

IRENE NAVARRO ÁLVAREZ

PREPÁRALOS PARA EL FUTURO

CONSEJOS PARA DESARROLLAR
LA RESILIENCIA EN EL AULA Y EN LA VIDA



Prólogo de
César Alierta

PAIDÓS

Prepáralos para el futuro

Irene Navarro Álvarez

Prepáralos para el futuro

Consejos para desarrollar
la resiliencia en el aula
y en la vida

Prólogo de César Alierta



1.ª edición, octubre de 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Irene Navarro Álvarez, 2016
© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2016
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3251-7

Fotocomposición: Fotocomposición gama, sl

Depósito legal: B. 17.854-2016

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo, por César Alierta	7
Introducción. ¿Qué queremos conseguir con este libro?	9
Capítulo 1. Consejos para fortalecer la resiliencia en niños, niñas y adolescentes.	15
Capítulo 2. Caminando hacia la resiliencia: los diez pasos . . .	41
Capítulo 3. Educación y resiliencia	63
Capítulo 4. Actitudes favorecedoras de la resiliencia y habilidades para la acción	75
Material complementario	83
Notas	117
Bibliografía	119

Capítulo 1

Consejos para fortalecer la resiliencia en niños, niñas y adolescentes

Queremos ofrecer una serie de consejos para que padres y educadores fomenten y desarrollen la resiliencia en el aula y en la vida.

Un primer y fundamental consejo nos lo da Lucio Anneo Séneca que nos dice: **«Saca agua de tu propio pozo»**.

Esta frase de Séneca, de una de sus cartas a Lucilio, puede interpretarse de distintas formas. Al preguntar a Cristina Trénor, una niña de 9 años, qué quiere decir, nos dijo: «Que no hay que copiar en los controles». Y acertó, pues este es parte del significado que nos quiso transmitir.

Vale la pena apuntar el extracto íntegro de Séneca en el que dice lo siguiente:

Saca agua de tu propio pozo. Para mí todos esos hombres, nunca autores, intérpretes siempre, cobijados bajo sombra ajena, nada tienen de animoso, porque no se atreven nunca a hacer algo de aquello que con tanto tiempo aprendieron. En obra ajena ejercitaron su memoria; pero una cosa es recordar y otra cosa es saber. Recordar es guardar una cosa encomendada a la memoria; y, al contrario, saber es habérsela asimilado y no estar colgado del ejemplo, volviendo cada instante los ojos al maestro.

Además, el que sigue a otro nada encuentra, o mejor, ni siquiera lo busca. Por lo que a mí toca, yo seguiré el camino peón, pero si hallare un atajo más breve o más llano, yo me aventuraré por ese atajo. Los que

antes que nosotros trillaron aquellas sendas no son nuestros amos, sino nuestros guías. La verdad se ofrece a todos, pero no es del exclusivo dominio de nadie, y buena parte de ella queda reservada a la posteridad.

También podemos entender esta sentencia de Séneca como una llamada de atención sobre lo que habría que conseguir del alumno: **que potencie y desarrolle lo mejor de sí mismo**. Para ello, hay que ayudarle a conocer en qué es bueno, cuáles son las capacidades o competencias con las que puede destacar. Todos tenemos algo en lo que somos buenos, incluso en lo que podemos ser los mejores. Desarrollando esas cualidades o habilidades, el alumno conseguirá autoestima y motivación, dos de las principales características que tiene la persona resiliente. El periodista Ignacio Camacho, en su discurso de clausura del Acto de Graduación de Formación Profesional en el CEU Andalucía en junio de 2016, animó a los alumnos a conseguir todo lo que se propusieran, a potenciar su talento, recordando la importancia de los valores, el respeto y la buena praxis profesional. Sin embargo, claro está, no pueden dejar de trabajar en todo aquello en lo que no son tan hábiles y que es preciso que conozcan y desarrollen para su completa educación.

Pero esta frase, «saca agua de tu propio pozo», también la podríamos entender en el sentido de la **necesidad de actuación independiente del alumno**. Los padres, docentes y amigos o compañeros pueden dar apoyo o ayuda y, sobre todo, es importante que el alumno sepa que están ahí y que puede contar con ellos, pero no interactuar, salvo que sea necesario. Hay que fomentar que el alumno **tenga ideas propias**, que no copie a los demás, como decía Cristina, y para ello hay que valorar y agradecerle sus aportaciones. Toda ocurrencia ha de ser considerada correcta, porque se puede convertir en una buena idea y, si no es así, que siga pensando y vaya más allá, porque como decía Goethe,³ «pensar es más importante que saber, pero no que intuir». De esta manera podremos conseguir que el niño sea **imaginativo, creativo y proactivo y que tenga iniciativa y resolución**.

