



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Trabajo fin de grado:

**RESILIENCIA EN LA ESCUELA:
PROMOCIÓN DEL FACTOR
PROTECTOR DE LA
AUTOESTIMA EN NIÑOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

Presentado por:
D^ª.Sarah María García Merenciano

Dirigido por:
D.Pau García Grau

Valencia, a 31 de mayo de 2021



Resumen

El papel de las escuelas en estos últimos años ha sufrido una serie de cambios. Hoy en día, los docentes se encargan tanto de la formación académica como de la emocional. Se han llevado a cabo una serie de estudios que vinculan el bienestar emocional del alumnado con su rendimiento académico, y por ello, cada vez son más los programas llevados a cabo en el ámbito educativo relacionados con la Psicología Positiva. En este Trabajo Final de Grado parte de una revisión de la literatura sobre la evolución del término Resiliencia, así como los beneficios de desarrollarla. El objetivo principal que se persigue es el diseño de un programa que desarrolle los Factores Protectores Resilientes, más concretamente, el factor de la autoestima, con el propósito de mejorar los resultados académicos de los alumnos y de capacitarlos para enfrentarse a las adversidades que se les presenten a lo largo de la vida. Para ello, se ha realizado una búsqueda bibliográfica de programas existentes para la mejora de factores resilientes en edad escolar, y se han seleccionado los componentes claves de los mismos para la elaboración del programa propuesto. Las actividades están diseñadas para favorecer el desarrollo de la autoestima en los alumnos y, por consiguiente, habilidades resilientes, para, de este modo, potenciar los resultados académicos.

Palabras clave: Resiliencia, programa de intervención, autoestima, bienestar emocional, rendimiento académico, Educación Primaria.



Abstract

The role of schools in recent years has undergone a number of changes. Today, teachers are responsible for both academic and emotional education. A series of studies have been carried out that link the emotional well-being of students with their academic performance, and therefore, more and more programmes are being carried out in the field of education related to Positive Psychology. This Final Degree Project is based on a review of the literature on the evolution of the term Resilience, as well as the benefits of developing it. The main objective pursued is the design of a programme that develops Resilient Protective Factors, more specifically, the factor of self-esteem, with the aim of improving the academic results of students and enabling them to cope with the adversities that they face throughout their lives. To this end, a bibliographic search of existing programmes for the improvement of resilience factors at school age has been carried out, and the key components of these have been selected for the development of the proposed programme. The activities are designed to promote the development of self-esteem in pupils and, consequently, resilience skills, thus enhancing academic results.

Keywords: Resilience, intervention programme, self-esteem, emotional well-being, academic performance, primary education.



Resum

El paper de les escoles en aquests últims anys ha patit una sèrie de canvis. Hui dia, els docents s'encarreguen tant de la formació acadèmica com de l'emocional. S'han dut a terme una sèrie d'estudis que vinculen el benestar emocional de l'alumnat amb el seu rendiment acadèmic, i per això, cada vegada són més els programes duts a terme en l'àmbit educatiu relacionats amb la Psicologia Positiva. Aquest Treball Final de Grau parteix d'una revisió de la literatura sobre l'evolució del terme Resiliència, així com els beneficis de desenvolupar-la. L'objectiu principal que es persegueix és el disseny d'un programa que desenvolupe els Factors Protectors Resilients, més concretament, el factor de l'autoestima, amb el propòsit de millorar els resultats acadèmics dels alumnes i de capacitar-los per a enfrontar-se a les adversitats que se'ls presenten al llarg de la vida. Per a això, s'ha realitzat una cerca bibliogràfica de programes existents per a la millora de factors resilents en edat escolar, i s'han seleccionat els components claus dels mateixos per a l'elaboració del programa proposat. Les activitats estan dissenyades per a afavorir el desenvolupament de l'autoestima en els alumnes i, per consegüent, habilitats resilents, per a, d'aquesta manera, potenciar els resultats acadèmics.

Paraules clau: Resiliència, programa d'intervenció, autoestima, benestar emocional, rendiment acadèmic, Educació Primària.



ÍNDICE

Resumen	3
Abstract	4
Resum	5
1. Introducción	8
2. Marco Teórico	11
2.1 Definición de Resiliencia	11
2.2 Escuelas Investigación Sobre la Resiliencia	13
2.2.1 La Escuela Anglosajona	14
2.2.2 La Escuela Europea	18
2.2.3 La Escuela Latinoamericana	21
2.3 Los Pilares Personales de la Resiliencia	23
2.4 Factores Protectores y Factores de Riesgo	25
2.5 Conceptos Relacionados con la Resiliencia	28
2.5.1 Coping	28
2.5.2 Hardiness	29
2.5.3 Invulnerabilidad	30
2.6 Regulación Emocional, Resiliencia y Rendimiento Académico	31
2.7 Implementación de la Educación Emocional en las Aulas	34
2.8 Desarrollo de la Resiliencia en el Ámbito Escolar	36
2.9 Los Profesores Resilientes	40
3. Objetivos	44
3.1 General	44
3.2 Específicos	44
4. Metodología	46
4.1 Estrategias de Búsqueda y Selección de Artículos	47
4.1.1 EBSCO	47



4.1.2	<i>Google Scholar</i>	51
4.1.3	<i>Snowball Methodology</i>	52
5.	Resultados	53
6.	Propuesta Didáctica	69
6.1	Introducción	69
6.2	Relación con el Currículum	70
6.3	Propuesta de Actividades	73
6.4	Sistema de Evaluación	95
7.	Conclusiones	100
7.1	Limitaciones	101
7.2	Futuras Líneas de Investigación y de Acción Práctica	102
8.	Referencias Bibliográficas	103
9.	Anexos	111



1. Introducción

A lo largo de la vida, los seres humanos se encuentran ante situaciones complejas a las que deben hacer frente. Algunos poseen las habilidades suficientes para poder hacerlo, y otros en cambio, se encuentran indefensos. Para comprender mejor a qué se debe esto, en el presente Trabajo Final de Grado se va a abordar el concepto de resiliencia, tratándose de la capacidad que tienen las personas para contraponerse a circunstancias adversas y traumáticas, y así volver al estado inicial de bienestar. Dicho de otro modo, se trata de la actitud positiva frente a las dificultades.

En muchas ocasiones, la ausencia de resiliencia en las personas conlleva una serie de fracasos, los cuales pueden remediarse si se desarrollan los factores protectores resilientes. Estos factores son unos mecanismos intrínsecos que constituyen la personalidad del ser humano, proporcionándole la capacidad suficiente para superar y transformar las adversidades pudiendo salir fortalecido de ellas.

En el ámbito de la educación, de forma general, se acostumbra a pensar en una relación estrecha entre los resultados académicos de los alumnos y las capacidades intelectuales que estos poseen, sin tener en cuenta otros agentes que pueden intervenir en el proceso de aprendizaje. Esto quiere decir que, el bienestar personal de los alumnos y alumnas debe ser un factor a tener en cuenta respecto a su rendimiento académico, y por ello, se le debe otorgar la importancia necesaria para conseguir los mejores resultados.



Tras la examinar los hallazgos y aportaciones en la literatura sobre el concepto de resiliencia y aspectos relacionados con la Psicología Positiva, se ha descubierto que los factores protectores se pueden desarrollar o perder según las circunstancias en las que se encuentra la persona.

No obstante, se considera que la infancia es una buena etapa para favorecer el desarrollo de los factores resilientes, siendo los más importantes la autoestima, el humor, la creatividad, la empatía y la autonomía. (Salgado, 2005).

Son muchos los factores que conforman la resiliencia, como se expondrá en el cuerpo del marco teórico de este trabajo. Por ello, se ha decidido centrar la atención en uno de ellos; la autoestima. Tras la búsqueda exhaustiva de programas llevados a cabo en las escuelas sobre la resiliencia, se ha observado que un gran porcentaje de ellos enfocan parte de su programa al desarrollo de la autoestima, considerándola un componente esencial para el progreso de los niños y para que crezcan felices.

Así pues, tras la revisión y un proceso de selección de las características efectivas más apropiadas de cada programa encontrado, se ha diseñado un programa de intervención dirigido a niños de 5º de primaria con el fin de aumentar la autoestima y la confianza en ellos mismos. De esta forma, se contribuirá a fortalecer la resiliencia para que sean capaces de afrontar todo tipo de situaciones.



Además, con la puesta en práctica de la propuesta se observará si los resultados académicos son mejores que los anteriores a la intervención, pudiéndose considerar entonces la mejora de la autoestima como un factor a tener en cuenta en el rendimiento académico de los alumnos. Finalmente, el presente trabajo, expondrá la evaluación tanto de la efectividad del programa de cara a mejorar la autoestima de los alumnos, así como la evaluación de la propia propuesta con el rendimiento académico de los alumnos.



2. Marco Teórico

2.1 Definición de Resiliencia

Para llegar a adquirir un verdadero conocimiento sobre el término de la resiliencia es importante empezar por lo fundamental, es decir, su definición. No obstante, hay que destacar que “la resiliencia es un concepto fácil de entender, pero difícil de definir” (Osborn, 1994). Además de se debe tener en cuenta que no existe una definición de resiliencia universalmente reconocida puesto que se ha ido adaptando conforme se ha avanzado la investigación en este campo.

El origen del término se encuentra en la ingeniería y se utiliza para describir la propiedad de elasticidad en los materiales. Así, podemos considerar que un material es resiliente cuando es capaz de volver a su estado original tras sufrir un esfuerzo.

Son muchos los autores que han explicado el concepto de resiliencia, cada uno aportando nuevos saberes o perspectivas. Entre ellas encontramos las diversas definiciones propuestas por Rutter: por un lado, la define como el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano (1990) y, por otro lado, expone que el término resiliencia fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sano y socialmente exitosos (1993).

Vanistendael (2002) es una de las personas que más ha investigado el campo de la resiliencia, construyendo modelos como por ejemplo la metáfora de la casita, en la que se explica



el desarrollo de la resiliencia y se sistematizan las etapas pedagógicas. Así pues, define la resiliencia como la cualidad que poseen todos los seres humanos que les permite afrontar las situaciones difíciles o de adversidad saliendo fortalecido de ellas.

Otro autor destacable en este campo es Garmezy, considerado el abuelo de la teoría de la resiliencia y pionero de la Psicología clínica. Considera que la resiliencia es la capacidad que poseen los seres humanos para recuperarse y volver al estado inicial en el que se encontraban antes de un periodo estresante, una situación traumatizante o ciertas adversidades. Por tanto, se aproxima en gran medida a la definición del *Diccionario de la lengua española* que expone que la resiliencia es ‘la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos’ o ‘la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido’. Es decir, hace referencia a esa acción de retroceder o volver atrás, en este caso, regresar a la posición inicial.

Otra manera de enfocar este término es definirlo como la capacidad que poseen las personas que viven en contextos desfavorecidos y de riesgo, como puede ser la pobreza, y pese a ello se desarrollan psicológicamente con normalidad, puesto que tienen la fuerza y predisposición suficiente para hacer frente a estas situaciones tan perjudiciales (Uriarte, 2005).



Así pues, se puede decir que la resiliencia es una capacidad innata que posee el ser humano para desarrollarse psicológicamente sanos y lograr una vida exitosa a pesar de haber nacido o vivido en situaciones de adversidad. Se trata de un proceso (nunca es absoluta ni para siempre) que permite descubrir a las personas aquellas competencias y aptitudes que les fortalecen.

2.2 Escuelas Investigación Sobre la Resiliencia

A lo largo de este apartado se va a abordar el recorrido histórico de la resiliencia, explicando las diferentes perspectivas de los autores. Se puede apreciar que hay tres escuelas diferentes; la Anglosajona, la Europea y la Latinoamericana. No obstante, es importante destacar que muchos de los pensamientos son diferentes, tanto de las diferentes escuelas como de una misma escuela, ya que destacan varios autores de cada una de ellas y cada uno aporta conocimientos nuevas vistas de la resiliencia. Además, el criterio de cada uno de los investigadores se puede ir modificando conforme van ampliando sus estudios sobre la materia. A continuación, se explicarán las diferentes escuelas que han existido y existen hoy en día, así como la evolución de las mismas a lo largo de la historia. También se nombrarán los autores más representativos y las diferentes formas que tienen de interpretar la resiliencia.



2.2.1 La Escuela Anglosajona

La escuela creció en Reino Unido y en Estados Unidos y gracias a ella comenzaron las primeras investigaciones relacionadas con el concepto de la resiliencia. Dentro de esta escuela podemos distinguir dos periodos; la primera generación, que surge a finales de los años 70 y termina a principios de la década de los 90, y la segunda generación, que se inició al finalizar la primera, es decir, a mediados de los 90. Ambas muestran un enfoque conductista por lo que centran sus estudios en la observación directa de las personas y en la aplicación de diferentes métodos.

2.1.1.1 Primera Generación.

Este período se extiende alrededor de unos 15 años. Los investigadores dirigen principalmente sus estudios en la identificación de las características, tanto psicológicas como biológicas, que podían ser influyentes a la hora de sobreponerse a las adversidades, o, dicho de otra manera, en la identificación de los factores de protección o individuales, los cuales se hablará más adelante.

En este período las investigaciones están enfocadas de manera especial en los infantes. Por ello, la cuestión que pretendían resolver era por qué los niños y niñas que vivían en situaciones de riesgo o de desventaja eran capaces de desarrollarse de forma idónea, es decir, se centraron principalmente en descubrir aquellas cualidades personales que facilitaban y posibilitaban sobreponerse a las situaciones de adversidad. Esto nos lleva a comparar, en esta generación, el término de resiliencia con el de capacidad.



En Inglaterra destacó Rutter (1985), quien aportó el concepto de “mecanismo de protección” con la intención de dejar de lado el concepto de factores protectores, ya que consideraba que los factores eran abordados de una manera aislada y por ello carecían totalmente de sentido. No obstante, estos mecanismos permitirían averiguar el por qué y el momento en el cual las personas activan el proceso involucrado para dar respuesta a las situaciones de riesgo. En Estados Unidos destacaron Garmezy (1974) y Wortman y Silver (1989). Estos dos últimos autores hicieron una recopilación de datos sobre las personas que habían estado expuestas a traumas, obteniendo unos resultados que rompían con los estereotipos existentes en aquella época.

Es más, se dieron cuenta del porcentaje tan alto de personas que habían conseguido salir sin apenas daños tras estas vivencias, e incluso, fortalecidas. Sin embargo, las investigaciones hechas por las americanas Werner y Smith (1982) fueron las más destacables de esta generación, convirtiéndose en las referentes. Llevaron a cabo el primer estudio longitudinal (método de investigación que mide los cambios que se producen en un intervalo de tiempo) desde el ámbito de la psicología. El estudio se hizo con aproximadamente 700 niños que vivían en la isla de Hawái, 210 de ellos en condiciones muy adversas. Se llama “Vulnerables pero invencibles” y se realizó para detallar las consecuencias psicológicas que sufrían dichos niños. Descubrieron que el 34% de estos niños llevaban una vida bastante adecuada a pesar de las calamidades que sufrían.



2.1.2.2 Segunda generación

Esta nueva generación está enfocada en el estudio de los factores externos al individuo que pueden intervenir en la resiliencia, a diferencia de la primera generación que estaba centrada exclusivamente en los factores personales. Asimismo, el campo de estudio es ampliado a adolescentes y gente adulta. Por tanto, las investigaciones tienen como objetivo principal identificar las dinámicas que intervienen en el proceso resiliente, para poder emplearlas de nuevo en situaciones semejantes. De este modo, estudian el dinamismo existente entre el individuo y el ambiente que le rodea para comprender cómo se adaptan a pesar de la adversidad.

Otra aportación destacable que rompe con los esquemas anteriores es la ruptura de los pensamientos sobre los factores protectores y de riesgo. Se empieza a pensar que estos factores pueden ser perjudiciales o beneficiosos para según qué personas. Esto es, los considerados factores protectores pueden ser que sean dañinos para algunas personas y los que son considerados factores de riesgo pueden ser favorables para otros. Es lo que se conoce como permeabilidad de los factores. A continuación, se muestran algunos de los autores más reconocidos en este período, así como algunas de sus aportaciones.

Rutter, como sucesor de los pensamientos de Werner y Smith, vuelve a ser destacado por su conceptualización de la resiliencia como el proceso dinámico entre los factores protectores y los factores de riesgo. Del mismo modo, Grotberg (1995) como defensor de la resiliencia como proceso dinámico, añade la influencia del tiempo y de las circunstancias ya que considera inadecuado estudiar la resiliencia atendiendo exclusivamente un momento determinado. A partir



de sus estudios detallados en el Proyecto Internacional de Resiliencia (PIR), explica los niveles o categorías en las que se dividen los factores que intervienen en la resiliencia según su procedencia. Se clasifican en los siguientes niveles; el apoyo externo que corresponde al “yo tengo”; la fuerza interior que corresponde al “yo soy”; la proyección que corresponde al “yo estoy”; las habilidades y capacidades interpersonales que permiten la resolución de conflictos, que corresponde con el “yo puedo”. Más adelante, Grotberg (1995) diseñará la rueda de la resiliencia en la cual describe los pasos a seguir para construir resiliencia en el ambiente y mitigar los factores de riesgo, y se explicará en otro apartado.

