

Ser Profesor

EL PROFESORADO RESILIENTE (II)

SUPERAR ADVERSIDADES

JUAN VAELLO ORTS

ORIENTADOR

OLGA VAELLO PECINO

PROFESORA DE SECUNDARIA

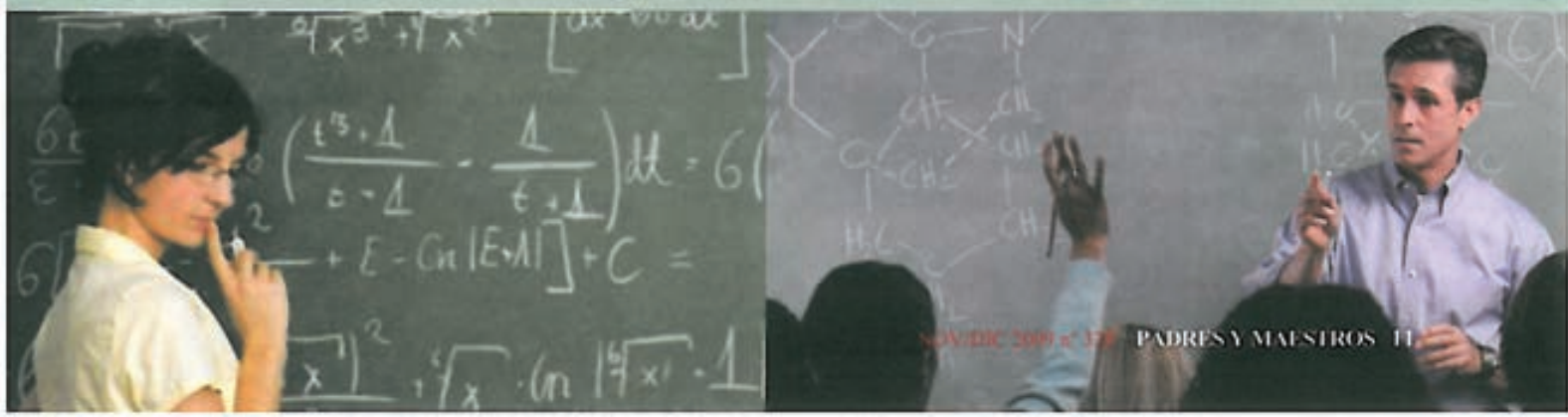
LA RESILIENCIA

Rutter (1993) definió la resiliencia como la capacidad humana de superar situaciones adversas, superándolas y saliendo fortalecido y transformado positivamente de las mismas. Adoptar una actitud resiliente ante los contratiempos supone entrenar la capacidad de superar obstáculos sin romperse, transformando lo negativo en positivo, los problemas en desafíos, sobreponiéndose a los efectos nocivos de los contratiempos. Es un concepto etimológicamente procedente del término latino *resilio* (rebotar), consistente en la capacidad de un cuerpo físico de recuperar su forma original después de estar sometido a una deformación (un balón de plástico), y que la psicología ha adoptado proveniente de la física.

Independientemente de la gravedad de las situaciones a afrontar, sobre todo influye la forma de percibir las y afrontarlas. Una situación amenazante se puede percibir como una amenaza para la autoestima o bien como un reto a superar. Todos debemos afrontar en uno u otro momento fracasos, rechazos, críticas, errores, amenazas, ataques o temores. Cómo gestionamos estas situaciones al menos incómodas tiene una influencia clara, tanto para nuestro equilibrio emocional como para la eficacia en la gestión de las mismas. Aunque hay situaciones objetivamente graves ante las cuales el sujeto se puede sentir indefenso, lo cierto es que a igualdad de circunstancias, unos se queman y se rinden fácilmente mientras otros resisten y adoptan una actitud más funcional, lo que nos indica la clara influencia de factores de personalidad, es decir, variables de predisposición personal que derivan en una mayor o menor vulnerabilidad, pudiendo derivar hacia riesgos de crisis psicopatológicas. Ser resiliente no significa estar libre del estrés y los conflictos, sino tener la confianza y el potencial suficiente para salir airoso de ellos sin merma para la salud emocional.

El profesorado está expuesto a un número elevado de situaciones adversas por lo cual necesita una formación tanto profesional como personal para lograr que adversidades y obstáculos no le afecten emocionalmente .

FORMACIÓN DEL PROFESORADO



El profesorado está permanentemente expuesto a un número elevado de situaciones deformantes / adversas, por lo que necesita cierto grado de preparación tanto profesional como personal para que las adversidades y obstáculos no le afecten emocional-

mente, con el fin de evitar estrategias poco funcionales y la adicción a estilos reactivos tóxicos.

