

PRIMERA CONVENCION CIENTIFICA

ISLACIENCIA 2021



TÍTULO: LA RESILIENCIA DOCENTE, UN ACERCAMIENTO VIABLE PARA PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL.

Autora: María de las Nieves Veloz Montano

Máster en Ciencias de la Educación. Mención Educación Especial.

Escuela Especial Victoria de Enero. Centro Especializado en Servicios Educativos.

San Miguel del Padrón. La Habana. Cuba.

Ocupación: Psicoterapeuta.

Correos electrónicos: marianvm@lh.rimed.cu

maranievesveloz@nauta.cu

maranievesveloz@icloud.com

maranievesvelozmontano@gmail.com

La Habana, octubre del 2021.

Resumen

La resiliencia en educación es un campo de investigación poco explorado, constituye un concepto de suma importancia que requiere un análisis necesario de los docentes, tanto a nivel personal como profesional. Es concebida como un fenómeno, un funcionamiento, un proceso, o, en ocasiones, como una característica que refleja una capacidad. Esta capacidad resulta de un proceso dinámico e interactivo, entre las huellas de las vivencias anteriores y el contexto del momento, por tanto es variable, cambia según las circunstancias, la naturaleza de la adversidad, el contexto y la etapa de la vida. La resiliencia docente busca entre otras cosas ser un camino de reflexión y de esperanza, nunca es absoluta, total, ni lograda para siempre, no significa ni falta de riesgo, ni protección total. El trabajo que se presenta es relevante por el significado que tiene para un docente ser resiliente y tener la capacidad de afrontar estresores cotidianos en el ambiente educativo en medio del complejo proceso de transformación de la sociedad actual y su tarea como educador en una sociedad completamente globalizada.

Palabras clave: Resiliencia docente; estrés laboral; adversidad; prevención.

Summary

Resilience in education is a little explored field of research, it constitutes a very important concept that requires a necessary analysis of teachers, both at a personal and professional level. It is conceived as a phenomenon, a functioning, a process, or, sometimes, as a characteristic that reflects a capacity. This ability results from a dynamic and interactive process, between the traces of previous experiences and the context of the moment, therefore it is variable, it changes according to the circumstances, the nature of the adversity, the context and the stage of life. Teacher resilience seeks, among other things, to be a path of reflection and hope, it is never absolute, total, or achieved forever, it does not mean a lack of risk, or total protection. The work that is presented is relevant because of the meaning that it has for a teacher to be resilient and have the ability to face daily stressors in the educational environment in the midst of the complex process of transformation of today's society and their task as an educator in a completely globalized society.

Keywords: Teaching resilience; work stress; adversity; prevention.

Introducción

En los últimos tiempos la escuela ocupa un lugar preponderante y privilegiado, ya que goza de un merecido reconocimiento que influye en los educandos, en sus familias y en su entorno inmediato. La escuela se convierte en la segunda fuente de seguridad después del hogar, por ello es importante que sea un lugar que estimule la resiliencia, de modo tal que establezca altas expectativas para todos los participantes del sistema educativo.

La escuela como parte de la sociedad, no está exenta de vivenciar situaciones adversas. De hecho, en las aulas, los educandos y docentes continuamente se encuentran con esta realidad, por lo que se convierte en un espacio importante para la promoción de la resiliencia.

La resiliencia es una característica que surge del proceso de transformación del desarrollo humano, cuanto más desarrollada está la persona, mayor es su flexibilidad y mejor se adapta a las condiciones adversas. El desarrollo personal resulta de una multiplicidad de aspectos externos e internos, que es la configuración como cada persona reacciona a diversas experiencias que son parte de su personalidad.

El presente trabajo surge de la necesidad de reflexión sobre la resiliencia docente, tomándola como punto de partida para la prevención del estrés laboral, tan frecuente e importante en la actualidad. En tal sentido, se propone como objetivo propiciar un acercamiento viable, factible y práctico a este conocimiento científico.

Para llevar a cabo este proceso inicialmente analizamos las condiciones en que trabajan los docentes, ya que la escuela es uno de los escenarios constructores de resiliencia, a través de la creación de un ambiente favorable para las relaciones personales. Estas relaciones requieren de docentes que tengan una actitud constructora de resiliencia, es decir que trasmitan optimismo, cualquiera sea la problemática que se presente.

Desarrollo

La labor del docente ha cobrado gran importancia en las investigaciones realizadas en los últimos años. Estudios recientes señalan la actividad del docente como una profesión estresante, donde se ponen en juego la salud mental de los mismos y la relación existente entre los recursos personales y las estrategias de afrontamiento.

