



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

PROGRAMAS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA SOBRE LA RESILIENCIA

Alumno/a: Cobo Camacho, Alejandra

Tutor/a: José Marcos Resola Moral

Especialidad: Orientación Educativa

ÍNDICE

Resumen.....	4
Palabras clave	4
Summary	4
Keywords.....	4
Introducción	5
1. Análisis del contexto	7
1. Fundamentación teórica	9
2.1. Concepto de resiliencia	9
2.2. Origen y actualidad del estudio del concepto	10
2.3. Modelos y tipos de resiliencia	12
2.3.1. Modelos	13
2.3.2. Tipos	14
2.4. La resiliencia en el ámbito educativo	15
2.4.1. Factores que influyen en la capacidad resiliente	15
2.4.2. La influencia de la educación en la construcción de la resiliencia	17
2.4.3. Los pilares educativos de la resiliencia	18
2.4.4. La relevancia de una comunidad educativa resiliente	20
2.4.5. La perspectiva de la orientación educativa	22
2.4.5.1. Definición de Orientación Educativa	22
2.4.5.2. Intervención de la Orientación Educativa	23
2.4.5.3. La orientación en resiliencia	25
2.4.6. Ejemplos de programas, cursos y talleres para trabajar la resiliencia	28
2.4.6.1. Destinados al profesorado	28
2.4.6.2. Destinados al alumnado	32
2.4.6.3. Destinados a las familias	37
3. Programas de Orientación e Intervención Psicopedagógica	38
3.1. Programa de Acción tutorial	38
● Planificación:	38
● Diseño del programa:	38
● Aplicación y seguimiento:	48
● Toma de decisiones:	49
3.2. Programa de Atención a la diversidad	50

• Planificación:	50
• Diseño del programa:	50
• Aplicación y seguimiento:	56
• Toma de decisiones:	57
3.3. Programa de Orientación Académica y profesional	57
• Planificación:	57
• Diseño del programa:	58
• Aplicación y seguimiento:	67
• Evaluación de resultados:	67
• Toma de decisiones:	68
ANEXOS	68
Bibliografía	73

Resumen

Se entiende por “resiliencia” como la capacidad de la que dispone un individuo para desarrollarse de manera positiva, llegando a hacer frente con éxito a los contratiempos, infortunios y adversidades en los que se pueda encontrar inmerso y saliendo reforzado de todo ello (Oriol-Bosch, 2012). Asimismo, destacando la importancia del desarrollo de esta capacidad para la vida de las personas, y enfocando la atención en las necesidades y problemáticas existentes en el centro educativo de Educación Secundaria X, se elaborarán tres programas de Orientación Educativa y Psicopedagógica por parte de la orientadora del mismo, cada uno dirigido a un área de intervención (Acción Tutorial, Atención a la Diversidad y Orientación Académica y Profesional), así como destinados a diferentes agentes de la comunidad educativa en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria: profesorado, alumnado y familias.

Palabras clave

Resiliencia, adversidad, orientación, programa, educación

Summary

Resilience is understood as the capacity that an individual has to develop in a positive way, successfully coping with setbacks, misfortunes and adversities in which they may find themselves immersed and coming out of all this strengthened (Oriol-Bosch, 2012). Likewise, highlighting the importance of developing this capacity for people's lives, and focusing attention on the needs and problems existing in the educational center of Secondary Education X, three educational and psychopedagogical guidance programs will be developed by the counselor of the same, each one directed to an intervention area (Tutorial Action, Attention to Diversity and Academic and Professional Orientation), as well as destined to different agents of the educational community in the Compulsory Secondary Education stage: teachers, students and families.

Keywords

Resilience, adversity, orientation, programme, education

Introducción

Los seres humanos reaccionan y actúan de manera diferente ante la adversidad, ante las dificultades y situaciones difíciles que le rodean en momentos determinados a lo largo de sus vidas. Es común y en ocasiones inevitable decaer en ciertas circunstancias, tener ganas de abandonar, el sufrimiento, el estrés y la perspectiva negativa. Sin embargo, existe una capacidad que permite al individuo recomponerse, renacer, obtener las fuerzas necesarias para comenzar de nuevo, para luchar y superarse, obteniendo más fuerza en esas malas situaciones en las que parece que todo se viene abajo y cuesta avanzar: la resiliencia. Asimismo, la Real Academia Española (RAE, 2020) define este concepto como la “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”, además de la “capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido”. Ambas definiciones destacan la capacidad de salir reforzado de una situación adversa en la que se pueda estar inmerso, algo que no es fácil y que, por tanto, se debe trabajar y desarrollar con el tiempo, aunque los seres humanos, probablemente, ya nazcan con capacidad resiliente, solo que en algunos se encuentran más desarrollada que en otros.

El estudio de la misma se originó en el ámbito de la psicología con el objetivo de buscar respuestas al hecho de que ciertos individuos superen grandes adversidades, algo de lo que salen más fortalecidos. Cuando se habla de grandes adversidades se puede referir a situaciones de muerte, genocidios, marginación, etc., vividas por personas incluso a temprana edad. De hecho, esa capacidad resiliente, aún sin nombre por entonces, se llegaba a considerar un posible trastorno mental (Becoña, 2006).

Finalmente, se ha llegado a la conclusión de que es simplemente una capacidad desarrollada en mayor o menor medida, la cual cuenta con diferentes dimensiones (Oriol, 2012) y que se puede trabajar y fomentar en el tiempo, en la que influyen factores de riesgo y de protección, así como otros aspectos y características de la persona, tales como el autoestima, el autoconcepto, el sentido del humor, la empatía, el positivismo, las habilidades sociales o la perseverancia y constancia en lo que se realiza cuando se tiene una meta, aspectos que también pueden trabajarse y mejorarse para adquirir esa resiliencia fuerte y desarrollada que permita a los individuos superar los obstáculos que puedan surgir en su camino.

La resiliencia es también definida por Rutter (1972) como una variación a nivel individual en la forma en que las personas responden a los riesgos y adversidades a lo largo del tiempo, incluyendo además que “los diferentes perfiles resilientes se encuentran inmersos tanto en el individuo como en el contexto ambiental”. También, la describe como “la capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener

un desarrollo exitoso a pesar de las circunstancias muy adversas (muerte de padres, guerras, graves traumas , etc)” (Becoña, 2006, p. 125).

La capacidad resiliente puede desarrollarse y transformarse en edades tempranas en ciertos contextos, entre los que encontramos el ámbito familiar o la escuela. Esto podría llevarse a cabo mediante intervenciones en las que se pueden utilizar estrategias orientadas al riesgo, las cuales ayudarían a disminuir la exposición de los niños/as a eventos estresantes; estrategias orientadas a la calidad, mediante las que deberían aumentarse la accesibilidad y calidad de los recursos disponibles para desarrollar la resiliencia adecuadamente en niños/as y adolescentes; y las estrategias destinadas a los procesos, en base a que las experiencias en la infancia aumentan la autoconfianza, incrementando el sentimiento de control personal, fundamental para adquirir adecuadamente la capacidad resiliente de la que se habla (Gissel & Palacios, 2011).

Es por ello que, en el presente trabajo, se quieren poner en práctica dichas estrategias para fomentar la resiliencia en el contexto escolar, mediante el trabajo de los diferentes aspectos personales que conforman la capacidad. Para lograr esto, y destacando la importancia de la capacidad resiliente en el individuo para la vida, se llevarán a cabo tres programas de orientación educativa y psicopedagógica, cada uno de ellos enfocados en las tres áreas de intervención: Acción Tutorial, Atención a la Diversidad y Orientación Académica y Profesional/Vocacional, en un contexto determinado con una serie de necesidades que se explicarán posteriormente, y dirigidos al alumnado, profesorado y familias. De igual modo, se considera como elemento fundamental la coordinación entre los diferentes miembros de la comunidad educativa para el buen desarrollo de la misma, objetivo prioritario en dichos programas. Cada uno de ellos tendrán una determinada duración, realizándose actividades por sesiones a partir de unos objetivos establecidos y contenidos concretos, las cuales serán evaluadas, así como los resultados obtenidos para, posteriormente, realizar una toma de decisiones adecuada a las situaciones que se planteen, sin olvidar llevar a cabo un seguimiento de las sesiones y de lo logrado con las mismas. Además, para las actividades se utilizarán los recursos necesarios y se llevarán a cabo dinámicas de grupo e individuales, destacando la reflexión, el conocimiento y el desarrollo de los aspectos fundamentales que permiten a una persona ser resiliente.

No se debe olvidar que la situación actual de pandemia por Covid-19 repercutirá en el desarrollo de los programas de orientación educativa y psicopedagógica, por lo que se tendrán en cuenta las medidas de seguridad pertinentes.

1. Análisis del contexto

El centro educativo X en el que se llevará a cabo los programas de orientación en las tres áreas (Acción Tutorial, Atención a la Diversidad y Orientación Académica y Profesional/Vocacional), está situado en un contexto socioeconómico medio de la capital de Córdoba, Andalucía. Se trata de un instituto público en el que se pueden encontrar las etapas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato (incluyendo a las tres modalidades: Ciencias, Ciencias sociales y Humanidades) y ciclos de Formación Profesional (F.P). En relación a estos últimos, los cuales pertenecen a la rama de sanidad, se pueden destacar: un grado medio de Farmacia y Parafarmacia y otro de Auxiliar de Enfermería, así como los grados superiores de Radioterapia e Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear.

Respecto a los recursos humanos de la institución escolar, mencionar a los órganos de gobierno entre los que se encuentran: el Equipo Directivo, constituido por dirección, jefatura de estudios y secretaría; el Consejo Escolar, formado por docentes, padres/madres, alumnado de secundaria, personal del centro y el representante del Ayuntamiento, además de representantes del entorno laboral en relación a los ciclos de F.P. De igual modo, se pueden encontrar en los Órganos de Coordinación Docente a: los Equipos Docentes; las Áreas de Competencias; el Departamento de Orientación; el Departamento de Formación, Evaluación e Innovación Educativa; la Tutoría; y los Departamentos de Coordinación Didáctica, así como el Departamento de Actividades complementarias y extraescolares, tal y como se menciona en el <<Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria>> (2010).

En cuanto a las entidades externas que colaboran se encuentran: el Ayuntamiento, el cual colabora para que se lleven a cabo ciertas actividades complementarias; la Universidad de Córdoba (UCO), de donde proviene el alumnado que se encuentra cursando el Máster de Formación al Profesorado de Secundaria y con la que se tiene contacto en aspectos relacionados con la EBAU en Bachillerato; el banco "La Caixa", el cual ofrece una aportación económica destinada a la realización de ciertas actividades del centro; el supermercado "Deza", entidad portadora económica para proyectos del I.E.S; la fundación "Mía o qué hago", la cual también aporta económicamente para la consecución del material necesario dirigido a alumnado con Necesidades Educativas Especiales; el hospital Reina Sofía, el cual recoge alumnado en prácticas del grado medio de Auxiliar de Enfermería así como del procedente de los grados superiores de Radioterapia y de Imagen para el Diagnóstico; de igual modo, el centro educativo se encuentra coordinado con ciertas Farmacias cercanas al contexto escolar que ofrecen la oportunidad de acoger al alumnado en prácticas del grado medio de Farmacia y Parafarmacia.

En cuanto a los planes y programas del centro, tener en cuenta que este participa en el Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres, así como en Red Andaluza “Escuela: Espacio de Paz”, mediante el que se trabaja la convivencia escolar. Por otro lado, se ha implantado el programa “IMPULSA”, en el que se llevan a cabo actuaciones destinadas a la mejora de la formación del profesorado. Del mismo modo, se lleva a cabo el Programa de “Refuerzo Estival”, con el que se realizan actividades de refuerzo y apoyo educativo y de organización para el trabajo en el mes de julio. Mencionar también al programa “Aldea, Programa de Educación Ambiental para la Comunidad Educativa”, mediante el que se desarrollan competencias en el alumnado en materia de Educación Ambiental, entre otros, así como el programa educativo para promoción de “Hábitos de Vida Saludable”, con el que se desarrollan metodologías innovadoras de contenidos curriculares relacionados con el bienestar emocional, alimentación y actividad física, hábitos de higiene y autocuidado, educación vial, sexualidad, relaciones igualitarias, uso responsable de las tecnologías o prevención de drogodependencias y adicciones (Consejería de Educación y Deporte, 2020-21).

En relación a los horarios lectivos, el alumnado de E.S.O, Bachillerato y ciclos de grado medio de F.P asiste a clase de 8:30 a 15:00 horas, contando con un recreo de 11:30 a 12:00 horas. Por otro lado, los ciclos de grado superior de Formación Profesional se imparten en horario de tarde, de 15:15 a 21:45 horas, con un descanso de 18:15 a 18:45 horas. Asimismo, en relación a la distribución de los espacios del centro, mencionar que cuenta con dos plantas: en la planta de abajo están las aulas de Educación Secundaria Obligatoria, así como las aulas de F.P, el patio de recreo, un gimnasio, la sala de profesores, conserjería, el despacho del Equipo Directivo y el salón de actos; en la segunda planta se encuentran las aulas de Bachillerato, una biblioteca, una sala de informática y otra de Usos Múltiples, la cual también se utiliza como sala de apoyo, y un aula de laboratorio. Cabe destacar que en casi todas las aulas hay pizarras digitales y otros recursos TIC.