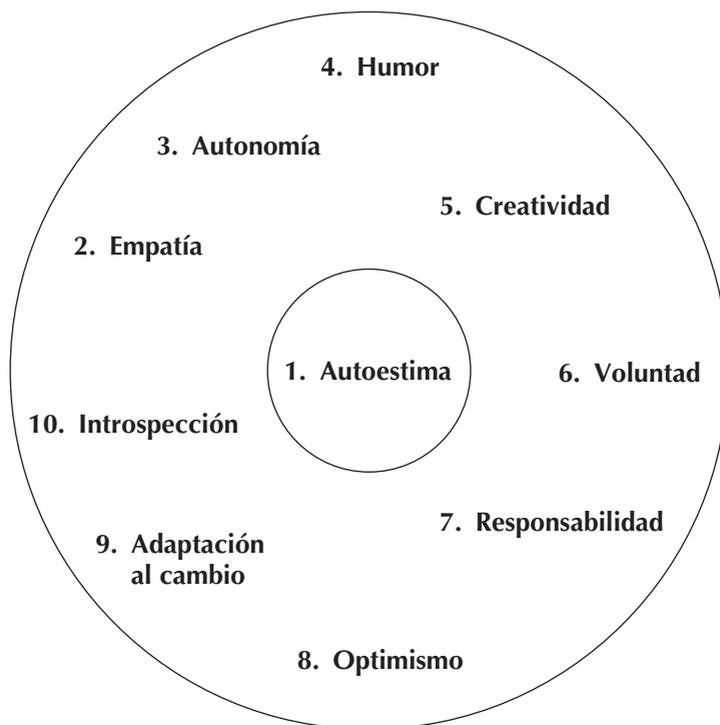
Por ello, hay que propiciar la participación y la exposición de

ideas propias y favorecer un ambiente en el que el alumno se sienta libre, sin miedo a reprimendas o, lo que es peor, a que se tome a broma su intervención. Pues, como acertadamente nos dice Antonio Garrigues Walker, «necesitamos gente dispuesta a pensar *ex novo*. No debemos permitir que nos sigan condicionando una inmensa cantidad de ideas obsoletas, estériles, muertas».⁴

Pilares de la resiliencia

Se entiende por «pilares de la resiliencia» aquellas características en las que se basa esta capacidad, por lo que para desarrollarla deberíamos cimentar los pilares que han de sostenerla.

Para definir estos pilares nos vamos a ayudar de lo mejor que tenemos, nuestro diccionario de la RAE.



1.1. LA AUTOESTIMA: «CREE EN TI»



¿Qué es la autoestima?

Nos dice la RAE que es **la capacidad de desarrollar confianza y respeto por uno mismo**. Una segunda acepción es la de **valoración generalmente positiva de sí mismo**.

Supone tener fortaleza, autorreconocimiento, autoaceptación, autovaloración, autorrespeto, autosuperación, autoeficacia, dignidad y automotivación.

Se valoran y se aprovechan los talentos personales si se sabe que se es valioso y capaz, es decir, si se es consciente las potencialidades y necesidades. Este juicio que hacemos de nosotros mismos nos sirve para la conquista de la autonomía. Podemos tener limitaciones y tener autoestima, ya que es un sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo.

La autoestima es que te gustes y te valores, con tus virtudes y tus defectos, aceptándote y queriéndote tal como eres. Para tener autoestima o una autoestima alta es importante la educación que hayamos recibido. Padres y profesores deberían ponderar las virtudes, los logros y las cualidades de los hijos y alumnos, sin que esto llegue a la exageración o a la adulación constante. En los colegios, y también en la universidad o en el ámbito de la formación profesional, es

frecuente que se haga hincapié en lo que se hace mal, con el fin de que se corrija y se mejore: esto no es del todo desdeñable, pero es preciso que se dé —insisto: sin abusos— algo más de importancia a la necesidad de destacar las potencialidades de cada uno, lo que se llama «jalear» o «juegos florales», echar flores por aquello que se hace bien o incluso muy bien. Esto da seguridad y facilita la aceptación con una visión positiva, sin que suponga ocultar aquello en lo que no se es tan bueno y en lo que sería necesario esforzarse más.