Y otro autor que considero relevante debido a sus aportaciones sobre la escuela como entorno resiliente es Bernard (1991). Consideró que los niños resilientes eran aquellos que poseían las habilidades suficientes para hacer frente a la vida, así como poseer un pensamiento crítico y ser socialmente competente. Otorga verdadera importancia a las medidas que deberían adoptar los profesionales de la educación para promover la resiliencia, por ejemplo, facilitar el diálogo, la autorreflexión, la convivencia en grupo, el desarrollo del pensamiento crítico, brindar afecto y apoyo... en vez de preocuparse exclusivamente por el rendimiento académico de los alumnos.



Se unieron a estas investigaciones los psicólogos Brooks y Godstein (2004), los cuales inventan un cuestionario utilizado como instrumento para la construcción de la resiliencia a nivel individual. Las cuestiones que se plantean invitan al lector a reflexionar sobre la importancia que tiene la opinión de los demás en nuestras vidas, esto es, cuánto y cómo nos influye. Además, se plantea la cuestión de cómo hacemos frente a nuestros errores y cómo aprovechamos nuestros éxitos con la finalidad de mejorar la autoestima, el autocontrol y la autoaceptación.

2.2.2 La Escuela Europea

Esta escuela nace al mismo tiempo que la segunda generación de la escuela anglosajona, a pesar de que lo hace en un marco geográfico diferente, siguen compartiendo algunas características. Por ejemplo, la que expone Gil (2020) sobre que la escuela europea entiende la resiliencia como una fuerza presente en todas las personas que necesita de los demás para alimentarse, de forma que no se puede concebir la misma separando los factores individuales de los factores externos o del entorno, sino más bien es entendida como la interacción entre ambas. No obstante, existen algunas concepciones que los diferencian, como puede ser el enfoque que se hace sobre los programas o intervenciones sobre la resiliencia o también entender la resiliencia como proceso de superación de traumas.

Cabe destacar los estudios realizados por el médico Cyrulnik, el cual es considerado el mayor representante de esta escuela gracias a las aportaciones que ofrece a partir de su propia experiencia personal, lo que le otorga mayor validez. Nació en Burdeos en 1937 en el seno de una familia judía, y tuvo que ver cómo deportaban a sus padres y los asesinaban en un campo de



concentración. Él consiguió escapar y pasó el resto de su infancia y juventud entre orfanatos y centros de acogida.

A pesar de llevar una vida tan trágica, consiguió estudiar psiquiatría y convertirse en uno de los psicoanalistas del comportamiento humano más reconocido a nivel mundial. En el año 2002 publica un libro titulado *Los patitos feos*, en el que relata todas las vivencias relacionadas con su infancia, además de aportar una visión optimista del desarrollo humano. Por otro lado, se centra en aspectos relacionados con la resiliencia, la cual define como la resistencia al sufrimiento, señalando la capacidad del ser humano para resistir las heridas psicológicas, así como el impulso que nace de la resistencia y permite repararse psíquicamente. Recalca la importancia del desarrollo efectivo del niño como factor influyente de la resiliencia, ya que considera que la resiliencia es más efectiva cuanto más pequeño es el niño. A pesar de la existencia de estos factores resilientes, el autor considera que tras superar las adversidades que se presentan a lo largo de la vida siempre quedará una huella de lo vivido. Muchos de sus estudios están enfocados al trauma infantil, y en el libro de *El patito feo* (p.23) explica su teoría sobre el trauma centrada en el doble golpe, “el primer golpe, el primero que se encaja en la vida real, provoca el dolor de la herida o el desgarró de la carencia. Y el segundo, sufrido esta vez en la representación de lo real, da paso al sufrimiento de haberse visto humillado, abandonado”. Dicho de otro modo, Cyrulnik basándose en su experiencia, nos enseña que la resiliencia es un mecanismo de protección que puede servir como amortiguador de los choques del trauma y que se puede desarrollar desde la infancia si se crean lazos afectivos, y más adelante, a través de la expresión de las emociones.



Otro autor importante perteneciente a esta escuela es Vanistendael, que aporta nuevos conocimientos en este campo desde un punto de vista más moral y pragmático. Entiende la resiliencia como la capacidad que tienen los seres humanos para, a pesar de tener adversidades, conseguir tener éxitos y ser aceptados por la sociedad.

Por ello, distingue dos factores: la resistencia para hacer frente a la destrucción, y la capacidad de mantener un comportamiento positivo aun experimentando situaciones difíciles. También la entiende como la apertura hacia una nueva vida, donde la herida no desaparece, pero se integra en ella (Vanistendael, 1994).

Así pues, diseñó lo que se conoce como “La casita de la resiliencia”, que se trata de una herramienta que ayuda a comprender los elementos que intervienen y contribuyen en la resiliencia. Como se ha expuesto anteriormente, la resiliencia es un proceso, puesto que se va construyendo a lo largo de la vida según las experiencias, el entorno, y otros factores influyentes. La metáfora de la casita, en la cual se compara una casa con una persona resiliente, pretende guiar dicho proceso de resiliencia, permitiendo el descubrimiento de aquellos elementos (o zonas de la casa) que requieren mejoras y los que ya están desarrollados. Podemos diferenciar principalmente 5 zonas de la casa, estas son:

- El suelo, es un elemento imprescindible puesto que es el terreno donde se va a empezar a construir. En el caso de las personas se trataría de los bienes materiales básicos, o lo que corresponde a la base de la pirámide de Maslow, como puede una vivienda, ropa, comida...



- Los cimientos, son las relaciones y vínculos que se han ido construyendo con el entorno a lo largo de la vida, así como la confianza que ha generado esas experiencias en la persona. Estos vínculos son los que van a permitir que las personas se sientan queridas y aceptadas.
- El primer piso, nos hallamos ante la necesidad de resolver ciertas cuestiones sobre el sentido de la vida y sobre las experiencias que se viven. Se trata de descubrir para qué nos suceden ciertas cosas y valorar lo que nos pueden aportar. Es un paso más profundo.
- El segundo piso, lugar donde se encuentran las habitaciones. Cada habitación corresponde a elementos básicos de la resiliencia, que son la autoestima, el sentido del humor, la creatividad, la motivación...
- El techo o buhardilla, se trata de un espacio abierto que permite la entrada a nuevas experiencias y a nuevos elementos que peritan el desarrollo de la resiliencia.

2.2.3 La Escuela Latinoamericana

Esta escuela es conocida también como escuela comunitaria, ya que está enfocada en entender cómo reaccionan las diferentes comunidades ante los problemas del contexto. Como bien se sabe, América Latina, destaca por la cantidad de catástrofes y desastres a las que se ven sometidos constantemente, ya sea por su condición geográfica (terremotos, inundaciones...) como social (guerras, gran represión...), por eso se centra en el enfoque comunitario, porque estas circunstancias perjudican a toda la comunidad y no de manera individual. De esta manera,



dos grandes representantes de esta escuela que son Suárez y Melillo (2001), definen la resiliencia como un requisito común y necesario que permite sobreponerse a las catástrofes y construir sobre ella. Además, De Dios (2013) sostiene que, desde este enfoque, la superación es mejor si se trabaja como comunidad que de forma individual o relacional, porque la capacidad de afrontamiento, recuperación y transformación es mayor.

Como se ha comentado anteriormente, uno de los pioneros de esta escuela es el doctor Suárez, quien creó el Modelo de Resiliencia Comunitaria (MRC) en el año 2001. Se trata de un estudio que se centra en conocer las diferentes respuestas de las comunidades latinoamericanas ante las situaciones de adversidad y desastre. Dicho de otro modo, quieren averiguar por qué algunas comunidades son capaces de reconstruirse y otras no. Gracias a estos estudios de investigación que se hicieron se pudieron establecer los pilares de la resiliencia comunitaria:

- 1- Autoestima colectiva: sentimiento de orgullo y pertenencia por la comunidad en la que se vive.
- 2- Honestidad estatal: se trata de la conciencia grupal hacia el trabajo realizado por la función pública, otorgándole el valor que merece.
- 3- Humor social: capacidad que poseen los miembros de la comunidad de convertir la tragedia en comedia, minimizando los efectos de los daños causados.
- 4- Identidad cultural: corresponde a todos aquellos valores, costumbres, tradiciones o creencias que persisten en una comunidad pese a las adversidades o circunstancias complicadas.



5- Solidaridad: hace referencia al sentimiento de unidad que se establece entre los miembros de una misma comunidad.

2.3 Los Pilares Personales de la Resiliencia

Detrás de presentar los pilares de resiliencia comunitaria del doctor Suárez; se trata de los pilares personales de la resiliencia, es decir, aquellos que son individuales y propios de la persona. Estos estudios sobre la resiliencia fueron realizados por Wolin y Wolin (1993), los cuales muestran las principales cualidades que debe presentar una persona para conseguir superar las adversidades. Se debe tener en cuenta que estos pilares, que corresponden cada uno a una característica o cualidad de la persona, se pueden ver modificados o desarrollados con el paso de los años. A continuación, se indica cuáles son:

- 1- Introspección: se trata de un proceso de crecimiento personal por el cual el individuo es capaz de observar y reflexionar sobre sus pensamientos y sus modos de actuación. A partir de este proceso se pretende conseguir respuestas honestas.
- 2- Independencia: es la capacidad que tiene una persona de valerse por sí mismo. De este modo, debe ser capaz de fijar límites entre el mundo que le rodea y él/ella mismo/a.
- 3- Capacidad para relacionarse: cualidad que poseen las personas para establecer relaciones agradables y situaciones de intimidad con el resto. Esto conlleva saber



valorar qué aportan las relaciones y hacer balance de los aspectos positivos y negativos de las mismas. Este pilar es innato en muchas personas, puesto que desde bien pequeños debemos relacionarnos para poder encontrar respuestas a nuestras necesidades.

- 4- Iniciativa: considerada como la capacidad del ser humano para tomar decisiones propias y ejercer el control de su propia vida. Está íntimamente ligada con la independencia ya que es una facultad que concede gran autonomía a las personas.

Requiere de otras capacidades, como la responsabilidad, puesto que el hecho de tomar decisiones lleva consigo la posibilidad de cometer errores, y por tanto, la necesidad de solucionarlos.

5- Creatividad: se trata de las capacidades y aptitudes que permite a las personas generar nuevas ideas y concepciones a partir de informaciones previas. Esto proporciona una gran ayuda para buscar soluciones a los problemas de una manera eficaz, siendo esta una de las bases de la resiliencia. Se puede decir que es una capacidad que poseen todos los seres humanos; no obstante, al tratarse de un proceso, se puede ver modificado con el paso de los años.

6- Humor: se trata de la disposición o estado de las personas que le permite encontrar la parte cómica y positiva a todas las situaciones posibles, incluso a las desgracias. Esta perspectiva de ver la vida genera buena salud y alegría.



7- Ética y moralidad: en este pilar encontramos reflejados todos los citados anteriormente, ya que consiste en la capacidad de diferenciar las conductas humanas que son correctas de las que no lo son. Es decir, consiste en comprometerse con ciertos valores.

8- Autoestima consistente: es el cuidado afectivo que se ha originado por el vínculo de apego entre el niño y la figura referente. Es la valoración que hace cada uno de sí mismo respecto a la imagen física, cognitiva, emocional, psicológica y social. Este pilar fue incluido por Melillo (2002).

2.4 Factores Protectores y Factores de Riesgo

En esta ocasión los factores hacen referencia a aquellas circunstancias o elementos contribuyen a provocar cambios en la resiliencia de las personas. Los factores protectores, también conocidos como resilientes, son los que van a reducir los efectos negativos que supone estar expuesto a adversidades, por lo contrario, los de riesgo van a aumentar los efectos y las probabilidades. A continuación, se va a explicar con más detenimiento cada uno de ellos, haciendo hincapié en la importancia de promover los factores protectores en vez de priorizar en la prevención de los factores de riesgo.



La acción de proteger consiste en cuidar de manera preventiva para evitar peligros o desgracias. En el caso de la resiliencia, se puede decir que el principal objetivo de la protección es la adaptación del sujeto a un nuevo entorno, entendiendo como adaptación el proceso por el cual los individuos modifican y ajustan ciertas conductas y rutinas. Por lo tanto, los factores protectores son aquellos mecanismos de actuación y elementos que poseen los seres humanos para poder hacer frente a la adversidad, disminuyendo la vulnerabilidad y favoreciendo la resistencia a los posibles daños. Es decir, son aquellas condiciones, tanto a nivel personal como ambiental que ayudan a disminuir los efectos causados por situaciones adversas.

El desarrollo de los factores protectores se ve favorecido en entornos agradables, como pueden ser familias estructuradas o los centros educativos. No obstante, se encuentra limitado en ambientes que se consideran desagradables, por ejemplo, familias desestructuradas o lugares en guerra (Rojas, 2002).

Dichos factores se pueden ver alterados y modificados desde diferentes ámbitos, clasificándolos de este modo en factores internos y externos. Los factores internos, también conocidos como pilares de la resiliencia, son aquellos que dependen directamente de la persona y pueden ser desarrollados a lo largo de la vida en circunstancias de adversidad. Salgado (2005) considera que los factores resilientes que se deben desarrollar en la infancia son: la autoestima, el humor, la creatividad, la empatía y la autonomía. Así pues, los factores externos o ambientales son aquellos que van a favorecer y fortalecer la resiliencia de las personas, a través de la familia y la sociedad. Otros factores que se han demostrado en la literatura que son factores protectores



son el apoyo (Polo, 2009), la confianza y seguridad (Miller, 1995), las oportunidades e incluso las responsabilidades que se otorgan (Clarke y Lewinsohn, 1995).

En cuanto a los factores de riesgo, como bien afirmó Rutter en 1990, hacen referencia a situaciones contextuales o personales que incrementan la probabilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud. Debido a esto, el desarrollo integral de las personas se puede ver dañado en ciertos momentos, provocando así inadaptaciones en el entorno, fracaso escolar e incluso una gran cantidad de conflictos que desencadenan en la exclusión social. Es decir, los factores de riesgo son todos aquellos agentes que aumenten la probabilidad de que las personas sufran alteraciones en la salud mental o física (Braverman, 2001). Palacios y Monroy (2011) consideran que estos factores de riesgo pueden resultar de tres áreas diferentes: los factores personales del niño, por ejemplo, la falta de autoestima o ineptitud para la resolución de problemas; los factores relacionados con el ambiente familiar, por ejemplo, la falta de apego o de un referente significativo; y los factores relacionados con el entorno, por ejemplo, un ambiente violento.

Como se puede observar, los factores de riesgo dependen en gran medida del contexto y del ambiente, por eso en muchas ocasiones no va a depender de la propia persona. Bien es cierto que, si existe la posibilidad de evitar los factores de riesgo anticipándose a algunas circunstancias que generan peligro, siempre será mejor para el individuo. No obstante, muchas veces las personas se van a ver expuestas a situaciones complejas e inevitables, por ello, hay que otorgarle



verdadera importancia a favorecer el desarrollo de los factores protectores, para que así sean capaces de superar las adversidades de la forma más eficiente.

2.5 Conceptos Relacionados con la Resiliencia

Como se ha observado anteriormente, no podemos afirmar que exista una única definición de resiliencia reconocida de forma universal. A medida que se ha avanzado en la investigación de este concepto sus definiciones se han ido ajustando. No obstante, existen algunos conceptos que se aproximan al de resiliencia, pero no se deben confundir. Entre ellos encontramos:

2.5.1 *Coping*

Es conocido como “estrategias de afrontamiento o enfrentamiento” y, como bien explican Endler y Parker (1994) se trata de los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hacen los individuos para afrontar el estrés y regular la ansiedad y la frustración ante posibles retos. Nos encontramos con diferentes formas de lidiar con el estrés; evadirse de los problemas o situaciones que lo causan o bien aprender a controlar esas emociones que transmiten dicho problema y que no permite a las personas avanzar. En esta segunda forma de afrontarlo encontramos dos tipos de estrategias:

- Las estrategias adaptativas: son aquellas que permiten reducir el estrés y provocan bienestar y salud a largo plazo.



- Las estrategias inadaptativas: bien es cierto que reducen el estrés momentáneo o en período breve de tiempo, pero afectan de forma negativa en la salud a largo plazo.