Por otro lado, mencionar que, al tratarse de un I.E.S de reducido tamaño en el que se puede encontrar un número aproximado de 400 alumnos/as, cada nivel de la etapa educativa dispone de una sola línea con un ratio aproximado de 25-26 alumnos/as. Cabe destacar que, en relación a ese alumnado, existe una gran diversidad del mismo: entre los estudiantes con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria se puede encontrar: Dificultad de Aprendizaje (en los cursos de 1º, 2º y 4º), Educación Compensatoria (en el curso de 1º) y Altas Capacidades (en los cursos de 2º y 3º), además de algunos alumnos/as con Necesidades Educativas Especiales como puede ser: TDAH (en el curso de 3º) y TEA (en el curso de 2º); en la etapa de Bachillerato también se puede observar un alumno NEAE con Dificultad de Aprendizaje y un alumno NEE con Discapacidad Visual (ambos en el curso de 1º); en cuanto a la Formación Profesional, no hay

alumnado con este tipo de necesidades o que al menos se hayan detectado en las anteriores etapas de escolarización obligatoria.

Comentar que algunas de las necesidades mencionadas anteriormente dan lugar a otras problemáticas en el ámbito académico, personal y social, sobre todo en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, algo que se pretende abordar y trabajar de manera continuada por parte del profesorado, la orientadora del centro y otros miembros de la comunidad educativa mediante una buena predisposición y coordinación. En relación a las familias, mencionar que la mayoría llevan a cabo una participación activa en la vida del centro y se encuentran concienciadas de la importancia de la coordinación entre familia-escuela. Sin embargo, también hay algunas excepciones, sobre todo en el aula de 1º de E.S.O, en la que no se produce una implicación suficiente por parte de algunos/as padres/madres. Además, en este curso también existen algunas problemáticas de otra índole, como personales, de habilidades sociales y comportamentales en el alumnado, para lo que es necesario llevar a cabo una intervención adecuada a las características de la situación.

1. Fundamentación teórica

2.1. Concepto de resiliencia

La resiliencia, procedente del término latín “resilio”, cuyo significado puede ser volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, etc. (Becoña, 2006), expresa un complejo constructo conceptual cuyo origen se encuentra en el ámbito de la psicología y que ha sido adoptado por la sociología. Del mismo modo, se ha acercado a las ciencias políticas y educativas, así como a la educación médica. Este concepto cuenta con diversas definiciones: resiliencia es la capacidad para desarrollarse positivamente y superarse frente a situaciones difíciles o adversidades que pueden surgir, normalmente, de consecuencias negativas, reconociendo los mecanismos necesarios para enfrentar con éxito los contratiempos e infortunios que refuerzan a los individuos (Oriol-Bosch, 2012). Asimismo, Amar, Kotliarenko & Abello (2003) definen la resiliencia como el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que permiten una vida sana en un medio que no lo es. Dichos procesos se desarrollarían a través del tiempo, dándose combinaciones entre los atributos del individuo y su ambiente familiar, social y cultural. De igual modo, El Proyecto Internacional de Resiliencia (1998) ha promovido esta capacidad incluso en niños/as que no se hallan en contextos de riesgo, por lo que se ha mostrado la amplitud del concepto y la relevancia de la protección.

Según Manciaux et al. (2001), se entiende que la persona resiliente cuenta con la capacidad para seguir proyectándose en el futuro a pesar de situaciones y acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida complicadas y traumas. Lo cierto es que, durante mucho tiempo, los expertos han considerado las respuestas de

resiliencia ante las adversidades como inusuales e incluso patológicas, pero la literatura científica actual ha demostrado contundentemente que se trata de una respuesta común que no indica patología o trastorno, tratándose de un ajuste saludable a la adversidad (Bonanno, 2004). Teóricos del trauma se han sorprendido cuando han observado individuos que, ante sucesos realmente complicados en sus vidas, no mostraban signos de estrés postraumáticos, considerándolos excepcionales. Pero nada tiene que ver con un fenómeno extraordinario, de hecho es común y surge a partir de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano (Masten, 2001). Además, se puede destacar que la resiliencia no es absoluta ni se adquiere de una vez para siempre, pues es el resultado de un proceso dinámico y evolutivo que varía dependiendo de las circunstancias, el tipo de trauma y su naturaleza, el contexto y la etapa de la vida en la que se produce la adversidad, pudiéndose expresar de diferentes maneras y culturas (Manciaux et al., 2001).

2.2. Origen y actualidad del estudio del concepto

El interés por la resiliencia surgió en el ámbito de la psicología por la búsqueda del por qué algunos individuos llegaban a superar fortalecidos grandes adversidades, tales como genocidios, marginación socioeconómica y/o cultural o rupturas parentales de niños/as y adolescentes, las cuales se tratan de situaciones que pueden llegar a destruir a las personas. Cabe destacar que los primeros estudios sobre resiliencia se realizaron en individuos que padecían esquizofrenia, una fuerte exposición al estrés y pobreza extrema, así como sobre sujetos que sufrieron hechos traumáticos en su vida de manera temprana (Becoña, 2006). Asimismo, se han llegado a determinar las dimensiones de la resiliencia individual, entre las que se encuentran: la confianza en uno mismo, el autocontrol y el mantenimiento de la compostura con un nivel bajo de ansiedad, persistencia en el compromiso y la coordinación, considerada como la capacidad de planificar una acción. Por tanto, el individuo resiliente considera que su actuación puede llegar a modificar la situación en la que se encuentra inmerso, que el continuo esfuerzo tiene sentido y merece la pena, y que los fracasos no pueden evitarse pero sí superarse sin llegar a producirse un alto nivel de ansiedad o el deseo de rendirse (Oriol-bosch, 2012).

Según Uriarte (2005), a pesar de que para los científicos el tema de la resiliencia es algo de las últimas décadas, lo cierto es que se trata de una cualidad universal que siempre ha existido. De hecho, se ha visto reflejada en las descripciones de los historiadores acerca de la manera en que las personas y pueblos llegan a afrontar las adversidades y progresar culturalmente. El enfoque de la resiliencia se ha enriquecido de investigaciones evolutivas que algunos modelos longitudinales y estructurales han utilizado para llevar a cabo una explicación sobre el cambio intraindividual e interindividual. Asimismo, la psicología humanista hace tiempo que ha defendido que en el ser humano existe una “fuerza” que dirige a la autorrealización,

pudiéndose considerar una actitud positiva o biófila, la cual favorece la salud y la normalidad con el objetivo de crecer en situaciones adversas. El ajuste psicológico es lo que conlleva a una capacidad en los individuos de resistir a las adversidades que se producen alrededor de los mismos, desarrollándose un control optimista y una visión positiva de su existencia. Es por ello que, en la actualidad, el concepto de resiliencia y la psicología positiva están conduciendo a una visión más completa y optimista del desarrollo humano: podría decirse que una se encuentra enmarcada en la otra, siendo la psicología positiva, surgida en 1998 como iniciativa de Seligman, el estudio científico de las emociones consideradas positivas, los rasgos individuales y las instituciones positivas que influyen en la mejora de la calidad de vida de los individuos y permiten experiencias subjetivas y positivas que inciden en el bienestar (Canto & Morelato Greco, 2013).

Aunque tradicionalmente la resiliencia se ha estudiado en niños/as en situaciones de extrema adversidad, su campo de actuación actual no se limita a este sector de la población, sino que también se estudia en los adultos al mismo nivel que en los infantes (O' Leary, 1998). El estudio sobre la resiliencia del presente indica que esta se puede apreciar desde un enfoque multidisciplinar, ya que se considera tanto un concepto psicológico basado en características individuales, como un concepto sociocultural en el que participan la familia y la comunidad: por tanto, un concepto psicosocial (Segovia, Fuster & Fernández, 2020). La resiliencia involucra juicios sobre los estilos de vida de los individuos, y aunque no es posible medirla de manera directa, sí es cierto que puede ser inferida, de manera que se basa en la información que ofrecen los antecedentes (Luthar, 2005). Además, no se trata de un fenómeno de "todo o nada", ni tiene por qué ocurrir en un tiempo determinado, ya que los individuos y, por ejemplo, los niños/as, pueden mostrar mayor fortaleza en algunas áreas que en otras: pueden mostrar gran resiliencia en el ámbito escolar, mientras que pueden tener multitud de dificultades en sus relaciones interpersonales. Se podría destacar la necesidad de que las personas cuenten con el apoyo necesario para el adecuado desarrollo de la resiliencia, sobre todo en la niñez. De hecho, existen investigaciones que buscan reforzar el desarrollo infantil ya que, en el mundo de hoy en día, muchos niños/as enfrentan situaciones de alto riesgo. De igual modo, los estudios han analizado diversos contextos considerados de riesgo, en los que conviven familias en extrema pobreza y la violencia de la comunidad, hasta la enfermedad mental de padres/madres y el maltrato infantil. En relación a los modelos de adaptación resiliente, sobre todo en la niñez, se considera, según las investigaciones pertinentes, que la calidez, el apoyo y las relaciones sólidas, con un alto grado de continuidad y regularidad en la familia, pero también fuera de ella, la desarrollan notablemente, como aquellas que se producen con cuidadores en centros abiertos o con el profesorado en las escuelas. Sin embargo, también existen científicos que

afirman la influencia de la biología y de los factores genéticos en la resiliencia de los niños/as y de las personas en general, ya que se ha observado que hay quienes presentan una mayor reactividad psicológica ante factores estresantes que otros/as: por ejemplo, entre niños/as que han sido maltratados, el desarrollo de la depresión a posteriori fue menor en aquellos casos en los que se tenía un genotipo que confiere un transporte eficiente de serotonina, un neurotransmisor que se encuentra vinculado con el control de las emociones y el estado de ánimo, entre otras funciones (Luthar, 2005).

Destacar la diferencia existente entre el concepto de resiliencia y el concepto de recuperación, puesto que se producen trayectorias temporales diferentes: “la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso” (Vera, 2004 p. 23). De igual modo, se podría considerar que el ser humano, para llegar a ser resiliente, debe adaptarse simultáneamente tanto al entorno biológico como familiar y social, permitiéndole la oportunidad de llevar a cabo una transformación de su contexto social y evolucionar en las tendencias familiares y sociales en las que nació (Hernández, 2007). Cabe mencionar tres componentes esenciales en el concepto de resiliencia (Melillo & Suárez, 2008, p. 25-35):

“el elemento de la diversidad, trauma, riesgo, o amenaza al desarrollo humano; el poder adaptarse positivamente o superar la adversidad; y el proceso que considera la dinámica que interacciona entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano”.

2.3. Modelos y tipos de resiliencia

Lemaitre & Puig (2005) indican que, en relación a las diversas definiciones de resiliencia, esta se considera: una habilidad personal, considerando las características y factores en individuos que, contra toda predicción, son “socialmente adaptadas”, así como una capacidad humana, ya que, más adelante, se ha tenido en cuenta a la resiliencia como un aspecto situado dentro del proceso evolutivo de las personas, siendo posible desarrollarla desde pequeños. Además, protege la propia integridad, posibilitando la construcción de un conductismo vital positivo pese a circunstancias adversas; un proceso dinámico, puesto que en el individuo resiliente se sustenta una interacción permanente entre él y el ambiente, determinándose que la resiliencia es un proceso continuo y no un estado estable ni absoluto, capaz de variar a través del tiempo y las circunstancias. Desde esta perspectiva, se considera necesario atender a las diferencias culturales y de contexto, destacando el papel familiar y de la comunidad.

