UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 097 CDMX SUR

“Resiliencia y competencias para la vida en la educación preescolar”

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN EDUCACIÓN, PLAN 94

PRESENTA:

CYNTHIA GEORGINA MONSALVE DE LA ROSA

ASESOR:

ALEJANDRO VILLAMAR BAÑUELOS

CDMX,2025.

Educación
Secretaría de Educación Pública

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

Rectoría
Secretaría Académica
Dirección de Unidades
Unidad UPN. 097 CDMX, Sur
Titulación

Ciudad de México, 08 de abril 2025.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

C. CYNTHIA GEORGINA MONSALVE DE LA ROSA
Presente:

En mi carácter de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado de la dictaminación de la Tesina; "Resiliencia y competencias para la vida en la educación preescolar", que usted presenta como opción de Titulación de la Licenciatura en Educación, le manifiesto que reúne los requisitos académicos establecidos por la institución.

Por lo anterior, se determina favorable su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 097 DE LA CDMX SUR
SERVICIOS ESCOLARES

MARÍA DE LOURDES SALAZAR SILVA
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

MLSS/cacl

2025 Año de La Mujer Indígena

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Edificio D, Nivel Azul, Salones 332,437,438,440 Tel: (55) 56 30 97 00 Ext.1474, 1421, 1880, 7001

- **A mi familia,**

Pilares de amor y abrigo,

Faros encendidos en cada travesía,

Sin quienes este sueño no habría

Índice.

	Introducción	5
1	El Desarrollo del Niño	7
1.1.	Desarrollo Neurológico	8
1.2.	Desarrollo Emocional	9
1.3.	Desarrollo Cognitivo	11
2	La Resiliencia Dentro de los Programas de Educación Preescolar en la Secretaría de Educación Pública	14
2.1.	Resiliencia: Una Competencia Clave para la Vida	15
2.2.	El Rol del Docente en el Desarrollo de la Resiliencia	19
2.3.	El Juego como Herramienta para el Desarrollo de la Resiliencia	19
2.4.	La Creación de un Entorno Seguro y de Apoyo	21
3	Concepto de Resiliencia	23
3.1.	Desarrollo de la Resiliencia	24
3.2.	Resiliencia Educativa	25
3.3.	Componentes clave de la resiliencia educativa en preescolar	26
3.4.	Resiliencia educativa en acción	29
4	Promoción del Trabajo de Resiliencia en el Ámbito Educativo Preescolar	30
4.1.	La Rueda de la Resiliencia	30
4.2.	Escuela Promotora de Resiliencia	31
4.3.	Los Docentes como Promotores de Resiliencia	34
4.4.	El Perfil de un Niño Resiliente	36
4.5.	Actividades Dentro del Aula para Promover la Resiliencia	40
	Reflexiones Finales	42

Introducción.

En el presente trabajo, titulado **“Resiliencia y competencias para la vida en la educación preescolar”**, buscaré establecer la importancia de fomentar esta capacidad humana desde edades tempranas, destacando la necesidad de trabajar en ello desde la educación escolar. La resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a las adversidades, es una herramienta esencial para el desarrollo integral de los niños y niñas, quienes enfrentarán desafíos a lo largo de su vida.

Este trabajo, de carácter descriptivo e informativo, ha sido elaborado a partir de mi experiencia laboral y mi formación académica, la cual he desempeñado a lo largo de 14 años en el ámbito de la educación preescolar. Estos años han sido de gran aprendizaje en cuanto a la observación de las competencias docentes y las habilidades que cada niño manifiesta en el contexto escolar y familiar, lo cual es pieza clave para comprender el desarrollo y la resiliencia en esta etapa.

En este ensayo, expongo mi práctica docente en relación con la resiliencia, con el fin de que las futuras generaciones consideren este concepto como una herramienta valiosa dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños de edad preescolar. La resiliencia nos permite entender la importancia de que los niños reconozcan tanto sus fortalezas como sus áreas de oportunidad, pues estos son elementos esenciales en la formación del ser humano.

El trabajo está organizado en cuatro capítulos. A continuación, detallo brevemente su contenido:

- En el **Capítulo 1**, abordaré aspectos clave sobre el **desarrollo del niño** en la etapa preescolar, lo cual me permitirá contextualizar la relevancia de la resiliencia en esta fase del desarrollo infantil. Analizaremos cómo los niños comienzan a estructurar su pensamiento y emociones, lo que les permitirá enfrentar los desafíos cotidianos.
- En el **Capítulo 2**, hablaré sobre la **resiliencia dentro de los programas de educación preescolar implementados por la Secretaría de Educación**

Pública (SEP) en México. Me centraré en las directrices que promueven el desarrollo socioemocional de los niños y su relación con la resiliencia.

- El **Capítulo 3** estará dedicado a una revisión conceptual de la **resiliencia desde una perspectiva humanista**, enfocándome en cómo este concepto se relaciona con el crecimiento personal y la formación de la identidad en los primeros años de vida. Consideraré las contribuciones de autores como Carl Rogers, quienes subrayan la importancia de un entorno empático y seguro.
- En el **Capítulo 4**, me aproximaré a la **promoción del trabajo de resiliencia en el ámbito educativo preescolar**, considerando el rol de los docentes, la escuela y los alumnos. Reflexionaré sobre cómo, a través de actividades pedagógicas adecuadas, es posible desarrollar la resiliencia en los niños desde el aula.

El apartado final de este trabajo incluirá **reflexiones** sobre la importancia de la resiliencia en la educación preescolar, así como las **referencias** bibliográficas que sustentan este ensayo.

Es importante señalar que la resiliencia no implica evitar las adversidades, sino aprender a salir fortalecidos de ellas. En mi vida personal, he aprendido el valor de la resiliencia, ya que nací con neurofibromatosis tipo 1, una condición que fue detectada al mes de mi nacimiento. A lo largo de mi vida, he enfrentado numerosos estudios médicos y desafíos que me han fortalecido. Recuerdo que en el kínder, al no poder seguir el ritmo de mis compañeros, algunos profesores se desesperaban conmigo. Incluso una profesora llegó a darme un golpe. Sin embargo, gracias al apoyo incondicional de mi familia y mi pediatra, logré salir adelante.

Mi familia me enseñó a no rendirme y a intentar de nuevo cada vez que me enfrentaba a una adversidad. Esta experiencia personal es lo que me impulsa a creer firmemente en la importancia de enseñar resiliencia desde la primera infancia, para que los niños puedan enfrentarse a las dificultades con la seguridad de que saldrán fortalecidos.

Capítulo 1.

El desarrollo del niño

A lo largo de la vida, el ser humano atraviesa diversas etapas, cada una con sus propias particularidades y características. Estas etapas nos hablan de las necesidades del individuo y de las habilidades que va conquistando a medida que crece. Es importante recalcar que cada etapa del desarrollo prepara al individuo para vivir la siguiente, de modo que el estudio del desarrollo humano se basa en los cambios que experimenta el ser humano desde su concepción hasta su muerte.

Para entender mejor este proceso, diferentes autores han dividido el desarrollo por etapas y áreas. En este trabajo, utilizaremos las siguientes divisiones:

Etapas:

Etapa	**Período**
Prenatal	9 meses de gestación
Postnatal	Primer año de vida
Infancia o niñez	1 a 12 años
Primera infancia	1 a 6 años
Mediana infancia	6 a 12 años
Adolescencia	12 a 19 años
Adulto joven	19 a 40 años
Adulto	40 a 60 años
Adulto tardío	60 años en adelante

Cuadro realizado por Cynthia Georgina Monsalve de la Rosa.

Áreas: Desarrollo neurológico, físico, motor, emocional, cognitivo, social y moral.

En este capítulo, me centraré en el **desarro neurológico**, **emocional** y **cognitivo**, y su importancia en la construcción de la resiliencia en los niños.

1.1 Desarrollo neurológico

El cerebro humano comienza a desarrollar sus conexiones neuronales desde los primeros años de vida. Estas conexiones se estructuran en función de los estímulos del ambiente y la interacción con el entorno, tal como señala Henderson (2010): “Durante los primeros años de vida se produce la mayor parte del desarrollo de las células neuronales, así como la estructuración de las conexiones nerviosas del cerebro. En este periodo influyen factores como el estado de salud, la nutrición, pero también la posibilidad de interactuar con el ambiente y la riqueza de los estímulos disponibles” (p. 45).

Este proceso se denomina **neuroplasticidad**, y describe cómo el cerebro se modifica constantemente en función de las experiencias. Cada estímulo que el niño recibe, ya sea a través de mensajes, pensamientos o interacciones, genera nuevas conexiones neuronales. Durante la infancia, este proceso es especialmente intenso, pues es cuando se forman las bases para el aprendizaje futuro.

En cuanto a la organización del cerebro, este está dividido en dos hemisferios que desempeñan funciones diferentes:

- **Hemisferio derecho**: Está relacionado con las emociones, la creatividad y las habilidades no verbales, como el contacto visual, las expresiones faciales y los gestos. En los niños pequeños, el hemisferio derecho predomina, especialmente durante los primeros tres años de vida, debido a que aún no dominan el lenguaje y la lógica para expresar sus sentimientos.
- **Hemisferio izquierdo**: Encargado de las funciones verbales, como el habla, la escritura y el razonamiento lógico. A medida que el niño crece, es importante ayudarle a integrar ambos hemisferios para que pueda gestionar de manera efectiva sus emociones y pensamientos.

