

Autores

Manuel Machado* Karelis Espina & Giovanni Aguilar*****

Venezuela

* Venezolano. Magíster Scientiarum en Gerencia Educativa, Doctorando en Educación, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio, UPEL – IMPM, Venezuela. Docente investigador en la Universidad Privada Dr. Rafael Bello Chacín (URBE), Chacín (Estado Zulia, Venezuela), Programa Maestría Ciencias de la Educación, Mención Gerencia Educativa.

Correo electrónico:
msmachado@urbe.edu.ve

** Venezolana. Magíster Scientiarum en Gerencia Educativa, Doctorando en Educación, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio, UPEL – IMPM, Venezuela. Docente investigadora de la Secretaría de Educación del Estado Zulia, Venezuela.

Correo electrónico:
karespina@hotmail.com

*** Venezolano. Magíster Scientiarum en Gerencia Educativa, Doctorando en Educación, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio, UPEL – IMPM, Venezuela. Docente investigador en la Universidad Privada Dr. Rafael Bello Chacín (URBE), Chacín (Estado Zulia, Venezuela), Programa Maestría Ciencias de la Educación, Mención Gerencia Educativa.

Correo electrónico:
groques@urbe.edu.ve

ATRIBUTOS DE LA RESILIENCIA EN EL DOCENTE DE EDUCACIÓN BÁSICA ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19.

Attributes of resilience in the teacher of basic education in the face of the COVID-19 pandemic

RESUMEN

El propósito de esta investigación es analizar los atributos de la resiliencia en el Docente de Educación Básica ante la pandemia del COVID-19. Para ello se aplicó una revisión documental sobre la resiliencia y los pilares que conforman para ser aplicados en el maestro. Se pretende a través de estas líneas confrontar algunos teóricos que abordan estos tópicos, aunado a la experiencia acumulada por los investigadores en base a la resiliencia desde la óptica del docente en la Introspección, Iniciativa, Independencia, Relación, Moralidad, Creatividad y Humor. Considerando realizar directrices óptimas para generar docentes resilientes.

Palabras clave: Resiliencia, docentes, atributos de la resiliencia, introspección, COVID-19

ABSTRACT

The purpose of this research is to analyze the attributes of resilience in the Basic Education Teacher in the face of the COVID-19 pandemic. For this, a documentary review on resilience and the pillars that make up to be applied in the teacher was applied. It is intended through these lines to confront some theorists who address these topics coupled with the experience accumulated by researchers based on resilience from the perspective of the teacher in Introspection, Initiative, Independence, Relationship, Morality, Creativity and Humor. Considering making optimal guidelines to generate resilient teachers.

Key words: Resilience, teachers, attributes of resilience, introspection, COVID-19

INTRODUCCIÓN

Cómo citar este artículo:

Machado, M., Espina, K., & Aguilar, G. (2020). Atributos de la resiliencia en el docente de educación básica ante la pandemia del COVID-19. *Revista Estudios en Educación (REeED)*, 3(5), p.p. 112 – 136.

En el transcurso de esta época marcada por la crisis en la que vivimos actualmente, la resiliencia se ha convertido en una oportunidad significativa, el cual tiene la capacidad de ayudar a las personas, en este caso a los docentes, para contraponer de modo firme y anclada a las situaciones o transformaciones que se aproximan paulatinamente. En este sentido, es necesario de una preparación para cognitiva-emocional y dar lo mejor para el desarrollo del aprendizaje mediante competencias óptimas aplicables a la realidad presentada.

En ello, se observa que en diversos medios comunicativos de personas preparándose tanto fisiológica como psicológicamente ante próximas calamidades, hambrunas, riesgos nucleares, guerras, desastres naturales, conflictos socioambientales, entre otras adversidades a nivel mundial que afectan a la humanidad, partiendo sus raíces desde la *silent generation* generación silenciosa, hasta la actualidad; en ello el docente debe profundizar para aplicar en sus métodos de enseñanza el uso adecuado de sus conocimientos para ser aplicados en el medio donde se desenvolverá.

Al respecto, Turiso (2020), de la editorial española de UNICEF, expresa que, en momentos de crisis, informar no siempre es suficiente ya que, a veces, es necesario utilizar herramientas, metodologías y estrategias propias de la Educación para que la sociedad pueda entender una situación como la que ha generado el nuevo coronavirus. Los educadores tenemos un papel esencial para frenar esta pandemia: si ponemos nuestro conocimiento educativo al servicio de la sociedad, podemos ayudar mucho. De esta manera, se desarrolla el llamado de acción hacia el aprendizaje integral rompiendo paradigmas establecidos en currículos que ameritan ser transformados.

Para darle forma a este dilema que se ha generado como pandemia mundial nombrado “Coronavirus”; con esto, la Organización Mundial de la Salud OMS (2020), explica que los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS), y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. El cual representa la alerta mundial que ha generado millones de contagiados y miles de muertes.

Continuando con lo anterior, la OMS (2020), infiere en detalle que la COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Este virus era desconocido antes de que estallara el brote en Wuhan (China), en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países del mundo. Trayendo como consecuencia el cambio habitual de conductas para prevenir el contagio. No

obstante, existe una tasa de infectados a nivel mundial, sobre todo en Latinoamérica que llama la atención.

De acuerdo con Statista (2020), con los datos basados en la Universidad Johns Hopkins, Brasil es en la actualidad el país latinoamericano donde se ha detectado la mayor cantidad de infecciones del virus SARS - COVID-19, con 271.885 casos. Esta cifra lo ha convertido en el tercer país con la mayor cantidad de casos de coronavirus en el mundo¹, luego Estados Unidos y Rusia. Hace solo un mes, el número de infectados en este país rondaba los 40.000. Seguido de Perú, este perfila como la segunda nación latinoamericana más afectada por esta pandemia, con 99.483 casos confirmados. En tercer lugar se ubica México, con 54.346 casos, luego se presentan los siguientes países con la cantidad de casos: Chile 49.579, Ecuador 34.151, Colombia 16.935, República Dominicana 13.223, Panamá 9.867, Argentina 8.809 y completando el Top ten de contagiados se encuentra Bolivia con 4.481. Esto va generando progresivamente pánico en las sociedades y cambios drásticos en los hogares.

Por consiguiente, se han generado múltiples comentarios mediante las redes sociales sobre la manera de prevenir este contagio, considerando como lo más acertado y prudente que establece la OMS (2020), donde insta normativas precisas para la prevención del auge infeccioso indicando que cuando sea posible, mantener al menos un metro (3 pies), de distancia entre las personas, lo cual, es importante si se encuentra al lado de alguien que esté tosiendo o estornudando. Es posible que algunas personas infectadas aún no presenten síntomas o que estos sean leves, conviene que mantengan una distancia física con las personas, si se encuentra en una zona donde circule el virus del COVID-19. Lo cual conlleva, a los gobiernos realicen el cierre temporal de los espacios culturales, deportivos y educativos, previniendo de esta forma la contaminación infecciosa masiva entre ciudadanos.

Asimismo, se aclara que esta condición temporal de cuarentena preventiva es para realizar cambios de hábitos en el hogar para fungir en la misma las condiciones sociales en las que se encuentra en la realidad, pero con un estilo diferente, con esto la OMS (2020) determina que ponerse en cuarentena significa separarse de los demás, porque ha estado expuesto a COVID-19, aunque usted no tenga síntomas. Durante la cuarentena, debe vigilar su estado para detectar síntomas. El objetivo de la cuarentena es prevenir la transmisión. Dado que las personas que enferman de COVID-19 pueden infectar a otros inmediatamente, la cuarentena puede evitar que se produzcan algunas infecciones. Por ello, los países lo han denominado estado de emergencia, estado de alarma, estado preventivo, con el fin de obtener la menor cantidad de infectados a su responsabilidad.