De este modo se podría decir que las estrategias adaptativas serían aceptadas dentro del concepto de resiliencia, pero las estrategias inadaptativas no lo serían.

2.5.2 Hardiness

El hardiness es lo que se conoce como personalidad resistente y según la psicóloga Kobasa et al. (1982) se trata de aquellas actitudes y comportamientos que permiten a los individuos transformar las situaciones complejas y estresantes en una oportunidad para poder crecer y salir fortalecido. Posteriormente, Godoy y Godoy (2002), llevaron a cabo unos estudios relacionados con el concepto y descubrieron que se trata de una “capa” de protección frente a los estresores que está formada por tres componentes:

- El compromiso: indica que las personas se implican en todos los ámbitos y actividades que les resultan interesantes, otorgándose importancia y valor en todo lo que hacen. Es una habilidad que permite hacer frente al estrés de manera exitosa y a ayudar a otras personas a superar esta fase.

- El control: esta cualidad hace referencia a responsabilidad que toman las personas sobre sí mismas, es decir, en tomar las riendas de su vida y sentirse motivado con lo que hace sin necesidad de depender de nadie. Se sienten ellos mismos ya que son capaces de resolver sus problemas independientemente de lo que ocurra a su alrededor.



- Reto: hace referencia a la característica que permite el cambio frente a la estabilidad. Este cambio puede resultar un obstáculo en la vida de algunas personas, llegando a convertirse en un estímulo estresante, no obstante, se puede evitar esta insatisfacción si en vez de tomarlo como una amenaza se entiende una oportunidad que te brinda la vida para seguir creciendo como persona.

Comparte similitudes con la resiliencia, como la capacidad de crecer y salir fortalecido frente a las adversidades adaptándose a las nuevas circunstancias, sin embargo, la resiliencia es un concepto más amplio ya que el hardiness simplemente se refiere a un tipo específico de personalidad.

2.5.3 Invulnerabilidad

Se trata de una característica que es intrínseca en algunas personas, es decir, que se posee desde el nacimiento y no depende ni varía según las circunstancias. Las personas invulnerables son aquellas que no se ven afectadas ante situaciones adversas o traumatizantes y de las cuales sí se esperaba que causara alguna consecuencia. Este concepto surgió a partir de los estudios realizados por dos psiquiatras, Anthony et al. (1982), con niños que vivían en condiciones desastrosas y circunstancias ambientales insanas, y, aun así, eran capaces de vivir con normalidad y crecer de manera saludable. La invulnerabilidad es una característica que permanece en la personalidad y en el comportamiento de las personas que lo poseen.

Dicho esto, Rutter (1993) hizo una serie de distinciones con el término resiliencia ya que consideraba que ésta es una cualidad dinámica que se puede adquirir, e incluso con el paso de los



años, llegar a perder. Existen personas que son resilientes ante ciertas adversidades, pero no ante otras. El hecho de que la invulnerabilidad sea una característica innata resulta menos práctica que la resiliencia, ya que esta última, aunque se requiera de mucho esfuerzo en algunas circunstancias, siempre se va a poder alcanzar en mayor o menor medida.

2.6 Regulación Emocional, Resiliencia y Rendimiento Académico

Covarrubias (2006) menciona que la autoestima es la autorregulación que nos permite poder razonar sobre las acciones y hechos, tanto positivos como negativos, que nos encontramos a lo largo de la vida. Es la encargada de controlar los sentimientos, y por tanto la estabilidad emocional y bienestar de las personas.

Se trata de un proceso que comienza en el nacimiento y se desarrolla conforme las personas interaccionan con otras, logrando mayores niveles de estabilidad durante la etapa escolar. De este modo, se puede afirmar que la autoestima y el bienestar emocional están estrechamente ligados, puesto que la manera en que se perciben y se valoran las personas, se ve reflejado en el comportamiento hacia los demás. Un nivel bajo de autoestima frena el crecimiento personal puesto que la persona no se ve capaz de hacer frente a los desafíos que se le presentan (Polaino, 2003).

La Inteligencia Emocional (IE), por su parte, es la habilidad de las personas para percibir y comprender los sentimientos propios y de los demás de forma precisa, así como la capacidad para modificarlos y cambiar el estado anímico (Fernández y Extremera, 2002). La inteligencia



emocional y la autoestima son dos elementos estrechamente relacionados, puesto que ambas se basan en la regulación de los sentimientos para sentir un estado de bienestar emocional.

Finalmente, la autoestima, se relaciona positivamente con la resiliencia. Se han llevado a cabo una serie de estudios que han puesto de manifiesto que esta capacidad actúa como un factor protector interno que potencia la inmunidad psicológica (González, 2007). Cuando las personas, y más concretamente los niños, tienen una baja autoestima, se dificulta considerablemente la resiliencia. Rojas (2007) afirma que autoestima es una característica de la personalidad influyente en el comportamiento resiliente de los niños, y para lograrlo, se les debe reconocer responsabilidades y oportunidades para que desarrollen habilidades sociales y emocionales. Dicho de otro modo, tener una valoración positiva de uno mismo va a permitir minimizar los traumas y por lo tanto tener una actitud más resiliente.

Por otro lado, respecto al rendimiento académico, en la actualidad se considera que el equilibrio emocional es un factor clave. En un estudio realizado por la Universidad de Málaga, en el que se evaluó la relación entre inteligencia emocional, bienestar y rendimiento académico en niños entre 9 y 12 años, se demostró la relación existente entre la inteligencia emocional y el bienestar personal. El bienestar está relacionado de manera positiva con la nota media y la actitud en clase y de manera inversa, con el número de suspensos. Por tanto, sería interesante que la educación escolar pudiera formar no solamente en la adquisición de conocimientos sino también en el logro de estrategias emocionales que permitan un mayor bienestar del alumnado.

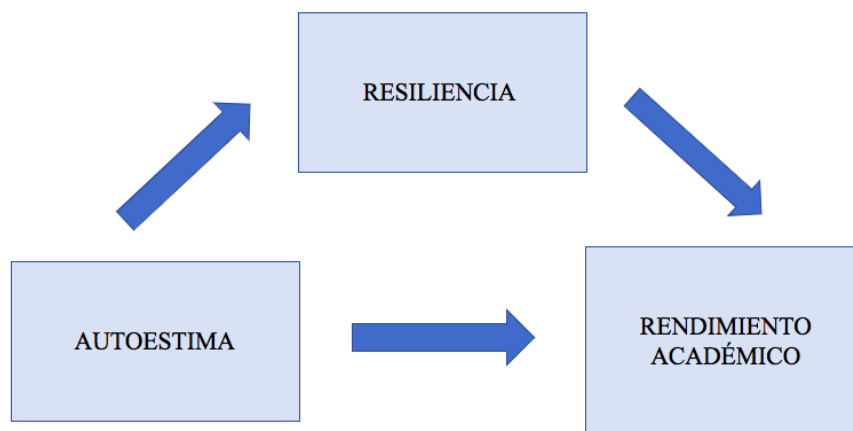


Como se ha comentado anteriormente, la calidad de vida individual y el bienestar están completamente influidos por la autoestima, siendo un recurso psicológico y una característica de personalidad relevante para el comportamiento resiliente de los niños, además, también se ha comentado que el bienestar está relacionado de manera positiva con el rendimiento académico. Por todo ello se puede decir que la autoestima, la resiliencia y el rendimiento académico están relacionados, pudiendo tener relaciones predictivas, moderadoras y mediadoras entre sí.

Por lo tanto, se puede inferir una relación entre estas tres variables. La búsqueda en la literatura se ha basado en esta relación causal para hacer un análisis profundo.

Figura 1

El triángulo de la autoestima, resiliencia y rendimiento académico



Fuente: elaboración propia.



2.7 Implementación de la Educación Emocional en las Aulas

En el currículum de Educación Primaria de la Comunitat Valenciana, más concretamente en el decreto 108/2014, podemos encontrar un área específica que se llama Valores Sociales y Cívicos. Se trata de un área que está presente en todos los cursos de Educación Primaria y está estructurada en tres bloques. El primero, “La identidad y la dignidad de la persona” se centra en la comprensión de las emociones y sentimientos, tanto los propios como el de los demás, así como en construir un autoconcepto y una autoestima apropiados. El segundo, “La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales” pretende fomentar la aceptación de la diferencia, así como el desarrollo de habilidades sociales que permitan las relaciones humanas plenas. El tercero, “La convivencia y los valores sociales” se tratan aspectos relevantes que influyen a las personas como miembros que pertenecen a una democracia.

Como se puede observar existe un área específica que se centra en la educación emocional de los alumnos. Por lo que los maestros tienen la autorización para trabajar este aspecto tan importante de las personas. Teniendo en cuenta el elevado porcentaje de niños en edad escolar que presentan problemas emocionales (12%-30%), es una tarea indispensable centrarse en la educación emocional, para así evitar que se alargue en el tiempo y les repercute en el proceso de aprendizaje. Si el enfoque es el adecuado los niños y niñas van a aprender a identificar, entender y sobre todo expresar sus emociones, así como reconocer la de sus compañeros. De forma más concreta, el desarrollo de la inteligencia emocional, que como bien expresa Goleman (1995) va a permitir que los alumnos y alumnas dirijan sus propios pensamientos y acciones si son capaces de:



- Reconocer sus propias emociones: esta capacidad es realmente importante para poder darle nombre a las emociones que nos afectan negativamente o, por lo contrario, nos resultan gratificantes y placenteras. Además de averiguar qué situaciones, personas o acciones son las que nos las provocan.

- Reconocer las emociones de los demás: una vez aprenden a conocer sus propias emociones les será mucho más fácil saber qué sienten las personas de su alrededor. Esto hace referencia al término de empatía, comúnmente conocido como la capacidad que tienen las personas de ponerse en el lugar de otra. No obstante, ser una persona empática no es simplemente ponerse en la situación de otra persona y pensar cómo me sentiría yo en esa misma circunstancia, ya que probablemente la situación o motivo por el que la otra persona está afectada a mí no me resulte lo suficientemente grave y lo afrontaría sin problema. Es más bien reconocer qué emociones está viviendo esa persona en ese instante y comprender por qué se siente así.

- Aprender a gestionar las emociones: cuando ya se conocen las emociones el siguiente paso es encontrar un equilibrio a través del control de las mismas que nos permita llevar una vida estable. Para ello, dentro de la medida que se pueda, se deben evitar aquellas situaciones que nos generen emociones negativas e intentar buscar las que generan emociones positivas.

- La automotivación: se trata de un estado interno que permite a las personas superar los obstáculos de forma positiva y sin caer en la desesperación. Alcanzar este



estado requiere de cierto grado de madurez, tanto emocional como personal, ya que es considerada una conducta emocional inteligente y por eso precisa de más paciencia y tiempo.

- Crear vínculos: por norma general nos pensamos que es fácil establecer relaciones ya que desde pequeños lo hacemos con facilidad. Sin embargo, en el momento que nos relacionamos con cualquier persona estamos expresando nuestras emociones y sentimientos. Es por ello, por lo que hay que otorgarle la importancia necesaria a la educación emocional ya que es imprescindible para poder desarrollarse con éxito en diferentes ámbitos.

2.8 Desarrollo de la Resiliencia en el Ámbito Escolar

Ison et al. (2006), consideran que cualquier edad es buena para desarrollar buenos hábitos y fomentar el desarrollo de la salud en las personas. No obstante, defienden que la infancia es la mejor etapa porque es el período en el que los niños desarrollan los patrones de comportamiento; posteriormente, estos se convierten en conductas saludables, o de lo contrario, dañinas para su salud.

Varios investigadores como García, Rodríguez y Zamora (2005), apuntan que las personas que muestran comportamientos resilientes son aquellas que han creado vínculos positivos con otros individuos. Estos vínculos normalmente se crean con familiares cercanos, pero no olvidemos que las escuelas son lugares donde los niños pasan muchas horas. Por lo



tanto, el contexto escolar es un elemento importante a tener en cuenta a la hora de promover los hábitos saludables que influirán en el futuro de estos niños.

En el año 2003, Henderson y Milstein desarrollan lo que se conoce como “Rueda de la Resiliencia”. Se trata de un modelo diseñado para construir resiliencia en los entornos escolares. La resiliencia es un área de estudio de la Psicología Positiva y puede ser impulsada en contextos educativos a modo de prevención psicológica y psicopedagógica. Este modelo en concreto busca disminuir los factores de riesgo que influyen en la capacidad resiliente de los niños. De este modo, la Rueda de la Resiliencia es un proceso basado en seis pasos:

1- El fomento de la construcción de vínculos entre los alumnos y toda la comunidad educativa, y, sobre todo, el enriquecimiento de los vínculos entre los propios alumnos. Esto se puede conseguir creando un clima apropiado dentro del aula, o bien, involucrando a las familias en las actividades escolares.

2- La fijación de normas y límite claros que no se deben sobrepasar. De este modo los alumnos sienten que pertenecen a un lugar donde existe la cooperación y el respeto. Además, el hecho de establecer una serie de normas es una manera de comunicarles a los alumnos qué se espera de ellos.

3- La enseñanza de habilidades para la vida. Un aspecto fundamental que debe tener presente todo docente es formar a alumnos con pensamiento crítico, esto los prepara para tomar decisiones en la vida y les dota de capacidad suficiente para resolver cualquier tipo de problema.



Otras habilidades importantes que deben promover las escuelas son el trabajo en equipo ya que aporta una gran cantidad de beneficios y de buenos resultados.

4- Ofrecer apoyo, afecto y un ambiente cálido y afectivo. Hay que ser conscientes que muchos alumnos no reciben cariño ni el suficiente interés por parte de sus familias, por eso, la escuela debe convertirse en el lugar donde el niño se sienta querido y tenga el sentimiento de pertenecer a un lugar. A través de pequeños gestos, como puede ser brindar ayuda en todo momento o tenerlos en cuenta respetando la individualidad, se consigue provocar sensaciones especiales en ellos. Además, es importante reiterar que la escuelas son un factor protector de resiliencia para aquellos niños que se encuentran en desventajas sociales o en situaciones de riesgo familiar. No obstante, se puede considerar factor protector si el clima escolar es el adecuado y los docentes son personas receptivas y sensibles. Un buen clima podría ser aquel en el que se le otorga importancia al sentido del humor, porque como dice Munist et al. (1998), este facilita los aprendizajes escolares y previene el estrés de los docentes, desarrollando la creatividad en los alumnos y aumentando su autoestima. Además, para aquellos alumnos en situaciones adversas refuerza la seguridad en el entorno y les ayuda a afrontar los problemas de una manera más optimista (García et al, 2002).

5- Establecer y hacer saber a los alumnos las expectativas que se tienen sobre ellos. Una función muy importante que tienen las escuelas es contribuir y mejorar la autoestima de los estudiantes. Cuando a los niños se les comunica lo que se espera de ellos, en muchas ocasiones se les está dotando de esa capacidad para poder lograrlo.

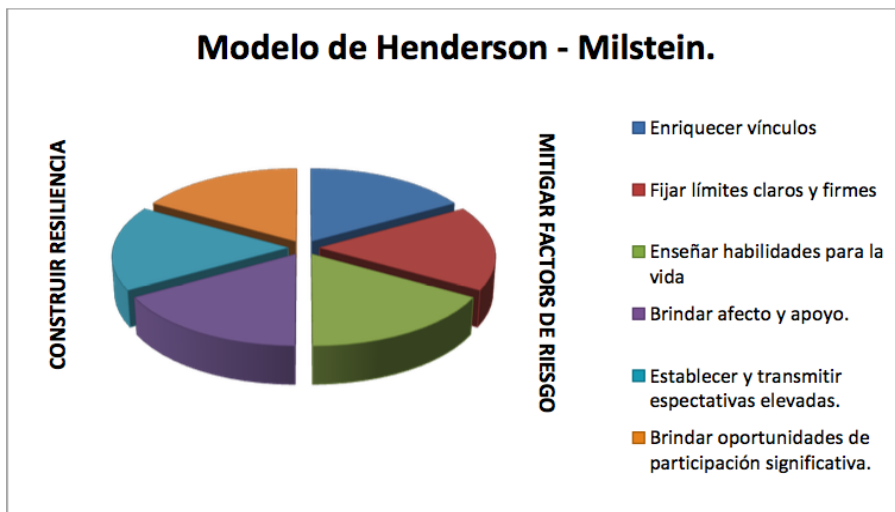


Esto se conoce como el efecto Pigmalión, y se basa en la influencia que puede ejercer una persona sobre otra simplemente por la imagen que este tiene de ella. Si las expectativas que tiene un profesor hacia su alumno son altas y este se lo expresa de algún modo, probablemente los resultados de ese alumno sean los esperados. En cambio, si las expectativas que deposita el profesor sobre un alumno son pocas o nulas, el rendimiento, y por tanto el éxito, se va a ver condicionado. Esto es, sentirnos valorados va a incrementar nuestras creencias positivas y nuestro rendimiento, permitiéndonos alcanzar los objetivos que nos propongamos.