Los estudios en neurociencia, como los de Schore (2012), han señalado que "el cerebro humano está relativamente sin desarrollar al momento del nacimiento, y su potencial espera desplegarse a medida que las experiencias individuales guían su crecimiento" (p. 26). Es por ello que un entorno rico en estímulos positivos y variados es fundamental para el desarrollo neurológico.

En la etapa preescolar, el cerebro del niño sigue siendo altamente plástico, lo que permite que las experiencias y el entorno escolar influyan de manera significativa en su desarrollo. La escuela, como espacio de socialización y aprendizaje, juega un rol crucial en la construcción de redes neuronales que permiten el desarrollo cognitivo y emocional del niño.

1.2 Desarrollo emocional

El **desarrollo emocional** en la infancia es clave para la construcción de la resiliencia. Esta área se refiere a la capacidad del niño para identificar, comprender y gestionar sus emociones, así como responder apropiadamente a las emociones de los demás. La resiliencia, como habilidad, está estrechamente relacionada con el desarrollo emocional, ya que es la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones difíciles o de estrés.

Según Bandura (1986), citado en Rice (1997), el desarrollo emocional y el autoconcepto están influenciados por cuatro factores principales:

- Los logros personales y la percepción de ellos.
- La comparación con otros.
- La persuasión positiva o negativa recibida.
- El nivel de activación o disposición del individuo para realizar una tarea.

Estas dimensiones son fundamentales en el desarrollo de la **autoestima** y el **autoconcepto** del niño. Los niños con una autoestima positiva y un buen autoconcepto tienen mayor capacidad para enfrentar las dificultades y superar los desafíos, lo que contribuye directamente a su resiliencia.

Por otro lado, **Erik Erikson** (1998) señaló que el desarrollo psicosocial del ser humano ocurre a lo largo de toda la vida y lo dividió en ocho etapas. En la etapa preescolar, los niños enfrentan dos crisis importantes: la **autonomía frente a la vergüenza y la duda** (de 1 a 3 años) y la **iniciativa frente a la culpa** (de 3 a 6 años). La forma en que los niños resuelvan estas crisis influirá en su capacidad para enfrentar futuros retos con confianza y seguridad.

ETAPAS DE ERICKSON	EDAD CRONOLÓGICA	CARACTERÍSTICAS	DESARROLLADA CON ÉXITO	DESARROLLADA CON FRACASO
Autonomía frente a vergüenza y duda	De año y medio a 3 años	Inicio de la afirmación en su independencia	Virtud: la voluntad Se tornan más confiados y seguros respecto a su propia capacidad de sobrevivir en el mundo, si se apoya la independencia creciente en esta etapa.	Si le critican y controlan en exceso, pueden volverse demasiado dependientes de los demás, carecer de autoestima y tener una sensación de vergüenza o dudas sobre sus capacidades.
Iniciativa frente a culpa	De 3 a 5 años y medio aproximadamente	Se impone con mayor frecuencia	Virtud: el propósito. Desarrolla sus iniciativas y se sienten seguros de su capacidad para dirigir actividades con	La crítica o el control excesivos, origina en los niños y niñas un sentido de culpabilidad, pueden sentirse

			otras personas y tomar decisiones.	como un fastidio para los demás, esto les hará seguidores con falta de iniciativa.
Productividad frente a inferioridad	De 5 años y medio a 12 años	Inicia el desarrollo de una sensación de orgullo en sus logros.	Virtud: la destreza. Siente gran entusiasmo y deseo de aprender, por lo que emplean gran imaginación. Placer por descubrir cosas nuevas.	Puede desarrollar sentimientos de inferioridad, incapacidad de competir con el demás medio al fracaso.

1.3 Desarrollo cognitivo

El **desarrollo cognitivo** se refiere a los procesos mentales que permiten pensar, aprender, recordar y comunicarse. El principal referente teórico en este campo es **Jean Piaget** (2021), quien propuso que el desarrollo cognitivo ocurre en una secuencia de etapas que todos los niños atraviesan, cada una con características específicas. En el contexto preescolar, la etapa **preoperacional** (de 2 a 7 años) es clave. Durante esta fase, los niños desarrollan la capacidad de usar símbolos y el lenguaje para representar el mundo que los rodea.

ESTADIO	EDAD APROXIMIDA	CARACTERISTICAS
SENSORIOMOTOR	DE 0 A 2 AÑOS	Estadio prelingüístico en el que la inteligencia se apoya fundamentalmente en las acciones, los movimientos y las acciones carecen de un referente operacional simbólico. Se registra una evolución que va desde los reflejos simples, hasta conductas más complejas, que abarcan la coordinación
PREOPERACIONAL	DE 2 A 7 AÑOS	Se inicia la utilización de símbolos y el desarrollo de la habilidad para advertir los nombres de las cosas que no estén presentes. Aunque el niño desarrolla juegos imaginativos, el pensamiento es egocéntrico, así como el momento que vive, con ausencia de operaciones Reversibles

El juego simbólico es una de las herramientas más valiosas en esta etapa, pues permite a los niños representar y comprender su entorno. A través del juego, los niños pueden resolver problemas, gestionar emociones y explorar roles sociales, lo que contribuye no solo al desarrollo cognitivo, sino también al **desarrollo de la resiliencia**. La interacción del adulto durante estos juegos puede guiar al niño en la reflexión crítica y el análisis de sus experiencias.

Otro autor relevante en el desarrollo cognitivo es **David Ausubel** (2001), quien introdujo el concepto de **aprendizaje significativo**. Según Ausubel, el aprendizaje es más efectivo cuando el nuevo conocimiento se conecta con lo que el niño ya sabe. Este enfoque resalta la importancia de partir de los conocimientos previos del niño para facilitar la asimilación de nueva información. En el contexto preescolar, esto permite que los aprendizajes se adapten a las necesidades individuales de cada niño y que el entorno educativo favorezca el desarrollo de habilidades clave como la resiliencia.

Capítulo 2.

La resiliencia dentro de los programas de educación preescolar en la Secretaría de Educación Pública

En los últimos años, se ha incrementado el interés por una educación integral que fomente el desarrollo completo del individuo, abarcando todas las áreas del crecimiento humano. Tal como señala Delors (1997), "la educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual y espiritualidad" (p. 106). Este enfoque busca no solo la transmisión de conocimientos, sino el desarrollo de una sociedad que valore la calidad de vida y las competencias emocionales y sociales de sus individuos. Un elemento clave para lograrlo son los **cuatro pilares de la educación** propuestos por la UNESCO:

- **Aprender a ser**: Que los niños aprendan a ser ellos mismos, fomentando el autoconocimiento y el crecimiento personal.
- **Aprender a convivir**: Enseñar a los niños a comprender aspectos sociales como la solidaridad, la empatía y la resolución de conflictos.
- **Aprender a hacer**: Desarrollar habilidades y destrezas que permitan a los niños resolver problemas de manera eficaz.
- **Aprender a conocer**: Fomentar la adquisición de conocimientos y teorías, promoviendo un pensamiento crítico.

En el contexto de preescolar, los contenidos **actitudinales y procedimentales** ofrecen una base sólida para el trabajo de la resiliencia, ya que ayudan a los niños a adaptarse a diversas experiencias de vida y contribuyen a su desarrollo emocional.

La Resiliencia en el Programa de Educación Preescolar de la SEP

El **Programa de Educación Preescolar** en México, propuesto por la Secretaría de Educación Pública (SEP), se fundamenta en la idea de que los niños y niñas poseen capacidades que se desarrollan desde tempranas edades a través de la

exploración, la interacción con sus pares y con los adultos que los rodean. Este programa nacional es abierto y flexible, permitiendo que los docentes adapten sus actividades en función de las necesidades y el contexto de cada grupo de niños.

El enfoque que propone la SEP destaca que los procesos de desarrollo y aprendizaje son **integrales** y **dinámicos**, lo que significa que las habilidades sociales, cognitivas y emocionales se desarrollan simultáneamente. Dentro del marco del programa, se busca promover el desarrollo de **competencias para la vida**, basadas en un conjunto de aprendizajes que incluyen el pensamiento crítico, las habilidades socioemocionales, el trabajo en equipo, la convivencia y la ciudadanía.

2.1. Resiliencia: Una Competencia Clave para la Vida

La **resiliencia**, entendida como la capacidad de los niños para adaptarse a situaciones difíciles y sobreponerse a las adversidades, es una de las competencias fundamentales que se promueve en el **Programa de Educación Preescolar**. De acuerdo con Masten (2014), la resiliencia es un proceso dinámico que se construye a partir de la interacción entre factores de protección internos y externos, como el apoyo familiar, el entorno educativo y las propias características del niño.

En mi experiencia como educadora de preescolar, he visto cómo los niños pueden desarrollar su resiliencia a través de **actividades cotidianas** en el aula. Por ejemplo, cuando un niño enfrenta dificultades para resolver un conflicto con un compañero, es fundamental que el docente intervenga no solo para resolver el problema, sino para **enseñar habilidades**de resolución de conflictos que el niño pueda aplicar en el futuro. El juego es también un espacio donde la resiliencia se construye, ya que permite a los niños experimentar situaciones desafiantes de manera segura y aprender a manejar la frustración.

