

RESILIENCIA, CEREBRO Y EDUCACIÓN

AUTORA: Saucedo de Rizzo, Blanca María.

RESUMEN

En este artículo trataremos de dar una mirada a un aspecto que no se tiene muy en cuenta en la educación, y, sin embargo, es sumamente importante si tenemos en cuenta que nuestra tarea consiste en formar, no solo instruir: la resiliencia.

La resiliencia es lo que ayuda positivamente a conformar el “yo”, la personalidad del sujeto. Nosotros, como educadores, en cualquier nivel educativo, tenemos la misión de formar individuos sanos y aptos para desenvolverse en el ambiente complejo y cambiante en el que están inmersos. No educamos seres débiles sino fuertes para enfrentar los eventos adversos que nos toca vivir.

Sabemos que científicamente la resiliencia tiene su lugar en nuestro cerebro, pero no es innata. Por esto como docentes tenemos que estar al tanto de qué es y cómo actuar desde el aula para desarrollarla tanto en nosotros mismos como en el educando.

En estos tiempos de pandemia es importante tener en cuenta estos conceptos porque la incertidumbre es mala consejera y para enfrentarla sin caer en la depresión es necesaria la fortaleza que nos brinda la resiliencia que está latente en todos nosotros.

PALABRAS CLAVE

Resiliencia, capacidad para sobreponerse a eventos negativos, ensambles neuronales, memoria, plasticidad sináptica, educación, sistemas intra-psíquicos.

RESILIENCIA

Comenzaremos este artículo recordando qué es la resiliencia.

El término proviene de la física y se refiere a la capacidad que tienen los metales para recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones.

En las ciencias humanas se atribuye a la capacidad del hombre para atravesar situaciones adversas, y lograr salir no solamente a salvo, sino aún transformados positivamente por la experiencia.

Individuos resilientes son aquellos que, al estar insertos en una situación de adversidad, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la dificultad, crecer y desarrollarse. La tarea de prevención se basa en descubrir todas las señales de resiliencia y los recursos que poseen, por más débiles que aparezcan. Promover la resiliencia es reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad.

Vemos que algunos individuos logran sobreponerse constructivamente mientras otros terminan siendo adultos dañados, sin capacidad para enfrentar problemas y resolverlos. La fortaleza psicológica de estos seres que se sobreponen a la adversidad es la capacidad de afrontar las distintas etapas penosas de la vida saliendo fortalecidos de ellas, tomando un saldo positivo aún de las experiencias más duras. Poder rescatar los

aspectos positivos de cada suceso negativo, siempre redonda en nuevas y mejores cualidades para seguir con proyectos innovadores y reforzar los anteriores.

La resiliencia, como la mayoría de las facultades humanas, no es un don totalmente innato, ni totalmente adquirido. Se trata de lograr las herramientas metodológicas que permitan fomentarlos en las personas.

La fortaleza psicológica se manifiesta con mayor evidencia en situaciones de crisis con componentes catastróficos, e implica dentro de las mismas las siguientes categorías fundamentales:

⇒ **Flexibilidad**, que es la capacidad personal para adecuarse a los cambios.

⇒ **Identidad**, que consiste en la percepción adecuada de las limitaciones y fortalezas individuales.

⇒ **Individuación** consistente en una clara visualización de quién es quién, sabiendo quién va a cooperar o a limitar.

⇒ **Discriminación** o capacidad de diferenciación de riesgos y peligros.

⇒ **Integración** que implica la coherencia y equilibrio entre el afecto, el pensamiento y la acción.

⇒ Reforzamiento de las **habilidades sociales**.

⇒ **Sentido de vida**, considerada con claridad, coherencia y concreción de los objetivos de vida centrales.

⇒ **Fortaleza psicológica** ante nuestra situación de crisis masivas.

Las situaciones de crisis se perciben en dos sentidos: como peligro y como oportunidad.

