

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

Facultad de Educación



La construcción de la resiliencia en docentes de educación básica

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación con
especialidad en Educación Primaria que presenta:

Milagros del Carmen Vilca Guerra

Asesora:

Rosa María Tafur Puente

Lima, 2022

A Dios, porque como buen maestro me enseñó que EDUCAR no consiste en corregir severamente, sino HACER LAS COSAS POR AMOR, lo cual vendría a ser la pieza clave de mi PRÁCTICA docente.

A mis Padres, quienes con esfuerzo y sacrificio me dieron la oportunidad de estudiar esta noble profesión y, mediante su ejemplo, me enseñaron que no hay batalla perdida, sino aquella que no se lucha.

Al padre Arturo Alcos y al colegio “Apóstol San Pedro”, porque haciendo misiones en esa bella escuela y posteriormente realizando mis practicas pre - profesionales me enseñaron la importancia de la resiliencia en un educador.

A mi asesora Rosa Tafur, quien no dudó en apostar en mí y en esta tesis, y quien, además, me mostró el claro ejemplo de cómo ser una maestra resiliente.

RESUMEN

La presente investigación nace de la necesidad de querer conocer cómo se construye la resiliencia en los docentes, teniendo en cuenta que esta es una capacidad muy importante para ellos, porque les permite reconocerse descubriendo habilidades, potencialidades y límites que los construyen como seres íntegros, lo cual les permite afrontar situaciones adversas en los diversos escenarios en los que se desenvuelven. El problema de investigación busca responder la pregunta ¿Cómo se construye la resiliencia en los docentes de educación básica? A raíz de ello, se planteó, como objetivo explicar el proceso de la construcción de la resiliencia en maestros de educación básica; para ello, fue necesario emplear una metodología cualitativa y documental que consistió en recoger información relevante de diversas fuentes, a fin de obtener datos importantes que permitieron analizar, con mayor profundidad, el tema escogido. Se concluye que la resiliencia es una capacidad propia de todo ser humano que se encuentra de manera intrínseca en él, que va en proceso de formación desde el momento de la concepción y que se va desarrollando con el paso de los años. Asimismo, existen diversos factores que juegan un rol protagónico a la hora de desarrollarse, entre ellos destacan el entorno en donde se desenvuelve la persona, la familia en la que va creciendo y el contexto de trabajo. En este sentido, para que un docente pueda desarrollar su resiliencia, será necesario potenciar su entorno intelectual, social y organizacional en los que vive y labora (Day 2016).

Palabras claves: resiliencia, característica, docentes, factores internos y externos.

ABSTRACT:

The present research stems from the need of know how resilience is built in teachers, considering that this is an important capacity for them as it allows them to recognize themselves by discovering abilities, their potential and limits that build them as integral human beings, which allows them to face adverse situations in various scenarios where they operate. The research problem seeks to answer the question: How is resilience built in basic education teachers? As a result, the main objective was to explain the process of building resilience in basic education teachers; For this, it was necessary to use a qualitative and documentary review methodology that consisted of collecting relevant information from various sources, to obtain important data that allowed the chosen topic to be deeply analyzed. It is concluded that resilience is a capacity of every human being that is found intrinsically in them, that is in a constant process of formation from the moment of conception and that it is developed over the years. Likewise, there are several factors that play a leading role when it comes to development, such as the environment where the person develops, the family in which he grows up and the work context stand out. In this regard, for teachers to develop their resilience, it will be necessary to enhance their intellectual, social, and organizational environment in which they live and work (Day 2016).

Keywords: resilience, characteristic, teachers, internal and external factors.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I:	
SIGNIFICATIVIDAD DE LA RESILIENCIA EN EL DOCENTE	12
1.1 Evolución del concepto de resiliencia.....	12
1.2 Importancia de la resiliencia en los docentes.....	18
1.3 ¿Qué significa ser un docente resiliente?	24
CAPÍTULO II:	
LA CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA EN LOS DOCENTES	29
2.1 ¿La resiliencia se construye?	29
2.2 Factores que influyen en la construcción de la resiliencia.....	33
2.3 ¿Cómo se construye la resiliencia en los docentes?	37
CONCLUSIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

INTRODUCCIÓN

El año 2020 ha sido un año de mucho vaivén, uno que ninguno vio venir. El mundo se vio obligado a cambiar, pues nadie se imaginó que una pandemia ocurriría y afectaría el sistema de vida de cada individuo obligando a todas las personas a vivir en cuarentena, dejando de lado la cotidianidad y lo rutinario para dar paso a una vida de encierro y cautiverio. No había carceleros; sin embargo, un virus microscópico obligó a las personas a vivir con temor. Se perdieron muchas vidas, muchos negocios fracasaron y cerraron, la estabilidad emocional se vio resquebrajada, muchas familias y amistades fueron obligadas a vivir distanciadas, no existía ocio ni recreación, no se escuchaba el bullicio de los carros ni el tráfico, las escuelas cerraron. El mundo, aunque quieto, era un tremendo caos.

Las personas y rubros de la sociedad se vieron obligados a adaptarse a este nuevo estilo de vida, permaneciendo todos en sus casas, nadie quería salir, porque existía un miedo colectivo, los niños se quedaron en casa, no había distracciones ni visitas. Todo ello generó inestabilidad no sólo económica, sino también emocional; de cierta manera, la sociedad se sentía acorralada y encerrada. Sin embargo, pese a toda esta situación, las personas debían continuar viviendo, debían seguir afrontando los retos del día a día para poder subsistir; por ello, los trabajadores debían seguir laborando de manera remota para llevar sustento a sus casas, y, en el caso de los niños, estos debían seguir aprendiendo y, aunque las escuelas estaban cerradas, los docentes debieron impartir sus clases adaptando sus casas a un ambiente de aula.

Fueron muchos los retos que debieron asumir los maestros, tales como: aprender a usar las redes y las tecnologías, aprender a mirar frente a una cámara, a pasar horas de horas en una computadora, a ingeniarse estrategias que permitieran motivar a sus estudiantes desde la virtualidad, y a renunciar a horas de descanso para conocer y adaptarse ante esta nueva forma de educar. Toda esta coyuntura me hizo reflexionar sobre el papel de los maestros al vivirlo de manera directa; me hizo pensar en la diversidad de contextos de los diversos maestros, generando en mí el interés de querer conocer cómo los docentes seguían ejerciendo su vocación de manera exitosa, a pesar de vivir esta situación.

Pensar en todo ello no sólo implica tener la imagen de los docentes urbanos o los que tuvieron alcance de diversos medios para esta adaptación, conlleva también pensar en los maestros rurales, aquellos que no contaban con herramientas digitales, que no tenían servicios de internet o no estaban preparados para usar los diversos recursos digitales. Todo ello me llevó a reflexionar sobre cómo afrontaban este reto, ya que ello implicó cambios en diferentes ámbitos de su desarrollo, en especial, a su parte emocional, ya que el enfrentarse a lo desconocido podría generarles inestabilidad emocional tal como la depresión, el estrés, la apatía y la desmotivación.

Pensar en las emociones de los docentes frente a la coyuntura generó en mí el interés por descubrir qué cualidades o habilidades intrínsecas permitieron que ellos afrontaran con éxito este gran reto. Haciendo una pequeña búsqueda de información, pude descubrir, que existían muchos factores tales como las habilidades blandas, las emociones positivas, el coraje, la pasión por lo que hacen, el compromiso, la fortaleza, la familia, el entorno, las amistades, la resiliencia, entre otros. Analizando cada uno de los puntos, me llamó la atención la última habilidad mencionada en el listado anterior, y, a raíz de ello, deseé conocer cómo la resiliencia había ayudado a los maestros a afrontar este tiempo de pandemia.

Partir por esa pregunta me llevó al foco de mi investigación. En un inicio quería conocer e investigar sobre estudios recientes asociados al contexto de pandemia y la capacidad de resiliencia; por ello, partí investigando algunos estudios relacionados al tema de mi interés y pude rescatar que en estos dos últimos años ha existido una gran necesidad de conocer cómo los docentes han podido afrontar el desafío de la pandemia por medio de la resiliencia.

- ✓ El estudio *“Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia COVID – 19”*¹ tuvo por objetivo evaluar la situación en la que se encontraba los docentes a raíz de la pandemia, para ello tomaron en cuenta el análisis de las emociones, el conocimiento de los

¹ Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D., & Allegri, R. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de Covid-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87.

pensamientos y las personalidades de los docentes que participaron del cuestionario.

De los 2272 docentes que participaron del estudio, se pudo comprobar que la gran mayoría presentaba un alto grado de resiliencia y tomaba la situación adversa como una oportunidad de mejora. Los investigadores concluyeron que los docentes que mostraban alta resiliencia presentaban un mayor manejo de habilidades socioemocionales para enfrentar los cambios que estaban viviendo; asimismo, cierran la investigación con la idea de que los maestros deben desarrollar la resiliencia, porque esta permite que generen una acción positiva en la comunidad en la que se desenvuelven.

- ✓ El estudio “*Espacios de contención y resiliencia en comunidades educativas frente al contexto de la COVID – 19 en Chile*”² describe que la Fundación para el Servicio del Perfeccionamiento de la Educación Católica (SEPEC) elaboró un plan para sostener a docentes de 35 comunas educativas en Chile, debido a que identificaron que los maestros empezaron a desarrollar emociones negativas a causa de la pandemia, perjudicando el compromiso en su labor.

A raíz de ello, dicho estudio tuvo por objetivo identificar los factores de resiliencia que fueron generando las 35 comunas educativas en Chile. Tuvieron como muestra 1599 agentes de las cuales trabajaron 5 módulos con actividades creativas, para poder evaluar cómo iban generando la resiliencia los docentes de estas instituciones. Parte de las conclusiones a que llegaron es que los maestros lograron adaptarse con gran facilidad, buscando nuevas formas de afrontar las situaciones adversas.