Algunas estrategias que pueden servir para adoptar una actitud resiliente son las siguientes:

ACTIVIDAD 1. UNA ACCIÓN MODESTA QUE ARREGLE UNA SITUACIÓN MOLESTA

Busca una acción sencilla de aplicación inmediata útil para vencer una incomodidad (recuerda: una acción *modesta* para una situación *molesta*).

INCOMODIDAD: _____

ACCIÓN: _____

Una vez realizada la acción, disfruta de la sensación de alivio y gozo que acompaña al hecho de haberse quitado de encima un malestar engorroso.

➤ **LA VACUNA.** Lo primero, autoexponerse a situaciones ligeramente incómodas con el fin de entrenar la capacidad de afrontamiento y endurecer la resistencia.

• **Entrenar la actitud** eligiendo un problema generador de ansiedad o malestar, con el fin de ir adquiriendo hábitos de afrontamiento eficaz.

ACTIVIDAD 2: EL PROBLEMA DEL DÍA

Elige, al empezar el día, un problema personal o profesional que te cause malestar o ansiedad y disponte a enfrentarte a él como un reto a superar, sin angustia y con el convencimiento de que, si quieres, puedes superarlo.

PROBLEMA DEL DÍA: _____

ACCIONES A REALIZAR PARA SUPERARLO: _____

• **Un estilo tónico, mejor que un estilo tóxico.** Ligado a la capacidad de afrontar resilientemente las situaciones está la capacidad de mantener la calma, precisamente en situaciones de alto potencial ansiógeno. Podemos entrenar nuestra capacidad balsámica, bien marcándonos un objetivo temporal bien marcándonos un objetivo específico.

ACTIVIDAD 3:

ENTRENAMIENTO DE LA CALMA: OBJETIVO TEMPORAL

El objetivo de esta actividad es conseguir cambiar estilos conductuales impulsivos por estilos más reflexivos que nos eviten problemas posteriores.

Plantéate como reto para hoy estar toda una hora de clase sin perder los nervios ni alterarte emocionalmente, tomando distancia respecto de los problemas que vayan apareciendo e interviniendo sobre ellos activamente, pero sin perder los nervios.

Elige algunas frases-mantra que te repetirás mentalmente cuando aparezca la situación generadora de estrés y que te ayudarán a mantener la calma. Puedes utilizar algunas de las frases que aparecen más arriba o idear otras que te sirvan.

Anota una señal (un ?, por ejemplo) en una hoja-registro o agenda por cada hora que consigas estar sin alterarte, con el fin de hacer un seguimiento sencillo de los logros alcanzados.

Cuando consideres que los objetivos-horas están bastante consolidados, pasa a plantearte objetivos-días, y así hasta llegar a objetivos-semanas, que ya nos indicarían que hay hábitos afianzados y que el estilo de reacción ha sido modificado sustancialmente.

ACTIVIDAD 4:

ENTRENAMIENTO DE LA CALMA:

OBJETIVO ESPECÍFICO

El objetivo de esta actividad es aprender a abordar relajadamente situaciones específicas que nos generen ansiedad.

Anota un hecho, situación o persona que te dispare la ansiedad:

Prepara anticipadamente reacciones a ejecutar cuando te encuentres en dicha situación:

Quando.....haga/diga

.....estará unos segundos callado/a y sin reaccionar, y lentamente haré/diré

..... y no haré/diré de ningún modo

.....

□ Día 1. Algunos/muchos días empezamos la jornada laboral cargados de emociones negativas en forma de preocupaciones, remordimientos o malos recuerdos de incidentes ocurridos en tiempos pasados. Este saldo emocional condiciona todo lo que va a ocurrir durante el día, predisponiéndonos a reaccionar según previsiones, a menudo teñidas de negatividad. Conviene por tanto, de vez en cuando, empezar de nuevo, limpiando el saldo e imaginando que es nuestro primer día de trabajo y que todo es nuevo para nosotros: los compañeros, los alumnos, las situaciones... Ello nos permitirá adoptar una perspectiva diferente capaz de percibir las circunstancias desnudas de prejuicios y actitudes preconcebidas.

ACTIVIDAD 5. EL DÍA 1

Imagina que es tu primer día de trabajo en tu centro. Imagina que no conoces a nadie. Imagina que todo va a ser nuevo para ti.