- 6- Ofrecer a los alumnos la oportunidad de participación significativa. De esta forma se les otorga un poder de responsabilidad y de involucración, dejando de ser sujetos pasivos. Empiezan a ser conscientes del valor de su palabra y el efecto que causa en los demás, encargándose de las consecuencias que esto conlleva.

Figura 2.

Modelo de Henderson-Milstein



Nota. Adaptado de *Modelo de la rueda de la resiliencia de Henderson-Milstein*, García-Arranz., 2016, Resiliencia en la escuela: Proyecto de Acción Tutorial para el desarrollo de Factores Resilientes (Trabajo Final de Grado). Creative Common.

2.9 Los Profesores Resilientes

Como curiosidad, quisiera añadir que los estudios sobre la resiliencia se han hecho extensivos a otros ámbitos de la sociedad, y dentro del ámbito educativo podemos ver que hay iniciativas que se han preocupado por la resiliencia en profesores. Sin embargo, este estudio está centrado en los programas con iniciativas relacionadas con los niños y niñas, así como la relación existente entre el éxito educativo y la estabilidad emocional.

Un profesor capaz de implicarse en un proyecto educativo compartido con el resto de la comunidad, profesores, padres y alumnos, con el objetivo de conseguir el desarrollo completo de todos los alumnos y que trabaja contra la exclusión social en la escuela, es un profesor capaz de construir la resiliencia. La formación es imprescindible en el proceso de resiliencia. Los



educadores deben conocer las áreas comprendidas en el proceso enseñanza-aprendizaje y en especial el desarrollo social y emocional de los niños, especialmente aquellos que son víctimas de violencia física o emocional o se encuentran en situaciones de desventaja. La formación psicopedagógica los lleva a la empatía con el alumno, que es la base de la resiliencia, además, debe estar formado en el manejo de grupos, conflictos y cambios de actitudes.

Un educador resiliente es emocionalmente estable, con buena tolerancia a la frustración, alta motivación de éxito, de espíritu animoso e identificado con su trabajo. La actitud optimista y el pensamiento positivo son claves del éxito profesional del profesor resiliente, esto le conduce a centrarse en los medios que contribuyan a las posibles soluciones y a lograr los objetivos propuestos. Si la educación se realiza en un clima de optimismo y de confianza, con objetivos moderadamente retadores pero alcanzables, los alumnos aprenden a ser positivos y optimistas (Marujo et al., 2003).

El profesor resiliente construye resiliencia en los alumnos cuando les acepta y aprecia tal cual son, sin tener en cuenta su rendimiento escolar. Tomkiewicz (2004) señala que los educadores deben mantener una actitud auténticamente afectuosa (AAA). El afecto y la aceptación deben de complementarse con una exigencia adecuada para que el alumno se responsabilice, intente cumplir sus obligaciones y participe en actividades grupales que favorezcan la colaboración y el conocimiento mutuo. El alumno, por su parte, debe asumir que se le acepte. Van (2004) denomina sustentación a esa aceptación de doble dirección de la que surge la confianza básica, necesaria en toda relación educativa. La adaptación del niño a las tareas y



normas escolares indica madurez socioemocional, pero debe basarse en la confianza y aceptación mutua, y al afecto seguro y estable que se establece en los primeros años de escolaridad.

Una de las funciones más importantes del profesor es fomentar el clima adecuado para las relaciones positivas. Debe ayudar a los escolares a comprenderse a sí mismos y a su entorno físico y social. Hacerles entender las actividades y las normas favorece la participación activa en su realización y cumplimiento. No siempre es fácil para el profesor transmitir el sentido de algunas tareas, pero la perseverancia será reconocida y valorada por los alumnos.

Dar sentido a todo lo que se hace en la escuela es más importante que obtener éxitos académicos, pero estos éxitos, aunque sean parciales, también son necesarios, por lo que hay que marcar objetivos posibles y percibir los avances, aunque sean pequeños, para valorarlos positivamente. El maestro reconoce y premia el esfuerzo antes que el resultado, y si no se hacen bien las cosas, valora críticamente los comportamientos sin juzgar a las personas.

Un educador no se desilusiona si el alumno no aprende tal y como se había propuesto. Una actitud comprensiva y de respeto hacia el alumno y sus problemas, así como la disponibilidad para prestar ayuda, puede ser un punto de partida para una nueva relación más enriquecedora.

El profesor muy respetuoso, pero no indiferente con el alumno, sin pretender entrometerse en la esfera personal o familiar, que practica la empatía, puede ayudar al alumno a definir, comprender y asimilar las experiencias. La empatía para con los alumnos debe servir para favorecer la propia empatía de los escolares. El altruismo es una forma de autoayuda



resiliente y una herramienta de protección para todos, no sólo para los que han pasado por experiencias traumáticas.

Reforzar la autonomía y la independencia de los alumnos respecto de los adultos y de ciertos compañeros se verán favorecidas cuanto más seguro se sienta de la vinculación con el educador. Reconocer sus ideas propias, darles espacio para que se expresen, demostrar que tienen nuestro respeto es el modo de reforzar su valía personal y su autoestima. La autoestima del alumno se refuerza cuando sus acciones son vistas positivamente. Preparar a los alumnos para los nuevos retos de una sociedad cambiante y compleja necesita diversas estrategias de resolución de dificultades presentes y futuras para su protección ante las adversidades.

El educador estimula el pensamiento divergente y la creatividad para el ensayo y valoración de diversas formas de resolver los problemas. Pero no sólo en la esfera cognitiva, sino también en el desarrollo personal y social, en coincidencia con la mejora de la inteligencia emocional y social (Fuentes y Torbay, 2004).



3. Objetivos

Tras lo expuesto anteriormente y una vez revisada la literatura sobre la resiliencia, se puede decir que se trata de una capacidad que se puede adquirir o perder según las circunstancias. No obstante, se necesita poseer cierto grado de resiliencia para poder hacer frente a las situaciones complejas y de desventaja que se presentan a lo largo de la vida. Por ello, este trabajo de fin de grado (TFG), propone un objetivo principal, que es el diseño de una propuesta de intervención en las aulas de Educación Primaria para desarrollar Factores Resilientes en los alumnos. Con esto se pretende disminuir el riesgo de sufrimiento en ellos y el aumento en la posibilidad de ser personas exitosas y felices, así como la mejora en el rendimiento académico. Por todo esto, los objetivos de este trabajo son los siguientes:

3.1 General

- Diseñar una propuesta de intervención para desarrollar Factores Resilientes relacionados con la autoestima en los alumnos en edad escolar.

3.2 Específicos

- Definir la resiliencia y su importancia en el ámbito de la educación.
- Realizar una búsqueda bibliográfica de los programas existentes para la mejora de los factores resilientes en edad escolar.
- Relacionar componentes claves de dichos programas como base para la elaboración del programa a proponer.



- Diseñar una intervención basada en la promoción de la autoestima como factor protector de la resiliencia y clave en el rendimiento académico.



4. Metodología

Este Trabajo Final De Grado tiene como objetivo principal hacer una revisión de los programas e intervenciones llevadas a cabo en las escuelas sobre la resiliencia como base fundamental para la propuesta basada en la evidencia de un programa. Más concretamente, se pretende averiguar cómo influye el bienestar emocional de los alumnos en su rendimiento académico. Para ello, se han empleado procedimientos propios de dos formas diferentes de investigación; la revisión bibliográfica y la revisión sistemática.

Por un lado, la revisión bibliográfica consiste en recabar información sobre el tema que se quiere tratar, a partir de obras o documentos escritos por otros autores. De esta manera se puede hacer una comparación y escoger aquella que nos resulta útil para alcanzar los objetivos propuestos, en este caso, responder a la cuestión previamente formulada. Este tipo de revisión permite seleccionar, organizar y sintetizar la información en la redacción del marco teórico.

Por otro lado, la revisión sistemática es definida como el estudio realizado sobre determinadas intervenciones que utilizan una metodología determinada y responden unas cuestiones concretas. Es decir, se trata de un modelo de investigación en la que se analizan trabajos o intervenciones concluidas (García, 2016). Así pues, se puede observar y comparar los resultados de los programas llevados a cabo en las escuelas sobre la temática escogida.

En un principio, el objetivo principal del trabajo final de grado era averiguar si los niños que habían tenido que afrontar adversidades o se encontraban en situaciones de desventaja podían tener un rendimiento académico adecuado. Por ello, se pensó en realizar una búsqueda



relacionada con la resiliencia, que como se ha explicado anteriormente y bien define Rutter (1993) se trata de la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente sanos y socialmente exitosos pese haber vivido en situaciones de riesgo o de desventaja.

Se pretendía hacer una revisión sobre los programas llevados a cabo en las escuelas sobre la resiliencia, pero al ser un campo de estudio tan grande se tuvo que acotar la búsqueda. Por lo que, tras un tiempo de recogida de información, se decidió limitar la búsqueda a un factor específico de la resiliencia que pudiera influir en el rendimiento académico de los alumnos, este es, la inteligencia o el bienestar emocional.

4.1 Estrategias de Búsqueda y Selección de Artículos

4.1.1 EBSCO

Para la búsqueda de artículos se utilizó la base de datos EBSCO (Elton B. Stephens Company) que fue fundada en 1944 y ofrece una gran variedad de artículos académicos de distintas áreas. Es una base de datos facilitada por la Universidad Católica de Valencia (UCV). Dentro de esta base de datos se ofrece la opción de buscar entre otras bases, y las escogidas fueron las siguientes: ERIC (Education Resource Information Center) proporciona acceso a revistas de educación aportando una gran variedad de información sobre este campo; Psychology and Behavioral Sciences Collection, se trata de la base de datos más amplia centrada en el campo de la psicología, ésta facilita información como el comportamiento humano o las características emocionales; Education Research Complete, trata aspectos relacionados con cualquier nivel educativo por lo que se le considera un recurso muy útil para la investigación en educación; APA



PsycInfo, se trata de una base de datos americana que incluye material de psicología en una gran variedad de idiomas y contiene registros muy antiguos; CINAHL Complete, es considerada la fuente más completa a nivel mundial sobre la salud ofreciendo una gran cantidad de textos completos.

En la búsqueda de los artículos a través de estas bases de datos escogidas, se utilizaron unos operadores booleanos u operadores lógicos, que son palabras que enlazan de una manera lógica los conceptos que se desean buscar. De esta manera, se puede delimitar o ampliar las búsquedas según los operadores empleados. En este caso los operadores booleanos utilizados fueron AND, el cual indica que ambos conceptos deben aparecer en la búsqueda y OR, que indica que al menos uno de los conceptos debe aparecer. Tras una gran variedad de combinaciones con los términos sobre el campo que se quería investigar, la búsqueda final fue: *(Program OR intervention) AND (emotional wellbeing OR mental Health) AND (academic performance) And (school)*. Los resultados de esta búsqueda a día 12 de febrero de 2021 fueron un total de 117 artículos, no obstante, se afinó más delimitando las fechas de publicación y la edad de la población a la que iba dirigido el programa. Se escogió que las fechas oscilaran entre 2010 y la actualidad, es decir, una recopilación de las intervenciones llevadas a cabo en los últimos diez años aproximadamente, y que fuera dirigido a niños entre 6-12 años. Al acotar esta búsqueda, el resultado total fue de 27 artículos. Como no se tenía permiso al acceso de los full-text de alguno de ellos, se copió el título en Google Scholar y se pudo realizar una lectura completa de todos. Esta recolección de artículos fue exportada al programa Zotero, el cual



permite la gestión y administración de las referencias bibliográficas consultadas y además facilita la elaboración del acuerdo de inter-jueces del que se va a hablar a continuación.

4.1.1.1 Fase de Cribado.

A continuación, se hizo una fase de cribado de títulos y abstract de los artículos para seleccionar o descartar aquellos que resultaban útiles para la investigación. Los criterios a tener en cuenta fueron los siguientes:

- ¿Es un programa o una intervención?
- ¿Se ajusta a la edad de 6-12 años?
- ¿Se tienen en cuenta las variables dependientes de la estabilidad emocional y el rendimiento académico?

En el caso de que se cumplieran todos los criterios, el artículo sería seleccionado. Por el contrario, si no cumplía alguno de estos requisitos, sería descartado. Se llevó a cabo una evaluación por pares a doble ciego haciendo un acuerdo de inter-jueces. Esto quiere decir que, primeramente, como primera observadora hice una lectura de los 27 artículos resultantes de la búsqueda y se determinó si eran incluidos o excluidos. Además, para determinar que mi decisión no era sesgada y otorgarle mayor fiabilidad al cribado, un segundo observador (director del TFG), evaluó aleatoriamente un 30% de estos artículos, es decir, un total de 8. La selección de estos 8 artículos se extrajo utilizando un software generador de números aleatorios sin repetición.



Para determinar si se había llegado a un acuerdo tras finalizar la fase de cribado de los artículos por ambas partes, debíamos coincidir al menos en un 80% de los 8 seleccionados al azar. Es decir, teníamos que estar de acuerdo en la inclusión o exclusión de un total de 6,4 artículos, que se redondeó a 7.

Figura 3.

Excel del acuerdo de inter-jueces.

ESTUDIO	SARAH			PAU			ACUERDO
	CUMPLE	NO CUMPLE	MOTIVO	CUMPLE	NO CUMPLE	MOTIVO	(1=si; 0=no)
Ayoub, Alaa. et al. (2008)		x	No es un programa				
Bacro. et al. (20012)		x	La variable dependiente es la motivación				
Bagnall, Charlotte Louise. et al. (2010)		x	Son entrevistas	x		Son entrevistas	1
D'Amico, Antonella. (2018)		x	Área lingüístico-literaria				
Dobrin, A. V. (2017)		x	No es un programa				
Franco, María da Glória. et al. (2017)		x	No es un programa				
Frank, Jennifer L. et al. (2017)		x	Enfocado a adolescentes	x		No cumple el rango de edad	1
Graham. et al. (2016)		x	No trata la variable del rendimiento académico				
Guo, Qingke. et al. (2018)		x	No es un programa				
Herrera, Lucía. et al. (2020)		x	No es un programa				
Hogekamp. et al. (2016)	x			x			1
Hsieh, Chia-Yen, y Tim Chen. (2019)	x						
Kiuru, Noona. et al. (2020)	x			x		No es un programa	0
Korrienko, Olga S. et al. (2018)		x	No tiene en cuenta la variable de la estabilidad emocional				
Murray, Jane, y David Cousens. (2020)	x			x			1
Newell, Markeda. (2016)	x			x			1
Ng-Knight. et al. (2019)		x	Edad adulta				
Oriol, Xavier. et al (2017)		x	No habla sobre el rendimiento académico				
Panayiotou. et al. (2018)		x	No es una intervención	x		No es una intervención	1
Price, A. et al. (2017)		x	No es una intervención	x		No es una intervención	1
Richmond, Ashley D. (2016)		x	No es una intervención				
Skrjabina, Elena. et al. (2016)	x						
Torrijos-Niilo. et al. (2020)		x	Es solo un estudio, no hay intervención				
Vargas, Belén. et al. (2019)		x	No hay intervención				
Wegmann, Kate M. et al. (2017)		x	Solo trata las "reading skills"				
Wong, Rosa Sze Man. et al. (2017)		x	Es un estudio				
Zeng, Guang. et al. (2016)		x	Es un estudio				

Fuente: elaboración propia.



Los resultados del acuerdo de inter-jueces son los siguientes:

- Número total de artículos analizados por el observador 2 (director TFG) =
8
- Número total de acuerdos = 7
- Número de discrepancias = 1
- Total = 87.5%

Sí que se supera el 80% que se había acordado, por lo tanto, existe un acuerdo que le otorga mayor fiabilidad a la búsqueda, reduciendo de este modo el sesgo de selección. El total de programas que, tras este proceso de análisis de full-text fueron cinco.

4.1.2 Google Scholar

Como los artículos que han pasado la fase de cribado obtenidos de la base de datos EBSCO ha sido escasa y mayormente en inglés, se decidió cumplimentar la búsqueda con más artículos, tanto en español como inglés, a través de *Google Scholar*. Se trata de un buscador de Google, creado en 2004, que está especializado en la búsqueda de documentos de tipo académico. Resulta muy útil para realizar trabajos de investigación puesto que la información y artículos que ofrece tiene una validez científica. Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva combinando los mismos términos o descriptores lógicos utilizados en EBSCO, y se encontraron 4 artículos que cumplieran los criterios citados anteriormente.