- ✓ El estudio “Afrontamiento docente en tiempos de COVID – 19”³ tuvo como objetivo investigar sobre las estrategias que llegaron a desarrollar los maestros para afrontar los retos de la pandemia, por medio del

² Toro, V., Tartakowsky, V., Acuña, M., & Landoni, M. (2021). Espacios de contención y resiliencia en comunidades educativas frente al contexto de la COVID-19 en Chile. *Revista Iberoamericana de Educación*, 86(2), 113-123.

³ Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54.

confinamiento y la enseñanza virtual. Para ello, tomaron como muestra a 777 maestros y directivos de instituciones educativas de Mendoza en Argentina.

En dicha investigación, se aplicó la prueba psicométrica Brief COPE – 28, para evaluar cuáles eran las estrategias de afrontamiento que utilizaban los maestros, dentro de las cuales se hallaron 14 factores dominantes tales como afrontamiento activo, planificación, apoyo emocional, apoyo social, entre otros. Como resultado de dicho estudio, se pudo apreciar que los maestros desarrollaban comportamientos para eliminar las situaciones de estrés, reconociendo principalmente las causas que los generaban; también se observó que ellos tenían la capacidad de diseñar estrategias para afrontar situaciones adversas a partir de una mirada positiva de la realidad.

- ✓ En Perú, también se puede observar un actual estudio sobre resiliencia. Se trata de la tesis de *“Resiliencia y compromiso docente durante la pandemia por Covid-19 en la Red 13 - Ugel 6, Ate, 2020”*⁴ que tuvo por objetivo indagar cómo la resiliencia ha sido un factor de influencia para fomentar el compromiso del docente en su rol. Para ello, se aplicó el instrumento Escala de Resiliencia Docente, que consta de 69 ítems.

En dicho estudio, participaron 97 docentes y se llegó a la conclusión de que más del 50% de los encuestados tenía un nivel medio de resiliencia y que solo el 17% de ellos tenía un alto nivel de resiliencia. Asimismo, se evaluó el nivel de compromiso laboral del docente y la muestra arrojó que más del 50% de ellos tenía un compromiso medio en sus funciones laborales y que solo un 9% logró obtener un alto nivel de compromiso durante la pandemia. La autora Trinidad Anglas (2020) concluye su investigación afirmando que la resiliencia es de gran influencia en el compromiso laboral que muestra el docente para sobrellevar las adversidades de la pandemia COVID – 19.

⁴ Trinidad Anglas, T. (2020). Resiliencia y compromiso docente durante la pandemia por Covid-19 en la Red 13-Ugel 6, Ate, 2020. [Trabajo de Post grado, Universidad César Vallejo]

Resultó ser un tema muy ambicioso, porque aún vivimos bajo esta coyuntura y existe muy poca información al respecto que me permitiera sostener mi investigación; por ello, debí delimitar mi campo de investigación sin dejar de lado la motivación e interés por el tema, debía replantearme qué deseaba conocer sobre la resiliencia, ya que de por sí es un tema muy amplio. Tomando en cuenta los puntos centrales de mi interés personal, llegué a la conclusión de que deseaba investigar cómo se construye la resiliencia en los maestros de educación básica, porque creí fundamental el desarrollo de esta para un buen desempeño en su labor.

Este tema, se ve inmerso en la línea y área de investigación “*Formación y desarrollo profesional docente*”, porque al investigar sobre esta habilidad que juega un rol protagónico en el docente puedo brindarle información relevante que le permitirá conocerse y descubrir una herramienta innata en todo ser humano, la cual será base para su desarrollo intrapersonal optimizando su desempeño profesional. A raíz de ello, fijé el norte de este trabajo bajo el siguiente problema: ¿Cómo se construye la resiliencia en los docentes de educación básica? Quería descubrir cómo los maestros podían desarrollar esta capacidad; por ello, tracé como objetivo el poder explicar la construcción de esta en los docentes de educación básica.

La hipótesis inicial de esta investigación era que no todas las personas nacían con esta capacidad, pero que sí era posible construirla. A medida que fui investigando sobre el tema, descubrí que “la resiliencia es innata en todo ser humano y que muchas veces no es visible”. Vanistendael, Vilar & Pont (2009), y para que se desarrolle es importante fortalecer los diversos factores que implican el desarrollo de la resiliencia, con ello el alcance de la investigación es descubrir cuáles son esos factores que se ven inmersos en la construcción de la resiliencia en los docentes de educación básica.

Es importante mencionar que el enfoque de la investigación es cualitativa y que se utilizó el método documental, debido a que, mediante ella, se pudo conocer sobre el tema estudiado por medio del recojo de información de fuentes secundarias, a fin de obtener datos relevantes de referencias bibliográficas que permitieron analizar con mayor profundidad el tema escogido. Con los datos recogidos y teniendo presente el objetivo del estudio, fue necesario establecer un marco conceptual de los puntos a abordar que respondieran a la pregunta de la investigación.

Esta investigación consta de un marco teórico dividido en dos capítulos. En el primero, se desarrolla la significatividad de la resiliencia en los docentes detallando el motivo de la importancia, abordando la evolución del concepto para reconocer desde cuándo se viene empleando el término en el ámbito educativo, y cómo este se ha ido adaptando y modificando. Teniendo más claro el significado del concepto, se plantea la importancia de que un docente de educación básica sea resiliente y qué significa que lo sea. En el segundo capítulo, se aborda la construcción de la resiliencia, para ello fue necesario investigar si esta pueda construirse en los docentes y cómo se logra reconociendo los factores que se encuentran involucrados en este proceso.

Los aportes de este trabajo de investigación son el descubrir aquellos factores que permiten lograr el proceso de construcción de la resiliencia en maestros de educación básica teniendo en cuenta que la metodología escogida permitió describir y analizar diversas fuentes seleccionadas, a fin de buscar que los resultados sean en beneficio del desarrollo intrapersonal y profesional de los involucrados en el estudio. Asimismo, se busca que esta investigación sea una fuente de motivación para futuros estudios sobre el tema trabajado.

CAPÍTULO I: SIGNIFICATIVIDAD DE LA RESILIENCIA EN EL DOCENTE

Hoy en día se puede escuchar mucho sobre el término resiliencia; sin embargo, llama la atención por qué resulta importante dicha capacidad en los docentes. Para poder empezar a responder esta pregunta, será necesario conocer el significado de dicho concepto y así tener una idea clara de su relevancia. Sin embargo, no se le puede definir, si no se conoce el motivo del nacimiento y la adopción de esta a la rama de la educación.

Por ello, se parte de la evolución del concepto de resiliencia para luego, junto al análisis de varios autores especializados en el tema, conceptualizar el concepto. Teniendo en claro la noción de dicha definición, se aborda y explica por qué es relevante la resiliencia en los docentes y qué implica que cuenten con dicha capacidad.

1.1 EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RESILIENCIA

El término resiliencia ha sido estudiado por muchos años desde diversos ámbitos; sin embargo, desde la mirada de las ciencias humanas, resulta ser un tema relativamente nuevo. El concepto parte del estudio de la ingeniería al observar que ciertos elementos sufrían diversos cambios y, pese a ello, volvían a su estado natural; por ejemplo, desde la metalurgia es entendida como: “La capacidad del acero para recuperar su forma inicial a pesar de los golpes que pueda recibir y de los esfuerzos que puedan hacerse para deformarlo”. Martínez et al. (2006).

Los primeros estudios realizados desde la mirada de las ciencias humanas se debieron al interés que tenían los diversos investigadores por descubrir cómo existía un grupo de personas que habiendo pasado por hechos de sufrimiento que marcaron sus vidas, no se veían afectados, sino que, por el contrario, tenían una buena calidad de vida. A raíz de ello, se iniciaron las investigaciones entre los años 40 y 50 del siglo XX por parte de Garmezy (1991) a pacientes esquizofrénicos y en simultáneo por esas fechas, en Hawái, Werner (1989) realizó investigaciones a personas que vivían en pobreza extrema o que habían afrontado hechos traumáticos.

El autor Iglesias (2006) manifestó que el psicólogo Garmezy (1971), conocido como el “Padre de la resiliencia”, inició sus estudios en este campo entre los años 40 y 50 del siglo XX por interés de conocer la historia y el pronóstico de pacientes con severos traumas mentales, en especial, pacientes con esquizofrenia. Es a partir de este punto que se interesó por evaluar a los hijos de dichos pacientes. Los estudios dieron como resultado que los niños nacían mentalmente sanos, lo cual fue un punto de partida para conocer cuáles eran las razones de este cambio.

En paralelo a los estudios realizados por Garmezy, aparecieron las investigaciones hechas por Werner y Ruth Smith (1989), en Kauai, en una isla de Hawái. El objetivo fue valorar por un período de 40 años a niños que habían afrontado diversas situaciones o experiencias adversas. El resultado que arrojó el estudio fue que muchos de los niños evaluados presentaban personalidades positivas. Ello llevó a la investigadora a cuestionarse cómo podía ser posible que un gran porcentaje de la población evaluada tuviera una vida normal con un desarrollo sano, a pesar de las circunstancias en las que vivían.

A partir de estas investigaciones realizadas por ambos investigadores, la rama de la psicología positiva acuñó el término de “resiliencia” para describir a las personas que podían vivir bien, a pesar de las adversidades que afrontaban, haciendo una analogía con el acero, al tener la capacidad de volver a su estado inicial a pesar de las deformaciones que podía sufrir, descrita en el campo de la metalurgia. Desde entonces, el término ya no solo fue objeto de estudio para la ingeniería, sino que se empezó a emplear desde las ciencias humanas (Iglesias, 2006).

