Monografía
Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumna: Cristina Schmidt

www.asociacioneducar.com
Mail: informacion@asociacioneducar.com
MSN: asociacioneducar@hotmail.com

Resiliencia y Emociones Positivas

Para comenzar analicemos que significa Resiliencia:

La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

Ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades. La muerte de un ser querido, una enfermedad grave, la pérdida del trabajo, problemas financiero serios, etc., son sucesos que tienen un gran impacto en las personas, produciendo una sensación de inseguridad, incertidumbre y dolor emocional. Aún así, las personas logran, por lo general, sobreponerse a esos sucesos y adaptarse bien a lo largo del tiempo.

Pero, ¿cómo lo hacen?

La resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos

La resiliencia posee dos componentes básicos bien definidos:

- Resistencia frente a las adversidades, que es la capacidad de mantenerse íntegro ante situaciones de grandes exigencias o presiones y conservando la esperanza.

- Capacidad de aprender de la adversidad y reconstruir la vida creativamente, transformando los aspectos negativos en nuevas oportunidades y ventajas.

Para poder desarrollar la capacidad de resiliencia será necesario:

Contar con otro ser humano; todos en circunstancias difíciles necesitamos alguien que sea muestro amigo, que nos acompañe y nos ayude a crear vínculos sanos con nosotros mismos y con el entorno, esto produce: autoestima consciente.

Encontrar el significado o sentido de lo que ocurre en la vida.

Aprender habilidades sociales que nos permitan resolver inconvenientes.

Como docentes y padres, respetar y fomentar la autoestima del niño a lo largo del proceso educativo.

Vivir con sentido del humor, de manera de poder integrar a nuestra vida de forma positiva nuestros males.

Ser creativos, para poder crear orden a partir del caos y el desorden.

Desarrollar nuestra moralidad, para que nos permita extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y comprometernos con los valores.

Si bien la promoción de la salud, la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades y la superación de situaciones desfavorables y/o traumáticas, puede realizarse en cualquier momento de la vida, la mejor etapa es en la infancia.

Ya que es en esta etapa donde se comienza a construir esquemas cognitivos- afectivos y adquirir valores que regirán nuestra vida en un futuro.

Cuando los recursos externos (sociales y económicos) son escasos, se debe poner especial énfasis en los recursos internos tales como el optimismo, la felicidad, la esperanza, la autoestima, para fortalecer de ésta manera la capacidad de nuestros niños al momento de afrontar las adversidades de la vida, superarlas y seguir adelante.

Es así como podemos establecer una clara relación entre las emociones positivas y la resiliencia.

Se puede decir que una emoción es positiva cuando contribuye al bienestar y a la salud mental.

Las personas capaces de manifestar con las palabras lo que sienten, de hablar con otros acerca de sus propios sentimientos, son más sanas y equilibradas; será importante para nuestros niños que les brindemos el espacio y tiempo necesarios para que ellos puedan expresarse con sinceridad y sin temor.

Otro factor importante a tener en cuenta, es que si bien la emoción se traduce en una conducta; y es por esta razón que lo que hacemos depende de nuestro estado de ánimo, también lo opuesto es verdad, en el sentido de que podemos actuar intencionalmente para generar emociones.

Estas conductas dirigidas conscientemente son capaces de producir cambios humorales y fisiológicos tanto en el cerebro como el resto del cuerpo.

Es en este punto donde resulta interesante subrayar la importancia de enseñar habilidades sociales que les permitan a nuestros alumnos afrontar y salir adelante a pesar de los inconvenientes que en la vida se irán presentando.

Las aulas no sólo son espacios del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino constructores y facilitadores de resiliencia, pues las fortalezas de un alumno lo harán pasar de un estado de riesgo escolar, o incluso vital, a la superación de ese estado de riesgo y el ingreso en otro donde estará ileso y saldrá fortalecido. Las relaciones constructoras de resiliencia en la escuela se caracterizan por centrarse en los puntos fuertes de los alumnos. Los docentes que trabajan en las escuelas deben buscar las fortalezas de cada alumno con la misma minuciosidad que suelen emplear para detectar sus problemas, y hacérselas ver para hacer de éstas una herramienta de la enseñanza.