Los Ámbitos de la Educación Preescolar y su Relación con la Resiliencia

El programa de educación básica en México establece 11 **ámbitos de aprendizaje** para los estudiantes, que abarcan desde el lenguaje y la comunicación hasta el cuidado del medio ambiente y las habilidades digitales. Sin embargo, uno

de los ámbitos más relevantes para el desarrollo de la resiliencia es el de las **habilidades socioemocionales y proyecto de vida**, ya que este busca que los niños aprendan a conocerse a sí mismos, comprendan y regulen sus emociones, y tomen decisiones responsables.

En la **educación preescolar**, la **Área de Desarrollo Personal y Social** es crucial, pues incluye los aprendizajes clave relacionados con el desarrollo emocional, motriz y artístico. Es en este campo donde los niños desarrollan habilidades esenciales para la resiliencia, como el **sentido de autoeficacia**, la **empatía** y la **confianza en sus capacidades**. Estas habilidades no solo les permiten enfrentar los desafíos de la vida escolar, sino que también contribuyen a su bienestar emocional y social a largo plazo.

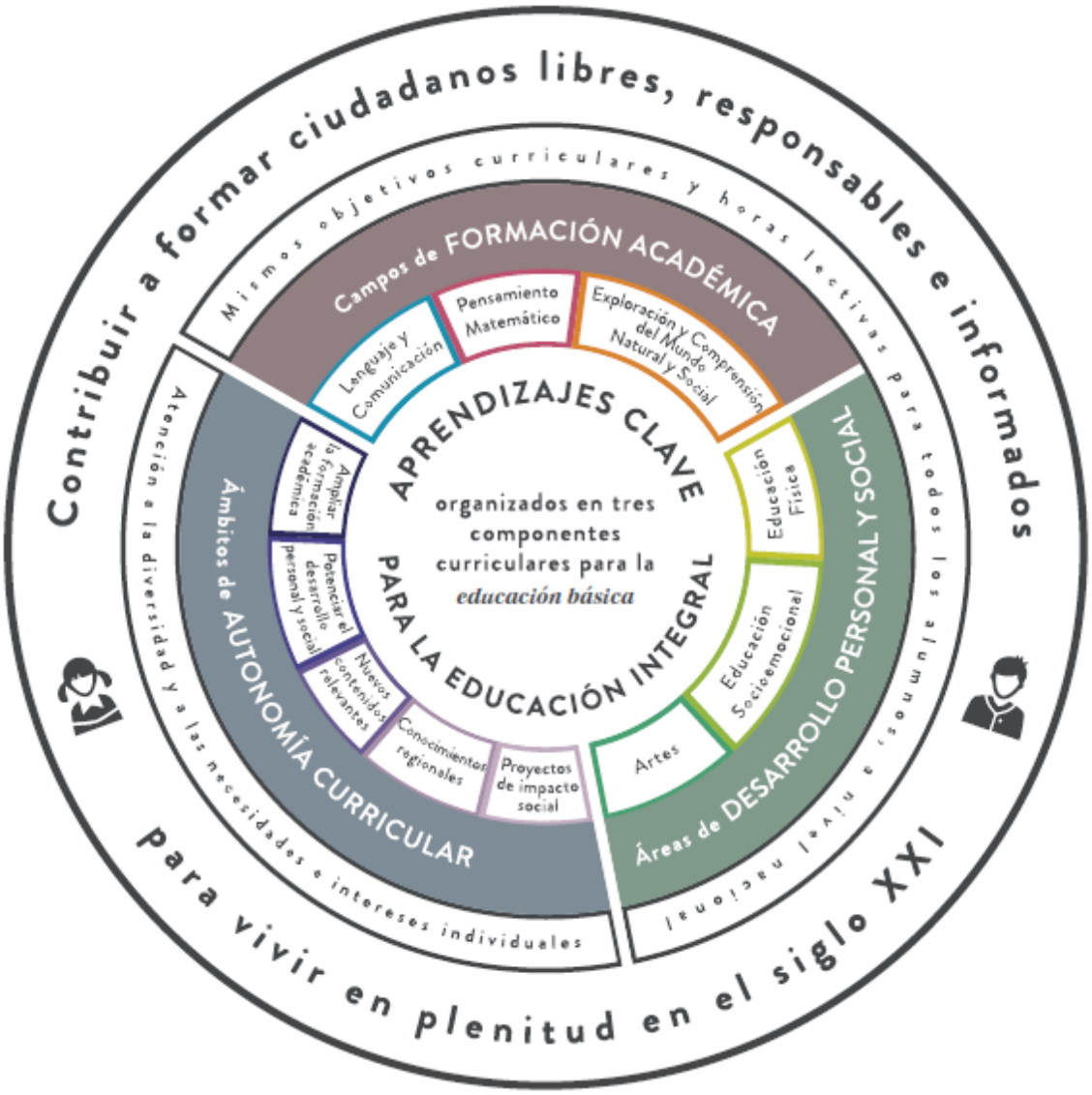


Imagen tomada del programa de Educación Preescolar (2016)

Para fines prácticos de este trabajo nos enfocaremos únicamente en la siguiente sección (áreas de Desarrollo Personal y Social) de este diagrama:

En las áreas de Desarrollo Personal y Social se concentran los aprendizajes clave relacionados con aspectos artísticos, motrices y socioemocionales, éste último es el que presenta mayor relevancia en el tema de Resiliencia, pues es en él en dónde *los estudiantes desarrollan habilidades, comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que les permiten aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en sus capacidades, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, tomar decisiones responsables, mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales armónicas y desarrollar sentido de comunidad.*

2.2. El Rol del Docente en el Desarrollo de la Resiliencia

El papel del docente es central en el desarrollo de la resiliencia. Un maestro que conoce a sus alumnos puede identificar sus fortalezas y áreas de oportunidad, y a partir de esta observación, planificar situaciones didácticas que fomenten la resiliencia. Esto implica no solo enseñar contenidos académicos, sino estar atento a las **interacciones espontáneas** en el aula, que muchas veces ofrecen oportunidades valiosas para el aprendizaje socioemocional.

En mi práctica, he implementado actividades que promueven la resiliencia a través del juego y la reflexión. Por ejemplo, cuando los niños enfrentan un reto como construir una torre de bloques que se cae repetidamente, les animo a **reflexionar sobre el proceso**, identificar qué pueden mejorar, y seguir intentando hasta lograrlo. Este tipo de actividades no solo desarrolla su capacidad de **tolerancia a la frustración**, sino que también les enseña que los errores son una parte natural del aprendizaje.

Como podemos apreciar, el **Programa de Educación Preescolar** de la SEP en México ofrece un marco flexible que permite a los docentes fomentar competencias clave para la vida, como la resiliencia. A través de actividades cotidianas, el juego, y la interacción social, los niños aprenden a manejar sus emociones, resolver problemas y enfrentar desafíos. El papel del docente es crucial en este proceso, ya que su intervención y planeación son determinantes para que los niños puedan desarrollar estas competencias de manera efectiva.

El rol del docente en el desarrollo de la resiliencia va más allá de la enseñanza de contenidos académicos. Es una labor que requiere un enfoque holístico, en el que se atiendan tanto las necesidades cognitivas como las emocionales de los niños. La resiliencia, como capacidad para sobreponerse a las adversidades y adaptarse de manera positiva a los desafíos, es una competencia que se puede construir desde las primeras etapas del desarrollo infantil, y el aula es un espacio fundamental para este aprendizaje.

La observación y la intervención oportuna

El docente debe ser un observador atento de las interacciones y conductas de los niños, no solo para evaluar su desempeño académico, sino también para identificar situaciones que pueden afectar su bienestar emocional. **Vygotsky**(1978) enfatiza que el aprendizaje es un proceso social en el que el desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas está intrínsecamente relacionado con la interacción con los demás. En este sentido, el maestro actúa como un mediador, ayudando a los niños a superar los obstáculos que encuentran en su vida diaria.

En mi experiencia como educadora de preescolar, he observado que es en las pequeñas interacciones diarias donde se pueden identificar momentos clave para el desarrollo de la resiliencia. Por ejemplo, en situaciones donde un niño se frustra porque no logra realizar una tarea, el docente puede intervenir para modelar el manejo de esa frustración. En lugar de resolver el problema por el niño, es importante guiarlo a través de preguntas que lo lleven a reflexionar sobre posibles soluciones, dándole así las herramientas para que pueda enfrentar futuros desafíos con mayor confianza.

2.3. El juego como herramienta para el desarrollo de la resiliencia

El **juego** es una herramienta pedagógica valiosa para desarrollar la resiliencia en la primera infancia. A través del juego, los niños aprenden a lidiar con la incertidumbre, a resolver problemas y a trabajar en equipo. De acuerdo con **Piaget** (2021), el juego simbólico permite a los niños representar situaciones que les generan conflicto y, a través de la repetición y la experimentación, encontrar maneras de resolverlos.