Los diversos estudios que se fueron realizando en aquella época generaron que los investigadores cambiaran la mirada y el enfoque que tenían sobre el desarrollo del ser humano y lograron comprender que existían diversas formas de afrontar adversidades o episodios traumáticos que pueden desarrollarse a lo largo de la vida; es por ello que se empieza a investigar la resiliencia desde la psicología positiva, donde se tiene una postura más optimista sobre el desarrollo de los seres humanos, comprendiendo que todos cuentan con habilidades que les permiten adaptarse y sobreponerse de manera satisfactoria a situaciones complejas; tal como lo describen Plazas et al. (2018), citando a Lamas (2004).

La adopción del concepto de resiliencia por parte de la psicología y carreras afines provocó un interés por investigar más sobre el tema, al querer descubrir cómo las personas lograban desarrollar capacidades que les permitían sobreponerse a situaciones difíciles y salir victoriosas de ellas. Hoy en día las investigaciones hablan de este concepto no solo desde los aspectos personales, sino de todo contexto que rodea al hombre, tales como el ámbito laboral, escolar, familiar, entre otros. (Ruiz et al.,2020).

El concepto de resiliencia fue estudiado desde el ámbito de la psiquiatría por diversos investigadores del mundo anglosajón; sin embargo, en los últimos tiempos, ha sido de gran interés por diversos profesionales que trabajan con poblaciones con dificultades sociales. Insertándose paulatinamente estudios relacionados a los ámbitos sociales y educativos; tales como abuso sexual, maltrato infantil, problemas de conducta, crianza, adopción, entre otros. (Ruiz et al., 2020).

En este sentido, al querer descubrir cómo se iba desarrollando la población ante diversos escenarios, se fue comprendiendo que esta no podía solo ser estudiada desde el ámbito de la psicología, sino que debían tomar en cuenta los distintos contextos que tienen relación con las personas para comprender mejor todos estos elementos. Es a raíz de ello que el estudio de la resiliencia por parte de las ramas educativas y sociales cobraron mayor fuerza e impacto.

Ruiz et al. (2020) explican que estos estudios realizados sobre la resiliencia se pueden clasificar en dos etapas. Por un lado, se encuentran las primeras investigaciones cuyo centro de atención era la persona misma observando sus cualidades, su carácter, su fortaleza, su autoestima, entre otras. Definieron la resiliencia como aquellas cualidades que poseían algunas personas. En este sentido, la primera etapa se vio marcada por observar y analizar las características personales del sujeto de estudio. Por el contrario, la segunda etapa entra a una fase de transformación en la cual los investigadores ya no solo toman importancia a las cualidades y las características de las personas, sino que centran sus investigaciones en cómo y dónde habían desarrollado la resiliencia, descubriendo los factores de riesgo y protección

Con el paso de los años, las diversas investigaciones han ido transformando la conceptualización de la resiliencia, por ello en este apartado será necesario tomar en cuenta algunas definiciones planteadas por diversos autores especializados en el tema, tales como Cyrulnik (2006), Gruhl (2009), Badury (2011), entre otros, con el fin de tener una mirada o postura sobre el concepto, ya que no existe una definición exacta del término debido a que ha sido muy discutido por los investigadores.

Iglesias (2006) manifiesta que Garmezy (1991) define la resiliencia como aquella capacidad que tienen las personas para poder recuperarse después de un evento estresante, manteniendo una conducta adaptativa. Es importante rescatar que Garmezy es considerado “Padre de la resiliencia”, porque fueron sus estudios los que abrieron paso a la asociación del término con las diversas ramas de las ciencias humanas.

Para Piedad (2002), la resiliencia es aquella capacidad que tiene toda persona, la cual le permite activar sus fuerzas interiores para salir fortalecido de una situación, aprendiendo a sobrellevar las dificultades de la vida. Gracias a ello, esta vendría a ser para la persona una riqueza escondida dentro de su ser que, para ser descubierta y sacada a la luz, será necesario que sea estimulada o promovida por una ayuda oportuna.

Martínez y Vásquez (2006) mencionan que para Cyrulnik (2001) la resiliencia puede ser comparada con un tejido, porque, al igual que los hilos se entrelazan, de la misma manera la interacción con diversos agentes produce que las personas desarrollen la resiliencia. En este sentido, manifiestan que “es el contacto con “el otro” el que abre la posibilidad de tejer una resiliencia: es la mirada amistosa, la escucha atenta y respetuosa, el apoyo de una persona lo que permite iniciar un proceso de resiliencia”. (Martínez et al., 2006). Se puede rescatar que para dichos autores los factores que rodean a la persona producen la resiliencia más allá de los hechos adversos que puedan afrontar.

Gruhl (2009) define el término resiliencia como “elasticidad”, “capacidad de adaptación” o “capacidad de resistencia”, él hace una analogía con la goma elástica al explicar que las personas retornan a su posición original sin importar los

acontecimientos que afronten. Este autor hace referencia a la capacidad que tienen las personas de “volver a su estado inicial” haciendo un símil con el acero que se mantiene siempre igual pese a los intentos de deformarlo. Asimismo, el autor manifiesta que la resiliencia no sólo puede ser vista como una capacidad sino “como un proceso cualitativo de desarrollo individual que no solo restaura la situación originaria, sino que lleva más allá de ella”. (Gruhl, 2009)

Stefan Vanistendael (2009) manifestó en una entrevista que muchos autores asocian la resiliencia con hechos traumáticos, como si estuvieran conectados; sin embargo, él considera que esta capacidad puede no ser visible, pero aun así estar presente en las personas. Asimismo, afirma que efectivamente los hechos adversos provocan que se vuelva visible, desencadenando la superación de los obstáculos y una mejora en la calidad de vida en la que viven las personas. (Vanistendael et al., 2009).

Badury y Dantagnan (2011) describen a la resiliencia como un proceso que se va desarrollando según los agentes que rodeen al ser humano. Ellos la describen de la siguiente manera: “La resiliencia no es un atributo individual innato e independiente del entorno, sino que emerge de la relación del niño o niña con su entorno fundamental: el humano”, dando a comprender que esta capacidad no es un proceso que se da por sí solo dentro del desarrollo de cada persona, sino que es influido por diferentes factores que involucran al hombre como ser independiente tanto como ser social.

Bermejo (2011) explica el concepto de resiliencia mediante una metáfora. Él nos habla que esta capacidad puede comprenderse al hacer referencia de una situación cotidiana y nos explica que, si una persona por error golpea uno de sus dedos con un martillo al querer clavar, suceden diversos hechos tal como lo explica a continuación: “El dedo sufre, se hincha, se deforma y, con paciencia y sabiendo esperar, el dedo vuelve a su forma original. Frente a la destrucción por cualquier tipo de trauma, la persona defiende su integridad bajo la presión del dolor, de la deformidad y de la hinchazón que produce la pena, pudiendo llegar a recuperarse”. Con esta metáfora se puede entender que las personas en el transcurso de sus vidas sufrirán

o padecerán penas, pero que, pese a ello, con el tiempo, paciencia y espera, esas dificultades pasarán y las personas se repondrán de ellas.

Teniendo en cuenta las citas presentadas, la información y comentarios brindados se puede llegar a la conclusión de que la resiliencia puede ser definida como la capacidad que toda persona tiene dentro de sí, aunque no necesariamente visible (Vanistendael et al., 2009), pero existente, lo cual le permite al ser humano superar circunstancias difíciles, adaptándose y aprendiendo de ella, siendo una fuente de experiencia para situaciones futuras, tal y como lo expresa Gruhl (2009) cuando afirma que la resiliencia “denota fuerzas interiores que nos permiten no solo superar las crisis y dificultades, sino salir fortalecidos de ellas” Asimismo, es importante precisar que no se reduce sólo a una capacidad, sino que involucra un proceso desarrollado y a los contextos que rodean a la persona. (Masten y Obradovic, 2006; Ungar et al., 2013; Ungar, 2015, citados por Ruiz, Juárez y Molina, 2020).

Para que este proceso de desarrollo pueda darse de forma óptima, será necesario que todos los factores y contextos que rodean o involucren a las personas generen ambientes positivos. Eso no quiere decir que no van a existir circunstancias adversas, sino que las personas pueden contar con un soporte emocional para lograr afrontar cualquier situación. Asimismo, es importante recalcar que esta capacidad no es absoluta o permanente, tal como lo expresa Manciaux (2001, citado por Lamas, 2020). Si las personas logran superar una adversidad, podrán aprender de ella, más si en un futuro estos factores no brindan el soporte requerido es muy poco probable que la resiliencia pueda darse.

En este sentido se recalca que la resiliencia es una capacidad innata del ser humano que se encuentra en constante desarrollo y evolución permitiendo a las personas adaptarse a la vida, logrando superar diversas circunstancias adversas, pero que asimismo necesita ser fortalecida para que logre su esplendor. Para ello es importante que se tome en cuenta el contexto en el que viven y los factores que los rodean, ya que estas son base para su desarrollo.

1.2 IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA EN LOS DOCENTES

La sociedad cambia constantemente, y en ella las personas aprenden a lidiar y a afrontar diversas situaciones que pueden ser retadoras; es en este proceso que cada uno busca desarrollarse potenciando sus capacidades, redescubriéndose a sí mismo para lograr adaptarse a estos cambios. De la misma manera, un educador debe comprenderse como un todo, como un conjunto de su personalidad, de sus habilidades, y de sus capacidades personales y profesionales que se van adaptando día tras día con el fin de ser capaces de afrontar su labor docente de manera exitosa en este constante cambio.

En la actualidad, el sistema de vida es tan veloz que se vive y se actúa con prisa y sin calma; es por ello por lo que no es de extrañar que los docentes afronten muchas situaciones estresantes a la hora de desempeñar su labor, porque esta se basa en la interacción con diversos agentes, como, por ejemplo, la relación con sus compañeros de trabajo, con los padres de familia, con los directivos, con las diversas características de sus propios estudiantes. Cada uno de ellos es un mundo diferente que cuenta con personalidades, problemas, emociones, situaciones personales, entre otras; y todo este conjunto que compone a una persona interactúa con las características propias de otros individuos. La convivencia, entonces, resulta ser retadora para el docente, porque debe aprender a engranar su propio ser con la complejidad de cada persona con quien interactúa.