¿Por qué no animar y valorar lo conseguido para hacer que nuestros jóvenes y niños se sientan mejor? Esta actitud da confianza y seguridad provoca una aceptación de los fracasos o errores, pues... no todo puede salir bien, pero seguro que a la próxima saldrá mejor. Expresiones como ¡qué bien dibujas!, ¡cómo hablas!, ¡qué bien escribes!, ¡eres bueno para los deportes!, ¡te ha salido perfecto!, ¡me dicen que ayudas mucho en clase...! son más positivas que un constante reproche y reprimenda sobre lo que no se ha hecho bien o se podría hacer mejor.

Fue una experiencia magnífica la que tuvimos en el Colegio Público Hermanos García Noblejas de Villaviciosa de Odón (Madrid), en el que cada niño decía a su compañero aquello en lo que era bueno, buenísimo, y este compañero nos lo contaba a los demás. Las caras de los niños (en este caso de 9 años) cuando oían de boca de sus compañeros sus «virtudes» o «competencias» no se pueden explicar, hay que verlas. Por ello, ¡compruébalo!

Si hemos comenzado por la Autoestima es porque esta cualidad afecta a todas las demás, pues no es posible ser resiliente sin tener autoestima. La autoestima se constituye a partir de las relaciones personales y a través de las propias realizaciones y triunfos. Cómo te valoran los demás influye en tu autoestima, y tu propia valoración positiva hará que los demás te valoren mejor.

¿Cómo elevar la autoestima en los adolescentes y niños?

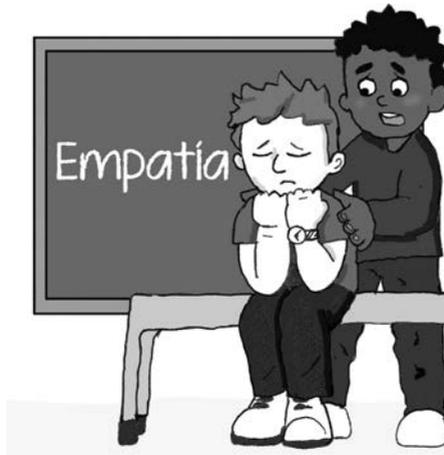
Los educadores y los padres deben fomentar la autoestima.

Hay que valorar y aprovechar lo mejor posible los talentos per-

sonales, para lo que hay que saber que se es valioso y que se es capaz. Hay que ser consciente de nuestras potencialidades y necesidades, tener confianza en las propias capacidades.

1. Para mejorar la autoestima	<ul style="list-style-type: none">• Mostrar aceptación incondicional, tal como es.• No prejuizar ni juzgar.• Aceptar la identidad cultural.• Tener en cuenta las necesidades, las dificultades y las expectativas de cada alumno.• Alabar las fortalezas de cada alumno.• Elogiar los logros y los comportamientos deseables.• Enseñarle a pedir ayuda cuando la necesita.• Enseñarle a expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.• Tener una autoimagen positiva.
--------------------------------------	--

1.2. LA EMPATÍA: «PONTE EN SU LUGAR»



¿Qué es la empatía?

Según la RAE, es la **identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.**

Solidaridad, participación, tolerancia, comprensión, respeto a los demás: las personas que tienen empatía cuidan las relaciones interpersonales, saben trabajar en equipo, tienen inteligencia emocional y capacidad para ponerse en lugar de otro, y saben lo que este siente o incluso lo que puede estar pensando. Esta habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás supone, además, capacidad de escucha. No significa estar de acuerdo con el otro, pero sí respetar su opinión o posición; es altruismo, asertividad, poder de percepción, saber qué quieren y qué necesitan los demás con interpretación y acierto.

El padre Ángel, fundador de Mensajeros por la Paz, defiende la conveniencia de que niños que no tienen problemas económicos y que no han vivido carencias y necesidades ayuden en los comedores a niños que no tienen ni para comer. Esa experiencia les hará ver la suerte que tienen y lo privilegiados que son y les permitirá entender mejor a esos niños a quienes les falta lo más esencial. **Para poder valorar, e incluso entender, situaciones y actuaciones, siempre hay que ponerse en el lugar del otro**, lo que hará comprender las dificultades con las que este se encuentra e interpretar con otro sentido las reacciones que se producen.

¿Cómo elevar la empatía en adolescentes y jóvenes?