4.1.3 *Snowball Methodology*

Se trata de un método de búsqueda científico que permite encontrar artículos que otros buscadores no lo hacen. Es una estrategia que consiste en revisar las referencias bibliográficas citadas en la literatura de otros artículos leídos anteriormente. Esto es, si durante la lectura de un artículo se cita un tema que me parece relevante e interesante, puedo acceder a través de las referencias bibliográficas a los artículos de los cuales se ha extraído esa información, para posteriormente determinar si los incluyo en mi búsqueda, o por lo contrario, los excluyo. Es conocido con el nombre de bola de nieve (snowball) porque se puede ir pasando de un artículo a otro a través de las referencias. Al igual que una bola de nieve se va haciendo más grande conforme va girando, los conocimientos que se van adquiriendo también aumentan. A través de esta estrategia se encontraron 5 artículos más que cumplían los criterios de inclusión.



5. Resultados

Como resultado de las estrategias de búsqueda empleadas anteriormente, se han obtenido un total de 11 programas para ser analizados. De la base de datos EBSCO se han encontrado 4, a través de *Google Scholar* otros 4, y por la metodología de snowball 3 más. Estos programas van a ser estudiados para ver si las metodologías empleadas han sido útiles y los resultados han sido los deseados. Dependiendo del programa se quiere observar lo siguiente:

- Si los programas que promueven factores resilientes consiguen mejores resultados en el rendimiento académico de los alumnos.
- El tipo de metodología empleada según las edades y según el tipo de alumnado.
- Los factores que se tienen en cuenta previamente a la intervención.
- El tiempo empleado en los programas.
- Si se han descubierto nuevos factores que intervengan en la estabilidad emocional o en el rendimiento académico.
- Conocer las propuestas de los propios autores de los programas para futuras intervenciones.



Tabla 1

Programas Analizados Sobre La Resiliencia Y El Rendimiento Académico En Educación Primaria

Autor	Skoog (2017)	Sierra (2012)	Vargas y Sucoshañay (2016)
Programa	Manual de actividades que propicien resiliencia en niños migrantes y refugiados	Pasos. Promoviendo comportamientos resilientes como estrategia para la adaptación positiva	Programa de Promoción de Resiliencia para niños
Finalidad/ Objetivo	La adquisición de habilidades para iniciar el proceso de resiliencia	Desarrollar conductas resilientes en niños de colegios públicos	Desarrollar las siguientes capacidades resilientes: Autoestima, Identidad, Trabajo en equipo e Inteligencia Emocional
N y Destinatarios	Niños migrantes. No se especifica la cantidad	Un total de 60 sujetos entre 8-11 años; 30 chicas y 30 chicos	28 estudiantes de entre 8-11 años que tienen un puntaje medio-bajo en la Escala E.R.E
Agente	Monitores de resiliencia. Personal de centros de asistencia social	Profesores del aula	No se especifica, pero el programa es llevado a cabo en un centro educativo
Duración	Como el programa está dividido en varios talleres, cada uno tiene una duración de diferentes sesiones y	16 sesiones de un máximo de 90 minutos cada una	8 sesiones de entre 1 hora y media y 2 horas durante un mes, es decir, dos sesiones a la semana



	alguno de ellos se prolonga en el tiempo		
Instrumentos	No se especifica	Inventario de Factores Personales de Resiliencia. Factores de Riesgo de Instituciones Educativas Oficiales	Escala de Resiliencia Escolar (E.R.E) Entrevista estructurada a los padres
Metodología	Taller permanente de arte (metáfora de la burbuja) Manejo de la rabia Taller de radio Taller de cuento	Juego de roles para favorecer la expresión, el sentido del humor y la relación con los compañeros	Terapia de juego no directiva, Psicoterapia Cognitivo-Conductual y Arteterapia. Ejemplo, un cortometraje o un collage
Autor	Díaz y Moreno (2020)	Kuang et al. (1981)	Murray y Cousens (2018)
Programa	Tejedores de Resiliencia en niños	Efecto del Pokémon Go sobre el rendimiento cognitivo y la inteligencia emocional de los alumnos de primaria	Creencias de los niños de la escuela primaria que asocian la provisión extracurricular con habilidades no cognitivas y rendimiento académico
Finalidad/Objetivo	Evaluar los niveles de resiliencia en niños en condiciones de vulnerabilidad social	Analizar los efectos que tiene el uso de Pokémon Go en el rendimiento cognitivo (concentración e imaginación creativa) y en la inteligencia emocional	Observar el impacto que causaba en el rendimiento académico y en la motivación del aprendizaje la ampliación de la jornada escolar



		(bienestar, control de las emociones y sociabilidad)	
N y Destinatarios	115 niños entre 7 y 10 años. Un total de 53 niñas y 62 niños en situaciones de pobreza. Además de la participación de padres y equipo docente	123 alumnos de 5º y 6º de primaria de cuatro escuelas diferentes	250 niños de entre 7 y 11 años
Agente	Las tres directoras del curso que son docentes	No se especifica	Dos investigadores que son profesores de educación primaria
Duración	8 meses. Fueron un total de 10 talleres de 2 horas cada uno	La duración de la intervención fue de 10 semanas	1 año académico
Instrumentos	Inventario de Factores Personales de Resiliencia: autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad (Salgado, 2005)	Rendimiento cognitivo. Inteligencia emocional.	Cuestionario de Estrategias Motivación para el Aprendizaje (MSLQ) La investigación se basó también en el trabajo de Ryan y Deci sobre la motivación (2000)
Metodología	Establecer rapport, elaboración de muñequitos quitapesares, dibujar emociones, esquema “El camino de la vida”, colorear mandalas y yoga de	Utilización de juegos de realidad aumentada	Actividades de gestión de emociones a través del deporte. Innovación en el aprendizaje como por ejemplo los primeros auxilios. Fomentar el esfuerzo y la



	la risa		iniciativa.
Autor	Skryabina (2016)	Ferragut (2012)	Fueyo. et al. (2010)
Programa	FRIENDS	Inteligencia emocional, bienestar emocional y rendimiento académico en preadolescentes	El constructo de personalidad eficaz
Finalidad/Objetivo	Desarrollar la conciencia emocional y las habilidades de regulación emocional que permiten disminuir la ansiedad	Analizar la relación existente entre bienestar e inteligencia emocional, y la repercusión que tiene en el rendimiento académico de los alumnos	Averiguar la relación que existe entre los factores de autoestima académica, autoestima personal y autonomía social y resolutiva con el rendimiento académico
N y Destinatarios	1343 niños de 40 escuelas diferentes. No obstante, este programa se ha llevado a cabo en más sitios	166 estudiantes de 5º y 6º de primaria de un colegio concertado de Málaga; el 46,4% son chicos y el 53,6% son chicas.	Todos los alumnos de entre 8-9 años de 12 escuelas diferentes de Oviedo
Agente	Miembros capacitados pertenecientes a una de las escuelas (directores, coordinadores, maestros) y profesionales de la salud externos a la escuela	La autora del artículo	Programa desarrollado por el equipo GOYAD



Duración	10 sesiones y 2 de repaso	Un trimestre	Un total de 24 sesiones divididas en 6 unidades diferentes. Es decir, 4 sesiones para cada unidad
Instrumentos	Pruebas de Evaluación Estándar (SAT) en la lectura, matemáticas y escritura	Para analizar la Inteligencia Emocional: Meta-Mood Scale 24. Para analizar el Bienestar Emocional se utilizó la Escala Eudemon de Bienestar Personal (EBP)	Cuestionario de Personalidad Eficaz para niños (Fueyo, 2010)
Metodología	Atención a las señales que nos ofrece nuestro cuerpo para comprender los sentimientos, métodos de relajación, autoconversación y aprender a darle atención a lo que hace feliz a cada uno	No se especifica	Aprender a usar adecuadamente la comunicación, aprender a resolver problemas y buscar alternativas y conocer qué son las motivaciones personales
Autor	Ezquerria (2019)	García (2016)	
Programa	Programa de intervención en educación socioemocional para la mejora del rendimiento académico	Proyecto de Acción Tutorial para el desarrollo de Factores Resilientes	



Finalidad/Objetivo	Se pretende favorecer el desarrollo integral de los alumnos en las siguientes dimensiones: cognitiva, físico-motora, social, emocional y psicológica, para observar cómo influye en el rendimiento académico	Se quiere desarrollar los factores Resilientes para prevenir los factores de Riesgo, así como el aprendizaje de técnicas de afrontamiento contra la adversidad y la mejora del bienestar emocional
N y Destinatarios	Edades comprendidas entre 6-8 años, es decir, 1º y 2º de primaria	Alumnos y alumnas de 4º, 5º, y 6º de primaria. Alrededor de 600.
Agente	No se ha llevado a cabo, pero está pensado para que lo realicen los maestros o maestras en las aulas	Profesional docente
Duración	Son 5 actividades en total, algunas duran varias sesiones de 30 minutos y otras solamente duran una sesión	Son 18 sesiones de entre 50-60 minutos. Se llevan a cabo en la hora de tutoría a lo largo de todo el curso académico
Instrumentos	No se han empleado	Escala de Resiliencia Escolar (Saavedra, 2008)
Metodología	Observar y representar las emociones básicas, visualización de un cortometraje sobre la empatía y propuestas sobre la mejora del clima en el aula	Concienciar a los alumnos de la naturaleza cambiante de la autoestima, observarse delante de un espejo para saber si se conocen y trabajar la asertividad, el perdón y la presión de grupo



A continuación, se explicarán las conclusiones extraídas de cada uno de los programas, las cuales resultan útiles para el desarrollo de la propuesta de intervención que se hará posteriormente.

Del *Manual de actividades que propicien resiliencia en niños migrantes y refugiados* (Gustafsson y Skoog, 2017) se puede concluir que, todo docente a lo largo de su vida profesional se puede encontrar en la situación de tener que encargarse de la educación de niños que hayan tenido que pasar por situaciones traumáticas. En este caso, se trata de niños migrantes, los cuales presentan muchas carencias que hay que saber solventar de la manera más adecuada, y por ello, es necesario conocer los pasos a seguir. El principal objetivo es conseguir que los niños confíen en sí mismos, y esto solo se conseguirá si crea vínculos de confianza con el entorno más cercano. Una manera de hacerlo es a través de actividades compartidas, en este caso se han centrado en el arte ya que es considerada una herramienta terapéutica. Se ha comprobado que este tipo de actividades, por ejemplo, la producción de una obra, permiten a las personas conectar profundamente consigo mismas en el momento de la elaboración, y además permite conectar con el resto en el momento de la exposición. Esto permite que conecten con sus emociones y aprendan a gestionarlas, de modo que encuentren alivio a las situaciones traumáticas y alcancen el bienestar emocional. Por último, decir que se trata de una estrategia muy positiva puesto que los niños descubren y desarrollan habilidades que desconocía y, por lo tanto, contribuye a mejorar su autopercepción.



Sobre el programa *Pasos* (Sierra, 2012), se puede decir que los participantes muestran un incremento en los factores personales resilientes; autonomía, creatividad, autoestima, humor y empatía, siendo estos tres últimos los más destacables. Esto se debe a la técnica del juego de roles, que favorece la expresión a través del sentido del humor, así como la relación con los compañeros.

Además, se han obtenido mejores resultados en la población femenina, por lo que se podría considerar que el género masculino es más susceptible y se encuentra en situaciones de riesgo mayor. Como se ha explicado anteriormente, la autoestima es uno de los principales factores que influyen en el bienestar emocional de las personas, por lo que se debe tener en cuenta y reforzar con los alumnos dentro de las aulas.

Tras el análisis del *Programa de Promoción de Resiliencia para niños* (Vargas. et. al, 2016) se llegaron a diferentes conclusiones. La primera es que los factores resilientes deben desarrollarse desde edades muy tempranas para que así los niños los adquieran y sepan hacer frente a las adversidades mediante sus recursos. La segunda que los niños de 10 años son los que fortalecen más fácilmente su capacidad resiliente, esto se ve reflejado en los resultados obtenidos. La tercera es que los factores resilientes de la identidad, autoestima, inteligencia emocional y el trabajo en equipo fueron desarrolladas con éxito gracias a la terapia de juego, que les permitió expresarse abiertamente. La última hace referencia a la necesidad de realizar entrevistas a los padres para obtener información suficiente relacionada con el nivel de resiliencia de los niños, así como la aplicación de la Escala de Resiliencia Escolar. Se detecta que los



niños que pertenecen a familias desestructuradas presentan un nivel de resiliencia medio o bajo.

El programa *Tejedores de Resiliencia en niños* (Moreno y Bahamón, 2020) concluye que, teniendo en cuenta los factores resilientes que se deben desarrollar en la infancia (Salgado, 2005), los que aumentaron fueron la autoestima y el humor. No obstante, la empatía, la autonomía y la creatividad no lo hicieron. Comparándolo con el programa *Pasos*, se puede afirmar que la autoestima y el humor son dos factores resilientes fácilmente transformables. Por ello, se les debe dedicar especial atención y favorecer su desarrollo en las aulas. En este programa se llevan a cabo una serie de actividades en las que predomina en todo momento la técnica del rapport, que consiste en crear un clima de confianza y entendimiento.

En el programa *Efecto del Pokémon Go sobre el rendimiento cognitivo y la inteligencia emocional de los alumnos de primaria* (Hsieh. et al, 2019) se han obtenido resultados muy positivos. Se ha demostrado que los niños que han jugado durante un periodo de 10 semanas a dicho juego de realidad aumentada (ARG), alrededor de 45 minutos diarios, han aumentado significativamente sus niveles de atención selectiva, de concentración, de emocionalidad y de sociabilidad. Por lo que se puede decir que existe un aumento en la Inteligencia Emocional puesto que ésta hace referencia a la interacción de los aspectos cognitivos con los emocionales. Además, el desarrollo del programa ha determinado que la Inteligencia Emocional es un factor importante en el rendimiento académico.



En otro programa se analiza el efecto que tiene la adquisición de habilidades no cognitivas en el rendimiento académico. Debido a la ampliación de la jornada escolar, en la cual una serie de niños continúa haciendo diferentes actividades centradas en el desarrollo de las habilidades no cognitivas (habilidades independientes de la capacidad intelectual), se demuestra que han desarrollado habilidades relacionadas principalmente con las competencias de Inteligencia Emocional (IE), como la motivación o la aspiración. El desarrollo de las NCS (habilidades no cognitivas), sobre todo la motivación, favorece el rendimiento académico de los alumnos, ya que estos poseen más habilidades que antes. Por lo tanto, consideran que se deberían desarrollar las NCS en las escuelas durante el horario lectivo.

Otro aspecto destacable para el desarrollo de mi programa es que consideran la autorregulación (resiliencia) como una de las cinco competencias de la IE, siendo las cuatro restantes la motivación, la autoconciencia, la empatía y las habilidades sociales. Por último, le otorgan especial importancia a la opinión de los niños, ya que consideran que si los niños tienen pensamiento crítico y autonomía (que son factores de la motivación) tendrán mejores resultados en el rendimiento académico.

El programa *FRIENDS* (Skryabina, 2016), pese no haber obtenido buenos resultados en su intervención, nos ha aportado varios aspectos a tener en cuenta. En este caso se quería comprobar si con la aplicación del programa se conseguía disminuir la ansiedad de los niños, por ejemplo, enseñarles a dividir las situaciones difíciles en pasos pequeños. No obstante, han llegado a la conclusión de que solo pueden conseguirlo especialistas en la salud mental. Además, cualquier programa sobre la salud mental debe



prolongarse en el tiempo (este programa son 10 sesiones), de lo contrario, no se pueden observar cambios significativos.

En el programa *Inteligencia emocional, bienestar emocional y rendimiento académico en preadolescentes* (Ferragut y Fierro, 2012), no se especifican los resultados obtenidos puesto que no se ha llevado a la práctica. Se trata de un programa en el que las sesiones están diseñadas para favorecer el desarrollo de la conciencia y regulación emocional, la autoestima, las habilidades socio-emocionales y las habilidades de la vida. Una vez realizadas las sesiones se estudiará si han influido de manera positiva en el rendimiento académico de los alumnos. La autora insiste en la motivación como factor influyente en el rendimiento académico, como se ha observado en otros programas. Además, la motivación es una de las cinco competencias de la Inteligencia Emocional.

En el programa *El constructo de Personalidad Eficaz* (Fueyo. et al, 2011) se quiere trabajar todas las dimensiones que forman parte de la personalidad eficaz, estas son: las fortalezas (autoconcepto y autoestima), demandas (motivación, atribución y expectativas), retos (afrentamiento de problemas y toma de decisiones) y relaciones (empatía, asertividad y comunicación). Se trata de un programa con una continuidad a largo plazo, ya que lo ideal es que se aplique todos los años, profundizando en las dimensiones con actividades nuevas conforme van pasando los años. A diferencia de otros programas, este se aconseja llevar a cabo dentro de los contenidos curriculares, es decir, que se incorpore dentro de las asignaturas. Para ello, el docente que lo imparta debe estar cualificado. Aunque no se especifica los resultados obtenidos en Educación



Primaria, sí lo hace con los de Educación Infantil, resaltando la importancia de la incorporación de medios audiovisuales en esta etapa y los cambios significativos en la creatividad.