Con todo lo anterior, se produce la problemática social sobre la actitud que deben afrontar los gobiernos para el sector educativo de manera que siga en funcionamiento desde los hogares, considerando por supuesto, un ente regulador de estos advenimientos atípicos para dar el mejor rendimiento y aprendizaje a los niños y jóvenes; ante esta situación, la UNESCO (2020b), UNICEF, el Programa Mundial de Alimentos y el Banco Mundial proponen este Marco para la reapertura de escuelas ante la difícil situación que supone el reinicio de las

¹ A noviembre de 2020.

actividades escolares. El cierre de escuelas en todo el mundo en respuesta a la pandemia de COVID-19 representa un riesgo sin precedentes para la Educación, la protección y el bienestar de los niños. El Secretario General de las Naciones Unidas, António Guterres, hizo recientemente un llamamiento a los gobiernos y donantes para que den prioridad a la Educación para todos los niños, incluidos los más marginados, y se creó la Coalición Mundial para la Educación con el fin de apoyar a los gobiernos en el fortalecimiento de la enseñanza a distancia y facilitar la reapertura de las Escuelas.

Por consiguiente, el docente como ser humano y maestro se desenvuelve en un espacio social, con los problemas comunes que se encuentra en su comunidad necesitando elementos y recursos óptimos que puedan sobrellevar de la mejor manera la actitud emprendedora de aplicar sus momentos de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes de manera innovadora, diferente a lo que tradicionalmente ha realizado como maestra. Es allí, que realizamos el estudio más a lo intrínseco de su ser para que pueda encontrar esta ayuda que solicita para seguir adelante en medio de esta situación difícil de orden mundial, el cual es la aplicación de la Resiliencia principalmente en su vida personal-familiar, para exteriorizarlo a nivel laboral y multiplicarlo a sus discentes considerando en un porvenir a estudiantes resilientes.

Al respecto, existe aproximadamente desde los años 70's estudios y axiomas que se habían aproximado en el engranaje de un concepto, hasta llegar durante el desarrollo del tiempo a las diversas definiciones del concepto de Resiliencia citado en García y Morales (2018), se encuentran las siguientes:

- Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativas (Löesel, Bliesener y Köferl, 1989).
- Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).
- La Resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión, y por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994).

Partiendo de lo anterior, estas definiciones vienen acompañadas en diversos contextos sociales que le dan sentido para el desarrollo del mismo, donde Molina (2020), explica que, para la psicología, la resiliencia se define como la capacidad para salir fortalecido en condiciones adversas o traumáticas, que supone una respuesta de afrontamiento eficaz de las crisis. Un ejemplo que ilustra muy bien esta idea es el Holocausto, una vivencia traumática de tortura, abusos, terror, violencia y muerte en todos los ámbitos de la vida. En ello, es considerado como un elemento perteneciente a la psicología positiva dándole sentido de pertenencia en aspectos subyacentes que apremian las conductas para el bien común.

Asimismo, se encuentran las ideas de Perea y de la Fuente (2017), que señalan desde la Neurociencia que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las

situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos, mayor capacidad para afrontar las situaciones difíciles y estresantes. Por tanto, para la condición del maestro en la problemática actual sirve como base para afrontar activamente la acción pedagógica que debe realizar en función de sus estudiantes, padres, representantes y comunidad educativa. Como, se antepone a lo expuesto por Rivero (2020), Cuando nos encontramos ante una situación crítica como la que estamos viviendo, el primer mecanismo que se activa en nosotros es el afrontamiento, es decir, la capacidad que tenemos para asumir en el momento una situación que puede ser destructiva.

Es por ello, la importancia de entender las dimensiones macro sobre lo que se desea obtener de esta generación Z para el bien de la humanidad, donde la UNESCO (2020), accionando su función de liderazgo en materia de Educación, desempeña un papel activo en la promoción de la Educación de calidad para todos – niños, jóvenes y adultos – a largo plazo, tanto en el caso de intervenciones, de emergencia, como durante la recuperación sostenible. Por consiguiente, la labor de la UNESCO en este ámbito se inscribe en el marco de la Agenda 2030 de Educación, cuyo objetivo es ‘fomentar sistemas educativos más resistentes y adaptados para hacer frente a los conflictos armados, los problemas sociales y los desastres de origen natural, así como garantizar que la Educación se mantenga en medio de situaciones de crisis, durante y después de los conflictos armados’. Gerenciando en los maestros el trabajo arduo en situaciones no previstas para el desarrollo social.

Adentrando de esta manera, en la relación que se debe profundizar entre la Resiliencia y Educación: la cuestión de la Educación se vuelve central en cuanto a la posibilidad de fomentar la resiliencia de los niños y los adolescentes, para que puedan enfrentar su crecimiento e inserción social del modo más favorable (Melillo, Rubbo y Morato, 2004). Con ello, se manifiesta lo que en el Informe Delors de la UNESCO de 1996 especificó, como elementos imprescindibles de una política educativa de calidad, la necesidad de que ésta abarque cuatro aspectos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir con los demás y aprender a ser. Los dos primeros aspectos son los que se enfatizan tradicionalmente para tratar de medir y justificar resultados. Del mismo modo, la integración social y la construcción de ciudadanía, sirven para el desarrollo de los últimos (y también de los primeros) aprovechando los programas que promueven la resiliencia en las escuelas.

Es por esto, que el docente en su acción generadora de conocimientos y emociones establecería la ayuda inmensurable que le ofrece a la Educación la resiliencia, para fortalecer la Educación en la reflexión crítica y el debate, promoviendo así la interiorización de los valores personales-familiares-sociales en conjunto a la responsabilidad en el pensar y actuar. Incluso ante los tradicionales problemas se puede ser creativo y avanzar en la reflexión. A su vez, sería ventajoso incentivar el optimismo mediante la construcción de relatos basados en la esperanza, no sólo promover las malas noticias promoviendo el “corre, ve y diles” del caso del telediario que amplifica lo negativo y no hace noticia de lo positivo.

Con todo lo anterior, se estima ante una idea preventiva desarrollar en el docente la capacidad de fortalecerse y actuar en los momentos difíciles con actitud positiva, en ello Soriano, (2008), define la resiliencia como la plasticidad necesaria para enfrentar los golpes de la vida

y adaptarse a situaciones cotidianas, por lo tanto, comprende el desarrollo de habilidades sociales, una adecuada resolución del estrés, así como una capacidad de autocorrección e imaginación. Por consiguiente, el maestro debería estar preparado para actuar como formador modelo en función de sus conocimientos, asimismo expresar sus ideales de formación basados en sus creencias y de sus teorías implícitas desarrolladas en el tiempo de formación.

Aunado con lo anterior, Villalobos y Castelán (2012), infieren que la resiliencia en Educación es la capacidad de resistir, es el ejercicio de la fortaleza, como la entienden los franceses: *courage* para afrontar todos los avatares de la vida personal, familiar, profesional y social. (...) Es necesario explorar las fuentes de la fortaleza personal, considerando que la perfección de la fortaleza es la constancia, la capacidad de acometer y resistir. El proceso de adquirir resiliencia es de hecho el proceso de la vida, dado que toda persona requiere superar episodios adversos de estrés, trauma y rupturas en el proceso de vivir, sin quedar marcado de por vida y ser feliz. De esta forma resulta coincidente con la Pedagogía al reconocerse que ésta es la ciencia que enseña a vivir bien la vida, aceptando el sufrimiento que conlleva. El cual, se contrapone a las tradiciones negativas menos aventajadas.

Pero para poder alcanzar estos estudiantes resilientes se debería iniciar por la preparación del maestro, desde un proceso de auto preparación e introspección con su ser, apoyado con Guillén (2013), cuando expresa que para promover la resiliencia se han de favorecer climas emocionales positivos y optimistas en los que el alumno se sienta seguro y responsable, sin estar ello reñido con la debida exigencia. Esta escuela resiliente proactiva ha de contar con docentes que sepan acompañar el proceso de evolución personal de sus alumnos, que acepten y sepan gestionar la diversidad y la complejidad de las relaciones entre los distintos colectivos (profesores, alumnos o familias). Asimilando en ella la calidad de educadores que se necesitan ante la adversidad.

