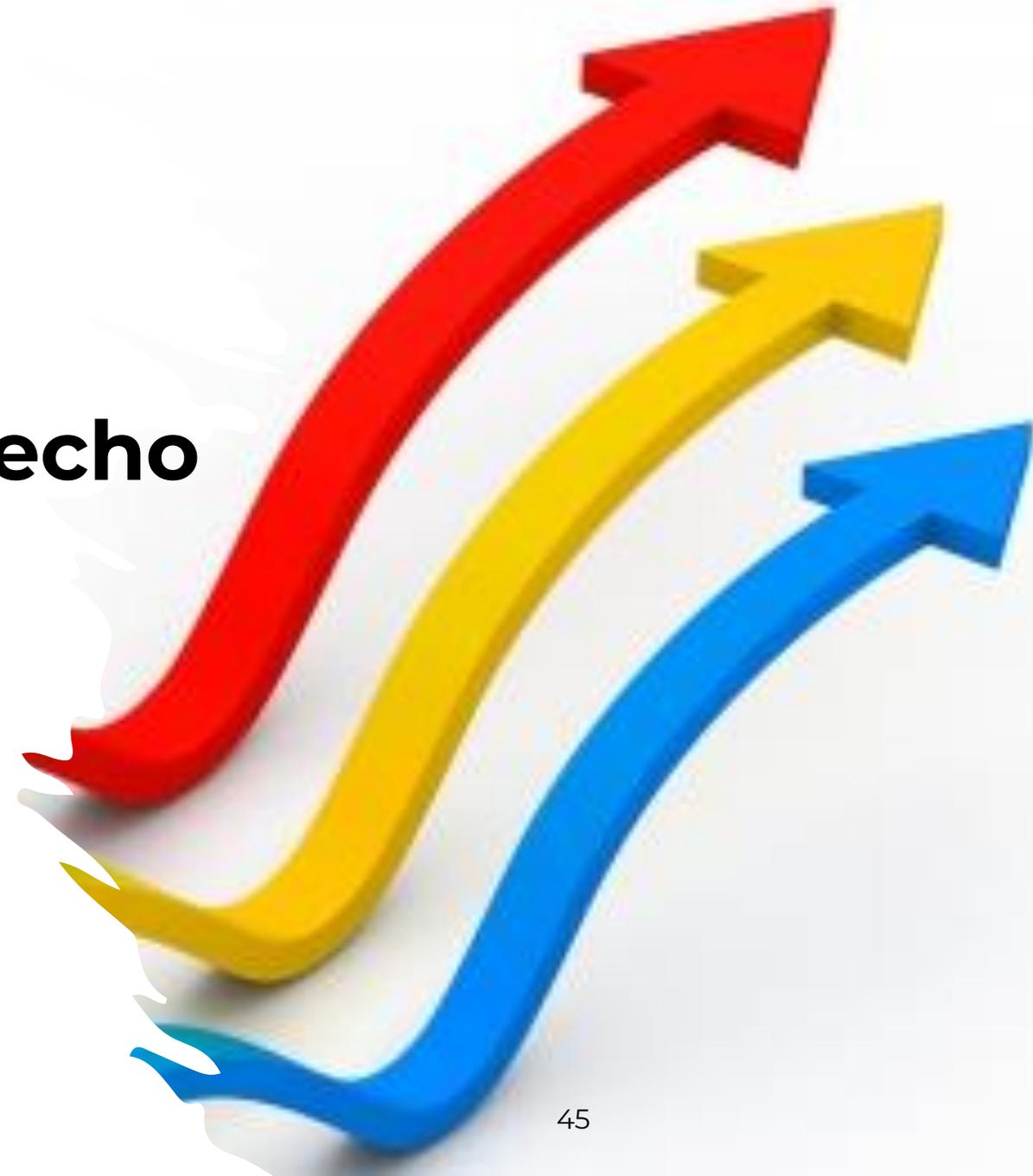
Ejemplos:

- La **pandemia** nos hizo crear la estrategia de educación a distancia **“Aprende en Casa”** para garantizar el servicio educativo.
- La **deserción escolar** ha permitido generar una metodología para disminuir los índices de abandono (**la relación tutora**)
- El **aislamiento social obligatorio** logró que las y los docentes desarrollaran **habilidades en educación a distancia** (dominio de herramientas tecnológicas)
- La **situación emocional de la comunidad escolar** en México hizo propicio el diseño y la **impartición de una serie de entrevistas a expertos en temas socioemocionales.**



¿Cómo han sacado provecho de las dificultades?

¿Qué ejemplos pueden compartir?



¿Cómo sacar provecho de las dificultades?

- Tener un objetivo en mente, siempre
- Cambiar paradigma. Implica cambiar los pensamientos negativos por positivos, dejar de pensar en lo malo y atraer lo bueno
- Mantenerse firme en la tormenta
- Perseverar. Intentarlo una y otra vez
- Adaptarse a los cambios. Independientemente de las situaciones, es necesario fluir con los cambios
- Superar los obstáculos



¿Cómo sacar provecho de las dificultades?

- Mantener una actitud positiva. Es lo más importante
- Céntrate en lo que puedes hacer
- Visualiza oportunidades
- Escucha tu voz interior
- Invierte en ti mismo(a)
- Suma ganancias y abandona pérdidas



Conclusión

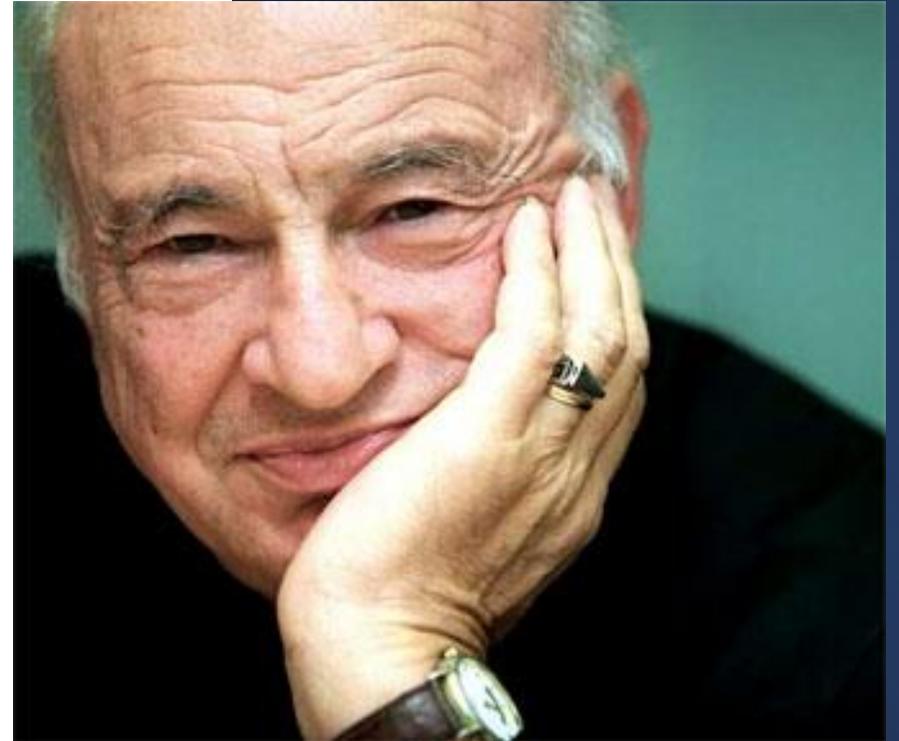
¿Qué trae consigo el fracaso?



Conclusión

“El conocimiento es una aventura incierta que conlleva en sí misma y permanentemente el riesgo de ilusión y de error”.

-Edgar Morin-



Referencias bibliográficas

- Barudy, J. y Dantagam, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. México: Gedisa.
- Grotberg, E. (1995). *The Internacional Resilience Proyect: Promoting Resilience in children*. ERIC.
- Mateu, R., García, M., Gil, J. y Caballer, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf
- O'Hanlon, B. (2006). *Crecer a partir de las crisis*. México: Paidós.
- Uriarte Arciniega J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica* [en línea]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>
- Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P. y Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor*. México: Gedisa.
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books