Los padres y los educadores han de conseguir que el alumno se pregunte «**¿qué hubiéramos hecho nosotros en las mismas circunstancias?**». Hay que fomentar la capacidad de ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso, como decimos, lo que puede estar pensando.

Se trata de promover la habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Supone saber qué quieren y qué necesitan las otras personas. Es la identificación mental y afectiva del sujeto con el estado de ánimo del otro, aceptando las diferencias y respetando aquello que los demás valoran.

Se requieren diálogos apreciativos para crear competencias y co-

nocimiento a partir de lo existente y se precisan tareas que promuevan la solidaridad, la cooperación, la comprensión y la tolerancia.

2. Para mejorar la empatía	<ul style="list-style-type: none">• Brindar estímulo y apoyo.• Comunicación no verbal, contacto.• Mostrar cariño incondicionalmente y expresarlo de forma apropiada a la edad.• Procurar que el alumno se ponga en el lugar del otro para comprender sus puntos de vista.• Usar límites y comportamientos tranquilizadores.• Proveer confort, cubrir las necesidades.• Ser una compañía eficaz.• Ser guía y modelo.• Explicar claramente las normas y las expectativas.• Alentar la comunicación de hechos, expectativas, sentimientos y problemas.• Establecer una relación persona a persona.• Establecer relaciones positivas.• Fomentar las habilidades para la comunicación verbal.• Impulsar el hacer algo por otros.• Procurar la colaboración con compañeros.• Intentar que el alumno tenga sentido de pertenencia.
-----------------------------------	--

1.3. LA AUTONOMÍA: «TÚ PUEDES HACERLO SOLO»



¿Qué es la autonomía?

La RAE la define como la **condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie.**

Supone iniciativa, automotivación, proactividad e independencia. Es la manera de pensar por sí mismo y de poder tomar decisiones que afectan a la vida personal, la capacidad para darse normas sin influencia de presiones externas y de hacer lo que uno cree que se debe hacer, así como la regulación de la conducta por reglas que surgen del propio individuo con utilización de la conciencia moral.

Hay que enseñar a ser autónomos, a no necesitar ayuda, si bien hay que saber que existen personas en las que se puede confiar y a las que se puede acudir. Si el alumno ha sabido responder por sí mismo en situaciones clave, podrá ser el centro de proyectos y responsabilidades en el futuro, sin esperar a que nadie le resuelva los problemas, sino anticipándose a los acontecimientos con capacidad de resolución, pues esta también se entrena.

¿Cómo elevar la autonomía de adolescentes y niños?

Tenemos que conseguir que sean capaces de hacer lo que se debe hacer. Establecer una regulación de la conducta y normas que surgen del propio individuo utilizando nuestra propia conciencia moral.

Hay que ayudarlo a **pensar por sí mismo, poder tomar decisiones, tener capacidad de dictarse sus propias normas** sin influencia de presiones externas: es la **capacidad de respuesta a los retos cotidianos**. Esto es «no le dé pescado, dele un caña de pescar». No lo proteja, hágalo resiliente.

<p>3. Para mejorar la autonomía</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar las propuestas. • Incentivar la toma de decisiones. • Impulsar el desarrollo de las actividades propuestas por ellos. • Ofrecer diversas opciones de participación. • Proponer el uso de materiales que ofrezcan nuevos desafíos. • Comunicar y negociar su creciente independencia. • Ofrecer oportunidades para que se responsabilice de algo. • Hacerle tomar decisiones. • Decidir ante los riesgos. • Procurar que tenga control sobre elementos del ambiente. • No hacerle los deberes. • Fomentar que tenga control sobre las circunstancias.
--	--

1.4. EL HUMOR: «PON EL SENTIDO COMÚN A BAILAR»



¿Qué es el humor?

Según la RAE, es la **disposición en que alguien se encuentra para hacer algo. Estado afectivo que se mantiene por algún tiempo.**

Es una actitud en la vida y ante la vida, valorada tanto personal como profesionalmente. En los momentos malos, el buen humor salta como un resorte, reduce el estrés y los síntomas de depresión y ansiedad, incrementa el estado de ánimo y la autoestima y aumenta el pensamiento creativo y la resolución de problemas. Mejora la interacción interpersonal, las relaciones sociales, la atracción y la proximidad; aumenta la amigabilidad y la colaboración y facilita la identidad de grupo y la cohesión: es una fuerza que atrae a miembros de un grupo y los hace permanecer en él. **Promueve el bienestar psicológico y mejora la calidad de vida.**

Vale para conseguir ser tolerantes, para ir a la búsqueda de soluciones a los problemas. Permite evitar pensamientos negativos y soportar situaciones desagradables.