Al respecto se presenta la interrogante de Bermejo (2011) ¿Se puede educar la resiliencia? La respuesta es claramente sí. Se empieza por la familia y se sigue por la Escuela. La Escuela que es capaz de brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas, y brindar oportunidades de participación significativa, aporta condiciones que alientan el afrontamiento exitoso ante la crisis. Apoyado conjuntamente con la familia y la sociedad donde se desarrollará su ser. Pero todo este proceso deberá iniciar desde el educador capacitado para entregar eficazmente lo formado desde su ser.

Ya que es difícil indicar cuando no se aprende y asimila desde el interior del docente para luego ser transmitido hacia el discente y este a su vez a la familia, por eso se ajusta a lo que manifiesta Turiso (2020), indicando que la adaptación a la emoción es algo que depende del educador (ya sea un docente o alguien de la familia). Si nos damos cuenta de cuál es la emoción que está predominando, podremos establecer una conexión con el contenido a través de ella. Que en cierto sentido se debería producir el Aprendizaje significativo expuesto por Ausubel (1963).

Por consiguiente, lo ideal sería que el docente con sus capacidades cognitivas y emocionales empoderadas llegara a utilizar un enfoque educativo óptimo para sobreponer positivamente

para apaciguar las emociones negativas y alcanzar aquellas emociones (confianza, esperanza, solidaridad), que permitan guiar a niños y adolescentes en la obtención de aprendizajes valiosos de este escenario preocupante. Pero ¿Se puede sacar algún valor educativo de esto?, ¿Será posible?, por consiguiente, en esta investigación se establece como propósito el analizar los atributos de la resiliencia en el Docente de Educación Básica ante la pandemia del COVID-19.

METODOLOGÍA

El enfoque metodológico, estuvo centrado dentro de la investigación cualitativa, siendo de carácter descriptiva documental, en la cual la revisión de diferentes documentos y su respectivo análisis, se convierten en técnicas fundamentales para comprender, las diferentes coyunturas alrededor del objeto de estudio, así como lo explican Hernández, Fernández y Baptista (2014), cuando infieren que la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. En ese orden de ideas, en el presente artículo, se indagaron en diferentes documentaciones concernientes a los atributos de la resiliencia para ser ejecutados durante la propagación del COVID-19, desde la óptica de las praxis pedagógicas.

En este sentido, Bernal (2010), conceptualiza a la investigación documental, como aquella que consiste en un análisis de la información escrita sobre un determinado tema, con el propósito de establecer relaciones, diferencias, etapas, posturas o comparaciones entre la tradición y el estado actual del conocimiento respecto al tema objeto de estudio, acciones llevadas a cabo en el discernimiento sobre la base de documentos pertinentes a la problemática, de igual manera citando al mismo autor las principales fuentes documentales son: documentos, escritos (libros, periódicos, revistas, actas notariales, tratados, conferencias escritas, páginas web, textos on-line, etcétera), documentos fílmicos (películas, diapositivas, videos, etcétera), y documentos grabados; en ese sentido, se indagó en diferentes referencias documentales, las cuales aportaron importantes insumos para el análisis y aplicación de la resiliencia en tiempos del COVID-19.

ASPECTOS TEÓRICOS RELEVANTES A PARTIR DEL ANÁLISIS DOCUMENTAL

Resiliencia

De la resiliencia se está comentando en variados espacios sociales, que esta involucra una transformación intrínseca que genera un miramiento diferenciado en positivo al otro; es decir, produciendo la mirada hacia lo viable, de transitar un paradigma desprovisto a un modelo de

potencialidades, la representación holística de este tipo de conducta se sintetiza en la afirmación de que los procesos de la resiliencia es siempre el efecto positivo más que las sumas de sus partes, aun asumiendo la multiplicidad de factores que intervienen en diferentes ambientes para conformar. En ello, Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1997), expresan que la resiliencia es un proceso dinámico, constructivo, de origen interactivo, sociocultural que conduce a la optimización de los recursos humanos y permite sobreponerse a las situaciones adversas.

Es por ello, que la resiliencia debería formar parte de la vida del docente en todo y cada uno de los procesos de enseñanza-aprendizaje, en los cuales se desarrolla ante situaciones no gratas para sobreponerse activamente y continuar con el empeño de los objetivos trazados, tomando en cuenta que es inicialmente un proceso interno donde reflexiona y evalúa sobre los episodios presentados en confrontación a las aptitudes y actitudes que se tiene para confrontarlas y superarlas con éxito.

En correspondencia a lo anterior, para Sambrano (2010), la resiliencia es la capacidad que tienen las personas para reaccionar satisfactoriamente antes las adversidades. Por ello, implica una serie de compendios positivos que le otorga la nutrición de apreciaciones con éxito, logrando así transformarse para recobrar su actitud ante los conflictos y la adversidad, con la capacidad de sobresalir del estrés favorablemente como en numerosas circunstancias de la vida, actuando con un pensamiento positivo ante la desdicha, fortificándose paulatinamente.

Coincidiendo con lo anterior, Walsh (1998, citado en Vidal, 2009), ha señalado a la resiliencia como la capacidad de algunas personas que logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive consiguen transformarlas en una ventaja o estímulo para su desarrollo bio-psico-social-espiritual. Es decir, que todo docente tiene la aptitud de autoevaluarse intrínsecamente verificando las ventajas que puede optimizar y desventajas para ir mejorando con nuevas estrategias en medio de las dificultades, de esta manera, mente y cuerpo se unifica para prevalecer lo mejor que se tiene, manifestando los talentos cognitivos y emocionales a desarrollar en las circunstancias actuales para superarlas.

En este mismo sentido, Rutter (1993, citado en Gamboa, 2008), indica que la resiliencia se describe como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un medio insano. Con ello, el docente tiene la capacidad de adecuarse y probarse durante el transcurso del mal ejemplo, o mediante la práctica vivencial-cotidiana sin contaminarse en ella; por ello, en su proceso laboral la ética se manifiesta a sí mismo en conjunto a tradiciones y ejemplos orientado a renovarse constantemente para demostrar con su conducta una mejor calidad de vida.

Schneider (2008), manifiesta al respecto que la resiliencia no es responder adecuadamente a una crisis determinada, sino tener la habilidad de anticiparse; es decir, que el docente puede prepararse con antelación considerando sus aptitudes personales en conjunto a la naturaleza emprendedora de la resiliencia, donde se adecua en el tiempo según los escenarios que se van

mostrando o las circunstancias acaecidas en la realidad, con el propósito de prevenirlas y sobresalir positivamente.

Por otro lado, el docente en estas situaciones adversas intenta fijar su posición apoyado en los procesos curriculares, donde Villalobos y Castelán (2012), exponen que para la Educación el término implica, lo mismo que en física, una dinámica positiva, una capacidad de volver hacia adelante. Sin embargo, la resiliencia humana no se limita a resistir, permite la reconstrucción. La resiliencia en Educación está concebida como un resorte moral, y se constituye en una cualidad de maestro que no se desanima, que no se deja abatir, que se supera a pesar de la adversidad. Es por ello, que todo docente debe auto-animarse y sobreponerse en aras de ayudar a otros, a sus estudiantes y hasta sus familias aplicando efectivamente su preparación profesional.

Por este motivo, se debe quedar claro que los docentes no son psicólogos pero si sean preparado teóricamente para cuando ocurre situaciones conductuales inestables en referencia a las reacciones y emociones en el espacio laboral; es allí donde Chao (2020), establece que la resiliencia emocional tiene que ver con reevaluar y autorregular los pensamientos irracionales que podrían sobrevenir de la pérdida o de la sensación de carencia de todos esos componentes que ya hacen o definen el propio bienestar. Es por ello, la importancia de examinarse intrínsecamente para dar de sus conocimientos y experiencias las mejores para salir adelante. Por esta razón, se ha invitado a los docentes por los medios de comunicación a no perder en esta época de distanciamiento el contacto social, éste puede lograrse a través de medios virtuales o del teléfono, la idea es escucharnos y para saber que seguimos aquí, que estamos bien y que esto sigue adelante. De esta manera se sustenta una narrativa mental positiva, se arma un discurso o una historia que permite transitar en Paz y bienestar.