2.3.1. Modelos

Cabe mencionar la extracción de diversos investigadores, llevada a cabo por las autoras, de una serie de modelos para la práctica:

- Modelo triádico de Grotberg. En este caso, en la resiliencia se produce una interacción de factores resilientes en tres niveles diferentes: ambiente facilitador (yo tengo), en el cual se encuentran los factores de soporte externo o social (acceso a la salud, educación, bienestar, apoyo emocional, reglas, límites emocionales, estabilidad escolar...); fortaleza interna (yo soy), en la que se tiene en cuenta el desarrollo de la fortaleza intrapsíquica o fuerzas internas personales (autonomía, control de impulsos, empatía...); y habilidades (yo puedo), en las que entra en juego la adquisición de habilidades interpersonales o sociales, de resolución de conflictos (manejo de situaciones, solución de problemas...)
- Modelo ecológico de Bronfenbrenner. En este modelo se entiende la resiliencia como un proceso dinámico en el que las influencias del ambiente y del individuo llevan a cabo una interacción ecológica, permitiendo a la persona adaptarse a pesar de la situación de adversidad. El marco ecológico cuenta con una serie de niveles: individual, de familia, de comunidad y servicios sociales y de cultura y valores sociales.
- Modelo de la casita de Stefan Vanistandael. En este caso, se desarrolla la imagen de la "casita" de la resiliencia, compuesta de varios pisos y habitaciones en las que se muestra la complementariedad de los elementos de la resiliencia y como esta se trata de un proceso de construcción. Cada una de las habitaciones se refiere a un campo de intervención para la construcción o mantenimiento de la resiliencia, siendo los cimientos las necesidades materiales de base (comida, cuidados de salud...); por otro lado, la planta baja está constituida por los vínculos y redes de contactos, tanto formales como informales, considerando, de esta manera, a aquellas personas que creen verdaderamente en el potencial del individuo y que lo aceptan como es; asimismo, en el primer piso se encontraría la capacidad para darle sentido a la vida (fe religiosa, compromiso político, etc.); en el segundo piso se encontrarían las habitaciones que contienen el autoestima, las aptitudes personales y sociales y el sentido del humor; por último, en el desván, se hallaría una habitación abierta para las nuevas experiencias a descubrir y el pensamiento de que siempre llegarán cosas mejores a la propia vida.
- Modelo de resiliencia en la escuela: en este se considera a los colegios, junto a las familias y las comunidades, como ambientes claves para que las personas desarrollen la capacidad de resiliencia, se adapten a las presiones y problemas

a los que llegan a enfrentarse y adquieran las competencias sociales, académicas y vocacionales que les permiten continuar avanzando en sus vidas.

2.3.2. Tipos

En cuanto a los tipos de resiliencia (Chávez, 2014, p. 22), se pueden destacar los tres principales:

- La resiliencia individual, considerada “el potencial humano, que permite resurgir después de una experiencia aplastante”.
- La resiliencia familiar como “ las habilidades de una familia para resistir y rebotar de una crisis de problemas duraderos”.
- La resiliencia social y comunitaria, la cual se refiere “al contexto social, donde participan sus factores protectores o vulnerables”.

Por otro lado, se podría decir que la mayor parte de las personas resilientes no llegan a acudir a servicios de salud o trabajo social, considerándose socialmente invisibles. Muchos profesionales de la salud y de la educación se sorprenden al observar individuos viviendo situaciones realmente difíciles y que, aún así, son capaces de sobreponerse y llevar una vida normal debido a su actitud y mentalidad. En relación a la resiliencia que se vincula a la violencia y maltrato, Henry (1999) concluyó que los niños/as que viven en estos ambientes llegan a desarrollar habilidades de enfrentamiento con el objetivo de adaptarse a un entorno inseguro y los aspectos positivos y negativos que se desencadenan de las relaciones vividas con sus padres/madres, desarrollándose en ellos mecanismos que fomentan la capacidad de resiliencia.

A modo de síntesis, las diversas definiciones del término resiliencia inciden en que el sujeto resiliente dispone de habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, etc. en situaciones vitales adversas o estresantes que permiten a las personas afrontarlas y llegar a superarlas. En investigaciones concernientes a los factores que pueden proteger a los infantes y el resto de individuos de los riesgos se dirigen hacia: las características personales de los niños resilientes, mediante el estudio de la comprensión del sentido de realidad de niños/as vulnerables a través de conceptos cercanos a su mundo, como pueden ser la familia, la amistad, el trabajo, etc., además de la toma de perspectiva cognitiva, comunicativa y afectiva de estos niños, ofreciendo la idea de que cuando empatizan o se sitúan en el lugar del otro pueden desarrollar conductas consideradas resilientes; y las condiciones familiares que promueven la resiliencia, sobre todo en individuos que se encuentran en situación de pobreza, en donde encontramos la perspectiva negativa (carencias) y el carácter afirmativo (recursividad, trabajo diario o lucha) que pueden contrarrestar dicho carácter negativo.

Sin embargo, aunque la investigación en esta materia es amplia, se observan múltiples vacíos para los que se necesita la elaboración de un mayor número de hipótesis, planteamiento de problemas y redefinición de los marcos comprensivos y analíticos en relación a la resiliencia (Amar, Kotliarenko & Abello, 2003).

2.4. La resiliencia en el ámbito educativo

Progresivamente, la resiliencia ha dejado de tratarse de un tema emergente para considerarse un tema central en ámbitos de la psicología y psicología positiva, así como de otras disciplinas, tales como la pedagogía, llevándose a cabo una profunda reflexión sobre la misma. De este modo, puede ser conceptualizada y valorada desde una perspectiva renovada, tratándose de “la capacidad de la persona, de los seres humanos, para sobreponerse a los riesgos de la existencia no solo superándolos, sino desarrollando al máximo su potencial” (Noriega & Ángulo, 2015, p.1). Existen investigaciones recientes en las que se llega a la conclusión de que, actualmente, toda persona necesita desarrollar la resiliencia, y es que esta se entiende como la capacidad de resistir, de ejercitar la fortaleza para afrontar cualquier situación de la vida personal, social y profesional: el término “resiliente” reconoce el dolor, la lucha y el sufrimiento implícitos en un proceso, algo que también debe entenderse en educación. Ya no se trata, únicamente, de un modelo médico del desarrollo humano, puesto que se acerca a un modelo de pedagogía proactiva que se centra en la adquisición de competencias y eficacias propias. Para ello resulta relevante explorar las fuentes de fortaleza personal, la constancia y la capacidad de resistir. Además, adquirir la resiliencia puede determinarse como el proceso de la vida, puesto que todo individuo requiere superar ciertos episodios adversos de estrés, trauma y rupturas sin quedar marcado y así ser feliz.

Asimismo, la resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar y modificarse a través del tiempo y las circunstancias. Se puntualiza en diferentes investigaciones que, en el ámbito educativo, se trata de una capacidad sobre la que se debe desarrollar una reflexión pedagógica: “implica una dinámica positiva, una capacidad de volver hacia delante” (Noriega & Ángulo, 2015, p. 2), la cual no se limita al hecho de resistir, puesto que también permite la reconstrucción.

2.4.1. Factores que influyen en la capacidad resiliente

En el vínculo resiliencia-educación, se pueden destacar los denominados “Factores de riesgo”, definiéndolos como la característica o cualidad de una persona o conjunto de individuos unida a una alta probabilidad de dañar la salud física, mental, socioemocional o espiritual. Concretamente, en las etapas del desarrollo infantil y adolescente, Morelato (2005) plantea cuatro dimensiones o niveles de los denominados factores de riesgo: el microsistema, relacionado con los aspectos más cercanos e íntimos del individuo; el mesosistema, donde se ubican las relaciones de la

familia con la escuela, la comunidad, el acceso a vías de contención social y educativa, etc.; en tercer lugar, el exosistema, el cual se forma por el ambiente social en el que se desenvuelven los individuos, donde destacan la pobreza, la marginalidad, desocupación, etc.; y por último, el macrosistema, en el que se incluyen a las políticas sociales o la cultura del país.

Por otro lado, se encuentran los “Factores protectores”, considerados condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de personas o grupos y llegar, incluso, a disminuir los efectos de las circunstancias desfavorables. No se deben olvidar los “factores protectores externos”: la familia y la buena relación con la misma, lo que facilita la resiliencia y los ambientes sanos; la comunidad, la cual brinda un sentido de pertenencia al individuo; la escuela, un contexto que se puede convertir en el segundo hogar del individuo y puede ofrecer seguridad mediante buenas relaciones con familias, docentes y el resto de miembros de la comunidad educativa; las instituciones públicas o privadas, consideradas organismos que se interesan por la protección de los individuos mediante programas que los acompañan y orientan en el enfrentamiento a las situaciones adversas; y la sociedad, en el momento en el que se preocupa por las generaciones jóvenes y se convierte en un apoyo para la formación de buenos ciudadanos (Hernández, 2007). Por otro lado, cabe mencionar los factores protectores internos, incluidos en la propia persona: el autoconcepto, la confianza en sí misma, la empatía o la facilidad para comunicarse. Según la autora Hernández (2007, p.4), se podrían considerar los siguientes factores de protección que influyen en la resiliencia:

Tabla 1.

Factores de protección de la resiliencia. Fuente: Hernández (2007, p. 24).

“Yo tengo”	“Personas en quien confío y me quieren incondicionalmente; personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros y problemas; personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder; personas que quieren que aprenda a desenvolverme sola/o”
“Yo soy”	“Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño; feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto; respetuoso/a de mí mismo y del

	prójimo”
“Yo estoy”	“Dispuesto/a a responsabilizarme de mis actos; seguro/a de que todo saldrá bien”
“Yo puedo”	“Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan; buscar la manera de resolver mis problemas; controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso que no está bien; buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar; encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito”.

2.4.2. La influencia de la educación en la construcción de la resiliencia

Debido a que los factores de riesgo siempre han estado presentes, surge la necesidad de una pedagogía preventiva para estudiar los factores protectores que llevan a las personas a afrontar con éxito el riesgo y salir de él. Mediante estudios de ese “riesgo” en la vida del profesorado y alumnado, se podría mencionar que, posiblemente, este ha contribuido a la sensación de desaliento en la niñez, algo que puede llevar a consecuencias negativas en los jóvenes, como la deserción escolar, el bajo aprovechamiento o las adicciones. Se podría considerar, por tanto, que las escuelas con miembros resilientes en el profesorado y los directivos resultan ser exitosas, algo que influye en el rendimiento académico y en el suministro de retroinformación eficaz que proporciona al estudiantado posiciones de confianza y responsabilidad: que la escuela ofrezca reforzadores de factores de protección en la vida de estudiantes y docentes es la clave fundamental, junto a la responsabilidad de los docentes para detectar a los estudiantes que se encuentran en riesgo y colaborar para que construyan su capacidad de resiliencia. Resulta importante destacar que esto no es posible sin la participación de las familias. De hecho, se podría afirmar que el entorno familiar es el primero que debe insistir en que los niños/as y jóvenes adquieran las competencias necesarias para salir hacia delante en momentos de adversidad (Noriega & Ángulo, 2015).

Martínez y Álvarez (2005), llevaron a cabo la revisión de algunas investigaciones, destacando los siguientes factores que influyen en la problemática: el propio sistema escolar, el centro educativo, así como la influencia del profesorado y las familias junto con sus características socio-económicas. Estos autores junto a otros, como Greco, Morelato e Ison (2006), afirman que la carencia de recursos conlleva escenarios de adversidades a nivel personal y social, tales como el incremento de las desigualdades, la exclusión social, la violencia familiar o la deserción escolar. De hecho, una investigación coordinada por Martínez-Celorrío (2015) menciona que un 32% del

alumnado entre 12 y 24 años han repetido curso o abandonan sus estudios. Además, el 53% de las familias que conviven en situaciones desfavorables también repiten curso a lo largo de su escolaridad en España, siendo un 79% de los que abandonan los estudios aquellos/as que proceden de hogares desfavorecidos socioculturalmente. Por tanto, existe la necesidad de combatir esta problemática desde las instituciones educativas.

Según Villalobos & Castelán (2004), en toda institución educativa, el profesor debe tener una función de guía, mediador y facilitador de los aprendizajes significativos, encontrándose la resiliencia muy relacionada con los ambientes de enseñanza-aprendizaje. Estudios indican que la pedagogía resiliente favorece la armonía entre riesgo y protección, lo que conlleva a la apertura de las personas a nuevas experiencias en su contexto de seguridad y al conocimiento de sus límites: de este modo, el estudiante podrá fomentar su capacidad de lucha y defensa ante situaciones difíciles que se le planteen. La resiliencia en educación define a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en contextos de alto riesgo, logran desarrollarse de manera sana y exitosa, sin consecuencias perturbadoras y negativas a largo plazo. Por tanto, se considera un concepto de enorme potencial para todos los profesionales del ámbito de la educación que actúan en base a este, permitiendo la sistematización y la puesta en práctica de todo aquello que se realiza de manera cotidiana para alcanzar el bienestar del alumnado. Si la resiliencia se fundamenta en las realidades educativas, se permite desarrollar en los individuos las habilidades necesarias para el surgimiento, la adaptación y la recuperación en momentos de adversidad, pudiendo acceder a una vida significativa y productiva.

2.4.3. Los pilares educativos de la resiliencia

En el contexto educativo se podrían describir ciertas bases educativas de la resiliencia: el enriquecimiento y fortalecimiento de los vínculos positivos; la fijación de límites claros y firmes, estableciendo con claridad las expectativas depositadas en el alumnado, así como en su aprovechamiento y comportamiento escolar; la enseñanza de habilidades para la vida, tales como la cooperación, la resolución de conflictos, estrategias de resistencia o asertividad; el ofrecimiento de afecto y apoyo incondicional; el establecimiento y transmisión de expectativas elevadas en el alumnado pero también en los docentes, siempre y cuando sean realistas, para que estos dispongan de motivadores eficaces a la hora de luchar por conseguir lo que se desea; la posibilidad de ofrecer oportunidades de participación significativa, implicando que los estudiantes, las familias y los docentes dispongan de una alta responsabilidad por lo que puede ocurrir en el centro educativo, llevando a la oportunidad de resolver problemas y conflictos, la toma de decisiones, la planificación y fijación de metas, así como la ayuda hacia otros.