Las personas resilientes tienen un sentido del humor elevado, pues solo tomando con humor situaciones y actuaciones que puedan resultar dolorosas podemos salir de ellas.

Es bueno que el alumno sepa reírse de sí mismo y que ante situaciones que puedan ser estresantes sepa siempre sacar el sentido común a relucir y las resuelva no solo sin perder su buen humor, sino posiblemente gracias a él.

<p>4. Para mejorar el humor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la capacidad de reír. • Mostrar alegría. • Procurar un ambiente alegre. • Hacerles sonreír. • Contar anécdotas graciosas. • Recordar momentos alegres y divertidos. • Mantener un clima distendido. • Controlar las ironías. • Promover el optimismo sobre los resultados esperados. • Hacer reír a otras personas. • Conseguir que lleguen a reírse de las propias limitaciones.
--	--

1.5. LA CREATIVIDAD: «¿QUÉ SE TE OCURRE?»



¿Qué es la creatividad?

Según la RAE, es la **capacidad de creación. Facultad de crear.**

Consiste en tener inventiva, imaginación constructiva, curiosidad e innovación, en generar nuevas ideas o conceptos o nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos que habitualmente producen soluciones originales. **Es pensamiento original, intuición y alta capacidad de asociación. Es ser perceptivo y tener capacidad crítica.**

Hay que enseñar a utilizar la imaginación. El principal problema que puede surgir para cualquier profesional es la incapacidad para innovar y transformar, que básicamente deviene en falta de coraje o habilidad para asumir los cambios, para transformarse y olvidar el pasado.

Dice César Bona,⁵ uno de los cincuenta mejores maestros del mundo según el Global Teacher Prize, que el niño es ante todo «un investigador», por lo que hay que fomentar que investigue e invente y dejar hacer. También nos dice que internet es una herramienta perfecta para enseñarle a investigar, porque no se puede conformar

con lo primero que encuentra, con «el primer enlace», sino que debe seguir buscando y, a ser posible, con buen criterio.

De este profesor zaragozano, que es todo vocación, nos gusta su metodología: «el sobrelamarcha», pues el niño está hecho de ilusión, y como bien dice, hay que sacarle del programa, sorprenderlo, aunque añade que él no hace «nada extraordinario, que solo se convierte en clase», y en definitiva lo que transmite este buen maestro es ilusión.

Hay que dejar hacer, dejar crecer y dejar expresar. **Preguntar de quién ha sido la idea y ponderar que sea propia.** Valorar que se aporten soluciones alternativas. Tener capacidad crítica y capacidad de asociación. Decir constantemente «¡buena idea!». Ayudar a buscar soluciones originales. **Provocar un pensamiento propio y crítico.** Y, sobre todo, aprender jugando: con imaginación y flexibilidad para improvisar soluciones.

5. Para mejorar la reactividad	<ul style="list-style-type: none">• Valorar sus creaciones.• No ofrecer un modelo cerrado.• Dar oportunidades de afrontar problemas y adversidades a través de fantasías manejables.• Posibilitar la búsqueda de soluciones nuevas a los problemas.• Motivar las actividades que inventan los niños.• Fomentar las actividades artísticas y científicas.• Probar cosas nuevas.• Impulsar la capacidad para descubrir la belleza en las cosas.• Fomentar la utilización de la imaginación.• Facilitar soluciones alternativas.
---------------------------------------	--

1.6. LA VOLUNTAD: «SI QUIERES, PUEDES»



¿Qué es la voluntad?

La RAE define la voluntad como la **facultad de decidir y ordenar la propia conducta**.