Atributos de la resiliencia

La perspectiva de atributos resilientes se hace desde la atareada situación de procesos que afrontan los docentes o los grupos estudiantiles para enfrentar las crisis. Por consiguiente, Atehortúa (2002), expresa que estos atributos o pilares conforman al operar integradamente un sistema de protección que fortalece el análisis y la toma de decisiones (en el sentir, pensar y actuar), pero que sobre todo crea una plataforma o un mapa para enfrentar la crisis que se enriquece permanentemente.

En este aspecto, el maestro estaría capacitando constantemente en el transcurso de su formación considerando notablemente acciones que protegen su estado de ánimo y conducta hacia los demás. Giordano, y Nogués, (2007), señalan que los atributos de la resiliencia se ofrecen un marco conceptual original tendiente a favorecer aprendizajes en contextos complejos y disminuir el fracaso escolar. Se sustenta en estrategias que consideran la diversidad como valor y resalta la capacidad de las personas para salir adelante a pesar de las dificultades. Es por esto que cada uno de estos elementos se complementa y ajustan en los procesos contextuales.

Así mismo, Sambrano (2010), explica de forma sorprendente que es aplicable los atributos de resiliencia incluso sin necesidad de buscar test, cuestionarios o inventarios, realizar una exploración en nosotros mismos para determinar cuáles de estos atributos tenemos y cuáles nos pueden hacer falta para ejercitarlos mediante un plan de trabajo, de manera que podamos alcanzar las competencias a través del ejercicio de los atributos. Por consiguiente, se ha concretado que estos atributos o factores no son de difícil acceso o utilización en la cotidianidad laboral, se puede realizar en el transcurso del día reflexionando sobre las acciones y emociones que se aplicaron o desencadenaron para establecer nuevas estrategias que fortalezcan la mejora.

Werner (1992, citado en Alsina, Arroyo y Saumell, 2011), por su parte, concretó los pilares de la resiliencia, descritos como capacidades. Dichos pilares pueden resultarnos de utilidad cuando queremos dar una buena respuesta educativa a los niños con problemas para regular su comportamiento. ya que su estudio se basa en la influencia de los factores de riesgo, éstos se presentan cuando los sistemas o modo de vida, de trabajo, de consumo cotidiano, de relaciones sociales, políticas, culturales y ecológicas, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, de género y etnocultural; es decir que es aplicable en esta situación de pandemia mundial.

Aunado a lo anterior, los estudios de Wolin y Wolin (1993), utilizan el concepto de “mandala de la resiliencia”, para desarrollar la noción de los 7 pilares de la Resiliencia, que designan aquellos atributos que aparecen con frecuencia en personas consideradas resilientes. En este aspecto, Kotliarenko (1995, citado en Barrón, 2005), expresa que si consideramos que las acciones a llevar a cabo deben permitir reconocer y reforzar aquellas cualidades y fortalezas que les ha permitido enfrentar positivamente experiencias asociadas factores estresantes tales como: pobreza, violencia doméstica, ausencia de figuras adultas significativas entre otros. Por ello, consideramos que estimular una actitud resiliente implica potenciar estos atributos involucrando a todos los miembros de la comunidad y no sólo a los adolescentes, en el desarrollo, la implementación y la evaluación de los programas de acción. Por lo tanto, el docente ante esta situación adversa debe incluir la unificación familiar para las actividades de aprendizaje integral.

Dentro de este marco, se desarrolla paulatinamente en la docencia el sentido de identidad personal y de su rol, la flexibilidad de lo que percibe y la conducta adecuada, la consciencia de sí mismo, la destreza y manejo de auto-corrección, el conocimiento propio, la autoestima y la confianza, la competencia y capacidad para distanciarse de mensajes, conductas y condiciones negativas. Al respecto, Villalobos y Castelán (2012), explican que para la acción de los pilares resilientes es importante tener claro los siguientes factores:

- *Factores de riesgo*: son cualquier característica o cualidad de maestro o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud física, mental, socio emocional o espiritual.
- *Factores protectores*: son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de personas o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de las circunstancias desfavorables.

- *Factores protectores externos*: se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extensa, apoyo de un adulto significativo o integración laboral y social.
- *Factores protectores internos*: están referidos a atributos de la propia persona: autoconcepto, seguridad y confianza en sí misma, facilidad para comunicarse, empatía.
- *Personas resilientes*: son las que, a pesar de estar insertas en una situación de adversidad, o verse expuestas a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como personas competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

Considerando lo anterior, Villalobos y Castelán (2012), expresan que el profesional de la Educación requiere centrar su atención en los factores protectores, que son los recursos con que cuentan aquellos con quienes se pretende trabajar, más que en los factores de riesgo. Una actitud mental basada en este modelo, permite reconocer en las personas la capacidad de ayudarse a sí mismas y convertir al maestro o profesional de la enseñanza en un apoyo, un guía y compañía eficaz para ellos que les permita salir adelante porque se basa en las fortalezas y oportunidades que ofrecen ellos mismos y su realidad, motivándoles para actuar en beneficio propio, lo que les permite llenarse de esperanza y tener expectativas altas en relación con el proceso de recuperación y aprendizaje.

Asimismo, insiste el mismo autor que la resiliencia aplicada en Educación es un proceso de superación de la adversidad y de responsabilidad social. La tarea pedagógica es el diseño de acciones preventivas tanto individuales, grupales e institucionales, pero una prevención en donde la percepción de las personas sea concebida con recursos para desarrollar su propia resiliencia y ser un recurso para otro. A partir de esta constatación se asumió identificar los factores que resultan protectores para los docentes, más allá de los efectos negativos de la adversidad, tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. Estos son la Introspección, Iniciativa, Independencia, Relación, Moralidad, Creatividad y Humor. Así se describieron los siguientes:

Introspección

La introspección es un hábito intrínseco por el cual el maestro puede reflexionar y autocriticarse a sí mismo, ver su interior, y hacer una especie de examen de conciencia, con lo cual tiene la ventaja de conocerse en mayor disposición; no obstante, es un hábito subjetivo, ya que se observa a sí mismo según su juicio, que puede concordar con el entorno o lo contrario.

En efecto, Melillo y Suárez (2001), la definen como el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. Indicando que es un buen medio por el cual los docentes pueden

progresar consecuentemente, y así desarrollarse respecto de sus aptitudes; a su vez, es una buena manera de analizar las faltas cometidas en el pasado, para no reincidir en ellos; ayuda además, a la maduración del ser y a la comprensión de las fortalezas y debilidades que posee.

En este sentido, Sambrano (2010), describe a la introspección como la capacidad de autocrítica, observar a sí mismo y al entorno, hacer cuestionamientos profundos y dar respuestas honestas. Por esto, la introspección no es una técnica sencilla, sino que tiene cierta dificultad subjetiva si se quiere llegar a lograr resultados óptimos; por otra parte, llegar a las conclusiones del maestro sacadas desde la introspección resiliente debe estar sujeto a dudas propias, en referencia a la veracidad o al nivel de la autoevaluación que presenta la subjetividad de la misma.

En este orden de ideas, se puede mencionar a Wolin y Wolin (1999, citados en Posada, Gómez, y Ramírez, 2005), donde la introspección es una puerta que se abre a la mente para encontrarle un nuevo significado a la tragedia, para ver lo que es imperceptible a simple vista, para descubrir lo que se puede aprender de ella; es decir, tiene como soporte la habilidad reflexiva que la mente posee, o ser sensato de forma inmediata de sus propias etapas. Cuando esta habilidad reflexiva se ejerce como el recuerdo de los estados mentales pasados, ocurre una autoevaluación intrínseca en el ser; pero a su vez, este estudio puede ser un conocimiento de las vivencias pasadas como también de las presentes para aplicarlas con mayor efectividad.