En el contexto del aula preescolar, he implementado juegos colaborativos donde los niños deben enfrentar situaciones de reto, como resolver un rompecabezas en equipo o construir una estructura juntos. A través de estas actividades, los niños no solo desarrollan habilidades cognitivas, sino que también aprenden a manejar la frustración, a pedir ayuda cuando es necesario, y a persistir ante las dificultades. Estas experiencias de juego, cuando son guiadas y reflexionadas con la ayuda del

docente, fortalecen su capacidad de **autorregulación emocional** y su perseverancia, ambas características esenciales de la resiliencia.

2.4. La creación de un entorno seguro y de apoyo

Para que los niños puedan desarrollar resiliencia, es esencial que se sientan seguros y apoyados en su entorno. **Bronfenbrenner** (1988) en su **teoría ecológica del desarrollo** subraya la importancia de los entornos inmediatos —como la escuela y la familia— en la formación del individuo. El aula debe ser un espacio donde los niños se sientan valorados y comprendidos, donde se respete su ritmo de aprendizaje y se les permita cometer errores sin miedo al juicio.

En mi práctica, he creado espacios de conversación con los niños donde pueden expresar sus emociones libremente. Estos momentos de diálogo no solo permiten que los niños desarrollen una mayor conciencia de sus emociones, sino que también les ayuda a reconocer que sus compañeros pueden estar atravesando situaciones similares. Al promover una **cultura de empatía** y respeto, se fomenta un ambiente donde los niños aprenden que es válido pedir ayuda y que pueden apoyarse mutuamente en momentos de dificultad.

La enseñanza de estrategias para el manejo del estrés

El estrés es una parte natural de la vida, incluso para los niños pequeños, y enseñarles a manejarlo de manera efectiva es una de las tareas más importantes del docente. **Masten** (2014) señala que una de las claves para el desarrollo de la resiliencia es la capacidad para enfrentar el estrés de manera positiva. En el aula, podemos enseñar a los niños técnicas sencillas de relajación, como la respiración profunda o el uso de **“tiempos fuera”** reflexivos, donde el niño puede retirarse por unos minutos para calmarse antes de reanudar una actividad.

Un ejemplo de esto en mi aula es el uso de una "zona de calma", un espacio dentro del salón donde los niños pueden ir cuando sienten que están abrumados. En lugar de castigar al niño por una conducta disruptiva, se le ofrece la oportunidad de retirarse y reflexionar sobre lo que siente, con el objetivo de regresar al grupo cuando esté listo. Esta práctica no solo les enseña a los niños a autorregularse, sino

que también refuerza la idea de que el aula es un lugar seguro donde sus emociones son comprendidas y respetadas.

Fomento de la autonomía y la autoeficacia

El desarrollo de la resiliencia está profundamente relacionado con la **autoeficacia**, que se refiere a la creencia del niño en su capacidad para enfrentar y superar desafíos. **Bandura** (1997) plantea que la autoeficacia se construye a través de experiencias de éxito, la observación de modelos, y el apoyo de figuras significativas, como los maestros. En este sentido, el docente debe ofrecer a los niños oportunidades para que tomen decisiones, enfrenten retos y experimenten el éxito por sí mismos.

En el aula, esto puede traducirse en situaciones cotidianas donde los niños tienen la posibilidad de elegir cómo resolver un problema, como decidir qué materiales utilizar en una actividad artística o cómo organizar un juego grupal. Cuando el niño percibe que su esfuerzo tiene un impacto directo en el resultado, refuerza su sentido de competencia y su capacidad para enfrentar futuras dificultades.

El rol del docente en el desarrollo de la resiliencia es multifacético. No solo actúa como un guía en el aprendizaje cognitivo, sino también como un facilitador del desarrollo emocional y social de los niños. A través de la observación atenta, la intervención oportuna, el uso del juego como herramienta pedagógica, y la creación de un entorno seguro y de apoyo, los maestros pueden ayudar a los niños a desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y perseverancia. La resiliencia, entonces, se convierte en una competencia clave que no solo prepara a los niños para su vida académica, sino también para su bienestar personal a lo largo de sus vidas.

Capítulo 3.

Concepto de Resiliencia.

El concepto de resiliencia ha generado gran interés en los últimos años y ha sido objeto de numerosas investigaciones en las ciencias sociales y humanas, incluyendo el ámbito educativo. Cada vez más, los docentes reconocen la necesidad de que las escuelas se conviertan en instituciones que no solo promuevan el aprendizaje académico, sino también el desarrollo de la resiliencia, tanto en los estudiantes como en el personal docente. La familia, como primer agente de socialización, junto con la escuela, puede proporcionar el entorno y las condiciones necesarias para fomentar la resiliencia.

La palabra resiliencia deriva del latín “resilio,” que significa "volver atrás". En términos generales, se puede definir como la capacidad humana de enfrentar adversidades, superarlas y salir fortalecido de ellas. Henderson y Milstein (2010) mencionan que "el proceso de adquirir resiliencia es, de hecho, el proceso de la vida, dado que todas las personas deben superar episodios de estrés, trauma y rupturas en el transcurso de su vida". Según Grotberg (1995), la resiliencia es una capacidad importante porque permite al ser humano hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir fortalecido, e incluso transformado por la experiencia.

Boris Cyrulnik (2002), uno de los principales teóricos de la resiliencia, sostiene que esta capacidad se construye en relación con el otro, mediante un tejido de vínculos afectivos. Para Cyrulnik, la resiliencia comienza a desarrollarse desde antes del nacimiento, a través de la relación con los cuidadores primarios (padre, madre o tutores de desarrollo), quienes proporcionan al niño un entorno seguro que contribuye a formar un sentido de seguridad y autoestima. Este enfoque relacional es crucial para entender cómo la resiliencia se puede fomentar desde la infancia temprana, especialmente en contextos educativos.

Desde la Sociología de la Educación, la resiliencia puede interpretarse como la capacidad que tiene el ser humano para enfrentar múltiples obstáculos, aprender de ellos y generar condiciones favorables para alcanzar sus metas. Esto implica un

proceso dinámico en el que intervienen tanto factores individuales como contextuales.

3.1. Desarrollo de la Resiliencia

El desarrollo de la resiliencia está relacionado con la etapa de desarrollo en la que se encuentra cada alumno. En el contexto de la educación preescolar, es fundamental proporcionar a los niños experiencias que promuevan su capacidad para resolver problemas y enfrentar desafíos, siempre adaptadas a su nivel de desarrollo. Cada etapa del crecimiento tiene sus propias características y retos, por lo que las actividades didácticas deben ser coherentes con estas necesidades.

De acuerdo con Boris Cyrulnik (2005), la resiliencia en los primeros años de vida se ve facilitada por la construcción de vínculos seguros y la posibilidad de experimentar el entorno de manera lúdica. Julia Borbolla (2008) señala que el desarrollo de la resiliencia comienza en la infancia temprana (0-3 años), cuando el niño necesita sentir que su entorno es predecible y amoroso. Los niños que desarrollan rutinas claras, con cuidadores que son cálidos y afectuosos, tienen mayores probabilidades de convertirse en adultos resilientes.

De 0 a 3 años: La figura principal es la madre (o cuidador principal), quien debe establecer rutinas claras y proporcionar un ambiente de cariño y estabilidad emocional. Es importante evitar la sobreprotección, permitiendo al niño experimentar pequeñas adversidades y aprender de ellas.

De 4 a 6 años: En esta etapa, la resiliencia se fomenta a través del juego simbólico, que permite a los niños experimentar situaciones desafiantes en un contexto seguro. Los docentes pueden ayudar a los niños a reconocer sus emociones y a ponerlas en palabras, lo que les permite regular sus respuestas emocionales y desarrollar empatía hacia los demás.

De 6 a 12 años: A medida que los niños ingresan en la etapa escolar, comienzan a recibir influencias externas más allá de su familia. Es aquí donde el rol del maestro es crucial para proporcionar un entorno de apoyo que permita a los estudiantes

explorar sus límites, cometer errores y aprender de ellos sin sentir vergüenza o ansiedad.

Piaget (2021) explica que en la etapa preoperacional (2-7 años), el juego simbólico permite a los niños ensayar roles sociales y resolver conflictos de manera imaginaria, lo que contribuye al desarrollo de la resiliencia. En el aula de preescolar, los docentes pueden utilizar juegos de roles, cuentos y actividades creativas para ayudar a los niños a visualizar soluciones a los problemas y a desarrollar su capacidad para enfrentarse a situaciones de frustración.

3.2. Resiliencia educativa

Mondragón (2015) define la resiliencia educativa como la capacidad humana para recuperarse, sobreponerse y adaptarse exitosamente en nuevos contextos de aprendizaje, así como para desarrollar competencias en ámbitos sociales, académicos y vocacionales, incluso ante la exposición a situaciones de estrés o tensiones inherentes al mundo contemporáneo. Este concepto tiene gran relevancia en el contexto escolar, ya que muchos alumnos enfrentan situaciones de riesgo que dificultan su rendimiento académico, como problemas familiares, pobreza o violencia.

La resiliencia educativa no solo se refiere a la capacidad de los estudiantes para superar estas dificultades, sino también a la capacidad de las escuelas y los docentes para proporcionar un ambiente de apoyo que promueva la adaptación positiva. Esto incluye crear espacios de diálogo, fomentar la empatía y el respeto, y enseñar a los niños que los errores son parte del aprendizaje. Un ambiente educativo resiliente aumenta las posibilidades de que los estudiantes logren el éxito académico y desarrollen relaciones interpersonales saludables.

