



**Alejandra Buzeta
y Alejandra Ibieta**

Estrategias para la contención y promoción de la resiliencia en tiempos de crisis

La resiliencia requiere de un momento de recuperación en las personas que han pasado por una experiencia en que han debido resistir, y antes de volver al estado natural, de un momento de recuperación.

La resiliencia es la capacidad que tienen los materiales para resistir fuerzas externas sin romperse, y a la vez, para volver a su estado original cuando esta fuerza termina. Al igual que los materiales, las personas también tienen esta capacidad.

3 estrategias para activar los factores de resiliencia

Primero, gestionar la contención. Lo primero es partir con uno mismo. Luego, implementar la estrategia del uno a uno para atender a cada uno de los niños; y al final, mirar a la comunidad, teniéndola como referente en dos sentidos: cuidado de la comunidad y de diagnóstico de su situación.

En resumen, hay 3 niveles:

- 1. Intrapersonal:** relacionado con el autocuidado.
- 2. Interpersonal:** relacionado al vínculo uno a uno y de la comunidad.
- 3. Trabajo en equipo:** gestionar y conectar recursos con todos los actores.

Estrategias para la contención y la resiliencia

Compasión: surge en momentos de crisis y cuando se ve sufrir a otros. La compasión tiene que traducirse en acciones concretas.

Hay una compasión intrapersonal que es la autocompasión y no tiene que ver con la lástima; es una medida de autocuidado y de protección hacia si mismo; reconocer los límites para aceptar lo que no podemos hacer, dando paso a todo lo que se puede hacer, descubriendo allí un cúmulo de habilidades que activan y dan curso a variadas iniciativas y espacios de creatividad.

La autocompasión es una práctica que ha estado siendo investigada; quien lidera estas investigaciones es Krstin Neff, distinguiendo tres pasos:

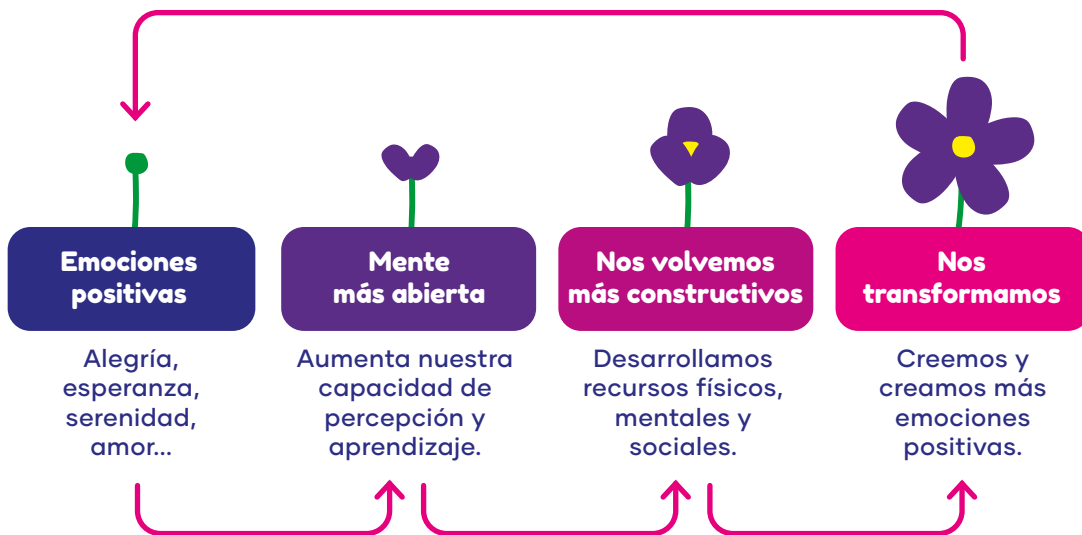
1. Toma conciencia de tus emocionales	2. Reconoce tu común humanidad	3. Háblate con bondad y cariño
<p>Darse cuenta de la existencia de emociones negativas, que tienen por función predisponer al sujeto a actuar de cierta manera al verse amenazado. Se habla de regulación emocional cuando estas emociones negativas ocupan un espacio justo, preciso para tomar conciencia de lo que acontece, reconocer la emoción, darle espacio y regular su intensidad, sin tomar el control ni invadir la vida de la persona.</p>	<p>Reconocer que en una situación de crisis no se está solo y que es común a la humanidad las emociones que se tienen dado que éstas son parte inherentes a la naturaleza humana.</p>	<p>No usar un lenguaje destructivo consigo mismo en el proceso de autocrítica. Esto alivia la emoción negativa y abre una puerta de salida.</p>

Avanzar hacia la compasión interpersonal

Acoger las emociones	Nombrar las emociones	Compromiso
<p>Darle al otro el espacio que necesita su emoción negativa.</p>	<p>Nombrar la emoción, baja la intensidad de la respuesta fisiológica de esa emoción. Las personas que tienen más lenguaje emocional regulan mejor sus emociones, porque pueden acudir a ese lenguaje cuando lo necesitan.</p>	<p>La compasión a diferencia de la empatía implica comprometerse con otro que requiere aliviar su dolor.</p>

Activar las emociones positivas

Barbara Fredrickson, estudiosa de las emociones positivas ha concluido que son magníficas para nuestro cuerpo. Señala que cuando experimentamos emociones positivas, nuestros recursos internos, nuestras capacidades se van ampliando y nos atrevemos a construir. Las emociones se amplifican al conectarse con otras; se construyen y transforman como en una espiral ascendente, generando un efecto de reversión de las emociones negativas.



