

# La importancia del docente y de los padres para fomentar la resiliencia infantil

**Autor:** Hernández Rodríguez, María Inmaculada (Estudiante Magisterio Infantil).

**Público:** Magisterio de Educación Infantil. **Materia:** Desarrollo Socioafectivo. **Idioma:** Español.

**Título:** La importancia del docente y de los padres para fomentar la resiliencia infantil.

## Resumen

En mi artículo, hago referencia a la gran labor que tienen que realizar los docentes y los padres, entre otros, para fomentar el desarrollo de la resiliencia infantil. Los niños y niñas, por diferentes razones, deben hacerse más fuertes tras las adversidades que se les presentan a lo largo de sus vidas. Sin embargo, no todos los menores reaccionan igual ante los problemas. En este documento, hago hincapié al papel que desempeñan docentes y padres ante estas situaciones y hablé también de los tipos y de las fuentes de resiliencia entre otras cuestiones.

**Palabras clave:** Resiliencia, Docentes, Padres, Autoestima, Superación.

**Title:** The importance of teachers and parents in fostering child resilience.

## Abstract

In my article, I refer to the great work that teachers and parents have to do, among others, to encourage the development of child resilience. Children, for different reasons, must become stronger after the adversity that is presented to them throughout their lives. However, not all children react the same to the problems. In this paper, I emphasize the role of teachers and parents in these situations and also spoke of the types and sources of resilience among other issues.

**Keywords:** Resilience, teachers, parents, self-esteem, overcoming.

Recibido 2018-09-11; Aceptado 2018-09-25; Publicado 2018-10-25; Código PD: 100046

La resiliencia infantil es la capacidad que tiene un niño o niña de seguir adelante a pesar de las dificultades que se le puedan ocasionar a lo largo de su vida.

Cada vez son menos los niños y niñas que están faltos de cariño, atención o de una educación básica, pero lamentablemente, todavía existen menores que viven con estas precariedades.

Un pilar fundamental para que la resiliencia infantil se desarrolle es que el niño tenga una autoestima positiva y en ello el adulto tiene mucho que ver.

Los padres y docentes juegan un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima positiva infantil. Los niños los imitan, son sus ejemplos a seguir, por eso deben potenciar sus cualidades y tratarlos con respeto y cariño, para que puedan desarrollar una autoestima positiva que les permita realizarse y crecer como personas. Tener una buena autoestima hace que el niño/a se acepte, se quiera tal como es, se valore y sea consciente de sus capacidades.

Todo ello dará lugar a que el proceso de aprendizaje sea el correcto y las relaciones con sus iguales y adultos sean exitosas.

Sin embargo, un niño con escasa o ninguna autoestima, tendrá muchos problemas a la hora de relacionarse con los demás, pues la ansiedad y el inconformismo serán los que manejen su vida.

Los buenos tratos a los menores no sólo corresponden a los padres o educadores. Los recursos económicos y los servicios que la sociedad pone a disposición de las familias y de la infancia, juegan un papel elemental.

Todas las sociedades deberían facilitar los recursos económicos necesarios para que los derechos fundamentales de los niños se llevaran a cabo, pero desgraciadamente en todos los países del mundo, no es así. Por ello, es importante destacar, que aunque el papel de los padres y de los educadores es prioritario en el desarrollo del niño, hay factores culturales, sociales y económicos que afectan negativamente en el desarrollo del menor.

Un niño feliz tiene que crecer en un ámbito lleno de amor, en el cual, la gente que le rodea se preocupa de su educación, de que crezca feliz...Sin embargo, hay entornos que no son los más adecuados para que el niño o la niña se

desarrolle y crezca adecuadamente. En ellos podemos apreciar que la pobreza, los problemas y las condiciones sociales desfavorables están presentes día a día.

El desarrollo de la resiliencia está relacionado con lo citado anteriormente. Según Cyrulnik “La resiliencia es el resultado de un proceso complejo, el efecto de una interacción entre la persona y su entorno, en particular su entorno humano. Lo fundamental de esta interacción es la capacidad de estar con el otro o la otra”.