Hoy la pandemia del COVID-19 nos ha enfrentado con un enemigo invisible que no sabemos cuándo ni dónde atacará. Ha cobrado muchas vidas en el mundo todo y ha creado una sensación de incertidumbre que podemos calificar como catastrófica.

De esta situación de crisis con componentes catastróficos que se está viviendo tomamos la oportunidad de salir más enriquecidos como un desafío, fortaleciendo y encontrando nuevas capacidades a partir de todos los peligros en que estamos inmersos.

Las instituciones encargadas de impartir educación, en todos los niveles, cerraron sus puertas no se sabe hasta cuándo.

Los docentes no están ajenos a esta guerra y se ven obligados a cambiar sus métodos y técnicas habituales para no interrumpir los ciclos. Hay que pensar que éste, que se está convirtiendo en un año sabático para muchos estudiantes, será un año perdido. Sí se hace necesaria una intervención rápida. Surgen las clases virtuales, los foros, el *zoom*... Muchos docentes no están familiarizados con las nuevas modalidades y deben acostumbrarse súbitamente a ellas al igual que los educandos. El propósito es no perder el año, aunque todos los docentes sabemos que en el próximo ciclo lectivo tendremos que volver a contenidos que debieran haberse internalizado en este período. Esto nos hace proponernos metas a alcanzar. Para ello tomamos la resiliencia como algo indispensable tanto para el docente como para el educando.

Entre otros, trabajamos hacia los siguientes logros:

- Superación de los estados de estrés, parálisis y angustia.

- Adecuada autoestima a través del conocimiento de los propios recursos.
- Inserción social e incremento de vínculos de solidaridad y reciprocidad que apunten al apoyo mutuo y la colaboración.
- Utilización oportuna de la espontaneidad, la alegría y el humor.

Es necesario contemplar el pasado, el presente y el futuro y captar la unión indisoluble de sentimientos, inteligencia, voluntad y conducta.

Crisis, soledad, aislamiento, depresión, que es lo que hoy tenemos, suelen emplearse a menudo como sinónimos, aunque no lo son. A la palabra “crisis” se le adjudica una connotación negativa cuando en realidad significa decisión, mutación o cambio; se refiere a la capacidad de un individuo de adaptarse a los cambios.

Desde este punto de vista, la resiliencia como concepto propone trabajar no sobre los factores de riesgo sino sobre la capacidad para afrontarlas, poniendo en juego las capacidades individuales.

Las investigaciones en resiliencia han cambiado la forma en que se percibe al ser humano: de un modelo de riesgo basado en las necesidades y en la enfermedad se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en sí mismo y a su alrededor.

El enfoque de la resiliencia entiende el desarrollo humano dentro de un contexto específico. Cada individuo está inmerso en un ambiente determinado. Para comprender el proceso de resiliencia, es necesario considerar el ambiente y la cultura del individuo, al igual que las tareas específicas correspondientes a cada etapa del desarrollo.

La resiliencia es de naturaleza dinámica. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad del ser humano. Tiene dos componentes importantes: la resiliencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos.

Se han encontrado condiciones del medio ambiente social y familiar que favorecen la posibilidad de ser resiliente como son: la seguridad de un afecto recibido por encima de todas las circunstancias y no condicionado a las conductas ni a ningún otro aspecto de la persona, la relación de aceptación incondicional de un adulto significativo; y la extensión de redes informales de apoyo.

Existen ocho nuevos enfoques y descubrimientos a partir del concepto de resiliencia, que definen lo que está pasando hoy en el área de desarrollo humano:

1. La resiliencia está ligada al desarrollo y el crecimiento humano, incluyendo diferencias etarias y de género.
2. Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias.
3. El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados.
4. La resiliencia es diferente de los factores de riesgo y los factores de protección.
5. La resiliencia puede ser medida; además es parte de la salud mental y la calidad de vida.
6. Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorizar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.