A su vez, se debe tener en cuenta que el docente no sólo afronta situaciones dentro de su ámbito de trabajo, sino que afronta circunstancias y conflictos personales, que suceden en sus diversos entornos día tras día tales como las relaciones familiares, amicales, amorosas, en la comunidad, sociales, entre otras. En este sentido, se puede reconocer que las personas se encuentran rodeadas de diversos factores que pueden ser externos como internos, las cuales interactúan en el desarrollo del individuo.

Todas estas situaciones que afronta el maestro pueden ser muy retadoras, generando un desgaste en sus emociones, dando paso a la depresión, la frustración, el cansancio y el estrés, provocando que el docente no tenga motivación para ejercer

su profesión. Es importante tener en cuenta que la raíz de todo ello radica en que los docentes no han logrado desarrollar habilidades que les permitan controlar toda esta ruleta de emociones que van afrontando con el paso de los días. Es, en este sentido, que la resiliencia cobra un papel muy importante en el desarrollo de todo educador, porque le va a brindar herramientas para equilibrar dichos factores externos e internos, mencionados anteriormente, lo cual les permitirá sobrellevar y afrontar diversas experiencias desfavorables. (Aguaded et al. 2016)

Asimismo, los autores Aguaded et al. (2016) expresan que todas estas situaciones provocan que el docente viva momentos de gran tensión que muchas veces pueden ser incontrolables, corriendo el riesgo de disminuir su resiliencia. Es por ello la importancia de fortalecer la misma en el educador. Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, será necesario cuestionarse y analizar si hoy en día existen factores que ponen en riesgo la estabilidad emocional del maestro.

Ello hace pensar que, por ejemplo, en menos de dos años el maestro de educación básica se ha visto obligado a enfrentar una nueva adversidad a nivel mundial producido por el virus microscópico llamado COVID 19. Esto ha provocado cambios en su estilo de vida y de enseñanza, generando alteraciones en su rutina, cotidianidad y muchas veces en sus emociones. Es preciso mencionar que los grandes retos que se ha visto obligado a vivir son abandonar sus aulas para convertir un espacio de sus casas en su rincón de enseñanza, adquirir recursos tecnológicos y aprender a hacer uso de ellos, a trabajar más horas de las programadas, a alternar sus labores profesionales con los quehaceres y cuidados de su hogar, a estar pendientes de las enseñanzas y necesidades de sus propios hijos, a cuidar de sí mismo o de los familiares que pudieran estar afectadas por el virus, a velar por el bienestar emocional propio y de los integrantes de su hogar, entre otras situaciones.

En este contexto, ¿Cuán preparados se encuentran los docentes de educación básica para afrontar situaciones adversas y estresantes? Y de qué manera la resiliencia influye para poder afrontarlas. Queda claro, por el punto anterior, que esta capacidad ayuda a la persona a salir victoriosa de diversas situaciones, volviéndola fuerte y enseñándole a superarlas. Asimismo, será preciso en este punto analizar cómo esta resiliencia resulta ser una capacidad importante en el docente.

Para ello, se debe empezar por comprender que las personas, como seres sociales, necesitan de la interacción con los demás para poder sobrevivir. En este sentido, el docente se verá inmerso y relacionado con diversas personas en los diferentes ámbitos que se desarrolla, como, por ejemplo, en el contexto laboral tendrá relación con los estudiantes, con los padres de familia, con los colegas de trabajo, con los directivos del colegio, entre otros. Dentro de estas interacciones, será necesario que cuente con herramientas y recursos para entablar relaciones de buena calidad, a fin de establecer una identidad positiva, una afectividad saludable dentro del ámbito del trabajo y plano personal que le permitirá lidiar con las incertidumbres que vive en el día a día. Day (2015).

Se desprende entonces que el docente necesita crear recursos que le permitan entablar relaciones afectivas saludables, ya que al ser un ser social necesitará establecer vínculos con los demás, siendo así su fuente de apoyo en momentos de sufrimiento, permitiéndole superar obstáculos y salir fortalecido de dichas circunstancias. En este sentido, las emociones positivas generadas por la presencia de apoyo, amor y seguridad permitirán el desarrollo de la resiliencia, tal y como manifiesta Day (2016), citando a Luthar y Brown (2007).

Teniendo en cuenta la importancia del lado emocional del docente, Day (2015) citando a Hargreaves (1988), expresa que este lado influye en el rol de su enseñanza, ya que, a la hora de hacerlo, desprende cargas emocionales positivas involucradas en la eficacia y sus competencias profesionales para dictar una materia. Afirma entonces que los buenos maestros no pueden ser concebidos como propiciadores de contenidos únicamente, sino como individuos emocionales y apasionados por establecer una conexión con sus estudiantes, llevando su trabajo y quehacer cotidiano con mucha alegría, creatividad y placer. Todo ello es posible si el docente desarrolla su resiliencia. Para fundamentar esta idea el mismo autor plantea la teoría de ampliación y construcción descrita por Fredrickson (2001), ya que según esta teoría se puede afirmar que las emociones positivas alimentan la resiliencia psicológica.

El mismo autor descrito anteriormente habla del estudio realizado por Nieto (2003). En esta investigación, se descubrió que lo que provocaba que los docentes

continuaran ejerciendo su labor a pesar de las adversidades era la carga emocional positiva, ya que se evidenció que estas emociones partían de un estímulo que recibían los maestros provocando en ellos un sentido de permanencia, mejorando su calidad de enseñanza, mostrándose motivados y desarrollando cualidades propias de la resiliencia, estimulando el crecimiento personal y profesional. Dicho de otra manera, los incentivos que recibían los maestros dentro de sus ambientes de trabajo generaban emociones positivas, las cuales producían la resiliencia en ellos, mejorando así su visión sobre su práctica docente e impactando en los estudiantes.

Iglesias (2006) citando a Garmezy (1985) y Rutter (1990) describe que la resiliencia permite a las personas ser más resistentes al estrés, permitiendo que logren desarrollar habilidades para afrontar eventos adversos que tienen relación con la interacción de los diferentes elementos que lo componen, como por ejemplo, el temperamento biológico, las características personales, la inteligencia emocional, el ambiente de su comunidad, la interacción con los miembros de su familia, el estilo de crianza que reciben, las cualidades propias de cada uno, la calidad y cantidad de situaciones estresantes que afrontan, entre otras.

Tomando la mirada de la inteligencia emocional, se podría afirmar que, si un docente es capaz de hacer introspección de su propia vida con una mirada más reflexiva de su propio actuar, podría desarrollar su resiliencia, la cual se vería reflejada e impactada en su práctica profesional, ya que es capaz de reconocerse a sí mismo descubriendo sus fortalezas y limitaciones, logrando que pueda equilibrar todo su ser, y dominando cualquier tipo de situación en la que pueda estar inmerso. Por el contrario, si no logra desarrollar su resiliencia corre el riesgo de enfrentar emociones negativas, tales como la depresión y la ansiedad (Day, 2015). De la afirmación anterior, se deduce que, si los docentes no logran comprender su interior y no se vuelven reflexivos sobre su día a día, podrían ir perdiendo su capacidad de resiliencia, lo cual provocaría que no sean capaces de sobrellevar situaciones adversas.

Noriega et al. (2015) hace alusión que diversos autores consideran que es de gran importancia trabajar en beneficio de la resiliencia en la enseñanza, porque esta permite que los docentes ejerzan su profesión con calidad, con identidad profesional

y que busquen no solo brindar conocimientos, sino también fomentar el liderazgo, siendo una fuente de influencia positiva para sus educandos.

Day (2015) expresa que existe una relación muy cercana entre la resiliencia y la calidad de enseñanza que imparten los maestros, ya que manifiesta que tanto la calidad como el aprendizaje exitoso requieren de una inversión cognitiva, social y emocional por parte de los docentes hacia sus estudiantes. La interacción entre ellas produce en el docente elevados niveles de energía intelectual y emocional, impactando en el éxito de la vida escolar del alumno. Y, asimismo, esto conlleva a que el docente se encuentre más motivado, comprometido, considerándose eficaz y capaz para desarrollar su labor.

Con la afirmación anterior, es preciso manifestar que los estudiantes merecen contar con docentes de calidad, que sean competentes, no solo en lo que enseñan, sino en los valores que imparten, que cuenten con pasión por su vocación reflejado en su quehacer diario, que sepan desenvolverse en todos los ámbitos de su vida, que tengan un compromiso firme y crean que lo que hacen es muy importante para el desarrollo de sus estudiantes. No es de justicia para los alumnos, que los maestros se muestren cansados y agotados, llenos de estrés y desgaste emocional, porque todo ello impactaría en su práctica y su calidad (Day, 2015) Es, en este sentido, la resiliencia es muy importante en los docentes, porque les brinda los recursos necesarios para desenvolverse en su práctica profesional con calidad y es debido a ello que necesita ser renovada día tras día.

El papel principal de todo docente es lograr auto conocerse, para descubrir sus fortalezas y debilidades, a fin de desarrollar su propia resiliencia, garantizando que el niño continúe dentro de un desarrollo favorable, permitiendo, asimismo, desarrollar la suya, generándose un vínculo de cadena, ya que como diversos autores han manifestado, la resiliencia no se da solo dentro del contexto de la familia, donde el “otro” resulta ser alguien más cercano, sino que se va desarrollando a lo largo de la vida en relación con los “otros”, quienes resultan ser también, profesores, compañeros, amigos o personas externas que de alguna manera influyen en la vida personal (Lamas, 2005). Es a raíz de ello que la resiliencia resulta ser una capacidad muy importante en el maestro.