Asimismo, según el Ilustre Colegio de Médicos de Madrid (2009), se pueden considerar como pilares de la resiliencia: la autoestima consistente, considerada el fundamento del resto de pilares, así como “el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo” (p.9); la introspección, la cual se puede definir como el arte de realizarse preguntas a sí mismo ofreciendo una respuesta honesta; la independencia, siendo esta “saber fijar límites entre uno mismo y el medio exterior” (p. 9), la capacidad que tiene una persona de mantener una distancia física y emocional con el exterior sin llegar a aislarse; la capacidad de relacionarse o “habilidad para estableblecer lazos e intimidad con otras personas” (p. 10), en la que puede influir en gran medida la alta o baja autoestima; el humor; la creatividad; la moralidad, la cual se entiende como “la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores” (p. 10); y el pensamiento crítico, el cual permite el análisis crítico de las causas y responsabilidades de adversidad que el individuo sufre, proponiendo maneras de hacerle frente e incluso cambiarla.

No cabe duda de que entre los factores psicológicos que influyen en la implicación escolar se encuentra la resiliencia, la cual se trata de un concepto científico que ha ido ganando terreno en la psicología de la educación. Esto podría deberse al rol de la institución educativa como promotora del bienestar. Concretamente, en la etapa de la adolescencia, la capacidad resiliente implica vencer los efectos negativos producidos por el enfrentamiento al riesgo a lo largo de su ciclo vital mediante la utilización de estrategias positivas de fortalecimiento y afrontamiento.

Aunque los antecedentes de investigación que analizan la relación entre resiliencia e implicación escolar son escasos, en psicología positiva han surgido diversos estudios que vinculan a la resiliencia con otros factores educativos como podrían ser: el clima motivacional del aula y el uso de estrategias de motivación y de regulación emocional. De este modo, se podría hablar de una correlación positiva entre la variable resiliente e implicación escolar, afirmándose que el hecho de que el alumnado responda con resiliencia en el ámbito educativo produce reacciones más adaptativas hacia el contexto escolar, el aspecto académico, la participación en la escuela y la mayor dedicación a tareas de aprendizaje que aquellos estudiantes que no lleguen a desarrollar la capacidad resiliente. De hecho, en estudios realizados se puede observar la importancia de los atributos personales y factores contextuales en el logro de un buen ajuste en la escuela durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. También, se ha llegado a analizar las relaciones que mantienen ciertos aspectos psicológicos, tales como: la resiliencia y el autoconcepto; y ambientales, como podría ser el apoyo social percibido familiar y de amigos, con los aspectos conductuales, emocionales y cognitivos de la implicación escolar resiliente (Rodríguez, Ramos, Ros-Martínez & Zuazagoitia, 2018).

Según Quesada, Guillén & Fernández (2020), a día de hoy, la resiliencia en educación se define como “la aptitud de recuperar, recobrar y acomodarse con buena disposición ante cualquier desventura, a fin de desarrollar competitividad en lo social, académico y vocacional, pese a estar en contacto con eventos adversos o estresantes inherentes al mundo de hoy” (p. 6). Además, se afirma que la resiliencia en el contexto escolar entre personas que se encuentran expuestas a diversos factores de riesgo es trascendental para el desarrollo de una niñez sana, tanto física como psicológica, por lo que todos los miembros de la comunidad educativa deben desplegar la capacidad resiliente, la cual ofrece la fortaleza y el coraje necesarios para afrontar cualquier cambio en la vida de índole personal, familiar y laboral. Cabe destacar que se debe aprender a manejar los aspectos emocionales en el campo educacional, especialmente en momentos de crisis, puesto que esta situación podría repercutir en los comportamientos de los actores, en su interacción. También, se pueden producir problemas de aprendizaje, dificultades en la convivencia entre pares y con los docentes, problemáticas en los adolescentes tales como el consumo de sustancias, violencia, embarazos no deseados, etc. Es por ello que, concretamente los docentes, en el desarrollo de su labor, cuando se atraviesa por circunstancias negativas y positivas se debe tener en cuenta, mayormente, lo positivo de cada situación: deben desarrollar la resiliencia. De igual modo, se podría decir que la resiliencia necesita de la creatividad, de la innovación para plantear soluciones novedosas ante las adversidades, ya que en estas intervienen los conocimientos, emociones y características de la personalidad, así como el carácter o temperamento a la hora de tomar ciertas decisiones: se recurre al uso del pensamiento divergente para observar las situaciones problemáticas desde distintas perspectivas, las cuales se consideran un reto: ofrecer distintas soluciones mediante los recursos de los que se dispone. Asimismo, el humor se podría considerar una característica necesaria a la hora de desarrollar la capacidad resiliente: encontrar lo cómico de los problemas, logrando equilibrar los estados emocionales. De igual manera, la identidad cultural también se considera un elemento integrado en la resiliencia, definida como el sentido de pertenencia a una cultura, a unos valores, creencias, lengua, etc. De hecho, “la problemática de la identidad cultural emerge como recurso formativo de incuestionable valía para la elevación de la pertinencia y factibilidad de los proyectos educativos” (p. 11).

2.4.4. La relevancia de una comunidad educativa resiliente

Los últimos autores mencionados realizaron un estudio en el que se han señalado los resultados de la resiliencia docente en los aprendizajes, indicando que quien trabaja como profesor/a debe tener una buena capacidad de resiliencia, llevando a cabo una transformación constructiva de la misma, ya que debe enfrentarse a diferentes realidades, así como compartir con una gran diversidad de individuos, con

diferentes caracteres, edades, culturas, creencias y tradiciones. En el trabajo diario surgen amenazas del exterior, de otra persona o de la sociedad, que pueden llegar a provocar una frustración momentánea o persistente en el tiempo, dependiendo del grado de vulnerabilidad. Es por ello que, si el personal docente es resiliente, inmediatamente se enfrenta al riesgo formulando alguna solución, reduciendo su estrés y encontrando una satisfacción constante, siempre llevando a cabo una continua reflexión. De esta manera, se pone de manifiesto la creatividad en la contextualización de los aprendizajes.

Un ejemplo de adversidad a la que se pueden enfrentar los miembros de la comunidad educativa sería la emergencia sanitaria mundial derivada del Covid-19, en el momento en el que se optó por el distanciamiento social recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Debido a ello, se establecieron una serie de estrategias con el objetivo de que estudiantes de las diferentes etapas educativas pudieran continuar sus estudios con acceso a Internet, accediendo de este modo a la escuela, trabajando en páginas telemáticas mediante recursos virtuales. Asimismo, los docentes obtuvieron apoyos pedagógicos para intervenir en el proceso de enseñanza-aprendizaje a distancia, de acuerdo a los planes y programas de estudio vigentes. Muchos profesionales de la educación, así como el alumnado y familias, han tenido que experimentar complejas situaciones diarias, teniendo que desarrollar habilidades para el logro de la resiliencia en lo cotidiano y continuar hacia delante con sus labores. De igual modo, se podría decir que, en los contextos escolares internos y externos en los que se desenvuelven los sujetos mencionados, es trascendental que exista una confianza organizacional en la que se cuente con acciones estratégicas llevadas a cabo en todos los niveles. Cabe mencionar que debe existir una actitud de cooperación y colaboración por parte de cada uno de los miembros, así como ambientes de comunicación, desarrollo personal, culturas organizativas, visiones específicas y capacidades morales, intelectuales y sociales (Gallegos & Tinajero, 2020):

“para mejorar la calidad y los estándares en las escuelas es importante crear y mantener la resiliencia en cada uno de los sistemas. La responsabilidad de establecer la resiliencia no recae únicamente en los docentes, sino en cada escuela, distrito escolar y gobierno nacional. Que todos los interesados en la mejora de la calidad se encuentren implicados dentro de ese proceso de desarrollo, en la promoción y el cultivo de culturas de aprendizaje y en los logros tanto individuales como colectivos saludables en todos los sistemas tendrá como resultado que cada subsistema se comprometa a brindar educación de la mejor manera posible, junto al fomento de la resiliencia de su sistema particular” (p. 128).

De igual manera, se pueden encontrar estudiantes que, independientemente de su cociente de inteligencia, logran la superación de las dificultades producidas en sus familias, los problemas de ajuste a sus estudios, incluidos los post-obligatorios, y los diversos retos académicos que puedan surgir. Por tanto, el alumnado resiliente cuenta con características internas y externas del medio ambiente para enfrentarse con éxito a las adversidades que aparecen en su ciclo vital: se trata de un proceso de superación, crecimiento y mejoría donde el individuo es capaz de manejar las dificultades y contratiempos, de forma que logra un fortalecimiento emocional. Por tanto, entrarían en juego las fortalezas internas y el apoyo psicosocial del entorno donde se encuentre inmerso el alumno/a, manteniéndose motivado, perseverante y con una alta autoestima. El apoyo de personas significativas en su vida, ya sean padres o profesores, por ejemplo, pueden influir en gran medida en el alcance de metas académicas y el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes (Bueno, 2007).

No se debe olvidar, como ya se ha mencionado y, según (Gómez, 2010), que el papel de la familia es trascendental para el desarrollo de la resiliencia en el alumnado. Individualmente, un hijo/a se puede encontrar acompañado, sobreprotegido o abandonado en aquellas situaciones en las que tenga que enfrentarse a ciertas adversidades, por lo que la familia llevará a cabo un rol insustituible y podrá ejercer de guía desde que el niño/a nace hasta que alcanza el desarrollo de la resiliencia al finalizar la adolescencia. Lo cierto es que, actualmente, este proceso se ha vuelto más complejo debido a la gran diversidad de familias existente y continúa aumentando a medida que sus hijos/as crecen, pero no deja de ser un aspecto fundamental por el que se debe velar:

El modo en que la familia enfrente y maneje la experiencia disociadora, amortigüe el estrés, se reorganice y siga adelante influirá en la adaptación inmediata de todos sus miembros, así como en la supervivencia y el bienestar de la unidad familiar en sí misma (p. 112).

2.4.5. La perspectiva de la orientación educativa

2.4.5.1. Definición de Orientación Educativa

Lo cierto es que la conceptualización de Orientación Educativa ha causado confusión a lo largo del tiempo debido a la falta de precisión a la hora de delimitar cuáles son los principios y funciones de la misma, así como sus objetivos, modelos, áreas y contextos de intervención, agentes o metodología a emplear.

Actualmente, existen diversas definiciones en torno a la Orientación Educativa. Entre ellas, encontramos la de Bisquerra (1996):

La Orientación Educativa es un conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y

evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores y familia) y sociales (p. 152).

Esta definición, junto a otras, ejemplifican las tendencias actuales a nivel nacional e internacional en el ámbito de la orientación. En todas ellas se pueden expresar elementos comunes como son: la consideración de la orientación como una ciencia de intervención psicopedagógica con diferentes disciplinas; la concepción de su intervención como un proceso de ayuda, el cual debe llegar a todos los individuos sin límites de espacio y tiempo; la orientación busca el desarrollo personal, social y profesional de la persona en su contexto, siendo un proceso que se desarrolla dentro y junto con el proceso educativo, profesional y de la vida del individuo, y no como una intervención aislada; en el ámbito de la orientación se destaca un modelo sistémico de intervención psicopedagógica con programas comprensivos e integrados en el currículo o en el programa de desarrollo comunitario, considerándose como principios la prevención, el desarrollo y la intervención social (Parras, Madrigal, Redondo, Vale & Navarro, 2012).

2.4.5.2. Intervención de la Orientación Educativa

En relación a la intervención, cabe destacar cuatro grandes áreas: Orientación para el desarrollo de la carrera (orientación profesional); orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje (acción tutorial); orientación para la prevención y el desarrollo; y orientación para la atención a la diversidad. Teniendo en cuenta cada una de ellas, los orientadores deben desempeñar una serie de roles (Boza, 2005, p. 131):

Tabla 2.