Vaello (2009), enuncia por consiguiente a la introspección como la capacidad de reflexionar sobre el modo habitual con que afrontamos situaciones difíciles para cambiarlo cuando sea conveniente. De esta manera, la introspección o percepción interna tiene como fundamento la capacidad reflexiva que la mente posee; no obstante, es un método subjetivo, ya que la persona se observa a sí mismo según su criterio, que puede coincidir con la realidad o no, pero sería realmente imposible que alguien sea objetivo respecto de cuestiones tan poco objetivas, y más aún si se trata de sí mismo.

Por otro lado, Delval (2008), explica que la introspección consiste en examinar cómo realiza uno mismo las operaciones mentales. Cuando pensamos en algo, cuando tratamos de resolver un problema, cuando comparamos el tamaño de los objetos, podemos intentar también descubrir cómo lo hacemos, cuáles son las operaciones mentales que estamos realizando. Cabe destacar que la introspección es un buen medio por el cual maestro puede progresar, y así desarrollarse respecto de sus virtudes; es también una buena manera de analizar los errores cometidos en el pasado, para no volver a caer en ellos; ayuda también en la maduración y en la comprensión de las cualidades y defectos propios.

Iniciativa

La iniciativa es la actitud de superación en el maestro antes las situaciones que debe confrontar en la cotidianidad, a su vez son los experimentos que se somete regularmente para

conocer las posibilidades que tiene en lograrlas y evaluar los procedimientos a realizar hasta alcanzar la labor, lo cual son operaciones que exigen una mayor disposición y firmeza a la hora de estar inmerso en la ejecución y apreciación.

En ese mismo sentido, Melillo y Suárez (2001), definen a la iniciativa como el gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Al respecto, supone que los docentes resilientes con iniciativa tienen la predisposición a organizar acciones, crear conformidades y mejorar soluciones sin necesidad de una imposición externa que lo empuje, con base en la autoresponsabilidad y la autodirección.

A este respecto, Sambrano (2010), define la iniciativa como la capacidad para auto-exigirse, apersonarse de su responsabilidad, de sus decisiones y consecuencias. Es decir, que para el maestro no basta con tener voluntad de hacer algo, es necesario dar el paso firme y trabajar en la obra. Asimismo, continuando con este propósito, Wolin y Wolin (1999, citados en Posada, Gómez, y Ramírez, 2005), asume la iniciativa como la capacidad para la autorregulación y la responsabilidad personal, necesarias para lograr autonomía e independencia. Impulso para lograr experiencia. Se evidencia entonces que, es necesario dar el paso adelante y animarse en las metas trazadas con la práctica basado en el mejoramiento de las metas trazadas, planteando ideas con iniciativa, asumiendo a la vez, la carga de su realización.

También implica una habilidad para aprovechar las circunstancias, perseguir las proposiciones, superando si es posible, lo que se requiere o se espera, sobre todo saltarse la rutina cuando es necesario para realizar un trabajo eficiente. De igual manera, Alles (2009), define la iniciativa como la capacidad para actuar proactivamente y pensar en acciones futuras con el propósito de crear oportunidades o evitar problemas que no son evidentes para los demás. En esto, implica la capacidad para concretar decisiones tomadas en el pasado y la búsqueda de nuevas oportunidades o soluciones a problemas de cara al futuro.

Esto es realmente importante de valorar conjuntamente con el optimismo y otros elementos resilientes. Según esta perspectiva, Vaello (2009), expone que la iniciativa es la capacidad de emprender con imaginación acciones creativas que nos acerquen a nuestras metas. Junto a la competencia de iniciativa se ponen en marcha otras competencias como creatividad, búsqueda de información, toma de decisiones, gestión del tiempo, compromiso, entre otros factores que complementan de manera eficiente las actividades didácticas docentes.

Independencia

La realidad humana en la actualidad cree que es emocionalmente independiente. Dejando de lado que la mayoría de éstos están totalmente equivocados, principalmente porque asocian las emociones y la libertad o la independencia, con la satisfacción de realizar diversas actividades, que ellos creen que han decidido realiza; con ello, los problemas o situaciones que se presentan mantenerlas alejadas o asumirlas al extremo.

Tomando en consideración esta realidad, Melillo y Suárez (2001), definen a la independencia como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Es decir, que el maestro tiene la capacidad de sobrellevar las actividades cotidianas de su vida en un ambiente inadecuado y a su vez, indica a ponderar el hecho de si efectivamente se tiene o no, por el momento, control sobre la vida, y las emociones. Como también a tomar la decisión de buscar la independencia resiliente total.

Aunado a esto, el capacitado con independencia resiliente se desenvuelve por sus propios medios según su desarrollo, posee su opinión sobre las cosas con criterios positivos mediante la reflexión e interiorización y aplica sus pautas para la construcción integral de su vida tomando en consideración el ambiente y las problemáticas que se encuentran en el proceso evolutivo. Se refleja en conductas tales como no involucrarse, “no enganchar”, en situaciones conflictivas (Wolin y Wolin, 1999, Cit. en Posada, Gómez, y Ramírez, 2005).

Con referencia a lo anterior, Kalbermatter, Goyeneche, y Heredia (2006), concretan que la independencia es la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los vínculos emocionales conflictivos, manteniéndose física y emocionalmente distante de ellos. Todo lo anterior expresa que la independencia resiliente es un logro importante en la vida del docente en su desarrollo biopsicosocial y trascendente, pero debe tener también su justa limitación y medida en conjunto con los demás atributos de la resiliencia, porque ser absolutamente independiente no parece que tampoco sea el gran paradigma de la existencia y nos lleva en contraposición a otra categoría de igual relevancia.

Por consiguiente, la independencia se conoce como un elemento subjetivo en el ser humano, sinónimo de la libertad y causa de la responsabilidad. De allí que Sambrano (2010), hace hincapié en que la independencia tiene la capacidad para ver objetivamente los problemas y situaciones, establecer límites sin dejarse apasionar o influenciar por sus propios mapas. En esto, es el maestro independiente quien decide sobre su vida, teniendo conciencia de sus derechos y de sus deberes como ser humano; es ser emprendedor para convertir lo que sueña en realidad, es ser responsable para decidir cumplir nuestros sueños y asumir lo que ello conlleve.

Por ello, la existencia de los niveles de apropiación del conocimiento posibilita que el estudiante pueda conocer, producir, aplicar y crear. Teniendo en cuenta lo que Alsina, Arroyo y Saumell (2011), indican sobre el maestro que potencia la independencia en sus alumnos les ayuda a aprender a fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la independencia promueve en el niño la capacidad de mantener la distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento o en la conducta problemática. En este sentido, el papel del docente es de vital importancia, ya que por medio de sus comportamientos, actitudes y desempeño dentro del aula clases y en el entorno escolar podrá incentivar a los estudiantes a construir su aprendizaje, en colaboración y en colectivo. Para lograr el desarrollo adecuado de su independencia cognoscitiva, ellos deben llegar a crear, asumir su trabajo de conocimiento de forma activa y no como simples repetidores de lo que se les enseña.

Relación

Las relaciones que comúnmente se establecen entre las personas, los grupos y las instituciones positivamente, en pro de una sana armonía, logran progresivamente sus metas para seguir trabajando en la generación de esta capacidad individual, familiar, escolar, comunitaria y social, sobrellevando las adversidades que se presenten en la cotidianidad.

Ante la situación planteada, Melillo, y Suárez (2001), puntualizan la relación como la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. a esta práctica también se observa con una mirada sociocultural y poder encontrar, definir y explicar a los diversos espacios recíprocos, que como verdaderas usinas *fabrican* asertivamente resiliencia, trabajando unidos desde lo comunitario, social y cultural para que docentes, familias, grupos, instituciones y comunidades desarrollen los atributos de la resiliencia enfrentando las dificultades de la realidad y no sucumbir ante ellas.