Plantéate nuevas ilusiones y objetivos como si todo empezara ese día, afrontando cada situación como si fuera nueva, centrándote (o intentando centrarte) en los hechos y en las palabras que vives, oyes y observas, pero procurando ver a tus interlocutores como desconocidos e intentando evitar prejuicios, presunciones o anticipaciones negativas que te desvien de tu objetivo: iniciar un nuevo camino más optimista y generador de bienestar.

□ Mi perfil de gestión del aula. Un manejo eficaz de las variables presentes en el aula aumenta las probabilidades de desarrollar la misión docente de forma óptima. La mejora de la capacidad de gestión debe empezar por una reflexión sobre la eficacia propia en los diferentes ámbitos de intervención (control, motivación, empatía, compañerismo, automotivación, control de la ansiedad...).

ACTIVIDAD 6. AUTOVALORACIÓN DEL PERFIL DE GESTIÓN DEL PROFESOR

Valórate en las áreas de gestión que aparecen a continuación de 1 a 5.

- **Cómo controlo.** Revisión de la capacidad de control o mantenimiento de la disciplina en el aula, evaluando no sólo la facilidad para mantener el orden, sino también la forma en que se mantiene (mediante la empatía, el autoritarismo, las sanciones o la negociación por ejemplo).

• Para mejorar mi capacidad de control puedo hacer:

- **Cómo motivo.** Revisión de la capacidad de implicar a los alumnos en las tareas y de ilusionarlos con las propuestas educativas que se le ofrecen.

• Para mejorar mi capacidad de motivación puedo hacer:

- **Cómo me relaciono con mis alumnos.** Valoración de la capacidad de empatía y conexión afectiva con los alumnos.

• Para mejorar mi capacidad de relación con mis alumnos puedo hacer:

- **Cómo conecto con otros profesores.** Valoración de la capacidad de conectar afectivamente con otros profesores.

• Para mejorar mi capacidad de relación con mis compañeros puedo hacer:

- **Cómo me motivo.** Valoración de la capacidad propia de ilusionarse y mantener la ilusión por mejorar y hacerlo lo mejor posible.

• Para mejorar mi capacidad de automotivación puedo hacer:

- **Cómo evito la ansiedad y el malestar.** Valoración de la capacidad de mantener los niveles de estrés y descontento en niveles saludables.

• Para mejorar mi capacidad de evitación de la ansiedad y el malestar puedo hacer:

Proponte como objetivos mejorar en las áreas deficitarias, planteando estrategias concretas y marcando plazos cortos en forma de objetivos parciales.

- **Sustituir guiones negativos por guiones positivos.** Con el tiempo vamos modelando estilos reactivos que automatizan ciertas tendencias a responder a las situaciones de forma predefinida, lo que puede instaurar hábitos de respuesta poco operativos y convenientes. El hallazgo de estrategias funcionales pasa por sustituir los guiones negativos que, a pesar de su inutilidad, se siguen utilizando automáticamente, para lo cual hay que hacer un esfuerzo consciente por encontrar guiones positivos alternativos que nos conviertan en causa de lo que nos ocurre y no meros efectos dependientes de las circunstancias.



ACTIVIDAD 7. MIS GUIONES NEGATIVOS Y POSITIVOS

Piensa en una dificultad reciente que te haya causado incomodidad y te haya dejado malas sensaciones y anótala aquí:

Repasa las decisiones y acciones que hiciste, y los resultados que obtuviste, así como las consecuencias emocionales que se derivaron de dicha actuación:

GUIÓN NEGATIVO:

Pensé: _____

Hice _____

Las consecuencias negativas fueron

GUIÓN POSITIVO:

Pensamientos alternativos resilientes. Mejor podría haber pensado

Acciones alternativas. Mejor podría haber hecho

Consecuencias positivas. Las consecuencias que se derivarían serían

❑ Características de la mentalidad resiliente

Valórate sobre cada una de ellas de **5 a 1**.

Plantéate cómo puedes mejorar en los aspectos deficitarios que hayas detectado.

Según Brooks y Goldstein (2004), la mentalidad resiliente se caracteriza por:

	5	4	3	2	1
Tener la capacidad de transformar las adversidades en desafíos.					
Tener la sensación de que controlamos nuestra vida.					
Tener conocimiento sobre cómo cultivar la fortaleza y la resistencia al estrés.					
Tener empatía con los demás.					
Comunicación efectiva y capacidades interpersonales.					
Desarrollar sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones.					
Establecer metas y expectativas realistas.					
Aprender tanto del éxito como del fracaso.					
Ser un miembro de la sociedad compasivo y contribuyente al bienestar común.					
Llevar una vida responsable basada en valores sensatos.					