

## ALGUNAS ORIENTACIONES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

(Basado en la "Guía de resiliencia para padres y profesores" APA [Asociación Americana de Psicología-American Psychological Association] <https://www.apa.org/helpcenter/resilience> )

Comúnmente se entiende por **resiliencia** la capacidad que muestra la persona para sobreponerse a las dificultades que se le presentan en la vida y salir fortalecida por ello. Se puede enseñar a desarrollar esta capacidad desde pequeños e ir mejorándola a lo largo del tiempo. Algunos consejos a educadores que, entre otros, ayudarían a cultivar la resiliencia serían:

▪ Combatir la tendencia al retraimiento y el aislamiento que manifiesten los niños/as y que les impida el establecimiento de relaciones sociales adecuadas. Dichas relaciones les permitirán experimentar la percepción de "apoyo social" tan necesaria en los momentos de confrontación con la adversidad. Enseñar a hacer y tener amigos; establecer un vínculo familiar fuerte donde se sientan seguros pero sin caer en la sobreprotección.

▪ Fomentar en los niños/as el altruismo y la empatía porque, actuar en favor de otros de forma desinteresada o saber ponerse en el lugar del otro, les hará sentirse personas útiles y valiosas capaces de cambiar las cosas elevando su autoestima y permitiéndoles tomar conciencia de que se es querido por los demás.

▪ Enseñar y solicitar a los niños/as el desarrollo de hábitos de autocuidado y responsabilidad personal para lograr su autonomía e independencia del medio, lo que le permitirá la consecución de su Plan de vida previamente diseñado. Un niño/a, en el desenvolvimiento de la vida cotidiana, debería hacer todo aquello que por su edad pudiese hacer sin volcar innecesariamente su responsabilidad en otros. Explicarles que todos nuestros actos tienen consecuencias de las que sólo nosotros somos responsables.

▪ Enseñar al niño/a a afrontar el estrés de la vida cotidiana derivado de la presión social o la autoexigencia responsable, estimulando su creatividad para diseñar actividades que le permitan desplazar su atención hacia pensamientos positivos que alivien su preocupación y malestar; actividades relajantes como hacer deporte, pintar, practicar relajación (yoga infantil, mindfulness para niños, por ejemplo), escribir un diario, ...en fin, actividades para enfocar la mente en algo positivo en lugar de encauzar su inquietud y malestar hacia las personas queridas del entorno. El estrés, en sí, ya es un desafío por superar.

▪ Ayudar a los niños/as a diseñar un Plan de vida para ellos/as donde se planteen objetivos de logro por los que esforzarse y superarse. Animarles en su consecución y reforzar sus logros una vez que los hayan conseguido.



Martin Heigan (CC BY-NC-ND 2.0)

Ayudarles a descubrir que el éxito es fruto del trabajo, de la constancia, no de la improvisación. De esta manera, estimularemos su capacidad de planificación y proyección en el futuro, motivo fundamental para superar la adversidad, generándoles el convencimiento de que pueden lograr aquello que se propongan, sin perder la calma ni la orientación.

▪ Enseñarles a resolver problemas le dotará de estrategias para, en el futuro, cambiar las cosas y adaptarse mejor a los cambios adversos. Para resolver un problema he de entenderlo, saber que lo tengo, configurar un plan para solucionarlo, ejecutar el plan y mirar hacia atrás para evaluar el resultado; éstos pasos les enseñarán a tolerar la frustración, salvar conflictos personales y a tomar decisiones adecuadas para cambiar las cosas.

▪ Enseñar a los niños que de las situaciones difíciles, también se aprende, porque son baterías de resistencia que nos ponen a prueba permitiéndonos descubrir nuestras debilidades y fortalezas en el momento de confrontarlas. Consecuentemente, sabremos qué hemos de mejorar para enfrentar nuevas adversidades y saldremos reforzados de esa experiencia. Los cambios no dependen siempre de nuestra conducta, forman parte de la vida; si no son deseados, no nos gustan, pero hemos de adaptarnos a su ocurrencia y saber que eso quizá nos obligue a variar nuestros objetivos por otros ajustados a las nuevas circunstancias.