7. La prevención y promoción son algunos de los conceptos en relación con la resiliencia.
8. La resiliencia es un proceso: hay factores de resiliencia, comportamientos y resultados resilientes.

La resiliencia puede ser fomentada dado que a los factores temperamentales se suman los factores ambientales, que pueden ser adquiridos, promovidos y modificados. Se funda en una interacción entre la persona y su entorno.

Para que la resiliencia se desarrolle requiere que se pongan en marcha los recursos propios y que se trabaje sobre el ambiente. Una persona puede ser resiliente en un medio y en otro no.

Son actitudes que posibilitan la promoción de la resiliencia:

- Establecer una relación de persona a persona.
- Descubrir en cada persona aspectos positivos.
- Confiar en la capacidad de la persona de ser mejor de lo que es actualmente.
- Ser capaz de ponerse en el lugar del otro para comprender sus puntos de vista, sus actitudes y sus acciones.
- Desarrollar comportamientos consecuentes que transmitan valores y normas, incluyendo factores de resiliencia.

Es importante trabajar por la promoción de factores resilientes específicos como es crucial avanzar en la investigación y elaboración de teorías que expliquen cómo estos factores específicos interactúan entre sí en la ecología del individuo, permitiendo el proceso de adaptación resiliente.

Es importante entender la resiliencia como un proceso de superación de la adversidad y responsabilidad social y política, ya que puede ser promovida con la participación de padres, investigadores, personas que trabajan en el terreno implementando programas psicosociales, servicios sociales, los políticos y la comunidad.

La resiliencia es una característica que puede aparecer como producto de una interacción positiva entre el componente personal y ambiental de un individuo.

En tal sentido hay que dar la posibilidad de que los individuos en situaciones adversas encuentren la oportunidad de sobreponerse y salir enriquecidos.

Si existe cariño y confianza por parte de alguien cercano, es posible sobreponerse a las adversidades ambientales que la vida trae consigo. Aunque todavía no existe acuerdo en cuanto a si el ser resiliente es una condición permanente o más bien temporal, sí se lo considera un concepto fundamental de prevención en salud mental, idea que ha abierto un nuevo mundo para los estudiosos de la mente humana.

El cerebro y la resiliencia

Ahora bien, ¿qué papel juega el cerebro en la resiliencia?

Desde la neurobiología podemos responder a esta pregunta. Hay un punto biológico que nos permite afrontar las situaciones adversas con éxito, y adaptarnos a una realidad compleja reduciendo el impacto de sucesos traumáticos.

Resiliencia es un término que a partir de la primera década de este siglo ha tomado un cierto protagonismo, llamando la atención de aquellos que nos dedicamos a cuidar la salud mental. Nos preguntamos: ¿Por qué algunos individuos hacen frente y hasta desafían la adversidad saliendo airoso mientras otros quedan inertes e indefensos ante ella? ¿Cuáles son los mecanismos neurobiológicos que permiten que algunos podamos sobreponernos a ella y otros no?

La resiliencia, como ya hemos dicho, se refiere a la capacidad de los individuos para sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones adversas como la guerra, o las catástrofes, eventos que ponen al límite al sujeto en cuanto a su integridad física y/o psicológica.

“Los mecanismos que los sujetos desarrollan para reponerse a estos eventos es a lo que llamamos resiliencia”, explicó Montes Rodríguez, doctora en Ciencias Biomédicas y miembro del Grupo de Plasticidad Sináptica y Ensamblajes Neuronales, Universidad Autónoma de México. *“Observaciones de la clínica sugieren que los sujetos que van a terapia hacen una reinterpretación de la experiencia adversa, lo que involucraría procesos complejos asociados al sistema de interconexión y plasticidad de las neuronas (plasticidad sináptica)”*.

La resiliencia no implica que el individuo olvide la experiencia, sino de generar una nueva memoria de esa experiencia, una nueva representación de esa memoria.

