fundación terpel

¿Cómo podemos fomentar la resiliencia en los estudiantes en tiempos de incertidumbre?

La resiliencia es la capacidad innata que tenemos para superar una situación muy estresante que se percibe como amenaza para la vida, nuestra salud o para nuestra felicidad. Invita a asumir una actitud que lleva a usar nuestras capacidades y habilidades para resistir, adaptarse, transformarse y poder continuar con la vida, desde una nueva perspectiva.

Los niños requieren especial acompañamiento de los adultos para estimular en ellos su resiliencia. Una de las conclusiones del estudio de Werner & Ruth, 2001 afirma que los niños que lograron superar las situaciones adversas, sin que les produjera traumatismos o posteriores problemas para integrarse en la sociedad, tuvieron el acompañamiento de un adulto con quien tenían una relación significativa. En estos momentos, la cercanía del maestro y los padres durante el proceso de elaboración emocional de los niños frente a la situación de aislamiento social e incertidumbre que están viviendo, constituye un apoyo fundamental para brindarles la tranquilidad y fortaleza necesaria para enfrentar la situación.

Te damos algunas recomendaciones para contribuir con el desarrollo de la resiliencia en tus estudiantes con la práctica de los 7 hábitos de las familias altamente efectivas de Stephen Covey:

- **Reconocer las emociones.** Al comenzar la semana, saluda a los niños (activa tu cámara) y pregúntales cómo están (cada niño deberá activar su cámara para responder). Luego, sin cámara activada, pídeles que expresen con un dibujo de sí mismos, cómo se están sintiendo en este momento. A continuación, léeles un mensaje positivo de algún autor o un fragmento de un texto de un libro infantil que transmita esperanza y positivismo. En seguida, solicítales que piensen en ese mensaje, lo que aprenden de él y con esto en mente, se dibujen de nuevo, pero esta vez, deben escribir una palabra que represente cómo se están sintiendo. Solicita que tomen una foto de los dos dibujos y te la envíen por correo o WhatsApp. Con ello podrás percibir qué estudiantes tienen un bajo estado de ánimo y hacer un seguimiento de este en el curso de la semana.

- **Buscar apoyo emocional.** Invita a los papás o acudiente de los niños a jugar el juego del lazarillo**:** con los ojos cerrados, los niños recorrerán la casa, guiados solo con la voz del adulto que juega con ellos. Haz que dé vueltas sobre sí mismo con los ojos vendados y explícales que el reto es regresar al lugar donde iniciaron el juego, escuchando atentamente la voz del adulto que guía sus pasos. Por turnos, cada niño de la familia jugará el juego. Al final, el adulto se sentará con los niños y les permitirá que expresen cómo se sintieron durante el juego.

El adulto pedirá que se tomen de las manos y hagan un círculo y les dirá: “a veces, en la vida nos sentimos confundidos y perdemos nuestro rumbo, así se sintieron cuando dieron vueltas con los ojos vendados. Pensamos que no sabemos cómo será nuestro futuro, entonces recordamos que tenemos una persona muy querida para nosotros a quien podemos pedirle que nos guíe y nos ayude a encontrar el camino. Es maravilloso saber que tienes alguien que te quiere y en está siempre para apoyarte: tu mamá, tus hermanos mayores, tus parientes. Solo tienes que buscar el mejor momento para pedir ayuda”.

- **Manejar las emociones.** Los maestros propondrán actividades para ayudar a gestionar las emociones del grupo, de cada niño y de la familia. Activarán el botón de pausa para controlar las emociones en la familia y con los demás:

  - Los estudiantes elaborarán una tarjeta con un botón de Pausa pintado en ella y entenderán que deben parar lo que están haciendo, diciendo o pensando, cuando estén actuando dominados por una emoción negativa: rabia, tristeza, angustia, miedo u obedeciendo a un impulso, pensamiento o lenguaje negativo. Durante este tiempo respirararán despacio y profundo y cuando estén más tranquilos, cada uno deberá revisar esa emoción, palabra o comportamiento que tuvieron y descubrir qué pensaron de sí mismos y qué los llevó a actuar así. Luego evaluarán ese pensamiento: ¿qué tanto los aleja ese comportamiento de alcanzar su propósito o misión en la vida y cómo puede estar lastimando a la persona que es importante para ellos?

  - Posteriormente, imaginarán cómo sería una respuesta diferente a la que manifestaron antes del botón de pausa. Visualizarán qué pueden decir y hacer para reparar lo que la otra persona sintió como consecuencia de la reacción impulsiva. Motívalos a practicar el lema: **antes de reaccionar, hay que parar y pensar.** Cada uno debe prometerse a sí mismo que cumplirá este lema siempre que sienta el impulso de reaccionar, oprimiendo en su mente el botón de pausa.

  - Solicita que se disculpen con la persona agredida y sean amables con ella cuando le expresen la razón que los llevó a actuar de esa manera. Deben ser honestos consigo mismos cuando describan los sentimientos que surgieron en ese momento. En ese instante, imaginarán cómo se sentirían en el lugar de esa persona, si alguien reaccionara de esa manera hacia ellos. Recuérdales que siempre expresen sus razones haciéndose responsables de sus acciones, lenguaje y emociones. Por ejemplo: "yo me sentí muy enojado porque pensé que no tendría la oportunidad de … y reaccioné con una actitud inapropiada".

- Al momento de disculparse, recomiéndales que siempre:
    - Expresen sus sentimientos cordialmente, manifestando que son conscientes de lo ocurrido y de qué ocasionó su comportamiento: por ejemplo: "sé que querías que yo... y lo que dije fue... porque sentí que yo...”
    - Retomen sus valores y principios que siempre guían las acciones para reparar el daño a la relación y ofrecer la disculpa: respeto, honestidad, justicia, dignidad de las personas, paciencia, compasión, rectitud, lealtad; indispensables para las buenas relaciones, la amistad y obrar correctamente.
    - Propongan una alternativa para resolver la dificultad que los llevó a la situación y planteen en conjunto con la persona agredida, una tercera alternativa con la que ambas partes estén de acuerdo y se sientan a gusto con la solución.
    - Hagan un acuerdo y se comprometan honestamente con él, practiquen la fuerza de voluntad y el botón de pausa en los momentos en que crean, se puede romper el acuerdo.

- **Identificar nuestras fortalezas.** Anímalos a tomar la iniciativa. Si percibes que el ánimo del grupo está en niveles bajos, invéntate un reto para que lo resuelvan colaborando entre ellos. Plantéalo de manera que puedan comprender que cada problema es también una oportunidad. Al final cada uno de los estudiantes explicará qué hizo para contribuir a resolver el reto y qué descubrió de sí mismo que merezca un reconocimiento.

Para ello el estudiante empezará diciendo: "quiero agradecer a (la persona que le permitió descubrir este potencial) porque me ayudó a ver que YO soy bueno en ... (dibujar, cantar, organizar, cortar, inventar, etc,.)" Si se le dificulta al niño encontrar su don, el profesor puede ayudarle, indicando cuál es y cómo lo usó.

Cada uno felicitará a su compañero a su manera y el profesor, seguidamente, les solicitará que piensen de qué forma pueden usar ese don u otros en la actual situación para elevar su estado de ánimo y mantener la armonía con los demás. Los

estudiantes enunciarán acciones para llevar a cabo en la casa, con la familia, con sus deberes, con el profesor, con sus compañeros y después de que pase esta crisis.

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel