

Cartilla N° 4

¿Cómo desarrollar la resiliencia de los estudiantes en tiempos de crisis?



ARCHIVOS: JOSÉ PONCE



¿Cómo desarrollar la resiliencia de los estudiantes en tiempos de crisis?

El propósito de esta cartilla es brindar información y orientaciones para el desarrollo de la resiliencia en niños, niñas y adolescentes en el contexto de incertidumbre o adversidad.





1. ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de las personas para adaptarse positivamente a situaciones adversas o traumáticas. Boris Cyrulnik (2001) define la resiliencia como la capacidad de reconvertir el trauma en un desafío. Implica la capacidad de resistir, de superar un problema y salir fortalecido. Cuando somos resilientes, utilizamos la adversidad como aprendizaje, como peldaño para transformar, mejorar y crecer como personas y como sociedad.



2. ¿Cómo podemos ser más resilientes en momentos de crisis?

Tomar conciencia de tus emociones:

La incertidumbre y emociones como la ansiedad son normales en estos momentos ante situaciones de estrés, la primera respuesta del cerebro humano es la del miedo y la ansiedad, ambas como medidas protectoras e incentivo para buscar una solución, y nos pueden ayudar a actuar para resolverlas. Sin embargo, el exceso de información no confiable, la frustración de no saber qué viene después, y las preocupaciones por las diferentes demandas que experimentamos, pueden aumentar la ansiedad y generar pánico. Es importante brindar espacio para reconocer que si lo que estoy percibiendo de la situación se debe a la intensidad de mis emociones, al tomar conciencia sobre ellas se pueden aplicar estrategias que permitan su regulación para ver las situaciones en su real dimensión.



La empatía hace la diferencia:

Este es un tiempo para cuidarnos a nosotros mismos y cuidar a los demás. Piensa que, de tus actos puede depender el estado de otras personas, aun si no las conoces. Usualmente ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayores niveles de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros y son los pequeños actos los que comienzan a cambiar la orientación de las crisis.



¿Cómo generar entornos seguros para los estudiantes en la modalidad a distancia?

No minimices tus estrategias de afrontamiento:

Con seguridad anteriormente has tenido alguna experiencia difícil en la vida de la cual has salido adelante, todo ser humano es capaz de enfrentar las situaciones por medio de sus propias herramientas, sin embargo, solo salen a flote en los momentos de mayor estrés. Intenta recordar la forma como previamente has superado las crisis personales y con seguridad estarás encontrando las medidas que debes comenzar a implementar en este momento.



Controla lo que puedes controlar:

Esta es una situación que a nivel mundial ha salido de control. Por esto es importante aceptar "lo que no está" bajo tu control, pero ¿qué sí está bajo tu control? Sigue las indicaciones para prevenir el contagio, el distanciamiento social, el autocuidado, el lavado de manos frecuente, hacer ejercicio físico una vez al día, comer saludablemente, dormir entre 7 y 8 horas diarias entre otras actividades que tú puedes manejar. Y sobre los resultados que se generen, es necesario aprender a hablarnos con cariño y bondad de esta manera se ayuda a gestionar las emociones y tener una relación saludable con uno mismo.



Infórmate sobre el estado de la emergencia sanitaria, pero de una fuente confiable y limita tu búsqueda de información a solo unos minutos al día:

El estar buscando permanente información da una falsa ilusión de control y lo que genera es empeorar la ansiedad y la incertidumbre.



Desarrolla una mirada de oportunidad:

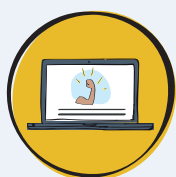
Ante una crisis usualmente tenemos dos opciones: mirarla como una gran piedra en el zapato que nos impide caminar con tranquilidad o verla como la posibilidad de hacer un alto en el camino, evaluar lo que ha sido tu realidad hasta el día de hoy y comenzar a hacer cosas diferentes, encaminadas hacia una vida con propósito. Es importante identificar qué cosas has dejado de hacer que siempre has querido, retomar actividades que habías abandonado y dejar a un lado lo que definitivamente no va en relación con tus valores.



¿Cómo generar entornos seguros para los estudiantes en la modalidad a distancia?

Identifica tu red de apoyo:

Mantén tus relaciones interpersonales activas, amigos, familia, pues todas ellas son tu principal red de apoyo en momentos como este. Recuerda que es importante buscar ayuda cuando se siente o piense que ya no se puede solo, es una acción saludable para cuidar el propio bienestar.



3. Recomendaciones generales para desarrollar la resiliencia en mis estudiantes



Establecimiento de vínculos

- Es importante fortalecerlo a través de la seguridad, consuelo, protección, que ayudan a minimizar los efectos negativo que puedan presentarse en situaciones adversas.
- El desarrollo de vínculos con la familia y comunidad crean un sentido de seguridad que ayuda a sostener los valores que desarrollarán en el futuro.
- Habla con las familias sobre el sentido de seguridad física y emocional dentro del hogar.
- Habla abiertamente sobre los conflictos que pueda tener para buscar una solución en conjunto.



Autoconocimiento:

- Ayuda a los estudiantes a enfocarse en sus propias fortalezas
- Enfócate en un error específico para ayudarlo a mejorar, nunca para avergonzarlo.
- En caso de tener hermanos, hablar con la familia para que pueda reconocer sus habilidades de manera individual y no en comparación.

¿Cómo generar entornos seguros para los estudiantes en la modalidad a distancia?



Reconocimiento y autorregulación emocional

- Habla sobre las emociones, brinda espacios de expresión emocional, cómo poder gestionarlo y lo importante que es entender por qué se sienten de una determinada manera.
- La falta de regulación emocional dificulta la comunicación interpersonal, por lo que el estudiante no podrá expresar claramente lo que le molesta, desea o motiva.



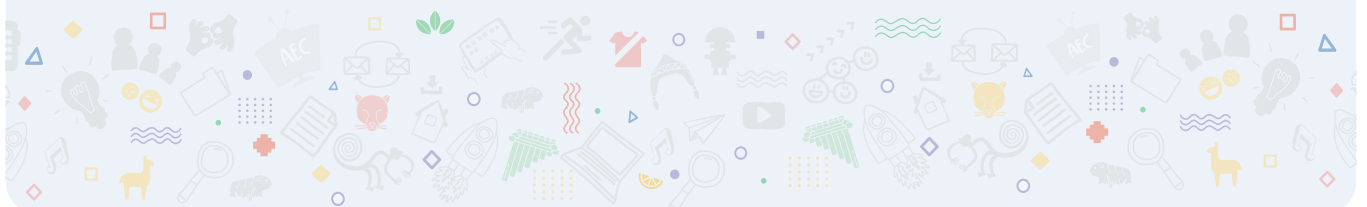
Confianza:

- Cuando un estudiante conoce sobre sus propias habilidades, se genera la capacidad de confiar en sí mismo.
- Coméntale qué actividades o tareas realiza mejor, para que así tu estudiante también reconozca estos logros.
- Expresa claramente las mejores cualidades del estudiante
- Reconocer cuándo el estudiante ha logrado un objetivo o desarrollado un nuevo comportamiento.
- Felicita con honestidad cada logro específico, no sobre expresar felicidad para que no parezca falso.
- No presiones al estudiante para que haga algo que aún no tiene la capacidad de lograr.



Contribución:

- Los estudiantes tienen que saber que ellos pueden contribuir a construir un mundo mejor con acciones cotidianas que todos podrían poner en práctica. Contribuir con una causa puede servir como propósito y motivación
- Explica los diferentes contextos de las familias en nuestro país y en el mundo, especialmente pensando en el momento que estamos viviendo.
- Habla con padres, madres y cuidadores para reforzar a través de ellos la enseñanza en casa sobre la importancia del otro y cómo cuidarlo.
- Crea oportunidades para que cada estudiante contribuya de manera específica, al desarrollo de las actividades de clase o al bienestar de sus compañeros.

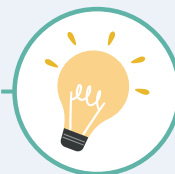


¿Cómo generar entornos seguros para los estudiantes en la modalidad a distancia?



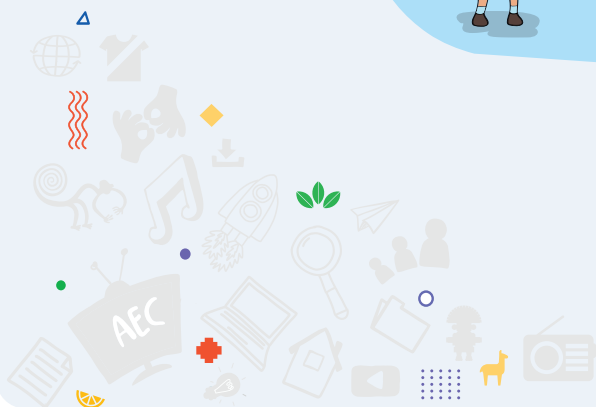
Manejo de estrés

- Guía al estudiante y explícale por qué algunas reacciones no ayudan a obtener lo que desea, explícale cómo puede reaccionar de manera adecuada y expresar lo que siente.
- Habla con los padres o cuidadores para crear espacios de comunicación en casa, de modo que se constituya un verdadero sistema de soporte para el estudiante.



Pensamiento creativo

- Respeta y responde las preguntas raras, insólitas e inesperadas, demuéstrales que sus ideas son valiosas, así los ayudarás a generar ideas creativas.
- Orienta a que sepan percibir problemas y promover la inquietud de resolverlos.
- Enseña a que los estudiantes enfrenten equilibradamente sus fracasos.





PERÚ

Ministerio
de Educación