Roles de los orientadores. Fuente: Boza (2005, p. 131)

Roles de los orientadores	Referencias
1. Asesor/consultor	Scars y Coy (1991), Bisquerra (1992) y Repetto (1995), Montané y Martínez (1994), Martín-Moreno (1997), Jiménez Gámez (1997), Solé (1998), American School Counseling Association (ASCA, 1999), Centres d'information et orientation (CIO, 2002)
2. Agente de cambio	Bisquerra (1992), Montané y Martínez

	(1996), Jiménez Gámez (1997), Solé (1998), Repetto (1995), Santana (1998), Rodríguez Espinar (1995, 1998)
3. Terapeuta individual) (“counseling”	Jiménez Gámez (1997), Sears y Coy (1991), ASCA (1999), CIO (2002)
4. Experto	Montané y Martínez (1996), Jiménez Gámez (1997), Solé (1998), CIO (2002)
5. Formador	Montané y Martínez (1994), Jiménez Gámez (1997), CIO (2002)
6. Diseñador y dinamizador de programas	Sears y Coy (1991)
7. Evaluador de necesidades y programas	Montané y Martínez (1997); Montané (1996)
8. Investigador	Montané y Martínez (1994)
9. Orientador de grupo	Sears y Coy; ASCA (1999)
10. Coordinador	Sears y Coy (1991); ASCA (1999)
11. Manager	Sears y Coy (1991); ASCA (1999)
12. Mediador	Sears y Coy (1991); ASCA (1999)
13. Docente	Sears y Coy (1991); ASCA (1999)

En el ámbito de la Orientación Educativa, se encuentra el Equipo Técnico Provincial de Orientación Educativa y Profesional (ETPOEP), el Equipo de Orientación Educativa (EOE), el Equipo de Orientación Educativa Especializado (EOEE) y el Departamento de Orientación (D.O). Centrándose en el último mencionado, de acuerdo al <<Decreto 327/10, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria>> (2010), en el artículo 85.2, las funciones que debe desempeñar el Departamento de Orientación en el centro educativo son (BOJA, 2010):

- a) Colaborar con el equipo directivo en la elaboración del plan de orientación y acción tutorial y en la del plan de convivencia para su inclusión en el proyecto educativo y contribuir al desarrollo y a la aplicación de los mismos, planificando y proponiendo actuaciones dirigidas a hacer efectiva la prevención de la violencia, la mejora de la convivencia escolar, la mediación y la resolución pacífica de los conflictos.

- b) Colaborar y asesorar a los departamentos de coordinación didáctica y al profesorado, bajo la coordinación de la jefatura de estudios, en el desarrollo de las medidas y programa de atención a la diversidad del alumnado y en la prevención y detección temprana de problemas de aprendizaje.
- c) Elaborar la programación didáctica de los programas de diversificación curricular, en sus aspectos generales, y coordinar la elaboración de la programación de los ámbitos, en cuya concreción deberán participar los departamentos de coordinación didáctica de las materias que los integran.
- d) Elaborar la programación didáctica de los módulos obligatorios de los programas de cualificación profesional inicial. En el caso de que el instituto cuente con departamento de la familia profesional a la que pertenece el programa, la programación didáctica de los módulos específicos corresponderá a este.
- e) Asesorar al alumnado sobre las opciones que le ofrece el sistema educativo, con la finalidad de inculcarle la importancia de proseguir estudios para su proyección personal y profesional. Cuando optara por finalizar sus estudios, se garantizará la orientación profesional sobre el tránsito al mundo laboral.
- f) Cualesquiera otras que le sean atribuidas en el proyecto educativo del instituto o por Orden de la persona titular de la Consejería competente en materia de educación.

2.4.5.3. La orientación en resiliencia

Tal y como menciona Chávez (2014), dentro del sistema educativo, se debe conocer y aplicar el concepto de resiliencia en los individuos, con el objetivo de que dispongan de un apoyo a la superación de las adversidades que los seres humanos pueden llegar a enfrentar. Por tanto, resultaría adecuado que la Orientación Educativa llevara a cabo un trabajo en equipo con el profesorado y las familias, algo que repercutirá en gran medida en el alumnado. Partiendo de los docentes, estos deben proyectar en el alumno/a la mejora existencial hasta donde resulte posible, guiando su aprendizaje y desarrollo personal, conociendo su situación social y personal, así como el reconocimiento de sus emociones, sensibilidad, afectividad y otras situaciones en las que se pueda encontrar inmerso. El docente debe ser reflexivo en la labor que realiza, teniendo en cuenta, del mismo modo, la vocación, la ética y el amor hacia su profesión, aspectos que le aportan motivación e interés por aprender de forma diaria para mejorar en el proceso de enseñanza que lleva a cabo con su alumnado. Además, no se debe fomentar el individualismo, sino la coordinación y el apoyo en otros miembros de la comunidad educativa para alcanzar un mayor éxito en lo que se propone.

Los profesionales de la Orientación deben guiar al profesorado y a las familias en el proceso de formación del alumnado en cada etapa de su desarrollo, para el que probablemente será fundamental la resiliencia en su ciclo vital. Resulta adecuado que se trabaje la capacidad resiliente con el alumnado desde la etapa de Educación Infantil, donde comienza a formarse su personalidad: en esta etapa, es necesario tener en cuenta las etapas de su desarrollo emocional, algo que puede considerarse una etapa crítica en el niño/a, sobre todo si se encuentra en una situación de adversidad desde el nacimiento. Es por ello que se considera muy acertado trabajar la educación o regulación emocional en la etapa preescolar, puesto que, probablemente, esto influirá en el resto de su vida, aunque no debe dejar de trabajarse en etapas posteriores, como la Educación Primaria y Secundaria.

Tal y como ya se ha mencionado anteriormente, al hablar de resiliencia se debe considerar como agentes potenciadores de la resiliencia a la familia, la escuela y la sociedad. Los seres humanos no podrían ser resilientes por sí solos, pues es necesario un apoyo a su alrededor para lograr la total estabilidad interna. “Un individuo debe ser guiado, apoyado y acompañado para lograr la construcción de la resiliencia, debe mirar con humor y sentido positivo la vida” (p. 30). Para ello, en el ámbito educativo, resulta fundamental el rol de la Orientación Educativa en la adquisición de la resiliencia en docentes, familias y alumnado.

La capacidad del ser humano para realizar una transformación de la adversidad en beneficio propio debe ser estimulada adecuadamente en sus diferentes entornos, también en el educativo por la familia, los docentes y la sociedad en su conjunto, algo que deben tener en cuenta los orientadores/as (Melillo & Suárez, 2006):

Es importante entender la resiliencia como un proceso de superación de la adversidad y de responsabilidad social y política, ya que la resiliencia puede ser promovida con la participación de padres, investigadores, personas que trabajan en el terreno, implementando programas psicosociales, servicios sociales, los políticos y la comunidad. De esta forma, la resiliencia permite una nueva epistemología del desarrollo humano, en tanto enfatiza el potencial humano, es específica de cada cultura y hace un llamado a la responsabilidad colectiva. Un enfoque en resiliencia permite que la promoción de la calidad de vida sea una labor colectiva y multidisciplinaria (p. 50).

Como se puede observar, Hernández (2007) considera que con el concepto de resiliencia se comparten ideas fundamentales: la capacidad de poder hacer frente a la adversidad, el dolor y el estrés; los factores existentes que dan lugar a poder resistir para construir utilizando el aprendizaje; la estabilidad de la resiliencia en el tiempo haciendo frente a múltiples estímulos; y que para la construcción de la misma influye, en gran medida, el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, la resiliencia nunca es

absoluta, ya que se trata de un proceso dinámico que varía según las circunstancias, el tipo de trauma en el sujeto, el contexto y la cultura: “la resiliencia es la capacidad de proteger la integridad personal, bajo presión y conducirse con valentía y asertividad en circunstancias difíciles” (p. 20). En el contexto de la Orientación Educativa, se debe considerar que el hecho de que el docente y las familias dispongan de la capacidad de resiliencia permite que el alumnado también la desarrolle. El alumno/a resiliente posee habilidades de asertividad, autonomía, competencia social, imaginación, creatividad, proyecto de futuro, etc., características que pueden variar de una persona a otra según la adversidad o dificultad a la que se vea sometido. El estudiante resiliente se sobrepone a dicha adversidad saliendo fortalecido al utilizar sus herramientas o recursos personales y debe ser consciente de ello: de este modo logrará ser un adulto competente, saludable emocionalmente y con buena calidad de vida frente a los pronósticos desfavorables y las experiencias negativas de su vida. Con la enseñanza se pretende mejorar su futuro, pues el alumnado resiliente tiene un alto grado de compromiso y una posición más abierta ante los diferentes cambios que surjan en su vida, siendo capaz de interpretar las experiencias de adversidad.

Un alumno puede tener un ambiente favorable, pero si no tiene herramientas sociales para relacionarse en su contexto no desarrolla su resiliencia. Un estudiante puede tener una excelente autoestima, pero si no sabe como comunicarse con los otros o resolver problemas, además de no contar con alguna persona que lo ayude, no es resiliente (p. 25).

Cabría destacar las palabras de Henderson & Milstein (2008) en relación al vínculo escuela-resiliencia:

“Las escuelas pueden aportar condiciones ambientales que promuevan reacciones resilientes ante circunstancias inmediatas, así como también enfoques educativos, programas de prevención e intervención y currículos adecuados para desarrollar factores protectores individuales” (p. 27).

“Las escuelas pueden utilizar el paradigma de la resiliencia como un modelo comprensivo para fomentar el éxito académico y social de todos los alumnos y promover un personal capacitado y motivado que sepa enfrentar los desafíos de la educación actual” (p. 35-36).

Desde la orientación educativa sería conveniente guiar y trabajar con el profesorado, alumnado y familias en torno a los ámbitos de Acción Tutorial, Atención Vocacional y Profesional y de Atención a la Diversidad. Como ya se ha mencionado anteriormente, para el desarrollo de la resiliencia en el alumnado es necesario que el profesorado también lo sea. De hecho, habría que tener en cuenta que el profesorado puede contar con una serie de factores de riesgo (Hernández, 2007) : aislamiento respecto a otros docentes, no estableciendo vínculos con otros miembros de la

escuela; sentimiento de confusión en relación a sus propias expectativas y las de los demás; falta de sentido de las normas y reglas establecidas, por lo que no participa en la elaboración de las mismas; frustración al considerar que su técnica de enseñanza-aprendizaje o sus conocimientos no se encuentren actualizados; baja autoestima como docente; inexistencia de iniciativa, pudiendo no realizar aportaciones que vayan más allá de su labor; sentimiento de exclusión en su trabajo; recibimiento de pocos incentivos; sentimiento de infravaloración por parte de los demás; falta de reconocimiento del esfuerzo que lleva a cabo; poca confianza en sí mismo y en otros; existencia de metas escasas y pobres; pasividad y pesimismo.

2.4.6. Ejemplos de programas, cursos y talleres para trabajar la resiliencia

2.4.6.1. Destinados al profesorado

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se podría trabajar con el profesorado en el fomento de la misma mediante algunos programas, cursos y talleres, como pueden ser (EMOTIVA-CENTRO PARA EL CAMBIO, 2017):

Jornadas “Educando en positivo”.

Se busca la educación en positivo y que el profesorado reflexione sobre las diferentes estrategias que la psicología positiva propone.

✓ Contenidos

- Talleres de inteligencia emocional.
- Taller de resiliencia.
- Taller de flow-creatividad.
- Taller de fortalezas-couching.

✓ Objetivos

- Acercar la Psicología Positiva a los docentes para su aplicación en el aula.
- Conocer los pilares fundamentales de la Psicología Positiva y su relevancia para la educación en positivo.
- Promover reflexiones que faciliten la creación propia de actividades para el aula.

✓ Duración: 12 horas.

✓ Destinatarios: Personal docente y otras personas con formación específica o que intervengan con niños/as adolescentes.

✓ Metodología: práctica y vivencial, puesto que a partir de la experiencia y vivencia de los contenidos el profesorado los interiorizaría.

“Comunicación positiva en el ámbito educativo”

✓ Contenidos

- Comunicación positiva.
 - Comunicación positiva en el día a día educativo.
 - Triángulo educativo y su relación comunicativa.
 - Relación y comunicación entre el contexto educativo y la familia.
 - Conocimiento y uso de herramientas prácticas basadas en la PNL y Psicología Positiva para mejorar la comunicación con el contexto familia, alumnos y entre miembros de la comunidad educativa.
 - Aplicación práctica.
- ✓ Destinatarios: dirigido al profesorado y/o profesional de la educación que desee obtener herramientas que fomenten la comunicación positiva en el ámbito educativo, ya sea entre alumnos/as y profesores/as, centro educativo y familia, entre alumnado, etc.
- ✓ Metodología: cada una de las sesiones se caracterizarán por sus aspectos prácticos y funcionales, fomentando la reflexión y la interiorización prácticas de cada herramienta y enfoques que se proponen. Cuando se finalice la formación se emitirá una certificación con los horarios y contenidos que se han desarrollado.

"Coaching Educativo"

✓ Contenidos

- Automotivación y el "coaching" (¿qué es?, ¿de dónde procede?, ¿qué puede ofrecer al quehacer diario como profesor/a?
 - Uso del método "grow y smarter", mediante la identificación y formulación de objetivos para favorecer su consecución.
 - Consideración del "coaching" como una estrategia para generar la responsabilidad y el cambio.
 - Relevancia de las fortalezas personales para el alcance de logros y metas.
 - Las preguntas poderosas durante el proceso de "coaching" educativo.
- ✓ Destinatarios: dirigido a cualquier persona o profesional que se encuentre interesado en conocer la aplicación de la herramienta del "coaching" educativo.
- ✓ Metodología: cada sesión fomentará la reflexión e interiorización práctica de cada una de las herramientas y enfoques a tener en cuenta. Al finalizar la

formación se emitirá un certificado con las horas y los contenidos desarrollados.