Para Day (2015) que el docente aprenda a sobrellevar los tiempos difíciles que se viven en la actualidad, radicará en la mirada que tenga para afrontar dichas situaciones, siendo optimista, guardando esperanza, confiando en sus capacidades, pero, en especial, potenciando su resiliencia. Es decir, provocando que su práctica docente impacte en la enseñanza de sus estudiantes, en su entorno escolar, en su desenvolvimiento con sus compañeros de trabajo y en su capacidad de liderazgo.

Entonces, se puede inferir que la resiliencia influye en las personas, pero impacta dentro del entorno social; por ello, debe ser vista como un proceso de desarrollo humano de gran importancia, ya que, fortaleciendo la resiliencia en los maestros, se permitirá construir de manera positiva un entorno social de gran influencia dentro su ámbito laboral, impactando en el desarrollo de la resiliencia de sus estudiantes, creando en este sentido una sociedad más resiliente, en donde los integrantes aprendan a empoderar sus capacidades haciendo uso de sus limitaciones como un recurso para superarse, teniendo siempre una mirada más positiva, viendo las adversidades como una oportunidad de aprendizaje social; construyendo así futuras familias sólidas formadas en valores, autoridades competentes y ciudadanos más justos.

A raíz de todo lo expuesto en este apartado y reconociendo la importancia de la resiliencia en el desarrollo profesional del docente y como medio de influencia e impacto en la vida del estudiante, será conveniente distinguir qué significa que un docente sea resiliente, rescatando aquellas características que lo convierten en uno, las cuales serían de gran relevancia para buscar propagar y fomentar dicha capacidad en todos los maestros. Es en este sentido que se describirán algunas de las propuestas de autores e investigadores, con la finalidad de brindar un listado de habilidades de las personas que cuentan con dicha capacidad.

1.3 ¿QUÉ SIGNIFICA SER UN DOCENTE RESILIENTE?

Al reflexionar sobre las características, las habilidades, las competencias y las destrezas de un buen docente se puede, tal vez, desarrollar una larga lista de elementos; sin embargo, ¿Cuál de todas ellas sería la mejor? ¿Se puede decir que unas destacan sobre otras? ¿Será que alguna es más relevante que otra?, Sin duda alguna, no es posible hacer esa clasificación y menos sobreponer una encima de otra. A pesar de ello, es importante rescatar y precisar que una de las capacidades que ayuda a que un docente ejerza su profesión con éxito es la resiliencia.

Si se reflexiona en los docentes de la infancia, se recuerda más allá de los contenidos que pudieron brindar, se evoca las experiencias vividas, el trato amigable, la capacidad que tuvieron para resolver alguna situación, entre otras vivencias. Todo lo mencionado anteriormente se asocia a las habilidades intrínsecas o blandas que tiene el docente. Se comprende, entonces, que lo que queda impregnado en el estudiante es la relación y el vínculo que formó con su maestro, y para que esto se dé es importante que el docente desarrolle diversas habilidades blandas, entre ellas la resiliencia, ya que podrá tener una mirada más positiva sobre su actuar permitiéndole ser más competente y comprometido con su quehacer. Desde esta mirada, será importante entonces comprender cómo esta capacidad genera un buen desenvolvimiento profesional; descubriendo el significado de ser un docente resiliente.

En este apartado sería conveniente cuestionarse ¿qué significa que un docente sea resiliente? ¿Cuáles son esas características propias o adquiridas que tienen los maestros resilientes? El ejercer la docencia implica que el docente muestre mucha fortaleza, porque esta profesión demanda mucha presión sobre el actuar del día a día. El docente debe contar con herramientas y soporte dentro del entorno escolar, sintiéndose apoyado y cuidado, ya que si esto no se da podría provocar en él emociones negativas la cuál conllevaría a que disminuya su resiliencia, perdiendo el sentido del por qué eligió ejercer esa profesión y dejando de lado su capacidad para influir en los demás. Asimismo, quienes están inmersos en el rubro de la enseñanza deben aprender a lidiar con situaciones duras y no tomarlas como algo más personal,

ya que si no logran hacerlo podrían correr el riesgo de abandonar la enseñanza. Noriega et al. (2015).

En este sentido, diversos autores describen que existen características, cualidades y acciones que tiene todo docente resiliente y explican el significado de dicho término. Asimismo, es preciso decir que no existe una sólo forma de clasificarlas. Para algunos, un maestro es resiliente cuando su lado externo se encuentra visible con aspectos positivos, como, por ejemplo, cuando es capaz de relacionarse con los demás, cuando muestra un compromiso con su trabajo, es agente y partidario de una convivencia sana y positiva, entre otros; sin embargo, para otros, son resilientes cuando su lado interno se encuentra en armonía y equilibrio, por ejemplo, cuando muestra una mirada más positiva de sí mismo, cuando es capaz de hacer reflexión sobre su actuar, reconoce sus habilidades interpersonales, entre otros. Por ello, será importante describir las propuestas más relevantes.

Day (2015) describe que las características resilientes en los maestros se pueden desarrollar en tres aspectos, por un lado, se observa el contexto donde se desenvuelve, también se observa el rol que desempeña y, por último, el reconocer que ser resiliente no implica recuperarse rápidamente de las dificultades. En este sentido, Day detalla estas tres características de la siguiente manera:

- 1) **Contexto:** en este aspecto, hace referencia al lado profesional del maestro, es decir, cuando se encuentra laborando en una gestión que lo empodera en donde confían en su liderazgo y su impacto en la influencia positiva hacia los estudiantes y los padres de familia, podrá construir su propia resiliencia. Para ello será necesario que los líderes y gestores académicos creen culturas escolares positivas que sean de alimento para el aprendizaje y el desarrollo de los docentes, ya que esto fomenta el sentido de identidad y un mayor compromiso hacia su profesión.
- 2) **Rol:** este aspecto está relacionado a la convicción que tienen los maestros sobre su vocación de servicio, de sentir y saber que su rol tiene un sentido fundamental en la vida de sus estudiantes, generando en ellos un compromiso firme en sus enseñanzas a pesar de las condiciones en las que

se desenvuelve o las adversidades y contratiempos que vive. El autor expresa que los valores éticos y propósitos morales juegan un papel muy importante en este punto; porque generan recursos fuertes en la parte intelectual, emocional y espiritual del docente llevándolos a ser más resilientes durante el transcurso de su carrera.

- 3) **“Recuperarse rápido”**: este aspecto describe que la resiliencia de los maestros no está relacionada a la habilidad de recuperarse o reponerse a los diversos acontecimientos traumáticos que vive de manera pronta, sino que este punto puede verse reflejado en la capacidad de equilibrio que cuentan para balancear las situaciones estresantes o afectividades inestables con el compromiso y el sentido de permanencia que tienen para seguir ejerciendo su labor. En este sentido, el docente puede ser visto como resiliente si es capaz de manejar y armonizar su lado profesional, personal, emocional e intelectual para seguir ejerciendo su vocación con convicción.

Vanistendael et al. (2009) consideran que para hablar de un profesional que es resiliente se debe tener en claro que cuenta con dos criterios indispensables: en primer lugar, el compromiso que tiene por su profesión y la capacidad de relacionarse con los demás y, en segundo lugar, hace referencia a que las personas deben contar con una imagen positiva de sí mismas, pero siendo realistas de sus habilidades y limitaciones. Entonces, para hablar de un docente resiliente, se debe observar en él, su compromiso por educar, siendo un impacto positivo para sus estudiantes y a su vez visualizar por medio de sus acciones la mirada positiva que tiene sobre sí mismo, siendo consciente de lo que puede lograr y aceptando sus limitaciones, las cuales le permitirán buscar apoyo de su entorno si fuera necesario.

Aguaded et al. (2016) consideran que un maestro es resiliente cuando es capaz de hacer una reflexión crítica sobre su desempeño y práctica profesional, ya que esto le permitirá construir su propia identidad personal. En este sentido, un educador que es capaz de mirarse a sí mismo y actuar sobre su proceder de manera más reflexiva podrá impactar en la interacción que tiene con sus estudiantes, porque será capaz de exteriorizar de manera más coherente y eficaz, los valores que practica, las creencias y conocimientos que maneja, mostrando seguridad y dominio ante diversas

situaciones, lo cual le permitirá tener mayor control de los problemas, evitando las emociones de miedo y estrés.

Expresa, también, que un docente resiliente es aquel profesional que es auténtico en su actuar, es abierto a vivir experiencias nuevas, es íntegro en su forma de pensar y actuar, que siempre mira su vida con una mirada reflexiva; ya que todo ello le permitirá crear estrategias y recursos para afrontar una sociedad compleja que siempre está en cambio. A su vez, describe algunas características propias en estos maestros, las cuales se detallan a continuación:

- ✓ Solucionador de problemas.
- ✓ Estratega para resolver situaciones cotidianas.
- ✓ Reflexivo en su propio actuar.
- ✓ Conocedor de sus habilidades interpersonales.

Puentes et al. (2015) afirman que las personas resilientes son aquellas que tienen recursos internos, tales como la creatividad, el humor, la confianza, la empatía, entre otros. Estas a su vez estarían relacionadas al “yo soy”, las cuales van interactuando y exteriorizando las fortalezas y habilidades interpersonales de las personas que, asimismo, se ven relacionadas con el “yo puedo”. Ambas juegan un papel importante porque permiten el desarrollo óptimo del individuo, siendo resistentes y flexibles al cambio.

Expresan, a su vez, que el ser una persona resiliente trae consigo grandes ventajas para el desarrollo favorable de las personas en su día a día. Dichas ventajas las clasifican como pilares de la resiliencia (Puig, 2011), entre las cuales encontraremos: la confianza, la identidad, la independencia, la creatividad, la iniciativa, la espiritualidad, el humor, la moralidad. Todas ellas brindarán a la persona las fortalezas, habilidades y competencias necesarias para resistirse a los cambios.