El modelo de resiliencia humana, tal y como lo entendemos actualmente, aparece en los años ochenta. Aparece tras intentar comprender los progresos que se producen en distintas personas que han experimentado dificultades, traumas...

En lo refiere a los niños y niñas, la resiliencia está muy ligada a los vínculos afectivos de los adultos para con ellos, inicialmente a través del apego.

La resiliencia no es algo innato o que no tenga nada que ver con el entorno, sino que se va formando a través de la relación del menor con su entorno social, teniendo el tiempo un papel esencial en este proceso.

## FUENTES DE RESILIENCIA INFANTIL

Las fuentes de la resiliencia infantil provienen:

### 1. Del nivel macrosistémico: Entorno social y cultural.

Un entorno social respetuoso con los derechos del niño o la niña facilita la resiliencia de éstos. Para lograr este tipo de entornos es indispensable que todos los miembros de la familia tengan un trabajo digno, atención médica adecuada y una vivienda.

Los menores deben tener una educación pública y gratuita y un entorno en el que el cariño y el afecto sea lo prioritario.

### 2. Del nivel microsistémico: Entorno familiar.

El ambiente familiar debe tener unas normas de convivencia, una estabilidad y el afecto debe estar presente en todas las relaciones familiares. El apego seguro por parte de la figura paterna y sobre todo de la materna, es indispensable para que los niños y niñas desarrollen esta capacidad.

### 3. De la personalidad.

Según Forés, A. y Grané, J,2008, “La resiliencia a nivel individual es parecido a la creación de la perla dentro de una ostra. Cuando un granito de arena entra en su interior y la agrede, la ostra segrega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa”

Los niños y niñas que crecen en ambientes adecuados, tienen mayor capacidad para afrontar dificultades,son más optimistas y autónomos, comprenden mejor a los demás...

Cabe destacar que existen tutores de resiliencia, los cuales le aportan afecto y apoyo a los menores, conversando con ellos cuando lo necesiten, abriéndoles nuevos horizontes e intentado que sus sufrimientos sean cada vez menores, inundándoles de esperanza e ilusión por vivir. La atención que prestan estas personas puede compensar las carencias afectivas que pueden algunos niños y niñas que crecen en ambientes que no son los más adecuados para que tengan un desarrollo físico y mental adecuado.

## TIPOS DE RESILIENCIA

Podemos destacar dos tipos de resiliencia: Primaria y Secundaria.

La resiliencia primaria hace referencia a la capacidad que tiene una persona para seguir adelante a pesar de las adversidades que se le puedan presentar a lo largo de su vida gracias a que las personas de su entorno más próximo le han educado, amado, protegido...con el fin de que sean felices y se desarrollen bajo unas condiciones óptimas que todo menor debería tener.

Los tres primeros años de vida son esenciales, ya que es cuando tiene lugar la maduración y desarrollo del cerebro y la mente infantil gracias a los cuidados de ese entorno más próximo.

Muchos estudios han demostrado que los hijos e hijas de padres y madres competentes reaccionan mejor ante las dificultades, los traumas, situaciones de violencia... ya que han desarrollado esta resiliencia primaria. Ellos o ellas siguen sufriendo ante este tipo de situaciones, pero en menor medida. Afrontando los problemas desde un punto de vista constructivo, nunca destructivo y con una autoestima que les hace sentir personas valiosas.

Por lo tanto, la resiliencia primaria que desarrollan los niños y niñas, viene dada por el afecto, la educación y por las relaciones sociales mantenidas con sus progenitores y otras personas próximas a ellos.

He de mencionar, que los progenitores a pesar de ser tutores de desarrollo de esos niños y niñas, también pueden ser tutores de resiliencia primaria. Gracias a esta resiliencia secundaria, el niño o la niña pueden exteriorizar las causas de su sufrimiento y ser conscientes de la raíz del problema.

La resiliencia secundaria hace referencia a la capacidad que tiene una persona para seguir adelante a pesar de las adversidades que se le puedan presentar a lo largo de su vida gracias al apoyo de sus tutores de resiliencia.