“Mindfulness y la gestión emocional para el bienestar del profesorado”.

Cabe destacar la necesidad de desarrollar actividades de formación que se encaminen a potenciar habilidades personales de autoconocimiento, consciencia o autogestión, con los que se consiga reducir los factores asociados a situaciones estresantes a las que el docente se encuentra expuesto. Se puede afirmar que el Mindfulness fomenta el bienestar y reduce el estrés, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia emocional y, por tanto, la resiliencia, tanto en docentes como en alumnado.

✓ **Objetivos**

- Desarrollar aptitudes y habilidades de bienestar personal que estimulen un enfoque de actuación docente más positivo.
- Conocer las técnicas y procedimientos concretos de mejora del bienestar personal que incrementan la calidad de los procesos de enseñanza.
- Sensibilizar al profesorado sobre la importancia de adquirir un equilibrio personal para generar un desarrollo pedagógico pleno.

✓ **Contenidos**

- ¿Qué es el Mindfulness y cómo puede ayudarme en mi día a día? Técnicas y procedimientos aplicados a la docencia.
- ¿Qué es esto que siento y qué puedo hacer con ello? Mindfulness e Inteligencia Emocional.
- Bienestar personal y psicología positiva en la enseñanza. Estrategias para el desarrollo del pensamiento positivo.
- Aplicación práctica. Herramientas, actitudes y valores positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

✓ **Destinatarios:** personal docente y otras personas que tengan formación específica o trabajen en intervención con niños/as y adolescentes.

✓ **Duración:** 10 horas.

✓ **Metodología:** la metodología será eminentemente práctica y vivencial. A partir de la experiencia y vivencia de cada uno de los contenidos, el profesorado irá interiorizando cada uno de los mismos.

“Cómo favorecer la motivación y autoestima en el alumnado”

✓ **Contenidos**

- Automotivación y motivación como motores de crecimiento y aprendizaje.

- Emociones de agrado vs motivación vs autoestima.
- La importancia de la actitud: cómo favorecer la actitud positiva en profesorado y alumnado.
- Identificación de fortalezas y su utilización para afrontar dificultades y retos.
- Cómo favorecer una sana autoestima desde nuestro papel como profesores/tutores.
- Aplicación práctica.
- ✓ Destinatarios: abierto a cualquier persona o profesional que esté interesado en obtener herramientas para favorecer la motivación y el autoestima en el ámbito educativo, ya sea en alumnado, profesorado, padres o miembros de la comunidad educativa.
- ✓ Metodología: todas y cada una de las sesiones tendrán un carácter práctico y funcional, fomentando la reflexión, así como la interiorización y práctica de cada una de las herramientas y enfoques propuestos. Al finalizar la formación se emitirá un certificado con las horas y los contenidos desarrollados.

En todos ellos, se trabajaría la inteligencia emocional, en la que estaría integrada la resiliencia. Favoreciendo los aspectos mencionados, se lograría que el propio docente y, por tanto, el alumnado conozca sus fortalezas y sea capaz de incidir en ellas para lograr lo que se proponga, enfrentando las situaciones difíciles.

Del mismo modo, cabe destacar la existencia de talleres dirigidos a docentes en los que se trabaja la resiliencia (TEIR-DPA, 2012), de manera que se adquieran conocimientos acerca de la misma mediante la realización de actividades de reflexión sobre la tolerancia a la frustración, los niveles de conciencia y la metacognición, el valor de la responsabilidad, la sociabilidad o la propia construcción del futuro. Asimismo, en este taller se trabajan aspectos como:

- El poder del afrontamiento
- La fuerza de la autonomía
- La aceptación
- El autocontrol
- La asertividad
- El autoestima
- Dinámicas de crecimiento personal...

Otro taller que podría llevarse a cabo con el profesorado sería el que describe Hernández (2007), con el objetivo de proporcionarle un espacio de conocimiento y

reflexión sobre la resiliencia en su vida, así como en la escuela y en el aula, incrementando su capacidad de afrontar las adversidades que puedan surgir y salir fortalecido para así mejorar su calidad de vida y su labor profesional para convertirse en promotores de resiliencia. Dicho taller contaría con algunos objetivos específicos como serían (p. 109):

- a) Comprender los antecedentes, el concepto y los aportes de la resiliencia en la labor docente.
- b) Identificar los factores protectores y de riesgo que han rodeado o rodean su vida.
- c) Analizar la importancia de la resiliencia en la escuela.
- d) Comprender la trascendencia del uso de la resiliencia en sus aulas.
- e) Identificar al profesorado como promotor de resiliencia.
- f) Conocer la manera de promover y mejorar la resiliencia en su alumnado.

Para este taller se contaría con un cuadernillo de actividades, en el que aparecería el diario de sesiones. Además el docente podrá evaluar tanto dicho cuadernillo como los conocimientos y aspectos adquiridos relacionados con la resiliencia, y al coordinador/a del taller.

2.4.6.2. Destinados al alumnado

Por otro lado, en relación a programas dirigidos al alumnado para trabajar competencias emocionales y, por tanto, la capacidad resiliente, se podría nombrar el programa “AEdeM” (Sánchez, Rodríguez & García, 2017), con el que se trabajarían las competencias emocionales, entre ellas la autonomía emocional (en la que entraría en juego la resiliencia, la competencia social y las habilidades de vida y bienestar) (Bisquerra, 2010). Dicho programa podría ir dirigido para problemáticas del alumnado relacionadas con el déficit en niveles de bienestar y un posible desajuste psicológico; disminución en la cantidad y calidad de relaciones interpersonales; bajo rendimiento académico, así como poco interés en cuestiones académicas y situaciones de absentismo; o conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas.

Programa AEdeM

- ✓ Destinatarios: alumnado de Educación Secundaria.
- ✓ Duración: se aplicará de manera sistemática durante una hora semanal a lo largo de todo el curso escolar.
- ✓ Objetivo: “Desarrollar competencias emocionales para favorecer y contribuir al desarrollo integral del alumnado, dotándolo de una serie de herramientas que

fomenten sus relaciones interpersonales, así como el conocimiento y conciencia de sí mismo, impulsando su crecimiento personal y social” (p. 7).

- ✓ Contenidos y metodología: se tendrán en cuenta bloques temáticos que corresponden a una combinación entre los modelos de Bisquerra (2010) y Goleman (1998). Asimismo, el programa se compone de 38 actividades desarrolladas en tres momentos dirigidos a cada sesión: habituación, desarrollo y cierre. En cada una de las actividades mencionadas se tienen en cuenta una serie de técnicas y métodos didácticos que parten de vivencias, inquietudes, intereses y necesidades del alumnado. Mencionar que se lleva a cabo una metodología vivencial, experiencial y reflexiva, en la que se considera fundamental la toma de conciencia. La estructura de la sesión sería:

1. Preparación del grupo
2. Desarrollo del tema principal en la sesión
3. Cierre de todo lo trabajado.

Asimismo, se podría mencionar un programa denominado “Toma de decisiones”, cuya finalidad sería que el alumnado adquiriera un conocimiento de la importancia y la necesidad de tomar decisiones tanto en el ámbito académico como profesional (Fuentepiña, p. 42):

Programa de toma de decisiones

- ✓ Objetivos:
 - a) Facilitar que el alumnado de las distintas enseñanzas que imparte el centro vaya adquiriendo la madurez vocacional y académica necesaria, para que tome sus propias decisiones de acuerdo con sus aptitudes e intereses.
 - b) Ayudar a que en la toma de decisiones vocacionales y académicas, se apoyen en un razonamiento lógico y adecuado, teniendo en cuenta también las expectativas de la familia.
 - c) Concebir la toma de decisiones no como un hecho puntual, sino como un proceso cuyo punto final es la puesta en marcha de la misma.
- ✓ Actividades a desarrollar por niveles. Recursos e instrumentos:
 - En las tutorías lectivas, con el grupo-clase, se desarrollarán las actividades en la programación de la hora de tutoría lectiva.
 - En las programaciones didácticas, se incluirán como objetivo facilitar una metodología que permita al alumnado tomar decisiones razonadas.

- En las actividades complementarias y extraescolares se valorará como uno de los objetivos para la elección de las mismas los intereses profesionales del alumnado

✓ Criterios de evaluación:

- Consecución de los objetivos previstos
- Participación e implicación del alumnado
- Grado de satisfacción de alumnado y agentes implicados.
- Número de preguntas/aclaraciones realizadas

También, se puede mencionar el “programa de autoconocimiento”, para que el alumnado conozca sus propias aptitudes, intereses y motivaciones, tanto para formar su propio proyecto de vida como para tomar sus propias decisiones, llevando a cabo una auto-orientación (Fuentepiña, p. 39-40)

Programa de autoconocimiento

✓ Objetivos:

- Ayudar a que el alumno conozca e interprete sus habilidades sociales, aptitudes verbales, espaciales, memoria y razonamiento.
- Identificar sus propios intereses profesionales.
- Comprender que la consistencia en el tiempo y el realismo de los intereses profesionales es un signo de madurez vocacional

✓ Desarrollo del programa

- En las primeras semanas de curso se pasará un cuestionario al alumnado, considerándose un punto de partida para que el alumno comience a tomar contacto sobre este tema y el tutor reciba esta información.
- En las tutorías lectivas, con el grupo-clase, se desarrollarán las actividades programadas para cada uno de los cursos.
- En las programaciones didácticas, se incluirán como objetivo el desarrollo de la competencia aprender a aprender.
- En las actividades complementarias y extraescolares se valorará como uno de los objetivos para la elección de las mismas.

✓ Metodología

En el caso de los cuestionarios y cuadernillos se pedirá al alumnado que valore e interprete sus propios resultados, con las aclaraciones

pertinentes del tutor/a u orientador. Asimismo, se pedirá al alumnado que conteste con responsabilidad e interés, pues no hay respuestas mejores ni peores, sino sinceras. La orientación profesional irá complementada e interrelacionada con la desarrollada en las programaciones de actividades tutoriales con el grupo-clase.

✓ Criterios de evaluación

- Consecución de los objetivos previstos.
- Participación e implicación del alumnado.
- Grado de satisfacción de alumnado y agentes implicados.

Cabe mencionar el Programa “Rueda: Fortaleciendo la Resiliencia: Una estrategia para Desarrollar el Autoestima”. El nombre proviene del hecho de que, tal y como la rueda gira alrededor de un eje, en torno al autoestima girarían ciertos pilares fundamentales para el constructo de la resiliencia: confianza, iniciativa, independencia, creatividad, identidad, espiritualidad y moralidad, junto a un ambiente favorecedor (Lemaitre & Puig, 2005).

Programa “RUEDA”

- ✓ Destinatarios: potencialmente, a educadores y educadoras, voluntarios/as, etc. Del mismo modo, los destinatarios indirectos serían los chicos y chicas de cualquier condición, en situación de gran adversidad o como un programa de prevención.
- ✓ Objetivo: promoción del autoestima del niño/a o adolescente mediante el fortalecimiento de los pilares de la resiliencia, desde una visión holística del individuo.
- ✓ Aplicación del programa: mediante la elaboración de un Taller de resiliencia que constaría de nueve sesiones como mínimo, una para cada pilar de resiliencia.
- ✓ Duración: una duración máxima de una hora y media, y mínimo una hora. Se podría realizar tantas veces como el educador/a considerase a lo largo del curso.
- ✓ Fases:
 1. Análisis
 2. Diseño
 3. Desarrollo
 4. Evaluación

Para el fomento de la resiliencia, se podría considerar un taller de trabajo grupal procedente del “Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes” (Munist; Santos; Kotliarenko; Suárez; Infante & Grotberg, 1998, p. 63-64)

- ✓ Objetivo: en el desarrollo de dicho taller se asume la importancia de la promoción de la resiliencia como una estrategia para lograr un desarrollo personal sano con un enfoque integral y atención multidisciplinaria donde se engloben todos los factores presentes en la misma, tanto para la práctica profesional de quien lo lleva a cabo (docentes) como para el alumnado.
- ✓ Metodología: integra la experiencia personal y laboral con componentes conceptuales.
- ✓ Sesiones y duración: el taller es participativo, y está dividido en cuatro sesiones de tres horas cada una:
 - Sesión 1: introducción del concepto de resiliencia en esquemas conceptuales preexistentes, considerando los estereotipos que cada miembro del grupo llega a utilizar para hacer las distinciones pertinentes entre el enfoque de resiliencia y su complementariedad con el enfoque de riesgo.
 - Sesión 2: identificación de las características resilientes y planteamiento de las aportaciones `procedentes de cada integrante del grupo en base a su experiencia. De este modo, se toma conciencia de las diferencias individuales, siendo posible compartirlas y llevar a cabo un trabajo multidisciplinario.
 - Sesión 3: el enfoque de resiliencia se centra en el desarrollo psicosocial, donde la atención se centra en el niño/a o adolescente, considerados individuos totales con aspectos biológicos, sociales y psicológicos. Del mismo modo, se tienen en cuenta los factores de riesgo y protección, para los que los educadores pueden generar diversas acciones que promuevan la resiliencia en el alumnado.
 - Sesión 4: entrega de orientaciones pragmáticas y realización de un análisis particular de los programas en los que los participantes se encuentren inmersos.
 - Sesión 5: evaluación y conversación libre en torno a las sesiones y el concepto general del taller.

