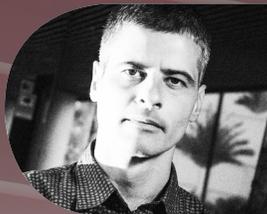




Anna Forés

Anna Forés: Profesora de la Universidad de Barcelona, autora de libros de resiliencia y de neuroeducación. Primera presidenta de AIRE Asociación para la investigación en Resiliencia y directora del posgrado de Neuroeducación de la UB.



Jordi Diz

Conferencista y experto en *coaching* personal, crecimiento, superación, resiliencia psicológica y habilidades para la vida.

Entre sus charlas está "Retornar a la vida" la cual fundamenta a partir de su experiencia real. Ha trabajado con el Instituto Guttman, hospital de neuro-rehabilitación de Barcelona España dedicado a la rehabilitación de personas con lesión medular.



DISPONIBLE EN PDF

<https://santillana.com.co/rutamaestra/edicion-25/seis-propuestas-para-promover-resiliencia>



6 propuestas para promover la resiliencia en niños, niñas y jóvenes desde la neurociencia

Para escribir este texto sumo mi voz a la de Jordi porque él puede aportar su experiencia resiliente. En el año 2007 (él tenía 27), por la mañana, cuando estaba a punto de llegar al trabajo, un coche se cruzó delante de él, él, que iba en moto, a unos 90 km/h, terminó sobre el asfalto. Se deslizó unos 20 metros; hasta que su cabeza golpeó contra un elemento fijo de la calzada.

Resultado: politraumatismo: vértebras C1, C7, contusión pulmonar, rótula y escafoides. TGC traumatismo craneoencefálico grave. LAD Lesión axonal difusa. Desde allí hasta ahora, ha transitado la resiliencia. ¿Cómo lo ha conseguido? Aquí vienen las claves de la resiliencia sustentada desde la neurociencia. ¿Cómo podemos promover la resiliencia en el aula?

Ya sabemos que la escuela y la familia son un ambiente clave, fundamental para que los niños adquirieran las competencias necesarias para salir adelante gracias su capacidad para sobreponerse a la adversidad o crear posibilidades de futuro.

Pues bien, en el caso particular de Jordi esta adversidad es un cerebro que ha sufrido un daño devastador que ha desordenado todo el aprendizaje adquirido hasta el momento y debe reprogramarse de nuevo. Podríamos decir sin equivocarnos que su cerebro, después del traumatismo, se ha convertido en el cerebro de un niño pequeño. Todo un reto desde el punto de vista de la neuroeducación y de la resiliencia.

La escuela, además de ser el ambiente ideal para la educación y disponer de todos los recursos necesarios para ello, dispone de un número determinado de profesionales (desde el director(a) hasta el último becario) que tienen que aprender los pilares principales de la resiliencia para ser capaces de identificarlos, potenciarlos y transmitírselos a los alumnos; a través de la palabra pero sobre todo a través del ejemplo. Convertirse en tutores de resiliencia. Por ejemplo Jordi, volvió a contactar con sus profesores de la escuela, para volver a crecer intelectual y humanamente. Maestros de toda la vida le animaron a transitar por y hacia la resiliencia. La escuela no se cierra cuando nos vamos de ella también es un espacio de vuelta para volver a reencontrarnos.

Veamos 6 posibles propuestas para promover la resiliencia desde la neurociencia y sus posibles aplicaciones en el aula.

1. Aprender es la mejor manera de resiliar

Sabemos que el cerebro aprende con suma facilidad, lo que realmente le cuesta es desaprender. Cada experiencia se convierte en un aprendizaje. Es importante conocer cómo aprendemos, saber cómo funciona nuestro cerebro para aprender más y mejor. Ya son muchos los estudios, entre ellos; Diamond A., Ling D. S. (2016) que demuestran la importancia y la incidencia en el aprendizaje del conocimiento de cómo aprendemos, el poder de la metacognición. Cuando sabemos cómo aprendemos, aprendemos mejor.