Supone esfuerzo, proactividad y dirigir la fuerza para conseguir algo venciendo dificultades, esforzarse, aprender a esperar, modificar la conducta, tener autocontrol, expresar las emociones de forma adecuada, lograr que las emociones no guíen la propia conducta, tener perseverancia —pues las contrariedades se arreglan perseverando o insistiendo— y controlar la ansiedad, porque hay que identificar emociones y dirigir las a los objetivos. El esfuerzo es el empleo enérgico del vigor o la actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades, y el autocontrol es el control de los propios impulsos y reacciones. Ambos, **esfuerzo y control, dan lugar a la voluntad, junto a la actitud para conseguir algo venciendo las dificultades**. La voluntad tiene algo que ver con la tenacidad. Mi buena amiga Pilar Muro⁶ dice que poner voluntad en algo tiene que ver con el interés, la proactividad y la tenacidad. Cuando las cosas cuestan, las valoras y tomas decisiones sobre qué hacer en cada momento sabiendo que si se trabaja con rigor, y siempre con

esfuerzo, todo o casi todo se puede conseguir. Esto hay que hacerlo controlando las circunstancias y con concentración y atención en lo que se hace. Esta voluntad se forja y se enseña dando la oportunidad de controlar las situaciones venciendo las dificultades.

Podemos decir que el que se esfuerza gana, que todo trabajo tiene su recompensa, que el rigor en el trabajo es fundamental. Que hay que animar a conseguir metas y es absolutamente indispensable la capacidad para concentrarse. Es bueno que para conseguir resultados se pongan metas a corto, medio y largo plazo.

José Luis Bonet, presidente de la Cámara de Comercio de España, nos habla de su experiencia: «En mi experiencia vital y profesional he aplicado la regla de las tres tes: Talento, Trabajo y Tenacidad».⁷

6. Para mejorar la voluntad	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar el esfuerzo.• Valorar la perseverancia hasta cumplir los objetivos.• Enseñar a controlar la frustración.• Valorar el rigor en el trabajo independientemente del resultado obtenido.• Animar para conseguir metas venciendo dificultades.• Estimular la capacidad para concentrarse.
------------------------------------	---

1.7. LA RESPONSABILIDAD: «DE TI DEPENDE QUE...»



¿Qué es la responsabilidad?

Según la RAE, es la **capacidad para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente**.

Tener responsabilidad conlleva honestidad, integridad y principios sólidos, sobre todo en circunstancias críticas. La persona responsable cumple con sus obligaciones y pone cuidado y atención en lo que hace o decide, responde a las propias inquietudes y a las de los demás, y también de los propios actos; tiene madurez, termina las cosas y no abandona.

Ser responsable supone tener **capacidad de respuesta, cumplir con las obligaciones y poner cuidado y atención en lo que se hace o decide**.

Es conveniente que a los niños se les haga responsables de sus actos desde pequeños, que sepan que sus actuaciones tienen consecuencias y que de ellas han de responder. Evidentemente, en cada época la responsabilidad es diferente, pues se gradúa en función de las circunstancias y la edad.

7. Para mejorar la responsabilidad	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar comportamientos consecuentes que transmitan valores y normas.• Utilizar comportamientos tranquilizadores y observaciones verbales que sirvan de ayuda.• Comunicar y negociar su creciente independencia.• Instar a que acepte la responsabilidad de sus comportamientos.• Ofrecer oportunidades para que se responsabilice de algo.• Enseñar a respetar normas y límites.
---	--

1.8. EL OPTIMISMO: «MIRA EL VASO MEDIO LLENO»



¿Qué es el optimismo?

Según la RAE, el optimismo es **la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.**

La persona optimista es entusiasta, positiva, animosa, disfruta del aquí y del ahora, no viaja al pasado con el sentimiento de culpa ni al futuro con angustias. No se rinde. **Tiene expectativas de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones y trabajará para conseguirlo.** Todo esto le impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades.

Hay que valorar las actitudes positivas, pues como nos dice Valentín Fuster: «Una actitud positiva es clave para ver las oportunidades que nos ofrece la vida. Las personas resueltas y optimistas aprenden de los infortunios y salen reforzadas de ellos. Los momentos duros no conducen entonces al resentimiento, sino a la empatía, la generosidad y el empuje creativo.»⁸

Para evitar que nos rindamos ante las dificultades es preciso tener un horizonte y unas expectativas optimistas. Los retos deben tener respuesta, pero para que ello sea posible hay que afrontarlos de manera optimista, creyendo que se podrán solucionar y resolver con entusiasmo, ilusión y motivación.

Esta es una capacidad que se contagia, por lo que es conveniente que el ambiente sea optimista, que el colegio apetezca, que no dé pereza asistir, pues allí se va a aprender, pero no es en absoluto necesario sufrir al mismo tiempo.