Desde una perspectiva neurobiológica, se define la resiliencia como la habilidad de un individuo para adaptarse exitosamente a un estrés agudo, trauma o formas más crónicas de adversidad. Un individuo resiliente es aquel que en situaciones de adversidad presenta respuestas fisiológicas y psicológicas adaptativas al estrés que le permiten sobrevivir.

La resiliencia implica crear nuevas memorias. Para lo que se necesita la selección y aprendizaje de nuevas estrategias, resolución de problemas, representación del contexto y reorganización de ensamblajes neuronales (interconexiones entre las neuronas).

La plasticidad sináptica se relaciona con la capacidad de conexión y desconexión que tienen las neuronas. Todo el sistema se conecta y desconecta continuamente. Resulta necesaria una gran cantidad de procesos moleculares, y la sincronización de estructuras. Los genes de expresión temprana son importantes en la reorganización de los ensamblajes neuronales, es decir las conexiones y desconexiones entre neuronas.

La doctora Montes Rodríguez y su grupo han incluido la variable de desarrollo, que hasta ahora no se había tomado en cuenta en las neurociencias para el estudio de la resiliencia.

Algunos circuitos en el cerebro están involucrados en la resiliencia. Se sabe que ante una experiencia adversa se activa la amígdala, involucrada en el procesamiento emocional, haciendo la memoria muy intensa. El hipocampo, que está involucrado en la evaluación del contexto, contiene unas células llamadas células del lugar que ayudan a generar un mapa del espacio para saber dónde estamos. Interviene también un sistema de reforzamiento que regula las conductas dirigidas a una meta (por ejemplo, si tenemos hambre la conducta asociada es buscar comida). La corteza prefrontal medial está involucrada en la evaluación del contexto y la memoria del trabajo, así como en la resolución de problemas. La corteza prefrontal y el hipocampo están involucrados en el aprendizaje y la memoria. Estas estructuras son las responsables de la reorganización de los ensamblajes y por lo tanto de las memorias.

La corteza prefrontal y el hipocampo tienen, como se ve, un papel preponderante en la resiliencia, ya que articulan el desarrollo de la personalidad resiliente o vulnerable.

El tipo, la intensidad, la duración y el momento del desarrollo en que ocurre una experiencia adversa moldea la salida conductual que un sujeto despliega ante dicho evento, sea de vulnerabilidad o de resiliencia.

Educación y resiliencia

La respuesta a las adversidades de la vida y a las experiencias de las personas que son parte de su marco contextual favorece su desarrollo personal. Podemos considerar la resiliencia como un conjunto de sistemas intrapsíquicos que permiten al individuo tener un estilo de vida saludable en un entorno difícil. Esto muestra las capacidades individuales en el desarrollo de las capacidades resilientes. Se trata de una característica individual propia del ser humano.

Esta característica no es constante ni permanente; la resiliencia se ubica en un equilibrio de fuerzas determinado por los factores de autoprotección que a su vez determinan la respuesta a los eventos adversos, sobre todo sociales y emocionales.

Para el docente es necesario comprender a los educandos no solo como profesional sino también como persona. Por esta razón se involucra en un proceso interactivo y dinámico, que le permite desarrollarse activando su resiliencia. La personalidad del educador se verá reflejada en su práctica.

El educador debe ser facilitador del aprendizaje. Siendo portador de esta dimensión personal, el profesor tiene una capacidad innata para desarrollarse, autodirigirse y reajustarse. La institución educativa debe señalar la importancia de colocarse en su auto-desarrollo. Uno de los aspectos más importantes de la persona es el “yo”, que se desarrolla, incluyendo todas las percepciones que el individuo tiene de sí mismo y de su experiencia. Las percepciones personales se relacionan con las percepciones de otras personas y los acontecimientos de su entorno y del contexto espacial y temporal en el que opera. Esto justifica una formación grupal de todo el entorno educativo donde actúa.

La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios.