El programa de *intervención en educación socioemocional para la mejora del rendimiento académico* (Ezquerro y Bestué, 2019) está diseñado para trabajar la Inteligencia Emocional en cinco bloques diferentes; la conciencia emocional, la autoestima, las habilidades socio-emocionales, habilidades para la vida y la regulación emocional. Como se trata de un programa que no se ha experimentado, no se conocen sus efectos. No obstante, tras una revisión de estudios, la autora afirma que la buena educación socioemocional está en relacionada con el rendimiento académico de los alumnos, ya que esto les permite resolver problemas de manera eficaz y tener una buena autoestima y autoconcepto.

Por último, en el *Proyecto de Acción Tutorial para el desarrollo de Factores Resilientes* (García, 2016) tiene como principal objetivo el desarrollo de los Factores Resilientes de los alumnos, como puede ser la autoestima, pensamiento crítico, creatividad, gestión de emociones... Tras la puesta en práctica, se han obtenido las siguientes conclusiones: la necesidad de crear espacios abiertos donde los alumnos se sientan libres y cómodos para poder expresar emociones y experiencias vividas, la dedicación de tiempo para crear momentos de diálogo sobre las preocupaciones y problemas, y la mejora en el ambiente del aula debido al trato afectivo y la resolución de conflictos. Asimismo, como también indican otros programas, es necesarios dedicar un largo periodo de tiempo para conseguir resultados significativos.



En cuanto a la finalidad que persiguen los programas, como era de esperar, todos ellos comparten la necesidad de desarrollar los factores resilientes para conseguir mejores resultados académicos, haciendo énfasis en la autoestima y en la motivación.

El 90% de los programas están enfocados para niños entre 8-11 años, afirmando que estas edades son las idóneas para lograr mejores resultados sobre la resiliencia. Además, la mayoría de programas han sido probados con niños y niñas en riesgo de vulnerabilidad social.

El porcentaje de programas llevados a cabo por docentes no es elevado, es decir, muchos de ellos han sido realizados por personal especializado e incluso médicos. Lo ideal sería preparar a los docentes para que fueran capaces de hacer frente a todas las necesidades que presentan los alumnos, en este caso se hace referencia al bienestar emocional.

En cuanto a la duración de los programas se ha podido observar que es muy variada. Algunos realizan las sesiones con un espacio temporal muy amplio, y otros, sin embargo, realizan dos sesiones semanales. La media de las sesiones es alrededor de 17, con una duración aproximada de 1 hora.

Los instrumentos para la medición y evaluación también son muy variados. Cada programa ha escogido los que les resultan más beneficiosos en su investigación, aunque la mayoría de ellos se han centrado en los factores personales de la resiliencia y en la inteligencia emocional, siendo la escala de Likert la más empleada en todos ellos.



Por último, en referencia a la metodología, gran parte de ellos coincide en la importancia de actividades para la regulación emocional, así como actividades en las que muestren sus destrezas como el arte o el deporte. Otra metodología muy recurrida es el juego de roles, de este modo los alumnos trabajan la empatía, la autoestima y el humor.

Por lo tanto, tras analizar en la literatura los efectos positivos y negativos, así como los resultados satisfactorios de los anteriores programas, se ha incluido en nuestra intervención aquellos aspectos más consensuados por los autores, por lo tanto, más prioritarios. Tras esta revisión, los contenidos que vertebrarán nuestra propuesta:

Tabla 2

Características principales del programa propuesto en el Trabajo Final De Grado

Autor	García Merenciano (2021)
Programa	Mejora tu estilo de vida desarrollando tu autoestima
Finalidad/Objetivo	El desarrollo de la autoestima como Factor Resiliente para conseguir mejores resultados académicos
N y Destinatarios	25 alumnos de 5º de primaria
Agente	Tutor o tutora del aula o profesor cercano a los alumnos
Duración	Son un total de 16 sesiones distribuidas en dos meses, es decir, 2 sesiones a la semana de una duración de 45 minutos
Instrumentos	A-EP. Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria (Rodríguez. et al, 2006).
Metodología	Se trata de un proyecto basado en actividades en equipo, introducción de vocabulario nuevo, reflexión y conocimiento de uno mismo.

Fuente de elaboración propia



Como se observa en la tabla, se trata de un programa diseñado para niños de 5º de primaria, ya que existen estudios que han demostrado que los niños de 10 años logran mejores resultados sobre la resiliencia. Por ello, se ha creído oportuno trabajar la autoestima, a través de actividades que hagan reflexionar a los alumnos y les ayude a conocerse mejor y a aceptarse, ya que se trata de un factor influyente en la resiliencia.

Para conocer la efectividad del programa, se ha determinado realizar un pase pre y post a la intervención. Para ello, se les realizará el cuestionario A-EP. Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria (Rodríguez et al, 2006). Se trata de una prueba sencilla diseñada especialmente para niños entre 9 y 13 años y con un vocabulario adaptado. Contiene un total de 60 ítems que el alumno debe contestar con casi siempre, algunas veces o nunca y con una duración de aproximadamente 15 minutos. La información que se obtiene es sobre la autoestima del alumnado en cinco ámbitos diferentes; global, académico, social, corporal y familiar.

El programa comenzará a mediados de enero y finalizará a mediados de marzo, teniendo una duración de 2 meses. para poder comparar los resultados del primer trimestre con los del segundo, ya que se obtienen en el mes de marzo. Si los resultados académicos son mejores que los del primer trimestre, se podrá valorar la posibilidad de que el aumento en la autoestima sea un factor influyente. No obstante, se deberán realizar estudios en los que se tengan en cuenta más componentes, y una mayor muestra, ya que la mejora en los resultados puede deberse a otros factores.



6. Propuesta Didáctica

6.1 Introducción

El programa que se presenta a continuación tiene un total de 16 sesiones. Es conveniente realizar como mínimo dos sesiones a la semana, de esta forma se mantiene el interés del alumnado por la temática del programa. Se ha propuesto realizar con 25 alumnos ya que es la media que suele encontrarse en un aula de primaria. Lo ideal sería que lo llevara a cabo el maestro-tutor del aula, ya que es la persona que mejor conoce a los alumnos y, por lo tanto, existe mayor confianza y conexión para poder expresar las emociones. Además, el maestro debe considerar la autoestima como factor influyente en la mejora del rendimiento académico de sus alumnos, ya que de un modo u otro es trabajada en todas las sesiones. No obstante, se podrían adaptar las actividades a la cantidad de alumnos que se quisiera, siempre que hubiera personal suficiente para poder hacerlo.

Como bien se ha dicho, a lo largo de todo el programa se trabajan aspectos relacionados con la autoestima, puesto que es considerado uno de los factores más influyentes en la resiliencia humana. Sin embargo, sería conveniente incorporar nuevos factores, como la creatividad o la motivación, para averiguar si existe un aumento en la resiliencia de los alumnos y, por tanto, en el rendimiento académico.



6.2 Relación con el Currículum

La propuesta didáctica diseñada va dirigida para alumnos de 5º de primaria, ya que estas edades son las idóneas para trabajar la resiliencia. A continuación, se van a mostrar los criterios de evaluación que se han tenido en cuenta para el diseño, así como los estándares de aprendizaje y las competencias trabajadas. Los criterios de evaluación han sido seleccionados del currículum de Educación Primaria, más concretamente del decreto 108/2014 de la Comunidad Valenciana.

El aumento de la resiliencia en los alumnos, a partir de la mejora de la autoestima, cumple con algunos criterios de evaluación y contenidos que se encuentran en el área de Valores Sociales y Cívicos, siendo esta un área específica del currículum. Se han escogido un total de cuatro criterios, el primero de ellos pertenece al bloque 1 y los 3 restantes al bloque 2.

Bloque 1: “La identidad y la dignidad de la persona”. Los contenidos que se trabajan en este bloque tienen como objetivo que los alumnos construyan un autoconcepto y autoestima adecuada que les permita comprender sus propias emociones y la de los demás.

Bloque 2: “La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales”. Los contenidos que se trabajan en este bloque tienen como objetivo que los alumnos aprendan a respetarse y a respetar a sus compañeros. También se fomenta la expresión de las emociones y la adquisición de habilidades sociales para hacer frente a diferentes situaciones de la vida.



Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

1. Identificar la influencia de las emociones y de los sentimientos en las decisiones y acciones de los demás para ponerse en su lugar comprendiendo sus razones y así mejorar la comunicación y la colaboración en tareas comunes.
 - 1.1. Identifica sus propias emociones
 - 1.2. Identifica las emociones de sus compañeros

2. Expresar con un lenguaje verbal y no verbal adecuado a la situación de comunicación sus emociones y sentimientos utilizando un vocabulario emocional preciso cuando narra sus experiencias o expone sus opiniones y preferencias en conversaciones, coloquios y debates sobre temas cercanos a su experiencia.
 - 2.1 Expresa a través del lenguaje sus propias emociones y sentimientos
 - 2.2 Expresa a través del dibujo sus emociones y sentimientos
 - 2.3 Utiliza un vocabulario emocional apropiado
 - 2.4 Tiene capacidad de reflexión
 - 2.5 Reconoce sus virtudes y cualidades
 - 2.6 Reconoce sus defectos
 - 2.7 Tiene una imagen formada de sí mismo



3. Escuchar activamente a su interlocutor, mostrando interés e interpretando sus emociones y sentimientos, ponerse en su lugar y comprender y respetar sus opiniones y puntos de vista cuando los expresa en conversaciones, coloquios y debates sobre temas cercanos a su experiencia.

3.1 Escucha activamente a sus compañeros

3.2 Muestra interés en las intervenciones de los compañeros

3.3 Identifica las virtudes que poseen sus compañeros

4. Participar de manera ordenada y activa en un diálogo, admitiendo las opiniones de los compañeros y expresando las propias de manera clara y precisa.

4.1 Participa de manera activa en los debates o actividades del aula

4.2 Admite las críticas constructivas de los compañeros

4.3 Expone sus ideas respetando a los compañeros

Además, se trabajan una serie de competencias a lo largo de toda la propuesta.

Las más destacables son las siguientes; Competencia Comunicación Lingüística (CCLI) ya que en muchas ocasiones tienen que expresar sus sentimientos y emociones; Competencias Sociales y Cívicas (CSC), se trabaja el respeto y comprensión hacia los compañeros, así como el autoconcepto; Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIEE), en las diferentes actividades se valora la iniciativa y participación del alumnado.



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

6.3 Propuesta de Actividades



Tabla 3

Propuesta didáctica

SESIÓN 1 Y TÚ, ¿QUÉ OPINAS?	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Medir la autoestima del alumnado a través del cuestionario A-EP. Evaluación de la Autoestima en EP• Conocer las ideas previas que tienen los alumnos sobre la autoestima
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionario para cada alumno (toma datos PRE)• Lápiz y goma para la realización del mismo
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• La primera parte de la sesión se dedicará a la realización del cuestionario. Para ello, se adaptará el aula de modo que sea un sitio acogedor y tranquilo. Es un total de 60 preguntas a rodear entre 3 opciones; casi siempre, alguna vez o nunca.• La segunda parte, se dedicará a la introducción del tema de la autoestima y a conocer las ideas previas que tienen los alumnos sobre este concepto. Al final de la clase deberán responder en un papel la siguiente cuestión: ¿qué es para mí la autoestima? Se lo tendrán que entregar al maestro/a.
TEMPORALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• 1 sesión de 45 minutos a primera hora de la mañana. La realización del cuestionario es de 15 minutos aproximadamente.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Se analizarán los resultados obtenidos en los cuestionarios para adaptar las actividades• Se recogerá el trabajo realizado por los alumnos a modo de participación y se anotará en un cuaderno de registro.• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son:



	<p>→ 2.4 Tiene capacidad de reflexión</p> <p>→ 4.1 Participa de manera activa en los debates del aula</p>
REFLEXIÓN	<p>En esta sesión se pretende medir en qué punto se encuentra la autoestima de los alumnos para así escoger la mejor forma de actuación. Además, es imprescindible conocer la opinión que tienen al respecto para averiguar si tienen una idea acertada o errónea y así poder trabajar sobre los puntos más relevantes.</p>



SESIÓN 2 EL CAZO DE LORENZO	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Conocer el término resiliencia
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Papel y bolígrafo para escribir la reflexión.• Ordenador y proyector
DESAROLLO DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Visionado del cortometraje de “El cazo de Lorenzo” y hacer una puesta en común con el resto de los compañeros. “El Valor De La Aceptación Y La Superación Personal!!” (Canal, Juan Lebu)• Cada alumno escribirá en un trozo de papel aquello que se le presenta en la vida como una dificultad y lo meterán dentro de un cazo grande de cartulina. Ejemplo: las clases de matemáticas o ser generoso.• Hacer una reflexión de aproximadamente 10 líneas sobre lo que les ha transmitido el corto y lo que han aprendido. Al igual que a Lorenzo le cosen un bolso para que lleve el cazo, los alumnos deberán explicar de qué manera pueden ellos poner solución a esa dificultad.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos. Los primeros 15 minutos se dedicarán a ver el vídeo y a comentarlo. Los siguientes 10 minutos escribirán la dificultad que han escogido. Y los últimos 20 minutos harán la reflexión.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• El profesor o la profesora leerá las reflexiones escritas por sus alumnos y pondrá una nota numérica del 1-10 sobre la capacidad de reflexión y escucha que estos poseen.• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son: → 1.1. Identifica sus propias emociones



	<p>→ 2.3 Utiliza un vocabulario emocional apropiado</p> <p>→ 2.4 Tiene capacidad de reflexión</p>
REFLEXIÓN	<p>En esta sesión se pretende hacer reflexionar a los alumnos y alumnas que a lo largo de la vida se van a encontrar con diversas dificultades, y que, en vez de esconderse y tenerles miedo, deben buscar una manera de solucionarlas. Con esto se quiere trabajar la autoestima y la resiliencia, ya que se convierte la adversidad en una oportunidad de empoderarse y concienciarse de sus puntos fuertes.</p>



SESIÓN 3 LA CAJA MÁGICA	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Hacer reflexionar a los alumnos• Conocer la cantidad de acciones positivas que se llevan a cabo a lo largo del día
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Cajas pequeñas de cartón• Rotuladores, acuarelas u otros tipos de pinturas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none">• Se les explicará a los alumnos la función de crear una caja mágica. Todos los días, antes de irse a casa, tendrán que escribir en un trozo de papel tres cosas positivas que les ha sucedido a lo largo del día y meterlas dentro de la caja. Ejemplo: me he perdonado con mi amiga, he aprendido a hacer una voltereta y me ha salido muy bien la exposición de inglés. Al final de la semana, se les dará la opción de compartirlo con sus compañeros.• Se le repartirá a cada uno una caja que tendrán que diseñar a su gusto y poner el nombre. Cada uno la guardará en su casillero.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos. En los primeros 10 minutos se explica para qué sirve la caja y el resto de la clase se dedica a la decoración de la misma.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• En un cuaderno de registro, la profesora apuntará cada día quién ha elaborado su lista de los aspectos positivos. (Anexo 1)• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son: → 2.5 Reconoce sus virtudes y cualidades



	→ 4.1 Participa de manera activa en los debates o actividades del aula
REFLEXIÓN	Con esta actividad se quiere hacer comprender a los alumnos que, a pesar de que a veces no nos damos cuenta, todos los días hacemos o realizamos acciones positivas para nosotros, que nos ayudan a ser felices. Por ello, hay que pararse a reflexionar y darse cuenta que cada día conseguimos cosas nuevas y que tenemos cualidades positivas que a veces no valoramos.