Un niño que se enfrenta a situaciones difíciles y más cuando se alargan en el tiempo, tiene que adaptarse a ellas y para ello necesita generar mecanismos de defensa para poder sobrevivir en ambiente nada saludable para el menor. Entre otros mecanismos de defensa, podemos citar los modelos de apego inseguros y desorganizados, la sumisión, hiperactividad y el déficit de atención.

Debemos ser conscientes, de la importancia que tiene para un niño, el encontrarse en su camino a alguien que le escuche, le comprenda y en el que pueda confiar.

Para trabajar la resiliencia infantil en el aula, podemos diseñar y elaborar una serie de talleres con la finalidad de fomentar actividades para desarrollar la expresión, la identidad, el autoestima, las habilidades comunicativas y el trabajo en equipo entre otros.

Los niños y niñas que han tenido problemas a lo largo de su vida, suelen tener dificultades a la hora de expresar o demostrar sus sentimientos.

Con este tipo de talleres, lo que queremos conseguir es que ellos reconozcan sus propias emociones (tristeza, rabia, miedo, vergüenza...) ante diferentes circunstancias y las de los demás. Así, desarrollan el conocimiento de sí mismos y la empatía y sensibilidad hacia el otro. El autoconocimiento es uno de los pilares básicos de la resiliencia. Nos ayuda a ser conscientes de que somos únicos y especiales. Gracias a él, nos hacemos más fuertes y a su vez aprendemos de nuestras debilidades.

La autoestima marca el desarrollo del menor. De su grado de autoestima dependerá todo: su desarrollo en el aprendizaje, su felicidad, las relaciones con sus iguales y con los adultos...

Como anteriormente hemos mencionado, cuando un niño o niña tiene una buena autoestima, se acepta a sí mismo, se valora y se quiere tal y como es. Por el contrario, cuando hablamos de un niño o niña con baja autoestima, nos referimos a una persona que se siente inferior a otras personas, no confía en sus capacidades y no se acepta tal y como es.

La autoestima es el resultado de varios factores, pero los dos fundamentales son la relación que existe entre el carácter del niño y el entorno que le rodea.

La autoestima no es una asignatura que se aprenda en el colegio, se construye día a día a través de la aceptación y confianza en uno mismo.

Las emociones de los menores nunca debe ser ignorado por padres, maestros y maestras. Es muy importante estar pendiente de los cambios de humor de los niños y niñas y de sus altibajos emocionales porque pueden ser señales de problemas serios.

Desde que nace, un niño debe ser valorado y aceptado en el núcleo familiar, conforme va creciendo sus capacidades y limitaciones van siendo más visibles. Por ello, es necesario aprender a manejar los aspectos negativos y ayudarle a superar las dificultades que se le presenten. Es de suma importancia, no utilizar términos despectivos, porque un niño cuando es pequeño se lo cree todo y va grabando en su subconsciente todo lo que le va ocurriendo.

No debemos olvidar que ayudar a que el niño mantenga su autoestima es un trabajo diario, ya que diariamente tendrá que afrontar situaciones diversas.

## ÁMBITO DE ACTUACIÓN DEL DOCENTE

El docente puede facilitar el desarrollo de la resiliencia infantil a través de talleres educativos. El impacto de estos talleres se complementa con el de otras actividades, como pueden ser los grupos de padres y madres para incentivar la importancia de una parentalidad sana y competente.

Mediante estos talleres, los docentes buscan potenciar las capacidades de los niños y niñas y también hacerles ver, la cantidad de recursos que tienen a su alrededor para poder desarrollar la resiliencia infantil.

Los objetivos de estos talleres son diversos, cabe destacar que:

- Los niños y niñas participen en una dinámica de apoyo mutuo y afectivo.
- Se familiaricen con las normas de convivencia y el respeto hacia sus iguales y hacia los adultos.
- Refuercen o adquieran nuevos recursos personales para hacer más fuerte sus capacidades (Inteligencia emocional, Identidad, Autoestima, Destrezas comunicativas y Trabajo en equipo).