El proceso de enseñanza y la práctica pedagógica dependerán del carácter propio del educador y de la forma en que se interrelaciona con el carácter individual del alumnado. Recordamos a nuestros docentes no por lo que nos enseñaron sino cómo lo enseñaron, retenemos las impresiones que causaron al resolver los problemas cotidianos del aula, su templanza y su capacidad de resiliencia día a día. En un clima facilitador el educador se identificará según cómo maneje sus problemas vitales sin proyectarlos en su quehacer diario.

La autenticidad y la congruencia se consideran condiciones que facilitan el aprendizaje y deben de ser características personales del profesor, que contribuyan a que el educando refleje esa misma autenticidad e integridad. Esto implica una forma de intervención basada en la práctica de interacción, la aceptación y el respeto al otro. La aceptación del alumnado con una actitud de comprensión empática crea un clima favorable para que todos aprendan y se desarrollen de la forma más equilibrada y armoniosa posible, implicando de parte del educador una gran habilidad y un importante

saber-ser. Es un proceso de descubrimiento del significado personal del conocimiento, que está relacionado con la imagen que la persona tiene de sí misma y de los demás. Es importante centrar nuestra atención en la persona del profesional en relación con el contexto educativo y las relaciones interpersonales que se establecen en este marco. La formación permanente no sólo debe ir encaminada a asimilar legislación, contenidos e innovaciones docentes sino también a que la persona que está formándose no esté capacitada personal y emocionalmente para enfrentar un sistema educativo inmerso en una sociedad cambiante y compleja.

La dimensión personal del educador lleva a que este surja como un solucionador de problemas, un estratega que encuadra y resuelve situaciones cotidianas llenas de adversidades a través de la acción reflexiva, de sus características resilientes y de la investigación que realiza. La dimensión personal abarca por lo tanto las características personales del sujeto, incluyendo su desarrollo, su auto comprensión y su dominio de las habilidades de interpretación de las interacciones interpersonales. El desarrollo del educador como persona se basa en la formación de la identidad y en habilidades como: auto-confrontación, la clarificación de valores y la implicación interpersonal, en particular entre los individuos y grupos pequeños. La dimensión personal resalta la capacidad de desarrollar un estilo personal dentro de su papel.

La dimensión del desarrollo personal es parte de un proceso que involucra a la persona del educador en la adquisición y organización de conocimientos, valores, creencias y actitudes, así como los sentimientos y las motivaciones intrínsecas y extrínsecas al sujeto. El desarrollo personal del educador abarca un proceso que implica prácticas de reflexión sobre sí mismo, que tendrá implicaciones para el auto-conocimiento del educador en el contexto educacional, tanto como persona como profesional. Este proceso no excluye los aspectos emocionales que son factores decisivos y determinantes de lo que se retiene y de lo que se aprende. El plano emocional y su desarrollo, en el educando y en el educador son tan importantes como otros aspectos del desarrollo humano, pero debe desarrollarse en un ambiente donde la creatividad se pueda mostrar libremente y donde predominen la colaboración, la espontaneidad y la empatía. Es necesario formar profesionales competentes, aptos para enfrentar la realidad circundante. Cada individuo es un ser único con una organización y una unidad que le son propias, que hace que se desarrolle y actúe como un sistema único, en el que ciertas dimensiones no pueden ser consideradas de forma aislada, sino como interdependientes unas de otras.

La educación solo tendrá su sentido amplio hasta que no se comprenda que la formación continua del docente involucra más que contenidos, sino prepararlo para adquirir la resiliencia necesaria para transmitir y afrontar el mundo cambiante de hoy.

A pesar de su gran capacidad de adaptación, el hombre no siempre está preparado para afrontar los conflictos que se plantean en la vida cotidiana. Desde la psicología se debate acerca de los factores que influyen o no en el comportamiento humano. De éstos, los más importantes son el factor genético y el ambiental. Ambos no deben tratarse por separado sino en forma conjunta como intervinientes del desarrollo.

Los conductistas consideraban al sujeto más pasivo, en tanto que los interaccionistas destacaban el papel del sujeto, considerándolo como un agente activo en el proceso de auto-desarrollo.