Pongamos un ejemplo de cómo fomentar la resiliencia desde la escuela: a Pedrito —que no ha comprendido el tema— no debemos obligarlo a que lo exponga, porque en realidad el único expuesto será él (no el tema). Lo mejor será hablar con él al final de la clase y explicarle que si no estudia y no se pone al corriente podrá reprobar, de manera que cuenta con el apoyo del maestro para ponerse al corriente.

Etiquetar de perezoso, vago, fomentar algún estigma o hacer escarnio de los alumnos es un elemento inhibidor de la resiliencia. Para cambiar, las personas deben tener un sentido de su propia eficacia; para crecer necesitan creer en ellos mismos y confiar en alguien más y frecuentemente esa persona es usted: su docente. Deben creer y confiar en que tienen la fortaleza y la capacidad de hacer cambios positivos. La actitud más antirresiliente, por decirlo de una manera forzada, sería decir: "este chico está condenado al fracaso". Evitemos esto a toda costa, y seamos positivos y propositivos.

Frente a problemas sociales crecientes resulta imprescindible que la escuela despliegue todo su potencial y los recursos a su alcance para lograr una comunidad educativa inclusiva, al estimular aquellos factores —tanto internos como ambientales— que mitiguen el impacto de las situaciones negativas o estresantes y provean un modelo basado en la resiliencia, que permita a la escuela fortalecer su labor para beneficio no sólo de los educandos sino del país.

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones.

Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo. Así, experimentamos emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo. Es decir, toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos.

En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como "me siento bien", "me siento muy bien", "me siento extraordinariamente bien" (intensidades o grados del polo positivo) o "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (intensidades o grados del polo negativo).

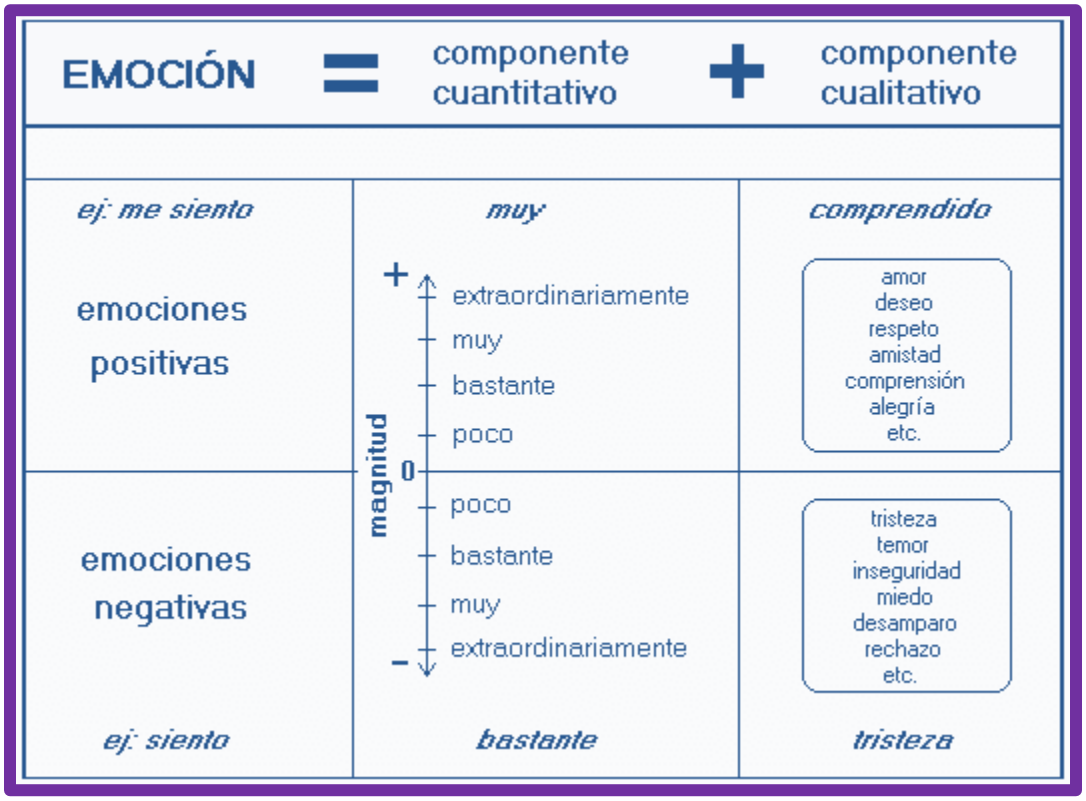
Según sea la situación que provoca la emoción, escogemos unas palabras u otras como 'amor', 'amistad', 'temor', 'incertidumbre', 'respeto', etc., que, además, señala su signo (positivo o negativo). Y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como 'nada', 'poco', ' bastante', 'muy', etc. y así, componemos la descripción de una emoción.