Lo anterior implica pues que la relación según Sambrano (2010), estableciendo la capacidad para brindar, sostener y establecer relaciones de confianza y solidaridad fuertes y de largo plazo con otras personas. Asimismo, se presta la observación anterior con Wolin y Wolin, (1993, citados en Posada, Gómez, y Ramírez, 2005), ya que describen que la relación se trata de la capacidad para expresar con naturalidad, con claridad y al mismo tiempo con respeto, las necesidades, opiniones, expectativas y sobre todo los propios sentimientos, al mismo tiempo que para escuchar, para ponerse en el lugar del otro.

Es por ello, que estas relaciones resilientes tienen espacios en una gran variedad de ambientes sociales, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, las amistades, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, los entornos barriales, las comunidades religiosas, entre otros. Motivo por el cual, Barba, (2002), expresa en los procesos pedagógicos la relación educativa en su dimensión cognoscitiva, es la interacción que se da entre el maestro y los alumnos, en la que aquél es el mediador del aprendizaje por medio de la ayuda encaminada a lograr la independencia en el proceso, lo cual requiere del conocimiento compartido (leguaje y acción conjuntos), y del traspaso de responsabilidad hacia éste.

Por lo tanto, Stiefel (2012), enuncia que las relaciones como competencia es la habilidad de implicarse con otros, sentirse comprendido y comprender a los demás. Ser capaz de detectar y tener una visión de los sentimientos, motivaciones y preocupaciones de los demás, ayuda a intimar y mantener buenas relaciones. Por ende, el propósito de la Educación es establecer una relación de ayuda para que educadores y estudiantes a través de su vivencia dentro del contexto educativo, desempeñen el ejemplo y respeto de ser hombres. Con esto, el docente debe ceder el centro de la actividad pedagógica, y pasar a ser el orientador en el proceso de aprendizaje. Por consiguiente, el elemento más importante en la enseñanza-aprendizaje, es definitivamente el discente.

Moralidad

En relación al mundo ético para el docente es de vital importancia porque se relaciona con las tradiciones y costumbres que lleva de lastre en contrastación a las acciones sociales y trascendentales, en esto Sambrano (2010), entiende a la relación como el sentido trascendente dado a ciertas actuaciones, deseando a otros el bien propio, abarcando los diferentes valores internalizados por cada persona a través del desarrollo vital, lo cual los hace capaces de discriminar entre lo bueno y lo malo. Así se van formando lazos afectivos que se entrecruzan con el deber ser en la sociedad y se muestra en las actividades didácticas.

En este sentido, Melillo, y Suárez (2001), expresan en sentido estricto que la moralidad entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros. El cual, en estas acciones se pretenden sean modelos para ser asimiladas en su contexto, así como lo señalan Wolin y Wolin, (1993, citados en Posada, Gómez, y Ramírez, 2005), donde la ideología personal, en la adolescencia se desarrollan valores propios y se establecen juicios en forma independiente de los padres. Se desarrolla el sentido de la compasión, justicia y lealtad. Siempre y cuando estén en contacto con modelos sociales que puedan aprender y aplicar.

Por consiguiente, Villalobos y Castelán (2012), establecen la práctica de enseñar habilidades para la vida. Como la cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resistencia y asertividad, habilidades de comunicación, competencias para la resolución de problemas y adoptar decisiones asumiendo la responsabilidad y un manejo sano del estrés. Estas estrategias, cuando se enseñan y refuerzan en forma adecuada, ayudan a los estudiantes a afrontar los avatares de la vida. Asimismo, es necesario crear un ambiente que procure el aprendizaje de los estudiantes y ayudar a los docentes a participar de interacciones eficaces en la institución educativa.

Es por ello que, se concreta para obtener mejores resultados en las acciones pedagógicas con sentido resiliente que para Lamas y Murrugarra (2010), la moralidad viene a dar sentido trascendente a las actuaciones, dando y deseando a otros el bien propio. Y es cuando pasa a segundo plano el protagonismo del maestro para centrarse en los logros de estudiante, ratificándolo Suárez Ojeda (2004), donde la moralidad es la consecuencia de extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y la capacidad de comprometerse en valores. Arraigando de esta manera, el uso del bien aplicado en la pedagogía contextual.

Creatividad

Considerado como una de las bases principales que debe tener el docente actual en vista a las diversas competencias que surgen en la sociedad, indica Sambrano (2010), que la creatividad es considerada como un estado de conciencia generador de una red de relaciones para identificar, plantear, producir y resolver problemas, tanto de manera relevante como original.

Por otro lado, se establece que la misma se trata de producir algo de la nada, dando vida a elementos simples o modificando aquello ya existente. Estableciendo de esta manera el uso práctico de este motivo en las clases.

Aunado a lo anterior, no se puede desapegar la creatividad con la estética donde se aprecia la eficiencia de las actividades didácticas y el orden hacia los trabajos efectuados para tal fin, en ello Wolin y Wolin, (1993, citados en Posada, Gómez, y Ramírez, 2005), que la creatividad es la capacidad intelectual donde se expresa el desarrollo de habilidades artísticas. El cual, coincide con lo señalado por Melillo, y Suárez (2001), donde la creatividad viene a ser la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión. De esta manera, se desarrolla un compás amplio de opciones para adecuar en el desarrollo de las acciones que comprometan al estudiante ser más eficaz y al mismo tiempo incluir a los miembros de la familia en su actuación pedagógica.

Al respecto, Villalobos y Castelán (2012), exponen que durante el proceso creativo se puede brindar oportunidades de participación significativa. Esta estrategia significa otorgar a los estudiantes, a sus familias y al personal docente una alta cuota de responsabilidad por lo que ocurre en el centro educativo, dándoles oportunidades de resolver problemas, tomar decisiones, planificar, fijar metas y ayudar a otros. Este medio de construir resiliencia con acciones creativas en procesos laborales normales ayuda al cambio que se solicita por los agentes certificadores de las instituciones educativas como el que la enseñanza sea de mediación, el currículo más pertinente y atento al mundo real, las decisiones se tomen en trabajo colegiado y se realice academia entre los docentes. Considerando lo que establece Suárez Ojeda, (2004), el cual la creatividad es la capacidad de crear orden y belleza a partir del caos y el desorden.

Humor

A pesar de ser el último para estudiar no es el menos importante, este es el complemento esencial para darle ánimo al proceso de aprendizaje de manera significativa, en esto Sambrano (2010), explica que el humor es la capacidad de afrontar situaciones en forma lúdica o divertida, utilizando la crisis como fuente de inspiración. Por otro lado, se unifica con lo expresado por Bisquerra (2008), donde se establece como un estado de ánimo, considerado persistente, que permite capacitar para relativizar críticamente las experiencias emocionales; generando de esta manera un efecto relajante en el proceso de enseñanza-aprendizaje cuando el contenido es complejo y el contexto es demandante.

Pero es importante diferenciar el humor de la burla o el mal trato de broma, ya este elemento es utilizado para aliviar positivamente las situaciones contradictorias y adversas que ocurren en la actualidad, por eso Melillo, y Suárez (2001), señalan que el humor es una acción del ser donde se puede encontrar lo cómico en la propia tragedia; permitiendo a su vez, ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas. Asimismo, soporta en esta idea Suárez Ojeda (2004), donde explica que el humor es la

capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia, ver el lado cómico de la adversidad. Esto genera por otro lado ciertas confusiones con lo que puede ser dar la razón al otro, conformidad ante la opresión, silencio disfrazado en medio de la maldad; por ello es importante tener claro los pilares anteriores para fomentar de manera adecuada lo agradable y positivo de la vida, aunque no lo parezca.