También es importante tener en cuenta que el desarrollo no es igual para todos los seres humanos, existiendo todavía una continuidad y una discontinuidad que son característicos de su proceso de desarrollo.

La resiliencia del docente es un factor esencial para superar las adversidades. En el transcurso del desarrollo existe una relación continua entre el sujeto y el medio en el cual el sujeto se adapta al medio y el medio se adapta a sí mismo, a través de diversos mecanismos de asimilación y acomodación.

El equilibrio y la maduración también son consideradas como factores de desarrollo, por lo que hay una continuidad funcional pero también una discontinuidad a nivel estructural, donde se produce el avance de las etapas del desarrollo.

En el proceso de enseñanza es importante que el profesor conozca las dimensiones del desarrollo en diferentes niveles: moral, lingüístico, socioemocional y psicosocial. El dominio de estas dimensiones hará que pueda planificar su quehacer teniendo en cuenta las capacidades de aprendizaje de cada una de ellas y respetando el nivel de desarrollo en que se encuentra el educando. La capacidad de aprendizaje depende del nivel de desarrollo, pero también recibe la influencia de la calidad del aprendizaje. Esto implica que se deben tener en cuenta los niveles de desarrollo.

Desde la perspectiva cognitivista, tenemos que considerar el desarrollo humano como algo que evoluciona en el tiempo, pasando por niveles de actualización y de integración crecientes con el fin de permitir que el "yo" del sujeto se vuelva cada vez más integrado y actualizado. El desarrollo se realiza hasta el final de la vida. La concepción del profesor como un adulto que se desarrolla, se relaciona con la auto-percepción y la percepción de los demás. Es importante referir que el auto conocimiento se revela como una base importante para el sujeto que actúa e interactúa, reflejando su persona, su personalidad en la práctica con los demás. Otros factores intervienen en el proceso. Éstos son de carácter afectivo. El autoconocimiento es un aspecto fundamental en la construcción del conocimiento científico de la conducta humana, especialmente en la comprensión de experiencias en áreas como la educación. Las personas atribuyen a sus experiencias un significado personal en la mayoría de las veces. De aquí que el proceso de desarrollo es una construcción activa en la que confluyen el conocimiento del mundo exterior y el propio.

El educador no solo debe saber qué enseñar y cómo hacerlo, sino que debe preocuparse de conocerse a sí mismo y entenderse como un instrumento que construye y transforma el conocimiento de forma activa. El auto-conocimiento es importante en la medida en que la construcción del conocimiento de los alumnos se apoya en el educador, en su acción y en su práctica profesional.

El auto-conocimiento es un proceso en el cual el sujeto organiza la información desde el exterior, para utilizarla de manera eficaz en la interacción con un mundo complejo, contradictorio y cambiante, manteniendo al mismo tiempo la identidad y la autoestima.

El proceso de desarrollo está constituido por etapas sucesivas. Conocer la etapa de desarrollo donde se encuentra el educando muestra cuál debe ser la participación del profesor en su acción educativa. El profesor es un sujeto que se desarrolla en términos de su madurez y competencia, lo que le permite ser más flexible y adaptarse a las situaciones, para alcanzar un buen desempeño profesional, en su práctica docente. Pero estas etapas suceden a través de la auto-reflexión. Es necesario que el docente posea los conocimientos necesarios para impartir sus clases y llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje para que sus alumnos adquieran la resiliencia necesaria para enfrentarse a adversidades y situaciones complejas. Según este enfoque, el educar está vinculado con el desarrollo psicológico de cada persona. Aquí el individuo no es un sujeto estático con capacidades predeterminadas sino adquiridas.

Las posturas extremas del docente lo llevan a perder la flexibilidad necesaria en la resiliencia. Esta capacidad se construye e integra progresivamente a lo largo de las experiencias. La resiliencia está presente como un potencial en cada ser humano, pero desarrollado diferencialmente en función de las fases del desarrollo psicológico, del ciclo de vida y de las condiciones ambientales.