En cada una de las sesiones se realizarán una o dos actividades prácticas, las cuales se podrán realizar en parejas o grupos grandes o reducidos, en función de la finalidad de las mismas.

Del mismo modo, se podría mencionar el *PROA Andalucía*, programa consolidado en la comunidad autónoma andaluza a través de la publicación en el BOJA del Acuerdo de 1 de agosto de 2014, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba el PROA Andalucía en los centros docentes públicos de Andalucía. Este programa se encuentra formado por un conjunto de actuaciones destinadas a mejorar el grado de adquisición de competencias clave, así como la motivación del alumnado de Educación Primaria y Secundaria con Necesidades Específicas de apoyo educativo (NEAE), concretamente con carácter compensatorio, buscando evitar el riesgo de abandono temprano del sistema educativo y fomentar el éxito escolar. Además, se pretende que el alumnado extranjero adquiera un nivel adecuado del uso del español como lengua vehicular.

Este programa se realizará en horario de tarde, y los grupos estarán organizados en dos sesiones semanales de dos horas cada una, teniendo en cuenta que aquellos centros educativos que desarrollen también actividades físico deportivas, con la finalidad de promover el hábito de vida saludable, podrán llevar a cabo tres sesiones por semana de dos horas cada una, o bien, dos sesiones de tres horas cada una (Conserjería de Educación y Deporte, 2020). Mediante el PROA Andalucía se podría fomentar la resiliencia en el ámbito académico, fomentando el hábito de estudio y, del mismo modo, el esfuerzo y la perseverancia en el alumnado con el objetivo de que luchen por alcanzar sus metas académicas presentes, así como académicas y profesionales en el futuro, a pesar de las dificultades y adversidades a las que puedan enfrentarse.

2.4.6.3. Destinados a las familias

Se podría mencionar el modelo de Virginia Satir, pionera en la terapia familiar que, durante casi 50 años, ayudó a gran cantidad de personas a desarrollar las diferentes capacidades para ser humanas (modelo humanista) mediante diferentes terapias. Con su “modelo de la semilla”, Satir busca estimular el proceso de crecimiento natural universal innato, además de desarrollar la resiliencia en los individuos, considerando como conceptos teóricos relevantes a trabajar: relación entre los integrantes de la familia (por ejemplo, los cónyuges), la autoestima, la elección y responsabilidad, la tolerancia hacia las diferencias y emociones negativas, la comunicación, la promoción de interacciones positivas, la resolución de los conflictos, de forma individual y cooperativa, el apoyo en el éxito y el aprendizaje del fracaso, etc. (Gómez, 2010).

“El modelo de la semilla”

- ✓ **Objetivo:** Desarrollar la conciencia de la búsqueda de la paz interior y exterior, de la salud individual y de la responsabilidad personal y social.
- ✓ **Destinatarios:** ámbito familiar
- ✓ **Metodología:** se lleva a cabo una combinación de la teoría de la comunicación con los conocimientos humanista sobre la autoestima, así como una comprensión dinámica en torno a cómo la toma de conciencia de los modelos aprendidos en el ámbito familiar de origen puede llevar al cambio. Se trata de una metodología experimental, en la que las familias desarrollan ejercicios y actividades durante la sesión, llegando a desarrollar el uso de esculturas, posturas de supervivencia, metáforas, así como la comunicación y la reconstrucción familiar.

3. Programas de Orientación e Intervención Psicopedagógica

3.1. Programa de Acción tutorial

- **Planificación:**

Se llevará a cabo un programa de orientación educativa enfocado en el área de Acción Tutorial, el cual se encuentra planificado para el curso 2021/22 de octubre a noviembre y dirigido al primer curso de Educación Secundaria Obligatoria. En este caso, se considerarán los recursos disponibles del centro, tales como espacios, recursos TIC y otros materiales, junto a los recursos humanos, entre los que encontramos al tutor, la orientadora y las familias: todos estos deben tener una formación mínima en aquellos aspectos significativos que giran en torno a la capacidad resiliente, además de trabajar en la consecución de la misma.

Cabe destacar que se considerarán las medidas oportunas ante la situación de pandemia del Covid-19, tales como uso de gel hidroalcohólico, mascarilla y distancia de seguridad.

- **Diseño del programa:**

Tabla 3.

Diseño de programa de Acción Tutorial. Fuente: elaboración propia (2021)

Nombre del programa: “Trabajamos la resiliencia”
Objetivos: - Objetivo general (O.G): Desarrollar la capacidad de resiliencia en el alumnado. - Objetivos específicos (O.E):

O.E.1. Adquirir conocimientos sobre el concepto de resiliencia en los individuos.

O.E.2. Tomar conciencia de la importancia que implica el desarrollo de la resiliencia propia y ajena para la vida.

O.E.4. Favorecer el autoconocimiento y la introspección en el alumnado.

O.E.5. Descubrir las fortalezas y debilidades personales, buscando potenciar las primeras y mejorar las segundas, así como el proceso de aceptación de uno/a mismo/a.

O.E.6 Favorecer la perseverancia en las diferentes situaciones en las que se puedan encontrar inmersos/as los alumnos/as.

O.E.7. Incidir en el desarrollo de los aspectos más importantes integrados en la capacidad de resiliencia, tales como la autoestima positiva, la empatía, la creatividad, la buena toma de decisiones, el sentido del humor, las habilidades sociales y comunicativas o la asertividad.

Contenidos:

- Concepto de resiliencia.
- Características de la resiliencia.
- La importancia de la autoestima positiva en la capacidad resiliente.
- La influencia de la motivación en la resiliencia.
- La relevancia de la introspección en la capacidad resiliente.
- La influencia de la empatía en la resiliencia.
- La creatividad como factor de importancia en la resiliencia
- La influencia de una correcta toma de decisiones en la capacidad resiliente.
- La relevancia del sentido del humor para ser una persona resiliente.
- Las habilidades sociales y comunicativas como elementos influyentes en la resiliencia.
- La relevancia de la asertividad en la capacidad resiliente.
- La importancia de la capacidad resiliente en la vida de los individuos.

Competencias clave a las que se contribuye (LOMCE, 2013):

- Comunicación lingüística
- Competencia Digital
- Competencias Sociales y Cívicas.

- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. - Conciencia y expresiones culturales.
Objetivos generales de la etapa de la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria a los que se contribuye, conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del <<Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato>> (2014). - Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática. - Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal. - Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer. - Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos. - Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. - Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
Destinatarios: Alumnado, tutor y familias de 1º de E.S.O
Duración del programa: El programa de acción tutorial destinado al alumnado del aula de manera grupal se realizará en el desarrollo de cinco semanas (cuatro en octubre y una en

noviembre) en las horas de tutoría, por lo que se llevarían a cabo cinco sesiones (una a la semana). Indicar que, por otro lado, el tutor llevará a cabo tutorías individuales con el alumnado a lo largo de este período en las horas de libre disposición.

Asimismo, se tendrán en cuenta dos sesiones con el tutor del aula, una a principios de octubre y otra al finalizar noviembre.

Por otro lado, se llevará a cabo una reunión con las familias al iniciar las sesiones de Acción Tutorial relacionadas con la resiliencia al comenzar el mes de octubre.

Metodología:

Se aplicará una metodología activa y dinámica con el alumnado para el alcance de los objetivos propuestos, en la que se tendrá en cuenta el aprendizaje cooperativo. Se realizará a nivel de grupo-clase, en las horas de tutoría establecidas, y de manera individual.

También se llevará a cabo dos sesiones entre el orientador y el tutor del aula de 1º de E.S.O en las que se le informará sobre el desarrollo del programa que debe llevar a cabo y sobre los aspectos más significativos a destacar una vez finalice el mismo. No se debe olvidar que el tutor debe informar a las familias al comienzo de las sesiones para que estas tengan constancia de lo que se va a realizar, buscando fomentar su participación y conocimiento sobre el ámbito de la resiliencia, de manera que también se trabaje en casa con el alumnado y exista una coordinación y apoyo entre familia-escuela.

Se tendrán en cuenta los siguientes principios metodológicos según la <<Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas>> (2015):

- A lo largo de las dos etapas se favorecerá tanto la interacción de los alumnos y alumnas como la iniciativa personal, la autonomía, la creatividad, el espíritu crítico y la capacidad para comunicar lo aprendido.
- La metodología didáctica adoptada será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, dirigida al logro de los objetivos y a la adquisición y el desarrollo de las competencias clave. Para ello se procurará la integración de los aprendizajes poniendo de manifiesto las relaciones entre las materias y su vinculación con la realidad.
- Las actividades educativas priorizarán las situaciones de aprendizaje que requieran la resolución de problemas o la realización de tareas de complejidad

creciente asociadas a situaciones reales o tan contextualizadas como sea posible. En todo momento se promoverá el empleo de fuentes variadas de información.

- Se planificarán actividades que fomenten la comprensión lectora, la expresión oral y escrita y el desarrollo de la capacidad para dialogar y expresarse en público, sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias del ámbito lingüístico.
- Se deberá proporcionar oportunidades al alumnado para mejorar su capacidad de utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación, tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas vinculadas a las modalidades u opciones elegidas.
- La educación en valores deberá formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje, con el fin de desarrollar en el alumno y alumna una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.
- En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria se pondrá especial énfasis en la atención a la diversidad del alumnado, en la atención individualizada orientada a que cada alumno y alumna desarrolle al máximo su potencial, y en la pronta respuesta a las dificultades ya identificadas o que puedan surgir a lo largo de la etapa.
- Los centros establecerán las medidas curriculares y organizativas y los procedimientos oportunos para realizar adaptaciones significativas de los elementos del currículo, a fin de atender al alumnado con Necesidades Educativas Especiales que las precise. Dichas adaptaciones se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias y del logro de los objetivos de la etapa.

Cabe destacar que se utilizarán el método expositivo; el método basado en la demostración práctica; el método basado en la construcción de aprendizaje y práctica por parte del alumnado; y el método basado en el trabajo en equipo, mediante la formación de grupos heterogéneos y flexibles.

En relación a las técnicas a llevar a cabo en la metodología, se utilizarán aquellas de carácter expositivo, en las que encontramos la explicación oral, el estudio directo, la mesa redonda; las técnicas de aprendizaje demostrativo, incidiendo en la simulación; las técnicas de descubrimiento, de las que se utilizarán la resolución de problemas y técnicas de caso; y las técnicas de trabajo en grupo, entre las que encontramos el debate dirigido o discusión guiada, la comisión, el RolePlay y el foro (Junta de Andalucía, 2015).

Actividades por sesiones con el grupo-clase de manera grupal:

Sesión 1 (semana 1):

Actividad 1: “Nos familiarizamos con la resiliencia” (1hora)

En esta actividad se llevará a cabo la visualización de un vídeo con duración de 5 minutos en el que se explique el proceso de resiliencia con el ejemplo de una persona que se ha enfrentado a diversas dificultades y adversidades en su vida, las cuales ha llegado a superar finalmente y de las que ha salido reforzada.

A continuación, el alumnado tendrá que reflexionar sobre el vídeo, así como exponer sus ideas al resto de la clase. Para ello, el tutor realizará preguntas al alumnado, tales como “¿qué aspectos destacaríais del vídeo?”, “¿podríais poner el ejemplo de alguna persona cercana que consideréis que es resiliente?”, “¿podrías comentar alguna situación en la que hayáis tenido que ser resilientes?”, etc. De este modo, se trabajará la dinámica de colaboración a modo de grupo general, en la que entrarán en juego aspectos como la participación activa grupal e individual, la comunicación o las habilidades sociales de respeto y escucha activa.

Para finalizar la sesión, se realizará un cierre de la misma, en la que el alumnado, a modo general, tendrá que llegar a una conclusión a través de la rutina del pensamiento sobre lo que es para él la resiliencia, así como los aspectos fundamentales de la misma.

Sesión 2 (semana 2):

Actividad 2: “ ¿Cómo me veo y cómo me ven?” (1 hora)

El alumnado dispondrá de diez minutos para reflexionar sobre características personales, así como virtudes, fortalezas, puntos débiles y defectos que consideren tener. Algunos ejemplos de aspectos positivos podrían ser: que el/la alumno/a sea una persona divertida, amable, comprometida, buen/a amigo/a, responsable, que sea inteligente, que se le dé muy bien hacer algo en concreto, etc.; en cambio, como aspectos negativos, el alumnado podría mencionar algo que no se le dé bien hacer y que podría mejorar, el hecho de ser persona intolerante, poco constante en lo que realiza, una persona rencorosa... Posteriormente, tendrá que escribirlos en un papel de manera sintética.