Decimos, por ejemplo, "me siento muy comprendido" (positiva) o "me siento un poco defraudado" (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la

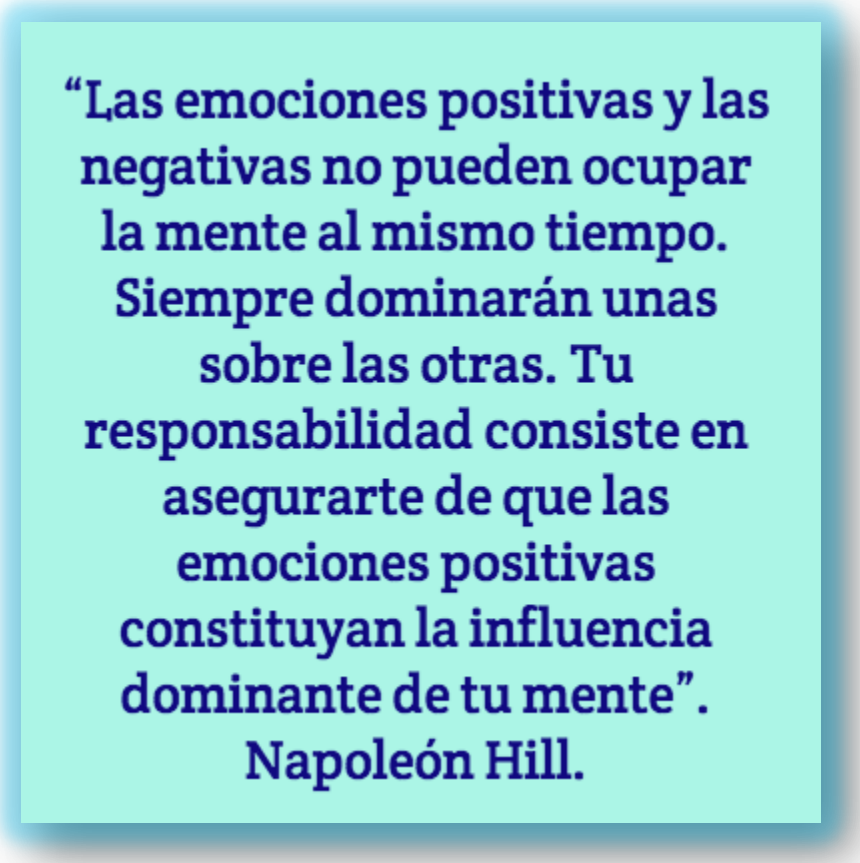
emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas.

El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.



El Ave Fénix

Dice el mito griego, que en el Edén originario, debajo del árbol del Bien y del Mal, floreció un arbusto de rosas, del cual nació un hermoso pájaro, de bellísimo plumaje y de un canto armonioso e incomparable. Esta hermosa ave fue la única que no quiso probar las frutas de aquel árbol. Cuando Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso, cayó en el nido de aquel pájaro, una chispa de la espada del fuego de un Querubes y el ave ardió en el acto. Sin embargo, entre las llamas y las cenizas, surgió una nueva ave, El Fénix. Un ave aún más hermosa, de color escarlata en sus plumas y con cuerpo dorado. Como premio le fue otorgada la inmortalidad, junto a otras cualidades como el conocimiento, la capacidad curativa de sus lágrimas y su increíble fuerza. Cada 100 o 500 años, construye un nido, con inciensos y plantas aromáticas y entona la más bella de todas sus canciones, se prende a sí mismo hasta extinguirse, para volver a renacer.

El fénix representaba al sol, que muere por la noche y renace por la mañana, representa la esperanza que nunca debe morir en el hombre. Representa la hermosura que se tiene al renacer de las cenizas. Así como de las cenizas nace el Ave Fénix, el hombre pareciese estar en círculo

indefinido entre la muerte y el renacimiento. Y es quizás el símbolo del Ave Fénix, como ave de la resiliencia, la que nos recuerda que la esperanza no ha muerto, y el sueño de un mundo de paz tampoco.