SESIÓN 4 NO ME REPRESENTA	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aceptar como es cada uno• Conocer las desventajas de compararse con otros• Comprender que todos tenemos virtudes y defectos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Fotografías de los alumnos de cuerpo entero en papel tamaño A4• Tijeras• Tizas• Proyector y ordenador
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none">• Visionado del cortometraje de “Mis zapatos” (Canal Cristian Javier)• Cada alumno dividirá la fotografía en diez trozos iguales de arriba a abajo. Empezando por la parte inferior hasta llegar a la parte superior, tendrán que escribir cosas de lo que más a lo que menos les gusta de ellos. Una vez escrito, lo recortarán los diez trozos que habían dividido.• En pequeños grupos, se les ofrecerá la posibilidad a los alumnos de cambiar alguna cualidad que han escrito de ellos mismos por la de otro compañero que les guste más (siempre colocando arriba la cualidad que les guste menos y abajo la que más).• Se deben cuestionar lo siguiente: ¿Realmente soy esta persona?• Se hará una reflexión conjunta de toda la clase, de modo que lleguen entre todos a una conclusión breve que se escribirá en la pizarra.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos. Los primeros cinco minutos se verá el cortometraje. Se dedicarán 25 minutos a la elaboración de la lista y al intercambio con los compañeros. Y los últimos 15 minutos se reflexionará sobre el mensaje que se pretendía



	transmitir en la sesión.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Se observará la participación y compromiso del alumnado.• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son:<ul style="list-style-type: none">→ 2.4 Tiene capacidad de reflexión→ 2.5 Reconoce sus virtudes y cualidades→ 2.6 Reconoce sus defectos→ 2.7 Tiene una imagen formada de sí mismo→ 4.1 Participa de manera activa en los debates o actividades del aula
REFLEXIÓN	<p>Con esta actividad se quiere transmitir a los alumnos que no deben compararse con los demás, cada uno de aceptarse tal y como es y comprender que las virtudes y defectos que poseemos son los que nos representan y nos hacen únicos. Por eso, la imagen que se forma al escoger las características que ha puesto otro compañero, se dan cuenta que la imagen que se forma no es la de ellos.</p> <p>Por lo tanto, por mucho que queramos ser como otras personas, no lo vamos a poder ser y lo mejor es aceptarse y quererse a uno mismo. No obstante, hay que recalcar que hay ciertos aspectos de la persona que se pueden mejorar y hay que trabajar en ello para seguir creciendo.</p>



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil



SESIÓN 5 ARTETERAPIA: AUTORRETRATO	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar la auto percepción y autoconocimiento• Reforzar la aceptación de uno mismo
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas blancas tamaño A4• Cualquier tipo de pinturas• Lápiz• Goma
DESAROLLO DE LA ACTIVIDAD	Los alumnos sin ayuda de nadie y sin mirarse a un espejo, deben realizar un retrato de ellos mismos. Mediante el tacto pueden descubrir sus rasgos si lo necesitaran. Una vez terminado, por parejas, analizarán los retratos y reflexionarán si como se perciben ellos mismos coincide como le perciben los demás. Tendrán que llegar a la conclusión de si realmente se conocen y expresarlo de forma breve en la cara posterior del dibujo.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos. En el caso de que fuera necesario se utilizaría otra sesión (depende de la dedicación a la hora de dibujar).



EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• El profesor/a recogerá los dibujos y leerá las conclusiones de sus alumnos sobre el conocimiento que tienen de ellos mismos. Pondrá una nota numérica del 1-10 según el grado de profundidad y madurez que se muestre en la reflexión• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son:<ul style="list-style-type: none">→ 2.4 Tiene capacidad de reflexión→ 2.6 Tiene una imagen formada de sí mismo→ 4.1 Participa de manera activa en los debates o actividades del aula
REFLEXIÓN	En esta actividad se busca que los alumnos y alumnas aprendan a conocerse y, sobre todo, aceptarse como son. De esta forma descubrirán si realmente se conocen y se les animará a que lo hagan y refuercen de forma continuada, para que así, refuercen su autoestima y aprendan a quererse.



SESIÓN 6 ARTETERAPIA: EXPRESO LO QUE SIENTO	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Expresar los sentimientos• Conocer diversas maneras de expresión
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Papel continuo, un trozo por alumno• Cualquier tipo de pintura
DESAROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se les pondrá a los alumnos pequeños fragmentos de videos de diferentes situaciones. Ellos deben representar en el papel y solamente con colores que sienten al verlo. Pueden dibujar lo que ellos quieran, ya sean cosas abstractas o reales.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos. En el caso de que fuera necesario se utilizaría otra sesión (depende de la dedicación a la hora de dibujar).
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Se cumplimentará la rúbrica (Anexo 2)• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son:<ul style="list-style-type: none">→ 1.1. Identifica sus propias emociones→ 2.2 Expresa a través del dibujo sus emociones y sentimientos



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

REFLEXIÓN	En muchas ocasiones las personas no son capaces de expresar sus sentimientos y esto causa una baja autoestima. Por ello, a través de la arteterapia se puede conseguir que aprendan nuevas técnicas de expresar lo que sienten y qué es lo que lo causa. Como sabemos, la autoconciencia emocional es vital en toda autoestima saludable.
------------------	---



SESIÓN 7 Y 8 EXPOSICIÓN DE MI OBRA	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Exponer las emociones con palabras• Mejorar la comunicación verbal y expresión• Provocar sentimiento de protagonismo
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Las obras creadas en la sesión anterior.
DESAROLLO DE LA ACTIVIDAD	De forma individual, y en el orden que se consensue previamente con la profesora, los alumnos presentarán su obra y explicarán al resto de sus compañeros cómo y por qué han representado sus emociones de esa manera.
TEMPORALIZACIÓN	2 sesiones de 45 minutos. Se calcula que aproximadamente cada alumno tardará entre 3-4 minutos y en la clase hay alrededor de 25 alumnos.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Se evaluará a través de una rúbrica (Anexo 2)• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son → 2.1 Expresa a través del lenguaje sus propias emociones y sentimientos



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

REFLEXIÓN	<p>En esta sesión se busca que, tras la representación de las emociones con la pintura, ahora el alumno, sea capaz de expresar sus emociones a través de las palabras. En algunas ocasiones les resultará complejo porque es una actividad que no suelen realizar, pero se les ayudará en la medida que sea posible. El hecho de sentirse protagonistas y escuchados (en el momento que están exponiendo) permite desarrollar la autoestima en ellos.</p>
------------------	---



SESIÓN 9 Y 10 ¡ASÍ SOY YO!	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Conocer las cualidades positivas que tienen los compañeros• Conocer sus propias cualidades• Hacer frente al fracaso
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Para esta actividad es preferible estar en un aula amplia que tenga una tarima.• Trozos de papel y lápiz.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>En esta sesión se va a convertir el aula en un despacho de entrevistas. En una revista de publicidad se han quedado varias vacantes libres de diferentes áreas.</p> <p>Se dividirá la clase en grupos de tres personas, y cada grupo tendrá su turno para salir a exponer. La actividad consiste en intentar convencer a los compañeros (que serán los entrevistadores), durante dos minutos, que ellos son las personas adecuadas para esos puestos, destacando sus cualidades para conseguirlo.</p> <p>Si se quedaran bloqueados en algún momento, los entrevistadores podrían hacer preguntas para ayudar e incluso aportar alguna cualidad que ellos consideren oportuna.</p> <p>De cada grupo se escogerá a uno de ellos a través de las votaciones de los entrevistadores.</p>
TEMPORALIZACIÓN	<p>En una clase de 25 personas aproximadamente, se formarían 8 grupos. Cada miembro del grupo hablaría dos minutos, es decir, un total de seis. Además, hay que añadirle el tiempo de votación. Sería un total de 10 minutos por grupo, con los que se necesitarían dos sesiones de 45 minutos.</p>
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• En este caso se valoraría la participación de los alumnos, teniendo en cuenta que algunos son más extrovertidos que otros. (Anexo 3)• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son:



	<ul style="list-style-type: none">→ 2.5 Reconoce sus virtudes y cualidades→ 2.7 Tiene una imagen formada de sí mismo→ 3.1 Escucha activamente a sus compañeros→ 3.2 Muestra interés en las intervenciones de los compañeros→ 3.3 Identifica las virtudes que poseen sus compañeros
REFLEXIÓN	La actividad busca que los alumnos sean conscientes de la cantidad de virtudes que tienen, y que muchas veces no son conscientes de ello. La mayoría tienen más presente sus defectos que sus virtudes y por eso, de vez en cuando, hay que resaltarlas. Además, es una actividad que quiere hacer ver a los alumnos que, el fracaso, forma parte de la vida (ya que algunos de ellos no serán los elegidos) y que deben perder ese miedo y superar la frustración.
SESIÓN 11 YO TE AYUDO	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer los defectos de uno mismo• Aprender a buscar soluciones• Ayudar a los compañeros• Participar de manera ordenada y activa en un diálogo, admitiendo las opiniones de los compañeros.



MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Trozos de papel• Bolígrafo• Un saco grande
DESAROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>La actividad consiste en que cada alumno, de forma anónima, escriba en un papel entre uno y tres aspectos de su personalidad que no le gustan o que considera que debería cambiar. Todos los papeles se meterán en un saco y se irán sacando uno a uno. Uno de los alumnos, de forma alternada, leerá en voz alto lo que se ha escrito y entre todos, tendrán que buscar posibles soluciones a ese defecto. Ejemplo: no soy cariñosa con mis padres Solución: comienza por darle un beso a tus padres antes de irte a dormir o decirles te quiero antes de salir de casa.</p>
TEMPORALIZACIÓN	<p>Dependiendo de si los aspectos negativos se repiten o no, se dedicará una o dos sesiones.</p>
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Se valorará la participación del alumno rellenando la rúbrica. (Anexo 4).• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son:<ul style="list-style-type: none">→ 2.6 Reconoce sus defectos→ 2.7 Tiene una imagen formada de sí mismo→ 4.1 Participa de manera activa en los debates o actividades del aula→ 4.2 Admite las críticas constructivas de los compañeros→ 4.3 Expone sus ideas respetando a los compañeros



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

REFLEXIÓN	Esta actividad se hace de forma anónima porque muchas veces cuesta reconocer en qué fallamos o en qué deberíamos mejorar en cuanto a la personalidad. La ayuda de los demás, en estas ocasiones, resulta muy útil ya que ofrece diversas opiniones y soluciones.
------------------	--



SESIÓN 12, 13, 14, 15 Y 16 APRENDE CONMIGO	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Conocer y valorar las habilidades propias• Conocer y valorar las habilidades de los compañeros• Aumentar la autoestima de los alumnos• Aprender de los compañeros• Mejorar la cohesión grupal
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Dependerá de las actividades que escojan los alumnos.• Espacio amplio, preferiblemente el patio del colegio.
DESAROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos, de manera individual, deberán escoger un talento o una habilidad que les guste hacer. Ejemplos: saltar a la comba cien veces seguidas, dibujar un perro con los ojos cerrados, encestar en la canasta desde la mitad del campo... Y deben consensuarlo con el profesor para que dé el visto bueno.</p> <p>Deberán prepararse y practicar en sus respectivas casas, ya que tendrán que mostrárselo a sus compañeros para que estos lo intenten imitar. Estas sesiones se realizarán en el patio, ya que es un lugar más amplio en el que pueden participar todos los alumnos. Asimismo, deberán cerciorarse de que el colegio cuenta con el material necesario para que realicen las actividades todos los alumnos.</p>
TEMPORALIZACIÓN	<p>Cada sesión es de 45 minutos. Los alumnos tendrán un tiempo máximo de 8 minutos para enseñar a sus compañeros la habilidad escogida. En cada sesión podrán mostrarlo cinco alumnos, y por ello, se necesitarán 5 sesiones.</p>
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos, al final de cada sesión cumplimentarán la hoja del (ver anexo 5). El profesor se encargará de recogerlas y de cumplimentar la rúbrica del (ver anexo 6).• Los estándares de aprendizaje que se evalúan son:



	<ul style="list-style-type: none">→ 2.5 Reconoce sus virtudes y cualidades→ 3.2 Muestra interés en las intervenciones de los compañeros→ 3.3 Identifica las virtudes que poseen sus compañeros→ 4.1 Participa de manera activa en los debates o actividades del aula
REFLEXIÓN	La actividad está enfocada en que los alumnos se sientan especiales y que sean conscientes de las habilidades que poseen. De esta manera, se sienten protagonistas durante un rato y orgullosos de las habilidades que poseen, que además muchas veces les hace únicos. Además, se trabaja la unión de grupo ya que deben escucharse y respetarse.



Una vez finalizada esta secuencia de actividades, se les volverá a pasar el cuestionario de A-EP. Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria, con el fin de compararlo con los resultados obtenidos previos a la intervención. Del mismo modo, se compararán los resultados académicos y se valorará si el programa ha resultado beneficioso para los alumnos.

6.4 Sistema de Evaluación

En el punto anterior se han expuesto los sistemas de evaluación que van a ser utilizados en cada actividad, así como los diferentes instrumentos empleados para determinar si los criterios se cumplen o no. En este apartado, se va a exponer qué porcentaje de la evaluación final va a tener cada una de estas actividades.

Para evaluar la siguiente propuesta se van a tener en cuenta diferentes aspectos. En primer lugar, se evaluará la efectividad de la misma en la mejora de la autoestima de los niños. Para este efecto se hará un pase pre (una semana antes de empezar la intervención) y post (al finalizar la última sesión o pasada una semana) con el cuestionario validado de autoestima. Otro ámbito a evaluar es el de los aprendizajes de los propios alumnos durante el transcurso de las sesiones, para ello se van a tener en cuenta los estándares de aprendizaje expuestos anteriormente, que han sido desarrollados a partir del currículum de Educación Primaria. De esta forma obtendremos los aprendizajes que han hecho los niños con la realización de la propuesta.

En el cuaderno de registro el profesor o la profesora anotará todas las calificaciones. Al final obtendrá la nota media de cada alumno según los porcentajes establecidos.



Tabla 4

Porcentajes De Evaluación

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE TOTAL
Y tú ¿qué opinas?	CUADERNO DE REGISTRO Si el alumno ha entregado la reflexión sumará el porcentaje correspondiente, de lo contrario, no lo sumará.	5%
El caso de Lorenzo	CUADERNO DE REGISTRO El alumno obtendrá una nota numérica del 1-10 sobre la reflexión.	10%
La caja mágica	CUADERNO DE REGISTRO El profesor al finalizar el día comprobará qué alumnos han realizado esta tarea y quién no. Al finalizar la propuesta se hará un recuento de los días que ha participado y se obtendrá la nota media. Por ejemplo, si la propuesta ha durado 30 días y el alumno ha realizado esta tarea un total de 15, es decir un 50%, se calculará el 50% del 15% que vale esta actividad. Es decir, sumaría 0,75.	15%



No me representa	CUADERNO DE REGISTRO Según el grado de participación el alumno obtendrá un bien, regular o mal. El bien suma 0,5 puntos, el regular 0,25 y el mal 0.	5%
Autorretrato	CUADERNO DE REGISTRO El alumno obtendrá una numérica entre 0-10 según el grado de profundidad y madurez que refleje en la reflexión	10%
Expreso lo que siento + Exposición	Al finalizar la actividad la profesora cumplimentara la rúbrica (Anexo 2) de forma individual	20%
¡Así soy yo!	El profesor cumplimentará la rúbrica (Anexo 3) para observar si algún alumno muestra de forma llamativa falta de confianza en sí mismo. No obstante, solo se evaluará si el alumno se ha esforzado o no. Si lo ha hecho sumará el porcentaje correspondiente y, de lo contrario, no lo hará.	5%
Yo te ayudo	El profesor cumplimentará la rúbrica (Anexo 4). Si el alumno ha participado más de dos veces obtendrá el 5%. Si el alumno ha participado dos veces obtendrá el 4% y si el alumno ha participado una vez obtendrá el 3%. El alumno que no participe en esta actividad no sumará nota.	5%



Aprende conmigo	Al ser un total de cinco sesiones, cada una valdrá un 5%. El 3% será la valoración del profesor al cumplimentar la rúbrica (Anexo 6) sobre el grado de participación. Y el 2% restante se obtendrá al entregar la ficha correspondiente (Anexo 5). Si esta ficha no está bien cumplimentada no se sumará el porcentaje.	25%
------------------------	---	-----

Fuente de elaboración propia



Además, este estudio se plantea no solo medir las adquisiciones derivadas del aprendizaje de la propia propuesta, sino que además queremos medir el impacto que ha tenido esta propuesta sobre la percepción de autoestima de los alumnos y, por consiguiente, la mejora en el rendimiento académico. Para ello, se va a recurrir al cuestionario validado A-EP. Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria (Ramos. Et al, 2006). Como se ha explicado anteriormente, se hará un pase previo de la prueba y un pase post intervención. Además, se compararán las calificaciones obtenidas en el primer trimestre con las del segundo, para observar si ha habido cambios significativos en los mismos. Esto nos informará sobre la evaluación de la eficacia de dicha intervención.



7. Conclusiones

En la literatura se ha podido observar cómo ha ido evolucionando el término de la resiliencia. En un principio se defendió la importancia de mitigar los factores de riesgo, para así evitar que las personas tuvieran que afrontar ciertas situaciones adversas. No obstante, al darse cuenta de que las situaciones de desgracia son, en muchas ocasiones, inevitables, se empezó a trabajar sobre los factores protectores, es decir, en los recursos y potencialidades que posee el ser humano para hacer frente a la vida (Maciaux et al., 2003).