La resiliencia educativa se refiere a la capacidad de los estudiantes para enfrentar, superar y adaptarse a las dificultades dentro del contexto escolar, a la vez que continúan desarrollando competencias tanto académicas como sociales, emocionales y vocacionales. Esta idea, como explica Mondragón (2015), implica no solo la superación de obstáculos personales y ambientales, sino también el

aprovechamiento de estas experiencias para crecer y adquirir habilidades útiles para el aprendizaje y la vida.

En las aulas de preescolar, la resiliencia educativa cobra una importancia especial, ya que es en esta etapa donde los niños comienzan a formar los cimientos de su personalidad, su autoconcepto y sus primeras experiencias de socialización fuera del núcleo familiar. El preescolar es un espacio en el que los niños se enfrentan a desafíos emocionales y cognitivos que, aunque puedan parecer pequeños desde una perspectiva adulta, son oportunidades cruciales para desarrollar resiliencia.

3.3. Componentes clave de la resiliencia educativa en preescolar

Entorno seguro y apoyo emocional Uno de los factores más importantes para fomentar la resiliencia en los niños pequeños es la creación de un entorno emocionalmente seguro. Según Bronfenbrenner (1979), el entorno inmediato del niño, que incluye la familia y la escuela, es clave para su desarrollo. En el aula de preescolar, los docentes actúan como figuras de apoyo, proporcionando seguridad emocional y estableciendo un ambiente donde los niños se sientan valorados y aceptados tal como son.

Ejemplo en el aula: Un niño que se siente abrumado porque no puede completar una tarea puede recibir apoyo del docente, no para que el adulto resuelva el problema por él, sino para guiarlo a través de la frustración. Un entorno emocionalmente seguro le permite al niño saber que está bien equivocarse, que los errores son oportunidades para aprender. Esto desarrolla en él la capacidad de autorregulación emocional, un componente clave de la resiliencia.

El manejo de la frustración y la tolerancia al error En preescolar, los niños están aprendiendo a lidiar con sus emociones, y uno de los principales desafíos es manejar la frustración. Los juegos, las actividades grupales y las tareas del día a día en el aula ofrecen a los niños múltiples oportunidades para experimentar fracasos y éxitos. La manera en que los docentes abordan estas situaciones puede ayudar a los niños a desarrollar una actitud resiliente.

Ejemplo en el aula: En una actividad de construcción con bloques, un niño puede frustrarse al ver que su torre se cae repetidamente. En lugar de intervenir directamente y construir la torre por él, el docente puede animarlo a intentar nuevas estrategias, mostrándole que la perseverancia es parte del proceso de aprendizaje. Con el tiempo, el niño desarrollará la capacidad de resiliencia emocional al entender que los desafíos son parte natural del aprendizaje.

Aprendizaje a través del juego El juego es uno de los principales medios de aprendizaje en preescolar. A través del juego, los niños pueden experimentar situaciones de conflicto, compartir con sus compañeros y explorar emociones de una manera segura. En términos de resiliencia educativa, el juego ofrece a los niños un espacio controlado para desarrollar habilidades de resolución de problemas, negociar con sus compañeros y manejar la frustración.

Ejemplo en el aula: En un juego de roles en el que los niños simulan situaciones de la vida diaria, como ir de compras o ir al doctor, pueden surgir conflictos entre ellos. El docente, al observar estas interacciones, puede intervenir de manera constructiva, guiando a los niños a resolver el conflicto de manera pacífica y ayudándolos a desarrollar habilidades de negociación y empatía. Estas experiencias ayudan a los niños a fortalecer su resiliencia al practicar cómo enfrentar situaciones difíciles en un entorno lúdico.

Fomento de la autoeficacia La autoeficacia es la confianza en la propia capacidad para enfrentar desafíos y completar tareas. Bandura (1997) subraya que el sentido de autoeficacia es esencial para el desarrollo de la resiliencia, ya que las personas que creen en su capacidad para superar dificultades son más propensas a persistir ante los obstáculos. En el preescolar, el fomento de la autoeficacia se logra dándoles a los niños oportunidades para tomar decisiones y resolver problemas por sí mismos.

Ejemplo en el aula: En una actividad artística, los niños pueden elegir los materiales que desean utilizar para crear una obra. El docente puede proporcionar orientación, pero es importante que los niños tomen decisiones por sí mismos. Al finalizar la actividad, se puede fomentar la reflexión sobre el proceso, preguntándoles cómo

resolvieron los problemas que surgieron, lo que refuerza la percepción de control y autonomía, elementos clave de la resiliencia.

Desarrollo de habilidades socioemocionales Las habilidades socioemocionales son fundamentales en el desarrollo de la resiliencia, y en preescolar, los niños están aprendiendo a gestionar sus emociones, entender las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con sus compañeros. La educación socioemocional se integra en las actividades diarias del aula, promoviendo la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.

Ejemplo en el aula: En una actividad en grupo, donde varios niños deben colaborar para resolver un rompecabezas, se pueden presentar desacuerdos. El docente tiene la oportunidad de enseñar habilidades de comunicación asertiva, ayudando a los niños a expresar sus sentimientos de manera adecuada y a resolver el conflicto. Estas experiencias fortalecen la capacidad de los niños para manejar situaciones emocionales difíciles y les enseñan a apoyarse mutuamente, contribuyendo a una resiliencia social.

El papel de la relación familia-escuela La resiliencia educativa no solo depende de lo que ocurre dentro del aula, sino también de la colaboración entre la familia y la escuela. Es fundamental que los docentes trabajen en conjunto con los padres para proporcionar un ambiente coherente y de apoyo que favorezca el desarrollo de la resiliencia en los niños. La comunicación abierta y las estrategias compartidas entre el hogar y la escuela ayudan a los niños a internalizar los valores y habilidades necesarias para enfrentar los desafíos de la vida.

Ejemplo en el aula: En el caso de un niño que enfrenta una situación familiar difícil, el docente puede colaborar con los padres para asegurar que tanto en casa como en la escuela se estén reforzando las mismas estrategias de afrontamiento. Si, por ejemplo, un niño está pasando por una separación de sus padres, el docente puede coordinarse con la familia para utilizar cuentos o actividades en el aula que aborden temas como la adaptación a los cambios, de una manera comprensible y emocionalmente segura para el niño.

3.4. Resiliencia educativa en acción.

La resiliencia educativa en el preescolar se pone en práctica cuando los niños aprenden a enfrentar desafíos y a superar la frustración en un entorno donde se sienten apoyados y comprendidos. Los docentes desempeñan un papel crucial al proporcionar oportunidades para el desarrollo de la resiliencia a través de actividades planificadas y espontáneas, como el juego, las interacciones sociales y los retos cognitivos. A través de estas experiencias, los niños no solo adquieren habilidades académicas, sino también herramientas emocionales que les ayudarán a enfrentar las adversidades a lo largo de su vida escolar y más allá.

En este sentido, Cyrulnik (2005) nos recuerda que la resiliencia es un proceso que se construye a lo largo del tiempo, y que el apoyo de las figuras educativas es fundamental para que los niños desarrollen la capacidad de superar dificultades de manera positiva. En el aula de preescolar, cada interacción, cada juego y cada tarea son oportunidades para fortalecer esa capacidad, construyendo niños más fuertes y seguros de sí mismos.

La resiliencia, tanto en el ámbito personal como educativo, es un proceso dinámico que se construye a lo largo de la vida. En el contexto de la educación preescolar, los docentes juegan un papel fundamental en la creación de un ambiente que fomente la resiliencia. Al proporcionar un entorno seguro, predecible y afectuoso, y al ofrecer experiencias que desafíen a los niños de manera adecuada a su desarrollo, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar las dificultades con confianza y a desarrollar una actitud positiva ante los retos. La resiliencia no es un atributo fijo, sino una capacidad que puede ser enseñada y reforzada a lo largo del tiempo, preparando a los niños para una vida llena de desafíos, pero también de oportunidades.

Capítulo 4.