Además sabemos (Bueno, Forés 2018) “El cerebro se forma partiendo de este material biológico ineludible, que condiciona la mente que va a surgir de su funcionamiento, pero lo hace en constante interacción sinérgica con el ambiente, e incluso a través de los azares e imponderables con que a menudo la vida nos sorprende”. Crear entornos ricos para el aprendizaje es esencial, sin sobreestimar. Crear ambientes que inviten a aprender.

Después del accidente Jordi, podría haber tirado la toalla del aprendizaje, dar su vida por cerrada. Pero justo toma la decisión contraria volver a aprender, volver a realizar conexiones fuertes. Cuantas más conexiones más aprendizaje. Él debía volver a cablear su cerebro. Y así lo hizo.



Aplicaciones en el aula

- * Dotar de experiencias ricas en aprendizaje.
- * Enseñar cómo aprende nuestro cerebro.
- * Hablar de testimonios de resiliencia, analizar sus biografías y sus factores de resiliencia (como el caso de Jordi), (analizar sus aprendizajes vitales y sus tomas de decisiones).
- * Favorecer contextos para renarrar sus historias, para compartir las emociones.

2. Construir futuro

La resiliencia es el realismo de la esperanza, esta clave de la resiliencia fue ya expresada en el primer libro de Stefan Vanistendael. Y es una frase muy potente. Porque parte de reconocer como estamos

(Jordi tuvo que darse cuenta de su accidente, para dar el siguiente paso). Si no hay negación de cómo estamos no se puede hacer el proceso de resiliencia. Si no me reconozco gusano nunca llegaré a ser una mariposa. El siguiente paso es construir futuro, esperanza, diseñar la versión de nosotros mismos. Jordi se tuvo que reinventar.

La resiliencia es una metáfora generativa que construye futuros posibles sobre la esperanza humana y la consecución de la felicidad.

Aplicaciones en el aula

Por ejemplo cuando se ha vivido un terremoto, huracán, un tsunami una actividad que se hace hacer a los chicos es:

- * Dibuja tu casa antes, durante y después. Los chicos pintan la casa, antes con colores y detalles, durante, la hacen minimalista casi sin color, pero lo importante viene ahora, cuando pintan la casa de después. Ahora entienden que están en un proceso y que a pesar de que ahora están sin casa, van a volver a tener una casa. Están proyectando futuro, y eso es esencial.

3. No reducir la persona a su condición

Tendemos a poner etiquetas, a clasificar a poner adjetivos: este chico es Asperger, TDAH, altas capacidades, tiene una familia complicada. Como si la etiqueta determinara todo el potencial de la persona. Ver a Jordi más allá de sus circunstancias es la mirada resiliente. No quedarnos en el déficit en lo que no tiene, sino rescatar todo su potencial.

Cada niño, cada joven tiene muchas cosas positivas que a veces invisibilizamos delante de lo diferente, que acostumbran a ser carencias.

La resiliencia generativa también nos invita a cuestionar nuestras certezas y nuestras prácticas porque nos empuja a mirar de otra manera a las personas con las que interactuamos. El psicólogo Carl Rogers decía delante de la relación de ayuda: ¿soy capaz de ver al otro como una persona que se convierte, o estoy fuertemente condicionado por su pasado y por el mío? Edgar Morin, el padre del pensamiento complejo, afirma rotundamente que no se puede reducir el niño a eso que es su problema, a un caso. No se puede reducir al ser humano a la parte más pequeña de él mismo, ni al fragmento

más malo de su pasado. Porque ni el destino, ni la herida, ni el trauma nos determinan.

Aplicaciones en el aula

- * Trabajar los talentos de los chicos: con diferentes actividades incluso el portafolio de los talentos.
- * Enseñar a apreciar a los demás y trabajar nuestra propia autoestima.
- * Aprender a mirar más allá de las etiquetas.