La inteligencia emocional:

Un menor que ha vivido situaciones problemáticas en su entorno, no suele expresar sus sentimientos y emociones de la misma manera que un niño o niña en donde la alegría y la felicidad forman parte de su día a día. Por este motivo, con estos talleres, lo que se pretende es que en primer lugar comprendan y reconozcan sus propios sentimientos y emociones en ellos mismos y en los demás, para que posteriormente puedan expresarlos.

Inicialmente se trabajan las emociones básicas, como pueden ser la alegría, la tristeza, el miedo o la rabia para luego trabajar con emociones más complejas como el orgullo o la vergüenza.

Algunas actividades para trabajar las emociones son “las tarjetas de emociones”, “la tarta de los sentimientos” o “el termómetro emocional”.

La identidad:

La identidad es un pilar básico en el desarrollo de la resiliencia, ya que el autoconocimiento nos permite hacernos más fuertes y aprender de nuestras debilidades. La manera en la que el niño o la niña se representa a sí mismo, determina cómo representa a los otros y su manera de estar en el mundo.

Con estos talleres lo que se pretende es que los menores sean conscientes de quiénes son ellos, que se sientan únicos y especiales, independientemente de las diferencias que puedan tener con sus iguales.

Como actividades a trabajar, podemos destacar: “Pasando la pelota” o “Yo soy”.

La autoestima:

El autoconcepto es la imagen que tiene una persona de sí misma. Cuando éste se construye en la niñez, suele ser sólido. Por lo cuál, es muy importante que padres y docentes ayuden a los niños y niñas, a que se creen una imagen positiva de sí mismos. Si los menores adquieren una imagen negativa, podría condicionar su vida.

Por ello, el autoconcepto que tiene un niño de sí mismo es muy importante para el desarrollo de la autoestima.

El concepto que tienen los niños de sí mismos, influyen en el desarrollo de su personalidad y en su estado anímico.

Con este taller se pretende promover el sentimiento de ser valioso y optimista. Es decir, fomentar un camino a la resiliencia.

Algunas actividades para fortalecer la autoestima son :“ Rey o reina por un día” y “La fiesta de los globos”.

Las destrezas comunicativas:

Como anteriormente hemos mencionado, los niños y niñas con problemas de autoestima, se cierran en sí mismos y no se comunican ni con sus iguales ni con personas adultas. Por este motivo, con este taller se pretende mejorar las destrezas sociales, verbales y de escucha.

Como actividades, podemos destacar: “Cuento cuento” y “Clips en la ropa”.

El trabajo en equipo:

A los niños y niñas con problemas en su entorno, les cuesta relacionarse con los demás y mucho más, trabajar junto a sus iguales.

Con las actividades de trabajo en equipo, se trabajan varios objetivos a la vez: Desarrollar las destrezas sociales, la cohesión de grupo, la confianza, aprender a aceptar las ideas de otros...Es decir, trabajar juntos hacia un fin común.

Se destacan actividades como: *“Construir un país”*, *“Burbujas de jabón”* y *“Las pisadas”*.

En definitiva, podemos decir que si la resiliencia es fundamental para un adulto, mucho más es para un menor. Renacer tras una adversidad nos hace más fuertes, libres y por lo tanto felices.

Un persona puede ser genéticamente más vulnerable que otra a la hora de enfrentarse a los problemas. Sin embargo, puede ser más resiliente si ha crecido en un ambiente idóneo para ello. Es aquí, donde cabe destacar la gran labor entre otros, de padres y docentes.

---

#### Bibliografía

- Ana Forés y Jordi Gravé. *“La resiliencia. Crecer desde la adversidad”*. Ed. Plataforma.
- Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan. *“La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil”*. Ed.Gedisa.
- María de la Fe Rodríguez Muñóz, Jose Manuel Morell y Javier Fresnada. *“Manual de promoción de la resiliencia infantil y adolescente”*. Ed. Pirámide.