Desde este punto de vista, los recursos latentes podrían ser activados espontáneamente por el individuo o como resultado de la estimulación y ayudas de acompañantes externos como son los docentes y psicoterapeutas.

Es algo difícil de determinar los contornos teóricos de la resiliencia, pero puede surgir como un rasgo de carácter o de personalidad, como un proceso evolutivo o como el resultado de un trayecto de vida. El enfoque de la resiliencia puede ser visto como un proceso de análisis complejo y al mismo tiempo considerado como resultado del propio proceso de ajuste psíquico en términos de adaptabilidad e interacción con el medio social y psico-afectivo.

Si pensamos la resiliencia como una forma de movilización de caminos de deseos de parte de los sujetos, es importante que los educadores desarrollen una personalidad resiliente y para eso los factores internos, familiares y ambientales son los pilares que llevan al sujeto a desarrollar estos comportamientos ante dificultades que se encuentran a diario en las dos dimensiones: su práctica profesional y su proceso de desarrollo personal.

Se afirma que las instituciones educativas son espacios claves para que los individuos logren sobreponerse a la adversidad y adquieran competencias sociales, académicas y vocacionales. Señalan siete pasos para llevar a cabo el proceso de resiliencia:

1. Mitigar el riesgo y enriquecer los vínculos
2. Fijar límites claros y firmes
3. Enseñar habilidades para la vida
4. Construir la resiliencia
5. Brindar afecto y apoyo
6. Establecer y transmitir expectativas elevadas.
7. Brindar oportunidades de participación significativa.

El hecho de que el sujeto se caracterice por tener una personalidad dulce con alta autoestima, ser seguro de sí mismo, con una buena capacidad de funcionamiento intelectual, por tener un ambiente afectivo estable a nivel familiar, estructurado, con una amplia red de amigos y relaciones sociales, o el hecho de asistir a la institución educativa son factores que promueven una personalidad resiliente.

El profesional que apuesta por su desarrollo es un educador responsable que cree en su crecimiento profesional y personal, y por lo tanto un sujeto resiliente. En la promoción de la resiliencia debemos resaltar los factores que actúan como un mecanismo de protección que se pueden traducir por la competencia que el sujeto tiene para resolver su destino de la manera más apropiada, lo que le permite transformar con éxito una situación de riesgo en otra con un efecto adaptativo. La activación de capacidades resilientes en el ser humano es una prioridad, en la medida en que su desarrollo pasa a través de la movilización y activación de sus capacidades de ser, de tener, de poder y de querer, que definen la autoestima.

Todos los seres humanos poseen una riqueza de capacidades y recursos que les permiten alcanzar sus metas. El descubrimiento de estas capacidades les permite hacerse más resilientes. La resiliencia es resultado de una reconstrucción incesante de la estructura psicológica del individuo, en su confrontación con las circunstancias adversas, externas e internas, siempre presentes a lo largo de todo el desarrollo humano.

Es importante que el individuo establezca un límite de flexibilidad sin que la identidad se pierda y sin que se produzca la ruptura del sistema, debido a la estrecha relación existente entre el desarrollo de la resiliencia y la construcción o reconstrucción de la estructura psicológica del sujeto que debe mantener entre sí un cierto equilibrio, de modo de preservar el “yo”.

Por otra parte, se observa que la resiliencia es un fenómeno psicológico que se construye. Las personas resilientes contaron con la presencia de figuras significativas, establecieron vínculos ya sea de apoyo o de admiración. Tales experiencias de apego han permitido el desarrollo de la autoestima y de la auto-confianza.

La resiliencia es una capacidad que se define como una resistencia estructural de la persona para enfrentar la adversidad y superarla con éxito. Educar es un acto que se dimensiona a través de los sujetos que interactúan. En la actualidad no se imagina un acto educativo que desconsidere el papel activo que el estudiante toma o debería tomar.