También describen que existen algunas características relacionadas a las personas resilientes, para ello tomaron en cuenta la clasificación propuesta por Atehortúa (2002), estas se centran en seis puntos principales, las cuales son:

- ✓ La capacidad de hacer introspección, mirándose a sí mismo y a su alrededor, con la finalidad de cuestionarse sobre las acciones y pensamientos que tiene para actuar.
- ✓ La capacidad de independencia: siendo capaz de observar de manera objetiva las circunstancias y problemas, con la finalidad de actuar estableciendo límites.
- ✓ La capacidad de relacionarse: es la destreza que tiene la persona para desenvolverse y establecer relaciones con un grupo de personas.
- ✓ La iniciativa: el impulso por emprender nuevas acciones, siendo decisivo en la toma de decisiones y siendo responsable de la misma.
- ✓ El sentido del humor: la habilidad que tienen las personas para afrontar las diversas circunstancias de forma dinámica y divertida, encontrando fuente de inspiración en situaciones de caos.
- ✓ La creatividad: la capacidad que tiene el individuo para crear nuevas oportunidades a partir de los contextos desfavorables.

A partir de lo descrito por diversos autores, se puede afirmar que los docentes resilientes son aquellos que se reconocen a sí mismo y se valoran, sabiendo que tienen capacidades y limitaciones, pero que, pese a ello, siempre tienen una mirada positiva, lo cual les permite generar recursos que los empoderan, volviéndolos personas con gran liderazgo e influyente en el contexto en donde se desenvuelven. A su vez, son reflexivos en su accionar, logrando equilibrar su lado emocional, intelectual y moral, buscando crear su propia identidad, lo cual los vuelve únicos y auténticos. Esta mirada que tienen de sí mismos les permite crear diversas estrategias para afrontar situaciones adversas, ya que, si bien cuentan con una actitud positiva, no quiere decir que se vuelvan inmunes ante situaciones adversas, sino que buscarán dentro de sí y dentro de sus factores internos o externos las herramientas necesarias para reponerse y sobrellevarlos. Todas estas características personales se verán reflejadas en su labor, ya que se mostrarán con convicción, pasión y compromiso por lo que hacen.

CAPÍTULO II: LA CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA EN LOS DOCENTES

En el primer capítulo se abordó la concepción del término resiliencia y se describió la importancia de esta explicando y detallando cuáles son las características principales de los maestros resilientes, con el objetivo de tener una mirada más amplia sobre dicha capacidad, a fin de poder comprender cuál es su influencia en los docentes y cómo impacta en los estudiantes y la sociedad.

En este segundo capítulo, se desarrollan los puntos principales de la pregunta de investigación y el objetivo planteado; para ello, es importante reconocer si la resiliencia se construye o solo es una capacidad de algunas personas. Asimismo, se abordan los factores que permiten la construcción de resiliencia para finalmente describir y responder la pregunta ¿cómo se construye la resiliencia en los docentes?

2.1 ¿LA RESILIENCIA SE CONSTRUYE?

Es importante partir por reconocer si la resiliencia se construye o es que sólo es una capacidad propia de algunas personas, ya que ello permitiría comprender si los docentes pueden desarrollar su propia resiliencia. En este sentido, se parte de la definición que presenta Lamas (2005) al indicar que la resiliencia no es un fenómeno que se da de manera extraordinaria en algunas personas, sino que por el contrario esta puede darse en las personas por un medio de un proceso adaptativo. En este sentido, se comprende que la resiliencia puede desarrollarse en cualquier individuo y que no es exclusividad de unos cuantos.

Asimismo, la autora, explica que las capacidades resilientes se van desarrollando desde la infancia por medio de los diversos contextos relacionales que vive el niño, como por ejemplo, las experiencias de los buenos tratos, el apego saludable y seguro, aportes afectivos y culturales que hace que se sienta una persona amada, todo ello va creando y consolidando sus factores internos, y, de la misma manera, un entorno social adecuado permite que la persona desarrolle sus factores externos, logrando que construya su propia resiliencia. Es en este sentido que se comprende que las primeras interacciones que tiene el infante con su entorno serán de gran importancia para formar adultos resilientes.

Lamas (2005) también afirma que la resiliencia no puede concebirse como una capacidad fija, ya que esta puede ir cambiando con el paso de los años, dependiendo de las circunstancias que afronte la persona. En este sentido, manifiesta que el individuo podrá sobrellevar dichas experiencias si existe un equilibrio entre los riesgos y los factores protectores. Asimismo, precisa que estos no son independientes unos de otros, sino que ellos se relacionan generando recursos que le permiten fortalecer su resiliencia teniendo actitudes positivas.

La resiliencia, en este sentido, puede construirse y desarrollarse en su máximo esplendor si es fortalecida por estos diversos agentes que se involucran en la vida de la persona. Para ello, habrá que tener en cuenta que la principal fuente de promoción vendría a ser el vínculo primario que recibe la persona y que se da en base a una relación favorable, armoniosa y de afecto entre los integrantes de su familia, ya que esta promueve la confianza y la autoestima que toda persona necesita para desarrollarse positivamente. Badury et al. (2011). Sin embargo, también puede existir casos en donde los primeros agentes no cumplan con su función, ello no sería un impedimento para que alcance a desarrollar esta capacidad, es ahí donde surgen aquellos tutores resilientes que muchas veces serán invisibles (amigos, compañeros, maestros, etc.) pero que cubrirán esa ausencia y fomentará la resiliencia. Badury et al. (2011).

Al tener claro que la resiliencia se da con la interacción de las personas, Barudy y Dantagnan (2011) proponen que en ella se distinguen dos etapas, las cuales vendrían a ser: la primaria y la secundaria. La primera es adquirida gracias a los vínculos afectivos que recibe la persona en sus primeros años, que por lo general es brindada por los padres o familiares cercanos; mientras que la segunda se adquiere al contar con resiliencia primaria; es decir, si la persona al nacer cuenta con estímulos positivos irá desarrollando su resiliencia primaria la cuál sería base para la resiliencia secundaria, permitiendo al individuo afrontar con éxito los diversos desafíos de la vida.

Cyrułnik (2014) expresa que la investigadora Emmy Werner en su libro "Meaningful Life", habla de que la persona no solo debe tener como base una supervivencia autónoma, es decir que sepa sobreponerse a las dificultades, sino que será necesario, además, que sea un individuo moralmente correcto, es decir, que

siempre opte por hacer el bien, ya que este es un ser social que se relaciona con los demás, buscando adaptarse a la sociedad. En este sentido, su resiliencia no solo recae en su vida personal, sino que también tiene repercusión en el entorno en que se desenvuelve, influyendo positivamente en los demás.

Parra Bermejo (2011), la resiliencia se desarrolla de acuerdo con el contexto en el que se desenvuelve la persona y los individuos que lo influyen, también es preciso recalcar que para este autor la resiliencia cobra un papel importante en los individuos, porque impactan e influyen de manera positiva en su sociedad; sin embargo, también expresa que esta no se da por el simple deseo de quererla, sino que dependerá de la personalidad innata que tiene cada persona.

Day (2015) citando a Fredrickson (2001) presenta un punto de vista interesante sobre la construcción de la resiliencia; relata que la construcción de las emociones positivas tales como el amor, la alegría, la satisfacción, el interés, entre otras, permite a la persona promover vínculos sociales, creando así recursos personales, los que a su vez sirven como reserva para desarrollar la resiliencia psicológica. En este sentido, se desprende que, si un individuo logra desarrollar emociones positivas, podrá, de manera indirecta, construir su resiliencia, ya que contará con un recurso personal para su propagación. A partir de ello, sería interesante cuestionarnos si tanto la resiliencia como las emociones positivas se encuentran vinculadas unas con otras, en donde podamos afirmar que sin emociones positivas no hay resiliencia o viceversa.

Asimismo, el autor mencionado anteriormente expresa que estas emociones positivas que va adquiriendo la persona a lo largo de los años son permanentes y que, pese a que pueda vivir estados de ánimos transitorios, esas experiencias adquiridas le permitirán a la persona transformarse, volviéndolos más creativos, sanos, constantes y resilientes. Se puede interpretar entonces que la resiliencia puede construirse si es que la persona durante sus experiencias de vida va adquiriendo estímulos y emociones positivas, las cuales les permitirá afrontar cualquier situación adversa.

Para Stefan Vanistendael et al. (2009), la resiliencia es una capacidad que se va desarrollando a lo largo de los años y que en este periodo va evolucionando de

manera ascendente, pero que en el camino se encontrará con altibajos, es en este sentido que afirma que no es una cualidad que se adquiere una sola vez en la vida y que será inamovible. A raíz de ello, presenta el modelo llamado “La casita” para fomentar la construcción de la resiliencia. En dicha propuesta, habla de una casa que cuenta con diversas habitaciones y que en cada una de ellas existen elementos que la componen e interactúan entre sí, creando una relación entre los cuartos, las escaleras, las puertas, entre otros. Cada uno de estos espacios son aspectos de la vida misma que, al analizarlos por medio de una analogía, las personas podrán focalizarse no solo en el problema, sino en los recursos que cuenta para afrontarlos, creando lazos emocionales positivos, animando a las personas a reconstruir sus vidas.

Según los estudios realizados por los diversos investigadores, la resiliencia no es innata, sino que se construye y se desarrolla con el paso de los años. Asimismo, es importante precisar que esta capacidad no es perenne, pues necesita ser fortalecida constantemente para contar con ella, ya que, si el individuo no posee factores que le permitan desarrollarla, corre el riesgo de perderla. Para que esta construcción pueda darse, será necesario observar todos los contextos en los que se desarrolla la persona, porque esta logra crecer si dentro de su entorno se encuentra con estímulos positivos, como, por ejemplo, tener relaciones con personas que le permitan fomentar la resiliencia, contar con factores externos e internos que la propicien.

En este sentido, se considera que uno de los aportes principales para la construcción de la resiliencia son los estímulos que se dan dentro de estos factores y el manejo equilibrado de las emociones, siendo capaces de ver las cosas con optimismo y buscando recursos para afrontar adversidades.