4. La resiliencia es la capacidad de generar posibilidades, de hacer posible aquello imposible.

Nacemos con el don de la neuroplasticidad que también constituye el núcleo de la virtud de la resiliencia. Ello conlleva que todas las personas tenemos el potencial de resiliar si llevamos a cabo un entrenamiento deliberado y consciente que configure nuestro cerebro para resiliar.

“La resiliencia es una excelencia que construimos, un hábito que generamos en la práctica. Podemos practicarla en las decisiones que tomamos y las acciones que emprendemos. Después de suficiente práctica, resiliar se habrá convertido en parte de lo que somos. Ya hemos visto que nos convertimos en lo que hacemos si lo hacemos con la suficiente frecuencia. Si tomamos decisiones resilientes, llegamos a ser resiliente”. (Grané, Forés, 2019)

Aplicaciones en el aula

- * Trabajar las simulaciones: el teatro, la imaginación.
- * Aprender a tomar decisiones.
- * Escribir una carta a nuestro yo de dentro de 5 años.

5. La importancia de la Red

Hemos de considerar la persona incardinada en su red de relaciones sociales. La resiliencia presenta una clara dimensión grupal y comunitaria: cada individuo se construye y afronta sus adversidades y potencialidades en el seno de una comunidad donde juega un papel transcendental el soporte social. La escuela es un claro ejemplo de ello. Para tejer su resiliencia Jordi, tuvo que apoyarse en sus tutores de resiliencia, antiguos maestros, familia, y

amistades. Es importante saber quién forma parte de nuestra red.

Aplicaciones en el aula

- * Trabajar en equipo.
- * Evidenciar quién forma parte de nuestra red de apoyo.
- * Establecer ejercicios donde convertirse en tutores de resiliencia de otros chicos.

6. La actitud, y la salud emocional son el primer impulso, aquel que determina nuestras acciones (el comportamiento, el pensamiento, la palabra y los actos en sí).

En este aspecto el más importante de todos es la salud emocional, la actitud positiva: no caer en justificaciones o lamentaciones cuando tenemos un problema o un inconveniente. Esto permite empezar a construir desde el minuto 0: ¿tenemos un problema? Está bien, pues tenemos que buscar una solución, o varias... y para ello hay que investigar, preguntar, observar, etc. hasta dar con la solución. Hay que ver el vaso de medio vacío a medio lleno.

Reconocer y conectar con emociones que nos perturban: estamos preocupados, tristes, desanimados, negativos... la tarea va a ser más costosa y el resultado final diferente. Por lo tanto es fundamental desde la escuela dar ejemplo a los alumnos, detectar aquellas situaciones o comportamientos contrarios, y acompañar y enseñar el camino correcto a quien lo necesite. Valores como el respeto, la educación, el compañerismo y el esfuerzo son generadores por sí mismos de una buena salud emocional y una actitud positiva.

En el caso de Jordi, pasó de la negación y la tristeza a la aceptación, el positivismo y el esfuerzo, y fue en este momento cuando empezó a aprender con ilusión, a hacer ejercicio sin pensar en lo que pudieran decir la gente que lo observaba, a relacionarse de nuevo con todo el mundo... y así, poco a poco consiguió educar de nuevo su cerebro y hoy en día es capaz de disfrutar de la vida y además ayudar a otros con su ejemplo.

Aplicaciones en el aula

- * Promover la resiliencia a lo largo del ciclo de vida de todo alumno.
- * Dar ejemplos de resiliencia. Fortalecer vínculos.
- * La resiliencia está vinculada al desarrollo y crecimiento humano, se puede trabajar en todas las edades. Desde actividades para los más pequeños hasta implicar a toda la comunidad educativa. Si trabajamos la dimensión humanitaria y emocional estaremos promoviendo indirectamente la resiliencia. [RM](#)



<http://www.santillana.com.co/rutamaestra/edicion-25/referencias>