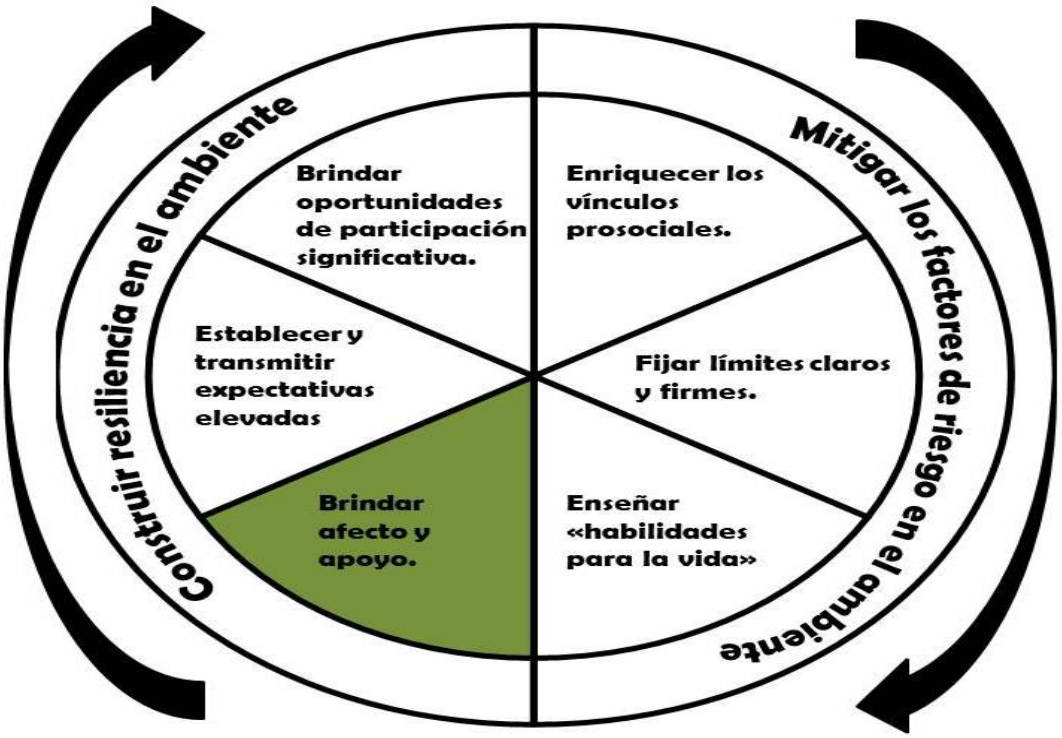
Promoción del Trabajo de Resiliencia en el Ámbito Educativo Preescolar

Boris Cyrulnik afirma que la escuela es el mejor espacio para trabajar la resiliencia, ya que en ella los alumnos establecen un ambiente de socialización. Esto convierte a la escuela en un lugar clave para el desarrollo de las capacidades que permiten a los niños sobreponerse a las adversidades, adaptarse a las presiones y problemas que enfrentan, y adquirir las competencias sociales, académicas y emocionales necesarias para enfrentar los desafíos de la vida (Cyrulnik, 2002).

La resiliencia educativa no solo es una capacidad individual, sino también un proceso que se construye mediante la interacción con el entorno, incluyendo a la familia, la escuela y la comunidad. En este contexto, surgen puntos clave sobre cómo estos entornos pueden aportar factores protectores que promuevan la resiliencia en los niños. Henderson y Milstein (2003) han desarrollado una estrategia de seis pasos, denominada la Rueda de la Resiliencia, para promover la resiliencia en las escuelas.

4.1. La Rueda de la Resiliencia

La Rueda de la Resiliencia de Henderson y Milstein (2003) ofrece un modelo para aplicar tanto en individuos como en grupos, familias y organizaciones. Las condiciones necesarias para fomentar la resiliencia son universales y pueden promoverse en diversos contextos. Esta herramienta está diseñada para ayudar a los docentes a fomentar las capacidades académicas, físicas y sociales de los alumnos. Los seis pasos que componen la Rueda incluyen tres factores para mitigar el riesgo y tres para construir la resiliencia. El elemento clave de este enfoque es aportar afecto y soporte a los estudiantes.



Henderson Nan, Milstein M, Resilencia en la escuela.

Cuadro realizado por Cynthia Georgina Monsalve de la rosa, basada en el libro: Resiliencia en la escuela

Henderson señala que las escuelas pueden utilizar este modelo como una guía para fomentar el éxito académico y social de todos sus alumnos y personal, promoviendo así un entorno educativo resiliente, con un personal motivado y preparado para enfrentar los desafíos de la educación contemporánea.

4.2. Escuela Promotora de Resiliencia

La escuela no solo es un lugar de aprendizaje académico, sino también un espacio donde los niños desarrollan sus habilidades sociales y aprenden a convivir con sus pares y adultos. A través de la construcción de relaciones afectivas y de confianza, los docentes pueden ayudar a los alumnos a desarrollar su resiliencia. Esto requiere

que los docentes adopten una actitud constructora de resiliencia, transmitiendo esperanza y optimismo, y enfocándose en las fortalezas de cada niño.

La escuela promueve la resiliencia cuando ofrece un entorno seguro y estable que facilita el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los alumnos. En el contexto educativo preescolar, los padres y docentes desempeñan un papel clave en este proceso, proporcionando un entorno que fomente el desarrollo de las fortalezas internas de los niños (Grotberg, 1995). Este enfoque se basa en un modelo integral que involucra a padres, maestros y alumnos, creando una comunidad educativa que favorece la resiliencia.

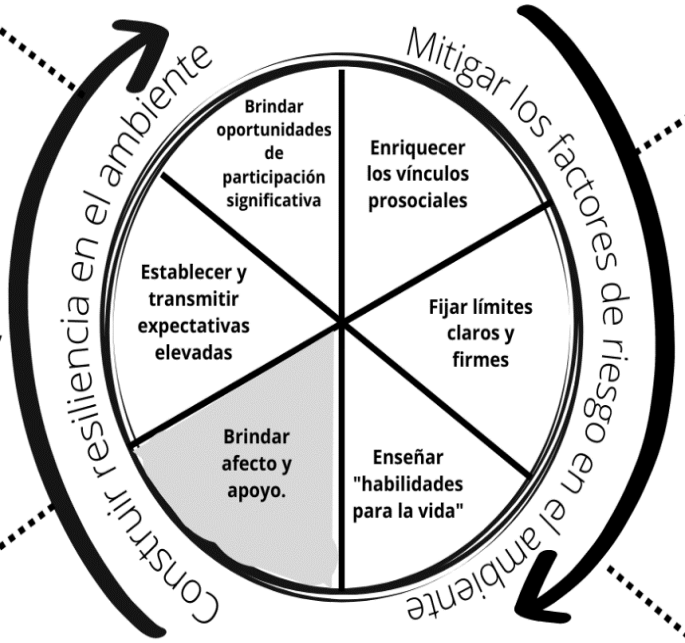
Ejemplo en el aula: En una actividad de resolución de conflictos entre compañeros, el docente puede intervenir de manera constructiva, enseñando a los niños a expresar sus emociones y a buscar soluciones pacíficas. Esto no solo mejora la convivencia en el aula, sino que también desarrolla la capacidad de afrontamiento ante situaciones de tensión, un aspecto clave de la resiliencia.

Perfil de un alumno con rasgos de resiliencia.

- Cree ser escuchado en la adopción de decisiones en el aula / la escuela.
- Participa ayudando a otros a través del aprendizaje cooperativo, el servicio comunitario, la colaboración entre pares u otras vías.
- Se siente eficaz al encarar nuevos desafíos.

- Se conecta con al menos uno de los muchos adultos atentos de la escuela.
- Participa en algunas de las numerosas actividades antes, durante y después del horario escolar.
- Participa en interacciones cooperativas entre pares a través de estrategias de enseñanza y /o programas escolares.

- Cree que toda meta / aspiración positiva puede ser alcanzada.
- Demuestra confianza en sí mismo y en los demás.
- Se alienta a sí mismo y a otros a hacer algo "lo mejor posible".



- Comprende y respeta las políticas y reglas escolares.
- Participa en los cambios de políticas y reglas.

- Siente que la escuela es un ámbito afectivo.
- Tiene sensación de pertenencia.
- Experimenta la escuela como una comunidad.
- Percibe muchas maneras de ser reconocido y premiado.

- Recibe continua instrucción sobre habilidades para la vida apropiadas a su nivel de desarrollo.
- Ha integrado las habilidades de tal modo que la mayor parte del tiempo pone en práctica la asertividad, las técnicas de rechazo, la resolución sana de conflictos, la adopción de buenas desiciones y el manejo sano del estés.

Cuadro tomado del libro : Resiliencia en la escuela" pág 52

4.3. Los Docentes como Promotores de Resiliencia

El papel del docente es crucial en la promoción de la resiliencia educativa. Los maestros actúan como guías y mediadores del aprendizaje, ayudando a los niños a integrar el conocimiento y las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos. En este sentido, los docentes no solo deben enseñar contenidos académicos, sino también fomentar la confianza en las fortalezas de los alumnos, ayudándolos a reconocer y desarrollar sus capacidades para generar cambios positivos en sus vidas.

Para que un docente pueda promover la resiliencia en sus alumnos, es necesario que él mismo sea resiliente. Un maestro que transmite optimismo y confianza es capaz de convertirse en un modelo positivo para sus estudiantes. Desde mi experiencia docente, he observado que los niños que ven a sus maestros como figuras de apoyo y seguridad son más propensos a desarrollar su capacidad de enfrentar las adversidades.

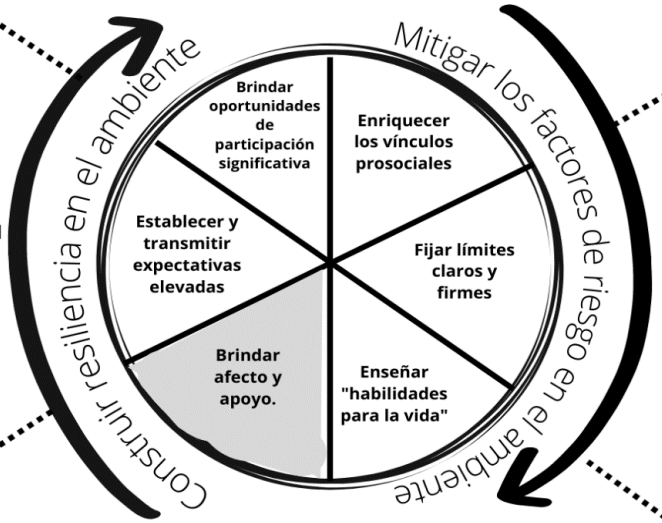
Ejemplo en el aula: Un niño que siente frustración por no poder resolver un problema matemático puede ser guiado por el docente para que reflexione sobre los pasos que ha seguido y busque nuevas estrategias. Al enseñar al niño a persistir en la tarea y a no rendirse ante la frustración, el docente está fortaleciendo su resiliencia.