2.2 FACTORES QUE INFLUYEN LA CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA

El ser humano, como ser social ha sido creados para vivir en sociedad, y como tal, a construir relaciones, vínculos y a ser afectados por el entorno; sin embargo, son seres únicos, especiales y auténticos, responsables de las acciones y decisiones que tomen; en otras palabras, se podría decir que son arquitectos de sus propias vidas. Al respecto, Martínez y Vásquez (2006) complementan dicha afirmación al expresar que las personas no son un destino y que no cuentan con una vida pre - escrita o diseñada, sino que cada uno crea su propia vida con los diversos elementos que le permiten vivir ya sea en bienestar o desgracia, pero que logran interpretarlos y luchan por superarlos. Es en este sentido que la resiliencia no se desarrolla una sola vez en la vida, sino que está en constante desarrollo, de acuerdo con los desafíos y dificultades que viven y logran superar las personas.

De la afirmación anterior, se puede entender que el ser humano es un ser social que está envuelto en diferentes situaciones donde puede desarrollar su capacidad de resiliencia. Sin embargo, esta capacidad no es perenne, sino que se encuentra en constante desarrollo, ya que, si bien la resiliencia primaria es adquirida con los primeros vínculos afectivos que desarrolla la persona al inicio de su vida, la secundaria puede ser obtenida y desarrollada a partir de experiencias que va viviendo el ser humano con todo lo que le rodea (Barudy y Dantagnan, 2011)

Con ello, se entiende que la resiliencia es un proceso que se desarrolla en base a diferentes actores y situaciones dentro de la vida de las personas. Por ello, será necesario descubrir ¿cuáles son aquellos factores que permiten la construcción de la resiliencia en las personas?

Zazo (2014) describe que, en las primeras investigaciones sobre resiliencia, los investigadores se centraban en querer descubrir qué características diferenciaban a los niños que lograban sobreponerse a las adversidades con aquellos que no podían adaptarse socialmente; sin embargo, con el paso de los años focalizaron su mirada en poder descubrir como interactuaban estas características resilientes con el ambiente en que se desarrolla el individuo. Es a raíz de ello, que Rutter (2003) concluye que existían dos factores que influían e interactuaban en la construcción de

la resiliencia: factores de riesgo y factores de protección. Descubrió que la resiliencia no puede evitar que la persona experimente situaciones de riesgo, sino que cuando lleguen a ocurrir se encuentre preparado para poder superarlas satisfactoriamente.

Zazo (2014) describe estos factores tomando en cuenta las diversas investigaciones realizadas a lo largo de los años; por ello, llega a describirlos de la siguiente manera:

- ✓ **Factores de protección:** son aquellos elementos que facilitan la capacidad para superar adversidades mejorando la reacción que tiene la persona ante el peligro. Entre ellos, puede encontrar los puntos fuertes de la persona, las conductas positivas, las fortalezas internas, entre otra.
- ✓ **Factores de riesgo:** son aquellos elementos o características que tiene la persona, la comunidad o la familia que podrían afectar la salud generando estrés, emociones negativas entre otros.

Masten (1990) indica que los factores protectores ayudan a equilibrar la vulnerabilidad de la persona con los peligros ambientales que les rodean haciendo que la adaptación sea más positiva, la cual sería un proceso más desgastante si no contaran con esa protección. También afirma que estos factores no garantizan necesariamente la resiliencia, pero si brindarán soporte y protección que ayudarán al individuo a adaptarse a diversas situaciones.

Asimismo, la autora describe otra forma de clasificar los factores que influyen en la construcción de la resiliencia. En este punto, resalta las investigaciones realizadas por Garmezy (1984) y Werner (1992) describiendo que para dichos autores la importancia de sus estudios era descubrir aquellos factores que identificaban las cualidades de los niños resilientes; a raíz de ello, descubrieron que la resiliencia provenía de la interacción de factores externos e internos, los cuales se detallan de la siguiente forma:

- ✓ **Factores externos:** son aquellos que impactan de manera indirecta en el individuo, y que muchas veces estos no pueden ser manejados directamente por la persona, entre ellos se destacan tres principales las cuales son las características de la persona, la familia con quien se relaciona y establece sus primeros vínculos afectivos y el contexto social en donde se desenvuelve.
- ✓ **Factores internos:** son aquellos elementos que impactan de manera directa en el individuo y están relacionadas a la característica propia que tiene cada persona, pudiendo destacar la autoestima, la visión positiva que tiene frente a la vida, el sentido del humor, la capacidad para socializar y resolver problemas, entre otros.

Sevilla (2014) propone en su investigación la clasificación de factores estudiados por Grotberg (1999) donde se aprecian dos grandes aspectos. Por un lado, habla de los recursos ambientales (externos) aquellos que se encuentran fuera de las personas y, por otro lado, los recursos personales (internos) que son aquellos que son inherentes a cada individuo.

- ✓ **Recursos externos:** es el apoyo social que recibe el individuo de las personas que lo rodean como las familias, las amistades y todos los agentes que se relaciona de manera directa con él. Estas interacciones brindan a la persona estímulos positivos, porque le proporcionan apoyo, estímulos, cuidados, sentido de seguridad, entre otros.
- ✓ **Recursos personales:** componen los elementos emocionales como la autoestima, el optimismo, el humor, la mirada positiva que se tiene de sí mismo, proporcionando recursos emocionales para afrontar contextos cambiantes y estresantes.

Ruiz, et al. (2020) mencionan que uno de los factores principales para la construcción de la resiliencia es el tiempo, ya que este juega un importante papel a la hora de desarrollarse la adversidad, va a depender de cuánto dure para que se vaya construyendo la resiliencia. De la misma manera, explican que todos los elementos y

agentes que intervienen en este proceso resiliente van a requerir del tiempo para que se consoliden. En este sentido, los aprendizajes, las actitudes resilientes y la construcción de redes sociales implican un proceso de tiempo que debe forjarse.

Asimismo, existen factores que influyen en la construcción de la resiliencia. Por un lado, se tiene a los que son de riesgos y protección, en donde el primero crea situaciones vulnerables y el segundo es el que se encarga de brindar vínculos y elementos positivos para favorecer y potenciar la resiliencia. Por otro lado, existen factores que son externos e internos, en el primero se encuentran los elementos personales del individuo como, por ejemplo, la relación y vínculos afectivos con sus familiares y cercanos; mientras que el segundo está visto como las características propias y positivas del ser humano.

También se detalla en las investigaciones, que existen dos recursos que son los externos e internos, los cuales se relacionan y fomentan la resiliencia. El lado externo hace alusión a las diversas personas que interactúan con el individuo propiciando los vínculos afectivos y la segundo está ligado a las características propias del individuo.

En conclusión, existen muchos factores que se involucran en el proceso de la construcción de la resiliencia como los factores internos y externos que rodean a la persona, los factores de protección y riesgo que vendrían a ser las circunstancias que propician o alivianan las situaciones adversas y estresantes, los recursos externos y personales con las que se desarrolla la persona, pero pese a toda esa clasificación debemos tener en cuenta que el tiempo será el factor más relevante para lograr la adquisición de la resiliencia, ya que al ser una capacidad va a requerir de un proceso de aprendizaje y construcción.

2.3 ¿COMÓ SE CONSTRUYE LA RESILIENCIA EN DOCENTES?

La resiliencia se desarrolla en dos aspectos de la persona y, por lo tanto, del educador de educación básica: por un lado, se encuentra el lado externo y, por el otro, el interno. La parte exterior puede ser evidenciada al momento de observar las capacidades que tiene para enseñar, las estrategias que domina para impartir una materia o las diversas habilidades que maneja para llegar al estudiante. En cambio, la parte interior se ve reflejada en las estrategias que tiene para equilibrar sus emociones, la actitud positiva que tiene frente a la vida, la motivación con la que se desenvuelve día tras día. Toda esta interacción permite que los maestros tengan un buen desempeño profesional. Es en este sentido que esta capacidad posibilita al docente reconocer los diversos contextos que afronta, brindándole como herramienta una actitud positiva y reflexiva de la misma, creando recursos que le permitan desarrollarse de manera saludable en los diversos factores que lo componen como un ser integral (Day, 2015).

En este marco, se comprende que la resiliencia se desarrolla desde dos ámbitos que integra a la persona; sin embargo, será necesario comprender cómo se construye esta capacidad en los docentes, qué se necesita tener en cuenta para poder decir que un docente es resiliente. Se puede partir de la apreciación de Iglesias (2006) cuando manifiesta que esta podrá estar presente y desarrollarse si los factores de riesgo y de protección ayudan al individuo a conseguir resultados positivos. En este sentido, el maestro será capaz de construir su resiliencia si los factores que interactúan con él le permiten superar problemas o adversidades.

¿Cómo se da la construcción de la resiliencia en los maestros dentro del ámbito laboral? Para Noriega et al. (2015), la construcción de la resiliencia en los docentes dentro del ámbito laboral se da cuando el maestro se siente apoyado por sus compañeros de trabajo, cuando existe un buen clima laboral en donde pueda nacer el trabajo en equipo, donde los directivos propicien una buena armonía entre cada uno de los integrantes de la comunidad. Todo ello provoca que los educadores se vuelvan más positivos a la hora de realizar su práctica docente porque confían en sus propias capacidades, motivándolos día tras día a seguir laborando.

En este punto, se comprende que la resiliencia se da en un proceso de desarrollo que involucrará diversos factores tanto externos como internos y que esta interacción dentro de los diversos ámbitos que rodea la vida de la persona permitirá aflorar la capacidad resiliente o, por el contrario, no la fomentará. Asimismo, se entiende que existe un elemento importante que da paso a la construcción de la resiliencia en maestros y esta es el clima positivo que experimenta dentro de su ambiente de trabajo.