Es legítimo afirmar que el acto educativo caracterizado por la participación activa del estudiante a lo largo de todo el proceso es fundamental. El educador debe fijar los objetivos, teniendo en cuenta al estudiante como parámetro partiendo de sus fortalezas y no de sus límites, para establecer metas y ser capaz de lograrlas. Por más crédulos, dogmáticos o escépticos que seamos, todos somos seres humanos, titulares de una enorme capacidad de resiliencia que nos permite indagar y auto-cuestionarnos, pues tenemos continuamente dudas. Estas hacen del hombre un indagador innato, que reflexiona y progresa a nivel personal y profesional. En la práctica se evidencia esto, porque la forma en que actuamos refleja nuestros valores, nuestras actitudes y la sensibilidad que tenemos con relación a ciertas situaciones y problemas con que nos enfrentamos a diario en el contexto educativo donde trabajamos.

La institución educativa no debe de olvidar este aspecto entre los contenidos formativos del docente tanto en su formación inicial como permanente. Deben tener lugar talleres, jornadas y cursos que preparen al educador para la auto-reflexión de sus capacidades resilientes.

CONCLUSIONES

Hemos hecho un recorrido conceptual muy rápido por los caminos de la resiliencia, la resiliencia y el cerebro y la resiliencia en la educación. En este caso nos hemos referido a la enseñanza superior, aunque sostenemos que la formación de la persona resiliente comienza con el principio de su educación, cuando aún es muy pequeña.

Entre las tareas más importantes del docente, está la de formar al educando en la resiliencia, para hacer de él un ciudadano apto para desenvolverse en el mundo en el que le toca vivir. Debe saber enfrentar la adversidad y buscar los caminos que lo lleven a revertirla.

No se puede formar una persona resiliente si uno mismo no lo es. Hay que observar todos los senderos que conducen a la resiliencia para adoptarlos y transmitirlos.

Los docentes de enseñanza superior estamos inmersos en un mundo controvertido donde los problemas fluyen como el agua. Estudiantes sin motivación, sin preparación previa suficiente, que acarrean problemas familiares serios sobre sus espaldas, demasiado jóvenes para soportar su peso. Tenemos la necesidad de ser resilientes para poder afrontar estos problemas sin bajar los brazos. Mañana será otro día y todo estará mejor.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

Clemente Franco, J (2010) *Intervención en los niveles de burnout y resiliencia en docentes de Educación Secundaria a través de un programa de conciencia plena (Mindfulness)*. Madrid Revista Complutense de educación, 21 (2) pp. 271-288

Fontaines, T y Urdanteta, G, (2009) *Aptitud resiliente de los docentes en ambientes universitarios*. Revista de Artes y Humanidades UNICA Volumen 10 N° 1 / Enero-abril, pp. 163 – 180.

G. & Alschuler, A.S. 1985) Educating and counseling for self-Knowledge development. *Journal of Counselling and Development*. 64:19-25

Henderson, N. y Milstein, M. (2005) *Resiliencia en la escuela*. Editorial: Barcelona PAIDÓS Colección: Redes en Educación.

Jadue J.; Galindo M. y Navarro N. (2005) *Factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa de riesgo social*. *Estud. pedagóg.* [online]. 2005, vol.31, n.2 [citado 2016-06-14], pp. 43-55 Disponible en:

<http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071807052005000200003&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0718-0705.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052005000200003>.

Ralha-Simoes, H. (2001). *Resiliência e desenvolvimento pessoal*. In TAVARES, J. (org.) *Resiliência e educação*. São Paulo: Cortez Editora.

Rielger, K. F. (1979). *Foundations of dialectical psychology*, New York, Academic Press. http://www.fundabrinq.org.br/pnc/cc_weinsteim,

Saucedo, B.M. (2007) *La resiliencia, algo para promover*, Bs. As. ReDIU_0311_art 4