Se insiste en el hecho de que en la actualidad se requiere de educadores resilientes, capaces de enfrentar los nuevos retos que se les presenta y evitar la afectación en su calidad de vida. Esta autora también considera importante el desarrollo de la empatía, el pensamiento positivo, el optimismo, así como las fortalezas y habilidades que ayuden a modificar actitudes negativas. Se define la resiliencia como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas.

La resiliencia implica, no solo un afrontamiento, sino una transformación, un aprendizaje, un crecimiento, que va más allá de la mera resistencia a las dificultades. Los docentes resilientes que afronten de manera positiva los estresores propios de su oficio de enseñar, que reconocen la relación entre las emociones y el aprendizaje, que impulsa el pensamiento crítico y acepta que las relaciones son el corazón de la resiliencia, logra un ajuste entre su propia vida con sus retos y su trabajo, manteniendo emociones positivas, motivación interna y sentido de eficacia.

Estudios previos indican que la resiliencia en docentes es un proceso individual, relacional y colectivo. Y más en concreto, una capacidad latente, dinámica y sujeta a fluctuación, donde los factores internos y externos se vinculan con la capacidad de proponerse desafíos, tener vocación, bienes personales y relaciones con los educandos, los padres, otros docentes y la escuela.

Se plantea que los docentes que se esfuerzan por enseñar al máximo en estas circunstancias, requieren de resiliencia emocional, la cual implica ser capaz de manejar los desafíos para lograr el éxito, es decir, que progrese más allá del uso de estrategias de afrontamiento.

La resiliencia en el ámbito educativo.

El término resiliencia se define como: La capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente con normalidad, a pesar de vivir en contextos de riesgo, como entornos de pobreza y familias multiproblemáticas, situaciones de estrés prolongado, centros de internamiento, etc.

Se refiere tanto a los individuos en particular como a los grupos familiares o escolares que son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecidos y deprivados socioculturalmente. Esta fortaleza psicológica es un atributo que varía de una persona a otra y que puede declinar o crecer con el tiempo.

Por otra parte, los factores protectores son características de la persona o el ambiente que mitigan el impacto negativo de las situaciones y condiciones ambientales que promueven, a la vez, reacciones resilientes ante circunstancias inmediatas, así como también enfoques educativos, programas de prevención e intervención y currículos adecuados para desarrollar factores protectores individuales, tanto internos como externos.

Las cualidades personales más importantes que facilitan la resiliencia han sido descritas como: autoestima consistente, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad del pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficiencia y autovalía, optimismo, locus de control interno, iniciativa, sentido del humor, moralidad. Estas y otras características individuales asociadas a la resiliencia no son innatas sino que proceden de la educación y, por lo tanto, pueden aprenderse.

Para definir la resiliencia, tomando en consideración a docentes y educandos, es pertinente aludir que la resiliencia puede definirse como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencias sociales, académicas y vocacionales pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy. Con esta definición tenemos que establecer en forma

clara y precisa que según las características propias del tiempo en que vivimos, todas las personas deben desarrollar resiliencia.

Cuando enfocamos esta capacidad hacia el entorno escolar, encontramos que ella ofrece una mirada positiva, colmada de esperanza hacia el futuro, con un enfoque basado en las fortalezas y no en las deficiencias. La escuela, las experiencias escolares y quienes le dan vida: docentes, compañeros, clima institucional, son poderosos y determinantes factores de riesgo o de protección en el desarrollo de actitudes de fortaleza ante las adversidades que se presentan. El docente como agente protagonista de la experiencia de vida escolar, debe conocer y hacerse responsable de su papel en el desarrollo de las actitudes resilientes.

Docentes resilientes.

Los docentes resilientes son aquellos que tienen la capacidad de transformar lo negativo en positivo. Básicamente el docente parte de dos posibles adversidades: la primera, el ambiente o clima del aula o centro escolar (podría relacionarse con elevado número de educandos en el aula, o con trastornos de la conducta, con malas relaciones interpersonales). La segunda: la situación personal (tiene que ver con el estado de ánimo, autoestima, miedos e inseguridades).

Cuando se juntan ambas adversidades es cuando los problemas dentro y fuera del centro escolar se agravan dificultando una buena labor docente. De ahí que sea tan importante la resiliencia para afrontar con las mejores garantías las adversidades que van apareciendo durante todo el curso escolar.

Características de los docentes resilientes.

Convertirse en un docente resiliente no es una fácil tarea, sin embargo, no es imposible. Este aspecto es fundamental porque puede aprenderse, especialmente si los docentes son capaces de identificar y resolver adversidades o estresores en su entorno laboral.