Villalobos y Castelán (2012), unifican el humor con espacios afectivos y emocionales que se complementan justamente donde se puede brindar afecto y apoyo. Esto implica proporcionar respaldo y aliento incondicionales. Para superar la adversidad se requiere la presencia del afecto y de la ternura. Este afecto no necesariamente se refiere al de la familia, puede ser que lo brinden los docentes, vecinos, amigos, hasta las mascotas pueden ser un buen asidero para la construcción de la resiliencia. Las reformas educativas que se está realizando, la misma reconoce que un ambiente afectivo es esencial como base de sostén para el éxito académico. Los estudiantes se esfuerzan más y hacen más cosas para personas a las que quieren y en quienes confían.

Así mismo, se confiere la unificación familiar y comunal para fortalecer los lazos sociales en medio del aprendizaje y así de manera agradable incentivar las acciones óptimas del amar sin restricciones basados en la moralidad y buenas costumbres, con esto Wolin y Wolin (1993, citados en Posada, Gómez, y Ramírez, 2005), consideran que el sentido del humor contribuye al sostén de las identificaciones grupales. Ya que la Educación participa de manera activa para la promoción del ente social para dar mejores ejemplos de vida.

Sobre las bases de las ideas expuestas, en los atributos o pilares de la resiliencia se han categorizado y agrupado en cuatro componentes, que permiten diseñar y ensayar perfiles relacionados con la Resiliencia, los cuales Suarez (1993) presenta de la siguiente manera:

- *Competencia social*: El individuo resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.
- *Resolución de problemas*: Ya en la adolescencia se evidencia la capacidad de juzgar ideas y sistemas filosóficos.
- *Autonomía*: Consiste en la habilidad para poder actuar independientemente, y en el control de algunos elementos del propio ambiente.
- *Sentido de propósito y de futuro*: Este componente se relaciona con el sentido de la autonomía y de la propia eficacia. Este parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a Resiliencia. De las cualidades que lo integran las que se han asociado con más fuerza a la presencia de adultos resilientes han sido las aspiraciones educacionales y el sentimiento de un futuro mejor.

CONSIDERACIONES FINALES

Partiendo de los documentos revisados, se puede constatar la capacidad que tiene el docente de realizar transformaciones significativas a sus estudiantes y trascender a sus familiares y comunidad escolar, partiendo desde su auto-evaluación intrínseca de su ser, no es una tarea fácil ya que es adentrarse en algunas veces en lugares apartados y bloqueados que no quieren ser expuestos al exterior por razones personales y delicadas; no obstante, se puede apreciar los aspectos positivos que resaltarían del mismo para darse más allá del conocimiento establecido en un currículo educativo.

Por ende, es de suma importancia que el docente actual, en medio de esta situación salga adelante con pie firme y luzca su vocación para el bien de su comunidad escolar; su voz puede marcar el hito que muchas personas necesitan para afrontar la realidad que vivimos y seguir adelante; por eso se consideran los aspectos presentados sobre los atributos de la resiliencia; a su vez, se razona la aplicación adecuada de las siguientes orientaciones expresada por expertos de la resiliencia que dan justamente las acciones necesarias para ser un docente resiliente, iniciando con Manrique (2020), quien presenta las cinco disposiciones del maestro resiliente aplicadas para el ámbito escolar:

- Actitud: Este escenario de confinamiento puede favorecer la reflexión para poder cambiar y mejorar comportamientos y prácticas de nuestra vida que no eran saludables ni ecológicas y valorar lo que realmente importa. Esto va a influir para crear un espacio acogedor en familia.
- Paciencia: Estamos acostumbrados a la impulsividad, a querer las cosas aquí y ahora y eso nos genera mucho estrés y vivir la vida sin vivirla. Es una ocasión de oro para trabajar la paciencia; que favorece la gestión de la frustración, reflexionar y tomar mejores decisiones.
- Creatividad: Se impone la flexibilidad mental y hacer las cosas de otro modo. No dejemos que el miedo nos bloquee. Confiemos en las personas y en su capacidad para hacer el bien. Estas situaciones que estamos viendo, sacan lo mejor de nosotros. Tenemos una libertad creativa que ahora podemos desarrollar.
- Horario: Es un elemento fundamental: horario para trabajar, descansar y conversar... Conciliación laboral. Se sugiere que saques tiempo para la conversación en familia. Con la escucha se trabaja el músculo de la atención plena, y cuando estamos viendo películas y series, fomentar las conversaciones sobre los personajes, los comportamientos, etc... es una fuente de autoconocimiento propio y ajeno muy potente.

Para todo eso necesitamos disciplina. Quizás es una palabra que no está de moda y se le sustituye por rutina, que es más amable; no me parece mal aunque las ventajas de la disciplina son muchas: fomenta la calma en los momentos más críticos. Nos hace más tolerantes a la

frustración. Favorece la autoestima y la organización de la propia vida. Gestionamos mejor el tiempo y el estrés. Es clave para lograr el éxito.

- Responsabilidad: Seguir las normas de los expertos nos hace salir de nuestra zona de confort y a tener una mirada amplia. Al saber visualizar las ventajas de seguir las normas y también los inconvenientes de pensar solo en nosotros.

Seguidamente, Villalobos y Castelán (2012), indican la aplicación de apreciaciones emocionales importantes en el desarrollo de los docentes resilientes dentro del ámbito educativo:

- Enriquecer los vínculos. Implica fortalecer los vínculos positivos. Aquí la alteridad juega un papel definitivo al reconocer su ego frente al alter (el otro). Asimismo, ayudar al alumno a la vinculación con el rendimiento escolar y académico conectando a cada uno con su estilo de aprendizaje preferido.
- Fijar límites claros y firmes. Establecer con claridad las expectativas que se tienen del estudiante, en su aprovechamiento y comportamiento escolar. Enseñarle a asumir las consecuencias de sus actos. Asimismo, ayudarle a vivir en congruencia y unidad de vida.
- Establecer y transmitir expectativas elevadas. Las expectativas tienen que ser elevadas y es necesario que a los estudiantes se les presenten y se analice el futuro, porque al no presentárseles esperanzas realistas de realización de sus deseos, con la finalidad de tener motivadores eficaces, no visualizan y luchan por conseguir lo que se planteó como expectativa alta lo cual repercute en su comportamiento al asumir bajas expectativas para ellos mismos. Lo mismo sucede con los docentes o el personal de la institución educativa, que critica el hecho de que sus competencias y su potencial, a menudo no se reconocen o se subestiman.

Por último, se establece la fijación de la resiliencia en la Escuela que queremos, esto implica trabajar para introducir los siguientes seis factores constructores de resiliencia basados en Henderson y Milstein, (2003), estos son:

- Brindar afecto y apoyo proporcionando respaldo y aliento incondicionales, como base y sostén del éxito académico. Siempre debe haber un "adulto significativo" en la escuela dispuesto a "dar la mano" que necesitan los alumnos para su desarrollo educativo y su contención afectiva.
- Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía de que "todos los alumnos pueden tener éxito".
- Brindar oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones (esto vale para los docentes, los

alumnos y, eventualmente, para los padres). Que el aprendizaje se vuelva más "práctico", el currículo sea más "pertinente" y "atento al mundo real" y las decisiones se tomen entre todos los integrantes de la comunidad educativa. Deben poder aparecer las "fortalezas" o destrezas de cada uno.