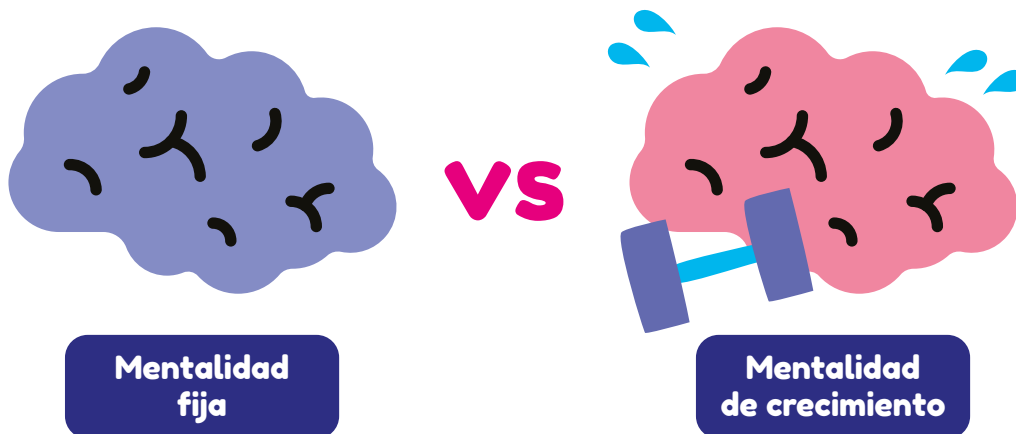
Mentalidad de Crecimiento

Es la creencia en que uno puede crecer y desarrollar sus talentos, su capacidad y su destreza física a lo largo de la vida.

Tomando como base los conocimientos de neurociencia, Carol Dweck, señala que el cerebro es plástico y que esta neuroplasticidad permite que todas las habilidades, talentos y personalidad pueden crecer y desarrollarse. Solo se requiere de práctica y perseverancia.

Con el fin de desarrollar la mentalidad de crecimiento, en el ámbito

- **Intrapersonal:** debería una persona responder a una pregunta, como por ejemplo: ¿qué pienso ante un desafío o fracaso, una recompensa?
- **Interpersonal:** la reflexión que favorecería una mentalidad de crecimiento tendría que ver con ¿cómo favorezco la mentalidad de crecimiento en los estudiantes? ¿qué expectativas tengo de los estudiantes?; Si un estudiante dice NO PUEDO, como profesor debería siempre responder, TODAVÍA.



Fortalezas

Son todos los recursos que se tienen a disposición. Talentos, habilidades, las personas que se tienen alrededor y también las fortalezas del carácter.

Martin Seligman y Christopher Peterson han estimado que se pueden usar las fortalezas del carácter identificadas por la psicología positiva.

Modelo de fortalezas:

Una estrategia importante para poder activar las fortalezas es manejar un vocabulario de fortalezas, es decir, conceptos que son conocidos por todos, que tienen un contenido específico, con acciones concretas en las que se manifiestan estas fortalezas.

- Amor por el aprendizaje
- Juicio
- Bondad
- Perdón
- Entusiasmo
- Esperanza
- Curiosidad
- Ecuanimidad
- Amor
- Autorregulación
- Perseverancia
- Espiritualidad
- Creatividad
- Liderazgo
- Humildad
- Valentía
- Humor
- Aprecio por la belleza y la excelencia
- Perspectiva
- Trabajo en Equipo
- Inteligencia Social
- Prudencia
- Gratitude
- Honestidad



Las fortalezas del carácter están en cada uno siempre:

Se necesitan para desarrollar una habilidad. Existen perfiles únicos de fortalezas ya que son parte de la personalidad. Es por esto que, las otras personas son capaces de reconocerlas. Si somos conscientes, al activar las fortalezas las podemos usar intencionalmente.

¿Cómo conectar a otros con sus fortalezas?

1. "Lo que miras crece, lo que no miras desaparece". Este es un importante mensaje para docentes y educadores. El foco y como miramos a los estudiantes, no debe ser negativo ni correctivo; es necesario buscar evidencia en el quehacer del estudiante, que las fortalezas están ocurriendo.
2. Utilizar un lenguaje apreciativo descriptivo: para ir desarrollando un vocabulario en fortalezas que ayuda a usar un lenguaje descriptivo.