<p>8. Para mejorar el optimismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verbalizar sobre un futuro mejor. • Posibilitar el contacto con la naturaleza. • Fomentar el sentido del humor. • Alabar las fortalezas del alumno. • Buscar lo positivo en las vivencias negativas. • Incitar a activar para que las cosas sucedan.
--	---

1.9. LA ADAPTACIÓN AL CAMBIO: «HAZTE CAMALEÓN»
(«VALE, PUES ENTONCES...»)



¿QUÉ ES LA ADAPTACIÓN AL CAMBIO?

Según la RAE, es la **capacidad para proporcionar una respuesta adecuada y coherente a las exigencias del medio.**

Se trata de la capacidad para adaptarse a los cambios modificando, si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos. Se ha de contar con **flexibilidad, capacidad de aprendizaje, de reacción y de recuperación, y habilidad para aprender de los fracasos.** No se trata de ser espectadores de la crisis, sino protagonistas del cambio.

Hay que cambiar el paso a los niños y a los jóvenes, pues sorprenderles puede servirles en el futuro de manera fundamental, y es bueno provocar que reaccionen de manera rápida y sin traumas a los cambios, y que la adaptación sea positiva y sin complejos.

La competencia digital, por ejemplo, es de vital importancia para preparar a nuestros jóvenes para un mundo profesional en constante cambio.⁹

César Alierta, presidente ejecutivo de Telefónica durante dieciséis años, considera que el *big data* lo va a cambiar todo y asegura que dos tercios de los estudiantes de primaria van a trabajar en carreras profesionales que no existen hoy en día. Alierta habla de la revolución digital y considera fundamental **incorporar la tecnología en la educación** con el fin de lograr la democratización del acceso al conocimiento y permitir una **mayor igualdad de oportunidades**. Cree firmemente en el fomento de la formación y de la educación como elemento clave en la revolución digital.

Luis Garicano, catedrático de Economía y Estrategia, también habla sobre las oportunidades que nos dan las nuevas tecnologías para cambiar la educación: «Mientras nos planteamos las mejoras del sistema educativo, se está produciendo un enorme cambio tecnológico que puede llevar al fin de la educación como la conocemos. [...] De la misma manera que la revolución digital ha cambiado la prensa, las películas o la música, también está a punto de tener un impacto radical en las universidades».¹⁰

César Alierta, a través de la Fundación Telefónica que ahora preside, y junto al papa Francisco, han creado el *Proyecto Profuturo*, cuyo objetivo es proporcionar educación digital de calidad con disponibilidad de las herramientas para llevarlas a cabo.

En la misma línea de César Alierta, Ana Botín, presidenta del Banco Santander, pide un sistema educativo «capaz de educar para los empleos del futuro»¹¹ y la presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, desde su blog¹² habla de la **incorporación de las nuevas tecnologías en los centros educativos y a la formación profesional**: «Apoyaremos el Centro de Referencia Nacional en Comercio Electrónico y Marketing Digital para impulsar la formación profesional orientada al empleo digital».

<p>9. Para mejorar la adaptación al cambio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la tolerancia. • Alentar la capacidad de reacción. • Desarrollar la iniciativa en el día a día. • Hacerles saber que su participación puede hacer cambiar las cosas. • Encontrar nuevas formas de mirar las cosas. • Fijar metas a corto plazo. • Utilizar las nuevas tecnologías para conseguir dar respuesta ágil y rápida a sus preguntas.
---	--

1.10. LA INTROSPECCIÓN: «CONÓCETE A TI MISMO» (CÓMO SOY Y PARA QUÉ VALGO)



¿Qué es la introspección?

Según la RAE, consiste en la **observación interior de los propios actos o estados de ánimo o de conciencia** (de *introspicere*, «mirar adentro»).

Para tener introspección se requiere pensamiento reflexivo, autoconocimiento y mejorar el conocimiento de nuestra propia existencia, porque todo ello ayuda a valorar los acontecimientos de nuestra vida.

Es el conocimiento de uno mismo. Es la capacidad de observarse, autopreguntarse y responderse honestamente. Depende de la solidez de la autoestima. Es la inducción a la autocrítica, al análisis de miedos, ansiedades y angustias.

El alumnado resiliente **logrará mayores cotas de éxito** académico y personal, **puesto que será mejor conocedor de sus potencialidades**. Todos tenemos capacidades que nos hacen ser aptos para realizar un trabajo o llevar a cabo un proyecto, pero hay que explorar cuáles son las capacidades y contraponer talento y oportunidad. Saber cómo somos y para qué valemos ayuda mucho para poder andar por la vida, para decidir sobre la orientación profesional, laboral, etcétera. Pilar Gómez Acebo, conocida conferenciante y coautora de *Resiliencia, Gestión del Naufragio*, nos dice lo importante que es saber para qué valemos y para qué podemos ser útiles a la sociedad.