Perfil de un educador con características de resiliencia.

- **Valora el aumento de responsabilidad del establecimiento educativo como medio de asegurar la intervención del docente en la adopción de desiciones.**
- **Dedica el tiempo y adquiere las habilidades requeridas para participar con eficacia.**
- **Está al tanto de lo que sucede y toma parte en la celebración de los éxitos de la escuela.**

- **Busca oportunidades de interactuar con otros.**
- **Puede interactuar fácilmente con otros, aunque existan diferencias de jerarquía.**
- **Participa en actividades cooperativas.**

- **Demuestra confianza en su propio potencial de excelencia y en de los demás.**
- **Se siente valorado en el desempeño de su rol.**
- **Se siente respaldado por las autoridades en el cumplimiento de sus expectativas laborales.**



- **Comprende y acepta las políticas y las reglas.**
- **Interviene en la elaboración y la modificación de las políticas y las reglas.**

- **Tiene sensación de pertenencia a través de mensajes de valoración y apoyo.**
- **Piensa que la comunidad respalda las actividades de los educadores.**
- **Cree que los sistemas de recompensas alientan las iniciativas individuales.**

- **Toma parte en actividades de desarrolloprofesionales significativo.**
- **Tiene una elevada autoestima que es promovida por oportunidades de aprendizaje adulto.**
- **Presta ayuda y la recibe de otros educadores.**

Cuadro realizado por Cynthia Gergina Monsalve de la rosa , tomado del libro : Resiliencia en la escuela"

4.4. El Perfil de un Niño Resiliente

Un niño resiliente es aquel que ha desarrollado habilidades como la asertividad, la competencia social, la creatividad y la planificación del futuro. Estas características varían de un niño a otro, dependiendo de las adversidades a las que se enfrenten y del apoyo que reciban en su entorno. La escuela desempeña un papel crucial en el desarrollo de estas habilidades, promoviendo un ambiente en el que los niños puedan reconocer sus fortalezas y aprender a utilizarlas de manera efectiva.

En el ámbito preescolar, los niños son particularmente vulnerables a los cambios y adversidades. Sin embargo, también es la etapa en la que tienen mayor capacidad para desarrollar resiliencia, siempre que cuenten con el apoyo adecuado de adultos significativos, como los docentes y los padres.

Ejemplo en el aula: Un niño que se siente excluido en una actividad grupal puede ser ayudado por el docente a desarrollar habilidades sociales, enseñándole a expresar sus sentimientos de manera adecuada y a integrarse en el grupo. Esto no solo mejora la dinámica de grupo, sino que también fortalece la autoestima del niño y su capacidad para enfrentar futuras situaciones de exclusión.

Características de un niño resiliente

Un niño resiliente posee ciertas habilidades sociales, emocionales y cognitivas que le permiten enfrentar los desafíos de manera efectiva. Entre las principales características se encuentran:

1. **Asertividad** Los niños resilientes saben **comunicar sus necesidades y emociones** de manera clara y respetuosa. Son capaces de expresar lo que sienten sin recurrir a conductas agresivas o pasivas. Esto les permite defender sus derechos y resolver conflictos de forma adecuada.

Ejemplo en el aula: Cuando un niño siente que no es escuchado por sus compañeros durante una actividad grupal, un niño resiliente es capaz de **expresar sus sentimientos** de manera respetuosa, diciendo algo como: "Me gustaría que

me escucharan también". Esta habilidad es clave para mantener relaciones interpersonales saludables.

2. **Autonomía** La autonomía es la capacidad de actuar de manera independiente, tomar decisiones y **resolver problemas por sí mismos**. Los niños resilientes no dependen constantemente de los adultos para enfrentar los desafíos, sino que buscan soluciones y aprenden de sus errores.

Ejemplo en el aula: Un niño que enfrenta una tarea difícil, como aprender a atarse los zapatos, persiste en intentarlo por su cuenta, aunque pida ayuda cuando lo necesite. Esta capacidad de resolver problemas sin depender completamente de los demás es fundamental para desarrollar la **autoeficacia** y la confianza en uno mismo.

3. **Competencia social** Los niños resilientes suelen tener habilidades para **establecer y mantener relaciones saludables** con sus compañeros, maestros y familiares. Saben cómo interactuar de manera positiva con los demás, mostrando empatía, respeto y cooperación.

Ejemplo en el aula: Un niño que nota que un compañero está triste puede acercarse y ofrecerle consuelo o invitarlo a jugar. Esta actitud de **empatía** y preocupación por los demás refleja una competencia social desarrollada.

4. **Imaginación y creatividad** La **creatividad** es una herramienta poderosa para la resiliencia, ya que permite a los niños **reimaginar soluciones** a los problemas que enfrentan. Los niños resilientes son capaces de utilizar su imaginación para encontrar formas innovadoras de superar los obstáculos.

Ejemplo en el aula: En un juego de construcción, un niño resiliente puede encontrar formas alternativas de completar su proyecto cuando las piezas no encajan como esperaba. Utiliza su **creatividad** para pensar fuera de lo convencional y seguir adelante.

5. **Planeación y visión a futuro** Los niños resilientes tienden a **planear sus acciones** y a tener una visión de las consecuencias de sus decisiones.

Pueden establecer metas a corto y largo plazo y trabajar para alcanzarlas, lo que les da una sensación de control sobre su vida.

Ejemplo en el aula: Un niño que está aprendiendo a leer puede establecer la meta de leer un libro sencillo al final de la semana. Esta capacidad de **fijar metas** y trabajar para alcanzarlas refuerza su sentido de logro y autoestima.

6. **Capacidad para reconocer y regular sus emociones** Los niños resilientes son conscientes de sus emociones y saben cómo **regularlas** en situaciones de estrés o conflicto. Pueden reconocer cuándo están enojados o frustrados, y utilizan estrategias para calmarse y manejar sus emociones de manera saludable.

Ejemplo en el aula: Durante un juego, un niño que pierde puede sentirse frustrado, pero un niño resiliente será capaz de **calmarse** y seguir participando sin enojarse con sus compañeros. Esta regulación emocional es clave para enfrentar los desafíos de manera constructiva.

7. **Sentido del humor** El **sentido del humor** es una característica importante en los niños resilientes, ya que les permite ver el lado positivo de las cosas y **reducir el impacto emocional de las situaciones difíciles**. Utilizan el humor para manejar el estrés y las frustraciones cotidianas.

Ejemplo en el aula: Un niño que comete un error durante una actividad puede reírse de sí mismo y tomarlo con ligereza, en lugar de sentirse avergonzado o molesto. Esta actitud les ayuda a enfrentar los contratiempos de manera positiva y seguir adelante.

El rol del entorno en el desarrollo de un niño resiliente

El perfil de un niño resiliente no se desarrolla de manera aislada, sino que está fuertemente influenciado por el entorno familiar, social y escolar. El apoyo de los **adultos significativos** (padres, maestros, cuidadores) es crucial para que los niños desarrollen estas características. Como afirma **Boris Cyrulnik** (2002), la resiliencia se construye a partir de las **relaciones de apego** y el apoyo emocional que reciben los niños en su entorno. Estos adultos actúan como **modelos a seguir**,

ofreciendo un espacio seguro y de confianza donde los niños pueden experimentar, equivocarse y aprender.

1. **Relaciones afectivas y apoyo emocional** Un niño resiliente tiene adultos a su alrededor que le proporcionan **afecto y apoyo emocional**. Estas relaciones de confianza le permiten sentirse seguro para explorar su entorno, enfrentar desafíos y desarrollar su independencia.

Ejemplo en el aula: Un docente que ofrece **retroalimentación positiva** y alienta a un niño cuando enfrenta dificultades le está proporcionando el apoyo emocional necesario para que el niño desarrolle confianza en sí mismo y en sus capacidades.

2. **Entorno educativo estructurado** La escuela también juega un papel clave en el desarrollo de la resiliencia. Un entorno educativo que ofrece **reglas claras y expectativas** bien definidas permite a los niños entender los límites y las consecuencias de sus acciones, lo que contribuye al desarrollo de su **capacidad para tomar decisiones** y asumir la responsabilidad de sus actos.

Ejemplo en el aula: En una clase de preescolar, un docente puede establecer **rutinas diarias** que ayuden a los niños a organizarse y anticipar lo que viene a continuación. Esto les proporciona una estructura que facilita el aprendizaje de la **autonomía y la autorregulación**.

3. **Desarrollo de habilidades socioemocionales** En el preescolar, los docentes pueden diseñar actividades que promuevan la **interacción social** y el desarrollo emocional, ayudando a los niños a aprender a resolver conflictos, expresar sus emociones de manera adecuada y colaborar con sus compañeros.