Por ello, y en relación al objetivo general del trabajo, el programa propuesto va dirigido a la mejora de la autoestima, porque se trata de un factor protector que permite a las personas tener más confianza y capacidades para afrontar todo tipo de situaciones. El desarrollo de la resiliencia resulta más fructífero en edades comprendidas entre los 8-11 años, por eso se ha escogido el curso de 5º de primaria.

Las conclusiones que se pueden extraer de este estudio y, sobre todo, los potenciales usos de este programa propuesto se deben circunscribir únicamente a aquellas propuestas que se planteen la autoestima. De forma esquemática se puede concluir lo siguiente:

- Existe una relación entre la resiliencia y el rendimiento académico, siendo todo esto mediado por la autoestima.
- Los programas encontrados tienen en común que el bienestar emocional de los alumnos es imprescindible para un buen rendimiento académico, insistiendo un 70% de ellos que la autoestima es un componente clave para alcanzarlo.



- La propuesta planteada para la mejora de la resiliencia a través de la autoestima es una propuesta basada en la evidencia de la literatura y adecuada a alumnos de 5º de primaria.

Con todo esto, se puede afirmar que el programa propuesto se puede tener en cuenta para la mejora de la autoestima y, en consecuencia, tener efectos positivos sobre el rendimiento académico. Para obtener mejores resultados en los alumnos, es recomendable trabajar de forma continuada y en la medida que sea posible, los factores protectores de resiliencia, pudiéndose empezar desde edades tempranas.

7.1 Limitaciones

Durante el desarrollo del trabajo final de grado ha habido ciertos inconvenientes que se han debido solventar de la mejor manera posible. La principal limitación ha sido el número de artículos encontrados por el buscador de la UCV, más concretamente, por la base de datos EBSCO. Es posible que exista algún estudio que no se ha encontrado y que podría haber aportado datos importantes. Además, la búsqueda se ha limitado a español e inglés, por lo cual podemos estar perdiéndonos programas interesantes en otro idioma, y a una franja de edad limitada, comprendida entre los 6-12 años.

Es posible que existan programas llevados a cabo en adolescentes y gente adulta, y que obtienen resultados muy positivos, pero nuestro programa va dirigido a EP. Por ello, se creyó conveniente comparar los programas llevados a cabo en estas edades.



Otros factores resilientes que podrían haberse incluido, no han sido el foco de este estudio. Se ha centrado esta búsqueda en un programa a través de la autoestima. Hay otros programas que se enfocan en otros componentes de la resiliencia.

No obstante, esta propuesta está basada en la evidencia ya que se ha hecho una búsqueda exhaustiva en el que se han aceptado solo artículos efectivos, con procedimiento científico, publicados en revistas a doble ciego y revisados por expertos, es decir, programas basados en la evidencia. Por lo tanto, sí que se puede afirmar que la relación causal y predecible entre variables existe, ya que se ha revisado en la literatura, y además existen programas al respecto.

7.2 Futuras Líneas de Investigación y de Acción Práctica

En referencia a la investigación, se podría analizar la efectividad de la propuesta a partir de los resultados, pre y post, obtenidos del cuestionario A-EP. Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria. De esta manera, se podría tener toda una línea del análisis de la eficacia, con comparaciones del antes y el después. Asimismo, se podrían tener en cuenta otras variables, como la edad, el sexo o el contexto sociodemográfico, para comprobar si son factores influyentes en la resiliencia.

En cuanto a la acción práctica, lo primero sería implementar el programa en diversos centros, ya que de momento no ha sido posible. Consistiría en hacer un pase piloto, mejorar los aspectos que se creyeran oportunos y volver a implementarlo. De esta forma, se podría añadir progresivamente otros componentes de la resiliencia, para que así, el programa fuera cada vez más completo y eficaz.



8. Referencias Bibliográficas

- Anthony, E., Chiland, C. y Koupernick, C. (1982). *L'enfant vulnérable*. PUF. 4.
- Ávila, M., y Díaz, N (2020). Efectividad del programa piloto de intervención escolar Tejedores de Resiliencia en niños. *Nodos y Nudos*, 6(48).
<https://doi.org/10.17227/nyn.vol6.num48-10213>
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. *Educational leadership*, 51(3), 44-48.
- Braverman (2001). Applying resilience theory to the prevention of adolescent substance abuse. *Focus*, 7(2), 1-12.
- Brooks, R. y Goldstein, S. (2004). *El poder de la resiliencia. Cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. Paidós.
- Canal Cristian Javier. [24 de Mayo de 2021]. Mis zapatos-Corto y moraleja sobre los valores de la vida [Archivo de Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=qy11mKVPieo>
- Canal Juan Lebu. [24 de Mayo de 2021]. El valor de la aceptación y la superación personal!! [Archivo de Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=4IoLSwBhVUw>
- Clarke, G. y Lewinsohn, P. (1995). *Instructor's manual for the Adolescent Coping with Stress Course*. Health Sciences University.



Covarrubias, T. (2006). Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal. [Tesis Doctoral, Universidad de Chile].

Decreto 108/2014, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.4 de julio. D.O. No. 16325.

De Dios, J. (2013). La perspectiva comunitaria de la resiliencia. *Psicología política*, (47), 7-18. <https://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N47-1.pdf>

Endler, N. y Parker, J. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. 6, 50-60.

Ezquerro, M., y Bestué, M. (2019). Diseño de un programa de intervención en educación socioemocional para la mejora del rendimiento académico en Educación Primaria. [Trabajo Final De Grado, Universidad de Zaragoza]. <https://core.ac.uk/download/pdf/290002335.pdf>

Fernández, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. 29, 1- 6.

Ferragut, M y Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3).

Fuentes, C. y Torbay, A. (2004). Entrevista semi-estructurada: un instrumento para medir las relaciones entre resiliencia y creatividad. *Trabajo presentado en el IV Congreso Internacional de Psicología y Educación*.



- Fueyo, E., Palacio, M y Pellerano, B. (2010). Personalidad Eficaz Y Rendimiento Académico: Una Aproximación Integrada. *Revista de Orientación Educativa* 24(46), 57-70.
- García, L Monjas, I., Román, J. y Flores, V. (2002). *Sentido del humor, rasgos de personalidad y variables situacionales*. [Tesis Doctoral, Universidad De Valladolid].
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=f852b1BDhuw%3D>
- García, M., Rodríguez, H. y Zamora, J. (2005). *Resiliencia, el arte de revivir*. *Horizonte Docente*. www.educar.org/msf/Resiliencia.htm .
- García, F. (2016). *Resiliencia en la escuela: Proyecto de Acción Tutorial para el desarrollo de Factores Resilientes*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/17943/1/>
- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. *Schizophrenia Bulletin*.9,55–125.
- Godoy, D. y Godoy. (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y salud*, 13(2), 135-162.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- González (2007). *Factores determinantes de la resiliencia en niños de la ciudad de Toluca*. [Disertación doctoral no publicada, Universidad Iberoamericana].



- Gil, G. (2020). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables. *El guiniguada*, 35-36.
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children. Strengthening the human spirit. *The Hague*, 8.
- Gustafsson, H., y Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199. doi: 10.1080/10615806.2011.594045
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Paidós.
- Hsieh, C. (2016). *Development and validation of a test of creative imagination in science inquiry process and analyze the factors related to creative imagination (PhD Program for Special Education)*. Unpublished, National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung
- Ison, M., Morelato, G., Greco, C., Y Maddio, S. (2006). Programa de entrenamiento para desarrollar habilidades cognitivas de solución de problemas interpersonales. *VI congreso Latinoamericano de Psicoterapias Cognitivas Y Terapias Cognitivas en Latinoamérica: Un Paradigma en Acción*.
- Kobasa, S., Maddi, S y Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kung, Y., Hsieh, K., Chiang, T., Teng, C, Tai, C y Chou, C. (1981) *Wechsler Memory Scale-Chinese revision, Hunan*. Hunan Medical College.



Manciaux, M., Vanistaendael, S., Lecompt, J y Cyrulnik, B. (2003). *La resiliencia: estado de la cuestión*. Gedisa.

Marujo, H., Neto, L y Perlorio, M. (2003). *Pedagogía del optimismo. Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes*. Narcea

Melillo, A y Suárez, N. (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.

Melillo, A. (2002). *Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia*. 77-91.

Moreno, M y Bahamón, N. (2020). Efectividad del programa piloto de intervención escolar Tejedores de Resiliencia en niños. *Nodos y Nudos*, 6(48). DOI:10.17227/nyn.vol6.num48-10213

Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, O., Infante, F., y Grotberg E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. *Organización panamericana de la salud*. <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/Resilman.pdf>

Murray y Cousens, M. C. (2019, 30 junio). Primary school children's beliefs associating extra-curricular provision with non-cognitive skills and academic achievement. *Routledge*. Recuperado de <https://www.tandfonline.com>

Osborn, A. (1994). Resiliencia y estrategias de intervención. *La infancia en el mundo*. *Familia y resiliencia del niño*, 5(3), 12-15.



Palacios, L. y Monroy, B. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?

Salud Mental, 34 (3), 237-246.

Polaino, A. (2003). *En busca de la Autoestima Perdida*. Desclée de Brouwer.

Polo, C. (2009). *Resiliencia: Factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años*.

[Tesis de licenciatura en Minoridad y Familia, Universidad De Aconcagua].

http://190.183.61.20/objetos_digitaes/71/tesis-1426-resiliencia.pdf

Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., y Revuelta, L. (2016). Bienestar

subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el

apoyo social percibido. *Suma psicológica*, 23(1), 60-69.

Rojas, E. (2001). *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. Temas de Hoy.

Rojas (2007) en González-Arratia, N., Valdez J., Van Barneveld, H., & González, S.

(2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación

de calle. *Psicología y Salud*, 22(1), 49-62.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance

to psychiatric disorders. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598-611.

<https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>

Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent*

Health. 14(8), 626-631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)

Saavedra, E., y Villalta, M. (2008). Estudio comparativo en resiliencia con sujetos

discapacitados motores. *Revista Investigaciones en Educación*, 8(1), 81-90.



- Salgado, A. (2005). Inventario de resiliencia para niños. Fundamentación teórica y construcción. *Cuaderno de Investigación*. (8).
- Sierra, W. (2012). Promoción de resiliencia en niños de instituciones educativas oficiales de Neiva. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 5(1), 19-28.
<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5102>
- Skryabina, E., Morris, J., Byrne, D., y Harkin, N. (2016). Child, teacher and parent perceptions of the friends classroom-based universal anxiety prevention programme: A qualitative study. *School Mental Health*, 8(4), 486-498.
<https://doi.org/10.1007/s12310-016-9187-y>
- Tomkiewicz, S. (2004). El surgimiento del concepto. *El realismo de la esperanza*, 33-50.
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en la psicopatología del desarrollo. *Revista de psicodidáctica*, 10(2), 61-80.
<https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48179/190-251-1-PB.pdf?sequence=1>
- Vanistendael, S. (1994). *Como crecer superando los percances. Resiliencia: Capitalizar las fuerzas del individuo*. International Catholic Child Bureau.
- Vanistendael, S y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible*. Gedisa
- Van, J. (2004). Una pedagogía fundada en el respeto al niño y en el diálogo: la contribución de la resiliencia. *El realismo de la esperanza*, 209-224.



Vargas, P y Sucoshañay, V. (2016). *Programa de Promoción en Resiliencia para Niños entre 8 a 11 años de la Unidad Educativa Paulo VI*. [Tesis doctoral, Universidad De Azuay].

Werner, E. y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible. A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.

Wolin, S y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard.

Wortman, C. y Silver, R. (1989). The Myths of Coping With Loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349-357.



9. Anexos

Anexo I: Sesión 3

En este cuaderno de registro se va a recoger la participación del alumnado en la actividad de “La caja mágica”. Se pondrán las fechas desde el día que se explica la actividad hasta el día que termina el programa. Cada día el maestro la cumplimentará, pintando la casilla de verde si el alumno o alumna ha realizado la actividad, o pintándola de rojo en el caso que no lo haya hecho. Además, en el apartado de observaciones anotará los aspectos que considere relevantes, por ejemplo, un alumno no ha sido capaz de escribir tres aspectos positivos y se ha sentido frustrado.

Tabla 5

Registro de participación

Nombre del alumno	25-01-2022	26-01-2022	27-01-2022	28-01-2022	29-01-2022	30-01-2022	31-01-2022
Sujeto 1							
Sujeto 2							
Sujeto 3							
Sujeto 4							
Sujeto 5							
Sujeto 6							
Sujeto 7							
Sujeto 8							
Sujeto 9							
Sujeto 10							



OBSERVACIONES

Fuente de elaboración propia

Anexo II: Sesión 6, 7 Y 8

En esta rúbrica el profesor debe cumplimentar cada casilla con una nota numérica del 0-10, siendo el 0 la nota más baja y el 10 la más alta, y al final hallará la nota media.

Tabla 6

Rúbrica de evaluación

NOMBRE DEL ALUMNO/A	Ha prestado atención a los videos	Se ha esforzado en la realización del dibujo	Ha utilizado variedad de materiales	Ha sabido representar sus emociones mediante el dibujo	Ha sabido representar sus emociones mediante palabras
Sujeto 1	7, en algunos momentos estaba hablando con su compañero	8, le gusta dibujar y lo ha demostrado	6, sólo ha utilizado lápiz y acuarelas, podría haber utilizado más variedad de materiales que tenía a su alcance	9, se diferencia claramente en qué momentos siente miedo, alegría y enfado a través de los colores	5, le cuesta expresar sus emociones y ha sido muy breve
NOTA MEDIA: $(7+8+6+9+5) / 5 = 7$					

Fuente de elaboración propia

Anexo III: Sesión 9 Y 10



De cada uno de los alumnos se rellenará la siguiente rúbrica en la cual se debe contestar con “sí” o “no” y argumentarlo. De esta manera, se puede observar si algún alumno muestra signos de falta de confianza.

Tabla 7

Rúbrica de evaluación

NOMBRE DEL ALUMNO	Sabe reconocer sus virtudes	Se muestra confiado a la hora de hablar	Transmite a través de la comunicación no verbal	Ha sabido responder a las cuestiones de sus compañeros
Sujeto 1	Sí, durante su exposición ha mostrado sus cualidades y ha puesto ejemplos de ello	Sí, se muestra claro y convence a los oyentes con lo que dice	Sí, no obstante, debería haberse mostrado más cercano	Ninguno de sus compañeros ha intervenido

Fuente: elaboración propia

Anexo IV: Sesión 11

En esta rúbrica se va a valorar el grado de participación del alumnado, marcando con una X la casilla correcta. En observaciones se registrará aquello que el profesor considere relevante, por ejemplo, me parece curioso cómo actuaría el sujeto X en determinada situación o hay problemas que ningún alumno sabría cómo afrontarlos.

Tabla 8

Rúbrica de evaluación

ACTIVIDAD “YO TE AYUDO”				
NOMBRE DEL ALUMNO	No ha participado en la búsqueda de soluciones	Ha participado una vez	Ha participado dos veces	Ha participado dos o más veces
Sujeto 1				
Sujeto 2				



Sujeto 3				
Sujeto 4				
Sujeto 5				
Sujeto 6				
Sujeto 7				
OBSERVACIONES				

Fuente de elaboración propia

Anexo V: Sesión 12, 13, 14, 15 Y 16

Esta ficha debe ser cumplimentada al final de las cuatro sesiones dedicadas a la actividad de “Aprende conmigo”. Una vez finalizada, los alumnos deberán entregársela al profesor.

Tabla 9

Hoja de evaluación

FECHA: NOMBRE:



La actividad que más difícil me ha resultado es _____

La actividad que más divertida me ha parecido es _____

He aprendido a/ he descubierto que soy capaz de _____

Me gustaría aprender a _____

BREVE REFLEXIÓN:

Fuente de elaboración propia

Anexo VI: Sesión 12, 13, 14, 15 Y 16

El profesor debe cumplimentar la tabla con “sí” o “no” y el por qué en el caso que considere oportuno. En observaciones indicará algún aspecto relevante, por ejemplo, el sujeto X muestra poco interés en realizar las actividades que no domina, tiene miedo al fracaso.



Tabla 10

Rúbrica de evaluación

FECHA:				
NOMBRE DEL ALUMNO	Ha participado en todas las actividades	Ha mostrado respeto hacia sus compañeros	Ha abandonado alguna actividad por no saber hacerla	Ha mostrado interés y ha disfrutado aprendiendo
Sujeto 1				
Sujeto 2				
Sujeto 3				
Sujeto 4				
Sujeto 5				
Sujeto 6				
Sujeto 7				
OBSERVACIONES				

Fuente: elaboración propia