La esencia no está solo en cómo el docente se comporta o evalúa su entorno, sino en cómo se crece, se proyecta y dirige sus acciones de acuerdo con todo lo que le ha sido dado por su historia, cultura y el vínculo con aquellos que de una forma u otra son parte de su propio yo, que además son fundamentales en el desarrollo y formación de su personalidad. Por lo que en la medida que se tracen intervenciones psicológicas que tengan como objetivo el desarrollo del autoconocimiento, la reflexión, el desarrollo de procedimientos y habilidades que movilizan a la acción y la transformación de la realidad educativa, evitaremos tener docentes estresados y lograremos docentes resilientes que en definitiva es lo que necesita hoy la educación cubana.

Los docentes resilientes:

- Son conscientes de transformar las adversidades en oportunidades.
- Controlan su vida en lugar de que la vida los controle a ellos.
- Son capaces de verbalizar cuáles son sus debilidades.
- Son altamente empáticos.
- Afrontan los problemas desde una posible solución.
- Son capaces de tomar sus propias decisiones.
- Saben felicitar por sus éxitos y no se recrean en sus fracasos.
- Se preocupan por su bienestar y por el de los demás.
- Son responsables de sus actos.
- Son capaces de tomar la iniciativa ante las adversidades.
- Identifican las características y saben manejar adecuadamente el estrés para que no les afecte su rendimiento profesional, ni su vida personal.
- Son optimistas, reflexivos, flexibles.
- Son capaces de desdramatizar determinadas situaciones por medio del humor.

Ser resiliente permitirá tener una salud y una fortaleza emocional capaz de afrontar y superar las adversidades que se nos presenten tanto en la vida laboral como personal.

Estrategias para convertirse en docentes resilientes.

El investigador Joan Vaello en su libro “El profesor emocionalmente competente” distingue tres grandes fases para convertirse en docentes resilientes, ellas son:

- Resistencia a la destrucción. Esta primera fase consiste en aguantar las primeras adversidades importantes que se dan en un curso escolar, es decir, aguantar sin derrumbarse o abandonar la práctica docente.
- Reconstrucción. Consiste en ir recomponiéndose pese a las circunstancias adversas que rodean un curso escolar.
- Fortalecimiento de defensas. Se basa en la previsión y prevención ante adversidades que pueden suceder en un futuro a corto o medio plazo.

Para facilitar convertirse en un docente resiliente les presentamos las siguientes estrategias:

- Es fundamental estar y sentirse bien con uno mismo. Hay que ser capaces de reaccionar para discernir si las adversidades que se vive en los centros escolares son causadas por el ambiente de centro (estresores laborales) o por cómo se encuentra el docente en ese momento.
- Afrontar las adversidades de forma gradual. Nunca se deben afrontar las adversidades todas a la vez. Lo mejor es comenzar por aquellas de más fácil solución y controlarlas. Posteriormente se trata de ir afrontando las que suponen una mayor dificultad, pero sin caer en la evitación.
- Pasar a la acción. Lo bueno de la resiliencia es que se trata de una competencia eminentemente práctica. Hay que pasar de la palabra a la acción. Lo mejor es poner fecha al problema al que queremos enfrentarnos, llevarlo a la práctica y evaluar su grado consecución.
- Vivir el presente sin que te consuma el futuro. No radica en preocuparse por el futuro, sino en aprovechar el presente para poder disfrutar o afrontar con las mejores garantías el futuro que tantas veces nos consume y nos obsesiona.
- Redimensionar los problemas. Algo que sucede con bastante asiduidad entre docentes es la tendencia a magnificar un problema. ¿Cuántas veces un problema que nos parecía enorme o imposible de resolver se ha puesto de una forma sencilla o incluso se ha resuelto solo? De ahí

que sea tan importante relativizar y poner en perspectiva las adversidades para no caer en el error de pensar que son mayores.

- Aprender de uno mismo. Aunque es importante tener modelos de conducta entre compañeros de trabajo, no debes olvidar que estos compañeros no vivirán ni tu vida ni tus adversidades. Por lo tanto, de quien más puedes aprender es de ti mismo y hacerlo desde los éxitos y desde los errores y fracaso. Ahí radica el verdadero aprendizaje y desde ahí se forman los docentes resilientes.
- Saber pedir ayuda. Así es, no hay que avergonzarse por pedir ayuda a un compañero. No hay que avergonzarse por abordar problemas con la intervención de terceras personas. En este sentido es importante que partas de una ayuda que proceda de dentro del centro y otra que esté fuera de este para fortalecer el ámbito escolar y el personal.
- No hay que sufrir por lo que ha pasado ayer. No hay que recrearse ante lo que no ha salido bien el día anterior y más cuando se ha tratado de un problema de difícil o imposible solución.
- Ser consciente de que todo problema tiene una parte positiva y un aprendizaje. Si no se es capaz de sacar nada bueno de un problema se corre el riesgo de que este problema se repita.