<p>10. Para mejorar la introspección</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la identidad cultural. • Potenciar el conocimiento de las necesidades, dificultades, expectativas y cualidades en cada alumno. • Hacer preguntas sobre lo que le gusta y se le da bien. • Procurar que tengan conocimiento de su cultura. • Pedir al alumno que haga una descripción de sí mismo cada cierto tiempo.
---	--

Comportamiento común en las personas resilientes

<p>Comportamiento común de las personas resilientes: comportamientos comunes que se entresacan como conclusión de las entrevistas a personajes resilientes hechas en el libro <i>Resiliencia, Gestión del Naufragio</i>.</p>
<p>Afrontan las situaciones adversas que la vida plantea. Lejos de quedarse inmóviles mental o físicamente, plantan cara a la vida, enfrentándose cuanto antes a la realidad, sin postergar las decisiones.</p>
<p>Toman decisiones, aun con el riesgo de equivocarse, pero sabiendo que la peor decisión de todas es la no decisión.</p>
<p>No se rinden y se marcan objetivos realizables. Cuando una situación les supera, seccionan el problema en pequeños pasos, lo que les permite ir avanzando y resolviendo, poniendo un único objetivo en el siguiente.</p>

Tienen una visión optimista, a pesar de la dureza que la realidad presente, lo que les permite pensar en que las cosas pueden cambiar y que el pasado condiciona solo en parte el futuro. Optan por equilibrar la situación y poner énfasis en la propia capacidad y el apoyo de aquellos que las aprecian. La alegría es una constante en su vida. Tienen sentido del humor, se ríen de sí mismas y les gusta hacer reír a los demás. Demuestran agradecimiento ante la vida y carencia de amargura. Viven el momento: viven la vida intensamente.

Traducen cualquier comunicación o información en positivo. Ven el lado bueno de las noticias y de las situaciones.

Son capaces de cambiar. Saben distinguir entre lo fundamental y lo accesorio de la vida, quitando hierro a todo aquello que no es de vital importancia.

Tienen una **actitud de rebeldía y de inconformismo ante las dificultades**, pero a la vez gran adaptación al cambio, flexibilidad y tolerancia.

Están predispuestas a pensar que querer es poder. Nada es insuperable. **Se esfuerzan y confían en solucionar los problemas.**

Deciden no callarse nada de lo que sienten, aunque procuran decir las cosas de la mejor manera posible y en el momento preciso, que en la mayoría de las ocasiones depende más de los demás que de ellos mismos. Este proceso no suele producirse en primer término, sino de manera gradual. Son conscientes de que todo lo que se calla por creer que es mejor no decirlo, por parecer más correcto, siempre acaba pasando factura.

Creer que hay que apoyarse en otros. Piensan que un paso importante, además de la decisión, es **saber apoyarse en los demás** para superar la dificultad propia, lo que les permite afrontar mejor el problema gracias al apoyo emocional que ofrecen las personas de su entorno. Y, normalmente, tienen la necesidad de apoyar o ayudar a los demás.

Desarrollan actitudes para gestionarse y **gestionar de manera positiva las relaciones**, por complicadas que estas sean.

Mantienen una postura abierta, con **disposición para aprender** de todo y de todos y para mejorar en cualquier aspecto de su vida, reinventándose cada día.

Tienen una ambición sana, que hace que las personas se muevan y ayuden a los demás a conseguir los objetivos y los resultados más favorables posibles.

Crece de manera continua en el conocimiento de sí mismas, adquiriendo una **adecuada valoración de sus fortalezas y debilidades** y potenciando dichas fortalezas por ser las que les confieren una alta autoestima y autoconfianza.

Practican un pensamiento reflexivo y **poseen un gran sentido del compromiso y de la responsabilidad.**

Priorizan el bien común en sus actuaciones y decisiones las hace estar motivadas ante todo lo que la vida les ofrece, sabedoras de que eso las hace cada día más fuertes, mejores personas y más completas como seres humanos en todas las facetas que les toca desarrollar.

Se adaptan a las circunstancias que se les plantean y son capaces de admitir los cambios que sean necesarios para conseguir los resultados o las metas propuestas.