- Enriquecer los vínculos pro-sociales con un sentido de comunidad educativa. Buscar una conexión familia-escuela positiva.
- Es necesario brindar capacitación al personal sobre estrategias y políticas de aula que trasciendan la idea de la disciplina como un fin en sí mismo. Hay que dar participación al personal, los alumnos y, en lo posible, a los padres, en la fijación de dichas políticas. Así se lograrán fijar normas y límites claros y consensuados.
- Enseñar "habilidades para la vida": cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones, etcétera. Esto sólo ocurre cuando el proceso de aprendizaje está fundado en la actividad conjunta y cooperativa de los estudiantes y los docentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Alles, M. (2009). *Diccionario de competencias: la trilogía: Las 60 competencias más utilizadas*. Buenos Aires: Ediciones Granica S. A.
- Alsina, G. Arroyo, À. y Saumell, G. (2011). *Alumnado con dificultades de regulación del comportamiento. (Vol. I) Infantil y Primaria*. Barcelona: Editorial Graó, de IRIF, S.R.L.
- Atehortúa, M. (2002). Resiliencia: otra perspectiva de las experiencias sociales y personales dentro de la empresa. *Revista Estudios gerenciales*. vol.18, no.82. Cali. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232002000100002
- Ausubel, D.P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. New York, Grune and Stratton.
- Barba, L. (2002). *Pedagogía y relación educativa*. México D. F. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Barrón, M. (2005). *Inequidad socio-cultural: riesgo y resiliencia*. Argentina. Editorial Brujas.
- Bermejo, J. (2011). *Resiliencia educativa*. Publicación web. Recuperado de: <https://www.josecarlosbermejo.es/resiliencia-educativa/>
- Bernal, C. (2010) *Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Tercera edición. Pearson educación, Colombia.
- Bisquerra, R. (2008). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis, S. A. Madrid.
- Chao, C. (2020). *Académica da tips para adaptarse y ser resiliente a la crisis del COVID-19*. Publicación web. Recuperado de: <https://ibero.mx/prensa/academica-da-tips-para-adaptarse-y-ser-resiliente-la-crisis-del-covid-19>
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI* (compendio). Recuperado de: <http://otrasvoceseneducacion.org/archivos/301961>
- Delval, J. (2008). *El desarrollo humano*. (8a ed.). Madrid. Siglo XXI de España Editores S. A.
- Gamboa, S. (2008). *Juego, resiliencia, resiliencia, juego*. (3a ed.) Buenos Aires: Editorial Bonum.
- García, E. y Morales, C. (2018). *Los 7 Pilares de la Resiliencia*. Publicación web. Recuperado de: <https://institutosalamanca.com/blog/7-pilares-resiliencia/>
- Giordano, S. y Nogués, S. (2007). *Educación, resiliencia y diversidad*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Espacio.
- Guillén, J. (2013). *La resiliencia en la escuela: aprendiendo a vivir*. Publicación web. Recuperado de: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2013/10/20/la-resiliencia-en-la-escuela-aprendiendo-a-vivir/>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The International Resilience Project*. La Haya, Holanda: Bernard Van Leer Foundation.
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires. Paidós.
- Hernández, R. Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). México: Editorial Mc. Graw Hill.

- Kalbermatter, M. Goyeneche, S. y Heredia R. (2006). *Resiliente se nace, se hace, se rehace: Talleres de resiliencia y valores para niños, niñas y adolescentes*. Córdoba: Editorial Brujas.
- Kotliarenco, M. A. Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). Estado del Arte en Resiliencia III (en prensa). En Diplomado Promoción de la Parentalidad Positiva: Estrategias de Evaluación e Intervención Ecosistémicas. Recuperado de: <https://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf>
- Lamas, H. y Murrugarra, A. (2010). Resiliencia o la capacidad de resistir y rehacerse. *Publicación Paradigmas*. Sociedad Peruana de Resiliencia. 93-99. Recuperado de: <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/paradigmas/v5n7-8/a9.pdf>
- Löesel, F. Bliesener, T. Köferl, P. (1989). *On the concept of invulnerability: Evaluation and first results of the Bielefeld Project*. En Brambrig, M; Löesel, P.; Skowronek, H.: Children at risk: Assessment longitudinal research and intervention. New York: Waher de Gruyier.
- Manrique, J. (2020). *Ser maestro resiliente en tiempos del COVID-19*. Publicación web. Recuperado de: <https://aecop.net/persona-resiliente-covid-19/>
- Melillo, A. (2001) *Nuevas tendencias en Resiliencia*. Buenos Aires. Paidós.
- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A, Rubbo, M. y Morato, E. (2004). *Resiliencia: construyendo en adversidad*. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Molina, C. (2020). *Resiliencia social e individual en la crisis sanitaria del coronavirus. Psicología frente al Covid-19*. Publicación web. Recuperado de: <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/desarrollar-la-resiliencia-frente-al-covid-19-y-el-encierro-en-casa>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Página web oficial. Recuperado de: https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCCQjwhtT1BRcIARIsAGIY51ItKB895rPOZWTjHIN0HwIUfP814bjrCPwH2znCRC4GD6riQFXUursaAruDEALw_wcB
- Perea, R. y de la Fuente, M. (2017). *La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?* Publicación web. Recuperado de: <https://www.areahumana.es/resiliencia/>
- Posada, A. Gómez, J. y Ramírez, H. (2005). *El niño sano*. (3a ed.) Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

- Rivero, R. (2020). *Cómo desarrollar la resiliencia en tiempos de COVID-19*. Publicación web Educación 3.0. Recuperado de: <https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/como-desarrollar-resiliencia-tiempos-covid-19/>
- Sambrano, J. (2010). *Resiliencia: Transformación positiva de la adversidad*. Caracas: Editorial Alfa.
- Schneider, B (2008). *Resiliencia: ¿Cómo construir empresas en contextos de inestabilidad?* Bogotá. Editorial Norma S. A.
- Soriano, E. (2008). *Educación para la ciudadanía intercultural y democrática*. Madrid: Editorial La muralla. S. A.
- Statista (2020). COVID-19. *¿En qué países latinoamericanos hay más casos de coronavirus?* Publicación web. Recuperado de: https://es.statista.com/grafico/21103/paises-con-mas-casos-confirmados-de-coronavirus-en-america-latina/?utm_source=Statista+Global&utm_campaign=6fe14df5d4-All_InfographTicker_daily_LATAM_KW2_2020_Mi&utm_medium=email&utm_term=0_afecd219f5-6fe14df5d4-309328893
- Stiefel, B. (2012). *Competencias básicas: Hacia un nuevo paradigma educativo*. España. Narcea, S. A: de ediciones.
- Suárez Ojeda, E.N. (1993). *Resiliencia o capacidad de sobreponerse a la adversidad*. Vol.16.Nº 3. Medicina y Sociedad. Bs.As.
- Suárez Ojeda (2004). *Perfiles de resiliencia*. In: Suarez Ojeda EN, Munist M, Kotliarenco MA, eds. *Resiliencia: tendencias y perspectivas*. Buenos Aires: Ediciones de la UNLA.
- Turiso, A. (2020). *#educaCOVID19: ¿Por qué es importante educar sobre el nuevo coronavirus?* UNICEF España. Publicación web. Recuperado de: <https://www.unicef.es/educa/blog/covid19-por-que-es-importante-educar-sobre-el-nuevo-coronavirus>
- UNESCO (2020)a. *La Educación en situaciones de crisis*. Publicación web. Recuperado de: <https://es.unesco.org/themes/educacion-situaciones-crisis>
- UNESCO (2020)b. *Marco para la reapertura de escuelas*. Publicación web. Recuperado de: <https://es.unesco.org/news/marco-reapertura-escuelas>
- Vaello, J. (2009). *El Profesor Emocionalmente Competente. Un puente sobre “aulas” turbulentas*. Barcelona – España. Editorial Graó, de IRIF, S. L.

- Vanistendael, S. (1994). *La resiliencia: Un concepto largo tiempo ignorado*. Ginebra, Suiza: Bice.
- Vidal, G. (2009). *Pan y Rosas: Fundamentos de exclusión social y empoderamiento*. España: Cáritas Española editores.
- Villalobos, E. y Castelán, E. (2012). *La Resiliencia en la Educación*. Revista web CEPIndalo. Recuperado de:
https://educaciondistancia.juntadeandalucia.es/profesorado/autoformacion/pluginfile.php/6078/mod_resource/content/4/index.html
- Wolin, S. Y Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Washington D.C.: Villard Books.