Reconocer la importancia de la profundización en el campo de la resiliencia se hace evidente desde muchos puntos de vista: el docente resiliente que afronta de manera positiva los estresores propios de su oficio de enseñar, que reconoce la relación entre las emociones y el aprendizaje, que impulsa el pensamiento crítico y acepta que las relaciones son el corazón de la resiliencia, logra un ajuste entre su propia vida con sus retos y su trabajo, manteniendo emociones positivas, motivación interna y sentido de eficacia. Sin dudas establecemos una analogía con la prevención del estrés laboral.

El papel del docente del siglo XXI es el de un agente de cambio que entiende, promueve, orienta y da sentido al cambio inevitable que nos transforma a todos. Se espera de nosotros un compromiso con la superación personal, con el aprendizaje, con los educandos, con la creación de una sociedad mejor, con la revolución educativa y social que hoy ayudamos a impulsar.

Conclusiones

El constructo resiliencia se nos presenta como un nuevo modo de contemplar la realidad de las aulas y de los centros educativos, siendo más optimista y más realista.

Es una realidad hoy que el docente necesita actualizarse, necesita mantenerse a la vanguardia para enfrentar los nuevos retos que impone el desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

La clave fundamental es que la escuela sea capaz de ofrecer los reforzadores de los factores protectores en la vida de los educandos y de los docentes para favorecer un ambiente educativo resiliente.

El estudio determinó que existe una analogía entre resiliencia y estrés laboral en docentes, concluyendo que, a mayor resiliencia, menor estrés laboral.

Referencias Bibliográficas

1. Acevedo, V. y Restrepo, L. (2012). *De profesores, familias y estudiantes: fortalecimiento de la resiliencia en la escuela*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 301-319. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2012000100019&lang=pt
2. Arranz Martínez, P. (2007). *La Resiliencia en Educación como elemento favorecedor del proceso de autodeterminación en las personas con discapacidad*. Educación y acceso a la vida adulta de personas con discapacidad (pp. 119-132). Recuperado de http://www.maspasoapaso.com.ve/portal/images/stories/variospdfs/resiliencia_arranz.pdf
3. Bermejo, C. (2011). *Resiliencia. Una mirada humanizadora al sufrimiento*. España: Editorial Pastoral.
4. Blanco, Y., & Caicedo, C. (2016). *Resiliencia como factor de éxito en las organizaciones*. Cultura Educación y Sociedad, 7(1), 85-95.
5. Cuenca, R., & O'Hara, J. (2018). *El estrés en los maestros: Percepción y realidad*. Estudios de casos en Lima Metropolitana. Lima, Perú: PROEDUCA-GTZ.
6. Cyrulnik, B. (2013). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida* (Quinta ed.). DEBOLSILLO.
7. C.A., & Grané, J. (2018). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad* (Primera ed.). Barcelona, España: Plataforma Editorial.
8. García-Vesga, M. C. y Domínguez-de la Ossa, E. (2018). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), pp. 63- 77. Recuperado de; <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a04>
9. Gómez, G y Rivas, M. (2017). *Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social*. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652017000200215
10. Guerra, J. (2018). *Construcción, validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia Docente*. Propósitos y Representaciones, 1(1), 59-86. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n1>.
11. Morales, M., & Gonzáles, A. (2014). *Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos*

- vulnerables*. Estudios Pedagógicos, XL(1), 215-228. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173531772013>
12. Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordhei, D., Ponnet, V. (2020). *Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19*. *Joned Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87. doi:DOI: 10.1344/joned.v1i1.31727
 13. Samanamud, O. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de estrés docente (ED-6) en Instituciones Educativas Estatales de secundaria del distrito de Trujillo*. *Revista Científica Searching de Ciencias Humanas y Sociales*, 1-32. Obtenido de <https://revista.uct.edu.pe/index.php/searching/article/view/36>
 14. Schmitt Solari, M. (2018). *Estrés laboral y desempeño profesional docente del nivel primario de la I.E. María Inmaculada de Lince - Lima en el período 2011 - 2012*. Tesis de Maestría, Universidad José Carlos Mariátegui, Escuela de Posgrado, Moquegua. Obtenido de <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/ujcm/52373>
 15. Segovia Quesada, S., Fuster Guillén, D., & Ocaña Fernández, Y. (2020). *Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú*. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1- 26. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-2.20>
 16. Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C., & Vallés Tortosa, A. (2014). *Programa de Resiliencia*. *Avante. EOS Perú*, 4(2), 121-123. Obtenido de <https://eosperu.net/revista/wpcontent/uploads>
 17. Yauri Balbín, E. (2016). *Resiliencia y estrés laboral en docentes de instituciones educativas de nivel primario del distrito de Colcabamba - Huancavelica*. Tesis de Magister, Universidad Nacional del Centro del Perú, Unidad de posgrado, Huancayo. Obtenido de <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/4519>