Ejemplo en el aula: Una actividad de dramatización en la que los niños representan situaciones cotidianas les ayuda a **explorar diferentes emociones** y aprender cómo manejarlas. Esto les proporciona las herramientas necesarias para enfrentar las dificultades de manera más efectiva.

El perfil de un niño resiliente se construye a través de la interacción entre sus características personales y el entorno que lo rodea. Un niño resiliente es aquel que ha desarrollado habilidades para enfrentar desafíos, regular sus emociones, resolver problemas y establecer relaciones saludables con los demás. El **papel del docente** es fundamental en este proceso, ya que a través de su **intervención consciente y planificada**, puede fomentar estas capacidades en sus alumnos, preparándolos no solo para superar las adversidades del presente, sino también para enfrentar los desafíos futuros con **confianza y fortaleza emocional**.

4.5. Actividades dentro del aula para promover la resiliencia

En el aula de preescolar, existen múltiples oportunidades para desarrollar la resiliencia a través de actividades diarias. Algunas estrategias incluyen:

Rutinas diarias: Las rutinas proporcionan a los niños una estructura predecible que les permite sentirse seguros y organizados. Al explicarles qué actividades realizarán durante el día, los niños desarrollan una sensación de control sobre su entorno, lo que fomenta la confianza en sí mismos.

Resolución de conflictos: En situaciones de conflicto entre compañeros, el docente puede enseñar a los niños a comunicarse de manera efectiva y a resolver sus diferencias sin recurrir a la agresión. Esta habilidad es crucial para el desarrollo de la empatía y la regulación emocional.

Fijar metas y celebrarlas: Ayudar a los niños a establecer metas realistas y celebrar sus logros, ya sean pequeños o grandes, contribuye al fortalecimiento de la autoestima y les enseña que son capaces de superar los desafíos. Esto puede lograrse a través de actividades sencillas como completar un rompecabezas o aprender a escribir su nombre.

Como se puede ver, el trabajo de promoción de la resiliencia en el ámbito educativo preescolar es un proceso continuo que requiere la colaboración entre docentes, alumnos y familias. La resiliencia no es un atributo fijo, sino una capacidad que puede desarrollarse y fortalecerse a lo largo del tiempo. A través de un enfoque

pedagógico centrado en la construcción de relaciones afectivas, el juego y el aprendizaje significativo, los docentes pueden ayudar a los niños a desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar las adversidades y convertirse en individuos resilientes.

Reflexiones Finales.

A partir de la información presentada, se puede concluir que no todo ser humano sometido a graves situaciones durante la infancia está condenado al fracaso o a convertirse en un adulto frustrado. Por el contrario, puede desarrollar diversas capacidades que le permiten no solo sobreponerse a las adversidades, sino también transformar esas experiencias en oportunidades de crecimiento personal y desarrollo de habilidades, esto gracias al fomento de la resiliencia. Es importante resaltar que la resiliencia no es una capacidad innata ni congénita; no se adquiere naturalmente durante el desarrollo del niño. En cambio, es el resultado de una interacción dinámica entre el individuo y el entorno, particularmente aquellos sistemas de apoyo y vínculos afectivos que proporcionan bases de seguridad y confianza.

En el contexto educativo, la escuela se erige como el espacio más amplio y relevante para cumplir con esta labor. Al ser un entorno en el que los niños pasan una gran parte de su vida diaria, la escuela tiene la capacidad de convertirse en un verdadero núcleo de resiliencia, donde los docentes, a través de su labor pedagógica, no solo imparten conocimientos académicos, sino que también juegan un rol fundamental en la formación emocional y social de los niños.

Como educadora de preescolar, he sido testigo directo de cómo la resiliencia puede influir de manera positiva en el desarrollo integral de los niños. En el aula, he observado que los alumnos que reciben un apoyo emocional adecuado y un entorno seguro pueden superar desafíos con mayor facilidad. Al brindarles herramientas para gestionar sus emociones, fortalecer sus habilidades sociales y fomentar la confianza en sí mismos, contribuimos significativamente a su capacidad para enfrentar adversidades futuras. La resiliencia es una habilidad que, una vez fortalecida en la infancia, se convierte en una herramienta de vida.

Es importante recordar que el desarrollo de la resiliencia en el aula no se limita a una intervención individualizada. Aunque el número de alumnos en el aula puede influir en la atención personalizada que ofrecemos, el trabajo colaborativo y las interacciones grupales también juegan un papel crucial. Un ambiente escolar

resiliente promueve el aprendizaje entre pares, donde los niños no solo aprenden de los adultos, sino también de sus compañeros. He visto cómo un niño resiliente puede inspirar y apoyar a otros que están en proceso de desarrollar esta capacidad, lo que refuerza la importancia del trabajo comunitario dentro del aula.

Otro aspecto fundamental es que, como docentes, debemos enfocarnos en las fortalezas de los niños, no solo en aquellas que son evidentes, sino también en las que a veces ni ellos ni sus familias han descubierto. Este enfoque en lo positivo transforma la percepción que los niños tienen de sí mismos. Al valorar sus logros, por pequeños que sean, y al celebrar sus avances, estamos construyendo en ellos una autoestima sólida y un sentido de autoeficacia que les permitirá enfrentar futuros desafíos.

En mi práctica diaria, he experimentado el impacto que tiene el reforzar la autoestima y el autoconcepto de los niños a través de acciones aparentemente simples, como reconocer su esfuerzo al colgar su chamarra en el perchero o felicitarlos por resolver un conflicto con un compañero. Cada avance que logran, por más pequeño que parezca, es un paso significativo hacia la construcción de su resiliencia. De esta manera, la resiliencia no solo se trabaja a nivel académico, sino también en el día a día de las interacciones escolares, en las que el docente tiene la responsabilidad de reflejar una actitud positiva y optimista que inspire a los niños a ver las dificultades como oportunidades de aprendizaje.

La resiliencia no es un estado estático, sino un proceso dinámico y en constante evolución. Al trabajarla de manera continua en el aula, los docentes no solo ayudamos a los niños a desarrollar herramientas para enfrentar el presente, sino también para prepararse para los retos que les deparará el futuro. En este sentido, el concepto de resiliencia cobra un valor incalculable en la educación, pues permite a los maestros ver más allá de las dificultades y enfocarse en las posibilidades de transformación que cada situación adversa ofrece.

En conclusión, la resiliencia en el contexto educativo es una capacidad que permite a los niños no solo sobrevivir a las adversidades, sino también crecer y desarrollarse emocionalmente, académicamente y socialmente. Los factores protectores internos,

como la autoestima, la empatía, la autoconfianza y el optimismo, son cruciales para este proceso, y los maestros tienen la responsabilidad de cultivar estos factores en sus alumnos. Como docente de preescolar, he visto cómo este enfoque no solo transforma a los niños, sino también a la propia práctica educativa, convirtiéndola en un espacio de crecimiento y aprendizaje mutuo.

Es nuestra labor, como educadores, no solo enseñar contenidos académicos, sino también fortalecer las habilidades emocionales de los niños, promoviendo una educación integral que abarque todas las dimensiones del ser humano. La resiliencia es, sin duda, una de las competencias más importantes que podemos fomentar en nuestros alumnos, y es una tarea que comienza desde los primeros años de vida. El desafío está en acompañar a los niños en este camino, guiándolos para que se conviertan en personas capaces de enfrentar cualquier adversidad con valentía, optimismo y perseverancia.

Referencias Bibliográficas.

Ausubel, D. P. (2001). Psicología educativa: Un enfoque cognitivo. Editorial Trillas

Bandura, A. (1986). Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: Una teoría social cognitiva. Prentice-Hall.

Barudy J. (2011). la fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil, Barcelona España: Gedisa.

Borbolla, J. (2008). *Niños y adolescentes: El reto de la resiliencia*. Planeta.

Bronfenbrenner, U. (1988). La ecología del desarrollo humano: Experimentos por la naturaleza y el diseño. Harvard University Press.

Cyrulnik, B. (2002). Los patitos feos: La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida. Gedisa.

Cyrulnik, B. (2005). El murmullo de los fantasmas: La resiliencia. Gedisa.

Delors, J. (1997). La educación encierra un tesoro. UNESCO.

Erikson, E. H. (1998). Infancia y sociedad. W.W. Norton & Company.

Gardner H. (1994). Estructuras de la mente, teoría de las inteligencias múltiples, Nueva York: Fondo de Cultura Económica.

Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. Bernard Van Leer Foundation.

Henderson, N., & Milstein, M. (2010). *Resiliencia en las escuelas: Principios y estrategias para fortalecer el entorno escolar*. Ediciones Paidós.

Henderson, J. (2010). Neuroplasticidad en el desarrollo infantil temprano. Revista de Cerebro y Cognición, 7(3), 45-60.

Masten, A. S. (2014). *La magia ordinaria: La resiliencia en el desarrollo*. Editorial Guilford.

Mondragón, C. (2015). La resiliencia educativa: Superación de adversidades en contextos de aprendizaje. Editorial Trillas.

Piaget, J. (2021). El nacimiento de la inteligencia en el niño. Fondo de Cultura Económica.

Rice, F. P. (1997). Desarrollo humano: Un enfoque a lo largo de la vida. Prentice-Hall.

Schore, A. N. (2012). La ciencia del arte de la psicoterapia. Editorial Norton

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2016). Aprendizajes clave para la educación integral: Programa de educación preescolar. SEP.