Esta descripción puede ser sustentada con la afirmación de Day (2015) cuando manifiesta que el maestro desarrolla una “resiliencia en lo cotidiano” que se ve construida por los siguientes elementos: la parte emocional y psicológica, lo cognitivo que involucra la parte académica y capacidades que desarrolla como profesional, el comportamiento que tiene frente a los diversos escenarios. Todos estos aspectos se ven influenciados y potenciados por los entornos sociales, intelectuales y culturales. Asimismo, no se debe dejar de integrar en este proceso el ambiente donde se desenvuelve e interactúa el docente.

A su vez, dicho autor expresa que si bien todas las personas nacen con una base biológica de la capacidad de resiliencia que se va desarrollando con las habilidades sociales y modificando con los diversos factores internos y externos a los que se ve expuesto el individuo, el docente puede mejorarla si se encuentra en un entorno saludable de trabajo, donde las personas con quienes labore le brinde estímulos positivos, dándoles las fuerzas y aspiraciones necesarias para salir adelante y afrontar cualquier situación.

¿Cómo puede la escuela ayudar a propiciar la construcción de la resiliencia en los maestros? Para Aguaded et al. (2016), es responsabilidad del educador trabajar sobre su propio accionar, ya que esto impacta en la vida del estudiante. Asimismo, afirma que el maestro debe activar su capacidad de resiliencia para que logre sacar a la luz una mejor versión de sí mismo cada día. Sin embargo, considera que todo este esfuerzo no solo puede venir por parte del docente, sino que será necesario que el mismo centro laboral organice talleres o cursos de formación para fortalecer la resiliencia en sus trabajadores, porque afirma que no solo la parte académica debe ser potenciada sino también la parte personal, emocional y afectiva.

Gil (2010) propone el modelo de construcción de resiliencia denominado “Rueda de Resiliencia” que consiste en detallar una estrategia con pasos para construir la resiliencia en la escuela. Si bien, la autora expresa que este fue desarrollado para implementar en los estudiantes también puede ser aplicado en los maestros. La propuesta consta de seis pasos, los cuales son:

- ✓ Enriquecer los vínculos: establecer relaciones fuertes entre los individuos y las personas de su entorno.
- ✓ Fijar límites claros y firmes: implementar procedimientos coherentes que permitan establecer objetivos de lo que se quiere cumplir.
- ✓ Enseñar habilidades para la vida: aprender a resolver conflictos usando estrategias asertivas y comunicativas para evitar las emociones estresantes.
- ✓ Brindar afecto y apoyo: brindar ambientes afectivos.
- ✓ Establecer y transmitir expectativas elevadas: brindar motivación para proponer expectativas elevadas pero realistas.
- ✓ Brindar oportunidades de participación significativa: brindar al individuo responsabilidades dándoles oportunidades para resolver problemas, tomar decisiones asertivas y fijar metas.

La autora manifiesta que si estos pasos se desarrollan en el individuo se podrá construir y promover la resiliencia en la escuela, ya que esta fue planteada para estudiantes, pero también puede ser aplicada a los maestros. Asimismo, manifiesta que, si los maestros aplican esta propuesta, propiciarán su propia formación.

Gil (2010) también nos presenta una propuesta de Vanistendael llamada “La casita”. En ella, explica que esta idea se desarrolló en base a una metáfora y su objetivo es poder explicar cómo se construye la resiliencia frente a las adversidades. “La casita” cuenta con la siguiente estructura:

- ✓ En los cimientos, encontraremos las necesidades básicas que tiene las personas, aceptándose tal cual son.

- ✓ En la planta baja, encontraremos las interacciones que tiene el individuo con sus familiares, amigos y diversas redes de apoyo que le permite dar sentido a su vida.
- ✓ En el primer piso, se podrá visualizar tres habitaciones principales, las cuales son la autoestima junto con los valores, las aptitudes junto con las competencias y por último el sentido del humor y la creatividad.
- ✓ En el techo, podremos encontrar todas las experiencias que se encuentran por vivir y descubrir.

Se puede apreciar, con los diversos investigadores, que se busca crear estrategias para fomentar la resiliencia en las personas. Si bien, casi la mayoría de estas se ven enfocadas en los niños también puede ser aplicadas en los maestros. En este punto, será importante poder responder cómo se construye la resiliencia en los docentes. Este es un proceso que requiere de tiempo. Será necesario que el maestro se preocupe por desarrollarla, descubriendo sus fortalezas y sus limitaciones para que, junto a diversas estrategias, pueda desarrollarla.

También es importante tomar en cuenta que la construcción de la resiliencia no solo es responsabilidad de los maestros, sino también de la escuela. Esta debe fomentar dicha capacidad en sus colaboradores, ya que, si se busca brindar un ambiente saludable en el estudiante donde muestre deseos por aprender, se debe partir por crear docentes fuertes capaces de afrontar cualquier adversidad. En este sentido, la escuela debe tener claro que un docente es competente y eficaz no solo por la capacidad y el dominio que tiene para enseñar una materia, sino por la capacidad que tiene de verse a sí mismo y reconocerse valioso, lo cual lo transformará en una imagen más humana, en donde prevalezca más su ser persona. No existe un solo camino para fomentar la construcción de la resiliencia en los maestros, será necesario que tanto la escuela como sus colaboradores trabajen de la mano para buscar los mejores recursos que les permitan desarrollar la resiliencia y potenciarla en toda la comunidad de trabajo.

CONCLUSIONES

Luego de un arduo trabajo de investigación y de revisión bibliográfica, puedo responder al cuestionamiento inicial con unas conclusiones que se detallan a continuación:

- La resiliencia no es algo estable o permanente, ya que el hecho de que una persona haya logrado afrontar una adversidad, no le garantiza que en la siguiente situación sea resiliente, pues, si una persona no cuenta con el apoyo de los factores externos e internos que son necesarios para la formación y el desarrollo de dicha capacidad, corre el riesgo de perderla. Considerando esta afirmación, los factores deben ser potenciados para que las personas desafíen las adversidades de manera satisfactoria, logrando un aprendizaje para situaciones futuras.
- Teniendo en cuenta que la resiliencia se construye, los docentes podrán desarrollarla si logran tener estímulos positivos de los factores externos e internos que los rodean en su vida y cotidianidad. Sin embargo, no siempre será posible que ambos factores sean fuente de apoyo; por ello, será imprescindible que el maestro aprenda a equilibrarlos para propiciar el desarrollo de su resiliencia, teniendo en cuenta su aspecto personal y profesional.
- Desde el ámbito profesional, un docente podrá construir su resiliencia si dentro del entorno laboral logra desarrollar actitudes positivas que le permitan tener una mirada de sí mismo como profesional competente. Para que esta concepción se desarrolle, será necesario que el ambiente donde ejerce su profesión le brinde estímulos positivos haciendo que el maestro se sienta respaldado y apoyado por la institución donde labora. Este desarrollo se verá reflejado de manera externa, siendo de estímulo e influencia para el propio desarrollo de la resiliencia de sus estudiantes, generando así una cadena de formación de resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguaded I., Cinta M. & Cavaco N. (2016). La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios. *Tendencias pedagógicas*. 8 (28), 167 - 179.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/120361>
- Barudy, J. & Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Gedisa
- Bermejo, J. (2011). *Resiliencia: una mirada humanizadora al sufrimiento*. PPC
- Cyrulnik, B. (2006). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa
- Chelleri, L. (2012). From the «Resilient City» to Urban Resilience. A review essay on understanding and integrating the resilience perspective for urban systems. *Documents d'anàlisi geogràfica*, 58 (2), 287 - 306.
<https://raco.cat/index.php/DocumentsAnalisi/article/view/252964>
- Day, C. & Gu, Q. (2015). *Educadores resilientes, escuelas resilientes: construir y sostener la calidad educativa en tiempos difíciles*. Narcea Ediciones.
- Gil, G. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El guiniguada*. 58 (19), 27 - 42.
<https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/7466>
- Gruhl, M. (2009). *El arte de rehacerse: la resiliencia*. Sal Terrae
- Iglesias, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. 11(3), 125 - 146.
<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024>
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience. In Resilience and development. *Springer*. 5(4), 179 - 224.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-47167-1_9

- Lamas Rojas, I. & Abanto, P. (2005) Resiliencia o la capacidad de resistir y rehacerse. *Paradigma*, 5(7) 93 - 99.
- Magnano, P, Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9 (1), 9 - 20.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2011-20842016000100002
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2 (4), 425 - 444.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Noriega, G., Arjona, B. A., & Noriega, G. A. (2015). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspectivas docentes*, (58), 42 - 48.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6349252>
- Martínez, I. & Vásquez. A. (2006). *La resiliencia invisible. Infancia, inclusión social y tutores de vida*. Gedisa.
<http://repebis.upch.edu.pe/articulos/paradigmas/v5n7-8/a9.pdf>
- Piedad, M. (2002) *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Grupo Editorial Lumen Humanit
- Plazas, Á., Ospina, K. & Rojas, L. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35) 121-127
<http://revistas.ucatolicaluismamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/2966>
- Puentes, A., Medina, L. & Castañeda, M. (2015). *Liderazgo y resiliencia: una revisión de la literatura* [Tesis doctoral, Universidad del Rosario]
<https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/10694>
- Ruiz, C., Pérez, J. & Cuesta, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Education Siglo XXI*, 38 (2), 213 - 232.

<https://revistas.um.es/educatio/article/view/432981>

Sevilla Martín, V. (2014). *Resiliencia. Revisión bibliográfica*. [Trabajo de grado, Universidad de Jaén]

<https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/956>

Vanistendael, S., Vilar, J., & Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*. (43), 93 - 103.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/28835>

Zazo, R. (2014). *Promoción de la resiliencia infantil: desde las aportaciones teóricas a la práctica educativa*. [Trabajo de grado, Universidad de Cantabria]

<https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/6029>