A continuación, se llevará a cabo una dinámica de conocimiento y autoconocimiento: la clase se dividirá en tres grupos, colocándose en círculo para que todos/as los miembros puedan mirarse a la cara y comenzarán, de uno en uno, a comentar los aspectos escritos en su papel. Cuando un/a alumno/a termine, el resto tendrá que indicar, con el máximo respeto posible, si añadirían alguna característica, virtud o defecto más a esa persona, señalando en el último caso lo que consideran que

podría hacer para mejorarlo. Mientras tanto, el tutor debe ir pasando por todos los grupos actuando de guía, aunque permitiendo en todo momento que el alumnado sea el que reflexione y se comunique de manera autónoma y voluntaria.

Para finalizar la sesión, el grupo-clase volverá a su sitio y comenzará a comentar de manera conjunta los aspectos más relevantes que se llevan de la actividad, así como establecer una relación de lo tratado con la capacidad resiliente para responder a la pregunta: “¿me considero una persona con resiliencia?”

Sesión 3 (semana 3):

Actividad 3: “El roleplay de la resiliencia” (1 hora)

El alumnado se dividirá en cinco grupos de composición heterogénea y a cada uno se le asignará por sorteo una situación considerada adversa, pensada con anterioridad por el docente, en la que entraría en juego la capacidad resiliente de los individuos. Posteriormente, los miembros de grupo tendrán que llevar a cabo un papel o rol dentro de la situación asignada y realizarán una pequeña representación al resto de compañeros. Cuando finalice cada una de ellas, el docente dirigirá preguntas relacionadas con el papel de la resiliencia en las representaciones, así como de los sentimientos encontrados en el desarrollo del roleplay, tanto a los protagonistas del mismo como al resto de la clase. Algunos ejemplos de dichas preguntas podrían ser: “¿cómo os habéis sentido al realizar las exposiciones?”; “¿habéis vivido alguna situación parecida?”; “¿qué pensáis que ocurriría si las personas que experimentan estas situaciones no fueran resilientes?”; “¿creéis que es fácil ser resiliente?”, etc.

Por último, se realizará un debate sobre la importancia de la resiliencia en la vida cotidiana y, concretamente, en las situaciones difíciles a las que se puedan llegar a enfrentar las personas.

Sesiones 4 y 5 (semanas 4 y 5)

Actividad 4: “Diseñamos nuestro póster de la resiliencia” (2 horas)

En último lugar se propondrá la elaboración, de nuevo en los grupos heterogéneos ya formados, de un póster en el que se visualicen los aspectos más significativos y fundamentales de la resiliencia, para lo que se ofrecerá material necesario del centro junto al del que dispone el propio alumnado. Tener en cuenta que, para la realización del mismo, el alumnado contará con una semana para entregarlo, por lo que podrá elaborarlo tanto en horario escolar, a ser posible, como en casa.

Se utilizará la última sesión para exponerlo al resto de compañeros y, a continuación, se tratarán en clase las diferentes valoraciones personales de la experiencia a lo largo de las diferentes sesiones junto a aquello que los alumnos/as han considerado más relevante, como los conocimientos adquiridos acerca de la resiliencia,

aspectos que les ha llamado la atención, impresiones, etc.

Añadir que los pósters se colocarán en el pasillo del centro, de manera que el resto de miembros de la comunidad educativa puedan acceder a él. Del mismo modo, el docente les sacará algunas fotografías para subirlas a la página web del centro y que también puedan ser visualizados por las familias y personas externas al centro.

Actividades con el alumnado de manera individual:

Actividad 1: “ *Adaptación de la Técnica Pausa y Pregunta al Corazón*” (HearthMath, 2014) (45 minutos)

En esta actividad, el tutor y el/la alumno/a se encontrarán a solas, de manera que pueda existir una mayor intimidad para que el/la estudiante se sienta más cómodo/a.

La técnica que se llevará a cabo contará de cinco pasos:

- Paso 1: el tutor explicará al alumno/a el objetivo de la dinámica: trabajar la resiliencia personal. A continuación, se le preguntará sobre alguna situación negativa o de estrés que haya podido experimentar recientemente o no, así como algo que le preocupe en su vida actualmente. Si no es el caso, se simulará que esa situación existe y se trabajará sobre ella.
- Paso 2: tras contar la situación, el tutor le pedirá al alumno/a que centre su atención en el área del corazón, imaginando que su respiración fluye entrando y saliendo de él o del área central de su pecho. Asimismo, debe respirar un poco más lento y profundo de lo normal. Una sugerencia podría ser exhalar e inhalar durante cinco segundos.
- Paso 3: en este paso, el/la alumno/a debe intentar centrarse en el sentimiento negativo que le produce la situación mencionada, logrando percibirlo en ese instante. A continuación, el chico/a debe explicar cómo se siente en ese preciso momento.
- Paso 4: el tutor, tras escuchar al alumno/a, debe proponerle que busque la que considera una actitud, acción o solución más eficiente o efectiva ante esa situación y el sentimiento que desencadena, de manera calmada y mediante la reflexión.
- Paso 5: en el quinto paso, el alumno/a debe intentar despejar la mente de ese sentimiento negativo e intentar centrarse en aspectos positivos para que la solución, actitud o actuación sean más eficientes ante la situación adversa.
- Paso 6: poco a poco, el alumno/a debe observar los cambios sutiles que se puedan producir en las percepciones, actitudes o sentimientos desde se habían

experimentado en un primer momento hasta que se han meditado y se ha buscado lo positivo, junto a una solución coherente. La idea es que el tutor/a haga ver al alumno/a la importancia de comprometerse a mantener esos buenos cambios de actitud en cada una de las experiencias negativas de su vida, así como de actuar de acuerdo a las nuevas perspectivas que se lleguen a tener. De igual modo, se debe enfatizar en el término resiliencia y su relevancia para toda la vida.

Actividad 2: “Las tres cosas buenas” (Seligman, 2012) (40 minutos)

El tutor le indicará al alumno/a que escriba en un papel tres cosas positivas que le haya sucedido durante la semana, aunque se pueda pensar que no tenga demasiada importancia. A continuación, el docente realizará una serie de preguntas como podrían ser: “¿por qué pasó esta cosa buena?”; “¿qué significa para ti?”; “¿qué puedes hacer para que se repita en el futuro?”, etc.

Finalmente, se propondrá al alumno/a que cada semana realice la misma dinámica: escribir tres cosas buenas y plantearse ese tipo de preguntas, dándole valor a la actividad en relación al fomento de la resiliencia y su importancia para la vida del/la chico/a.

Sesiones entre la orientadora y el tutor:

Sesión 1 (1 hora)

Mediante esta sesión el orientador se encargará de formar al tutor en la importancia de trabajar la resiliencia en el aula, así como en aquellos aspectos en los que se debe hacer hincapié en relación a esta: enseñar a pensar, mediante un pensamiento creativo o alternativo, el pensamiento crítico y el pensamiento positivo; enseñar a sentir, con lo que se busca que el alumnado comprenda la existencia de los sentimientos afines y positivos tales como: la ilusión, el entusiasmo o el optimismo; los sentimientos contrarios o negativos, como podrían ser la decepción, la desesperación o el desengaño, con los que debe aprender a lidiar; o enseñar a construir, fomentando una autoestima consistente, la independencia, la aceptación del error, el sentimiento de afecto y apoyo, la capacidad de relacionarse adecuadamente, la comunicación asertiva, el humor, el buen clima emocional, la moralidad, la introspección, el control de problemas y conflictos, etc. Además, se debe incidir en que el propio tutor, para enseñar todo lo mencionado, también debe conocer cada uno de esos aspectos y deben formar parte de él.

En la tutoría, de igual modo, se hará hincapié en la necesidad del trabajo colaborativo a la hora de fomentar la resiliencia en su alumnado, las normas y límites que se deben establecer o la docencia proactiva, puesto que es trascendental que el tutor acompañe a sus alumnos/as en la evolución personal, aceptando y gestionando la

diversidad y la complejidad de las relaciones que se producen entre el profesorado, el alumnado y las familias (Camacho, 2021).

Para finalizar, el orientador dará a conocer al tutor el programa destinado a su curso de 1º de ESO con las diferentes sesiones mediante una ficha informativa, ofreciéndole la oportunidad de poder mantener alguna tutoría a lo largo del desarrollo de las mismas si fuese necesario, y concertando una segunda reunión al finalizarlas para comentar aspectos relevantes.

Sesión 2: (1 hora)

En esta última sesión, realizada al finalizar el programa establecido, el tutor comentará aquellos puntos considerables a destacar durante el proceso y desarrollo de las sesiones, teniendo en cuenta las sensaciones positivas y negativas del profesor tras la experiencia, los resultados que ha obtenido, si ha existido complejidad a la hora de llevar a cabo las dinámicas, cómo ha observado al alumnado, posibles elementos a mejorar...

Sesiones con las familias:

Sesión 1: (1 hora)

Se llevará a cabo una tutoría a nivel grupal con las familias en la que el tutor les informará sobre el programa que se realizará con el alumnado en torno a la capacidad de la resiliencia, indicando la definición del concepto, los aspectos más importantes que dan lugar a la misma y su relevancia para la vida. De igual modo, se les ofrecerá una hoja informativa con los contenidos y objetivos que se pretenden alcanzar, incidiendo en la importancia de que en casa también se debe llevar a cabo un trabajo de la capacidad resiliente en los chicos/as para optimizar el alcance de las metas propuestas en la escuela.

También, se proporcionará la oportunidad de mantener tutorías individuales con las familias que lo deseen a lo largo del desarrollo del programa.

Sesión 2: (1 hora)

En esta última sesión, una vez finalizadas las sesiones con el alumnado, se reunirá a las familias de la clase de 1º de E.S.O de manera grupal para que sean conocedoras de cómo ha sido el desarrollo de las diferentes actividades del programa con el alumnado, incidiendo en lo más significativo, en si se han alcanzado o no los objetivos, etc. Además, el tutor proporcionará un cuestionario anónimo en el que las familias tendrán que responder a preguntas, señalando del 1 al 5, siendo el 1 "totalmente en desacuerdo" y el 5 "totalmente de acuerdo". Un ejemplo de cuestionario se podrá visualizar en el apartado ANEXOS del presente trabajo.

Evaluación:

En relación a la evaluación del alumnado, esta será continua, a lo largo de todo el proceso, así como final, una vez terminen las sesiones y se realice el póster. De igual modo, se evaluará al tutor y las familias durante el proceso. Por tanto, se tendrán en cuenta los siguientes criterios de evaluación, los cuales serán valorados mediante los instrumentos de evaluación que se nombrarán a continuación:

Criterios de evaluación (C.E)

- Grado de satisfacción del alumnado y agentes implicados (tutor y familias)
- Consecución de los objetivos propuestos.
- Participación e implicación del alumnado, tutor y familias.

Instrumentos de evaluación:

- a) Registro anecdótico
- b) Escalas de observación
- c) Diario de clase
- d) Lista de control
- e) Autoevaluación
- f) Coevaluación

Recursos:**Con el alumnado:**

- Vídeo proyectado: <https://www.youtube.com/watch?v=Gu8CbBKaj14>
- Material para la realización del póster (cartulinas, lápices, rotuladores, etc).
- Folio de papel y bolígrafo

Con el tutor:

- Ficha informativa

Con las familias:

- Hoja informativa.
- Cuestionario

- Aplicación y seguimiento:

En relación a la aplicación del programa, esta se ha podido observar en el diseño elaborado en la tabla anterior. Por otro lado, se realizará un seguimiento durante el desarrollo del programa y al finalizar el mismo: en este caso se establecerán

reuniones semanales por parte de la orientadora con el tutor para conocer los aspectos a destacar en el transcurso del programa y en cada una de las tutorías con el alumnado, buscando posibles soluciones para aquellas problemáticas o dificultades que puedan surgir en el proceso.

- Evaluación de resultados:

La evaluación se considera un proceso sistemático de recogida de información que no está improvisado, sino que necesita de la organización de sus elementos, el establecimiento de unas fases, una temporalización de las secuencias, tener en cuenta los recursos a utilizar, seleccionar instrumentos, etc. Además, implica un juicio de valor, ya que no basta con recoger sistemáticamente la información, puesto que habría que valorarla. Asimismo, la evaluación debe estar enfocada a la toma de decisiones, ya que debe tener una utilidad y debe estar orientada a la mejora de la práctica: “debe ser un medio, pero no un fin en sí misma” (Tejada, 2004, p. 6).

A continuación, se pretende llevar a cabo la evaluación de los resultados obtenidos durante el desarrollo del programa de Acción Tutorial, siendo esta global y final, teniendo como referencia la evaluación mencionada anteriormente en el diseño.

En la evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

- Consecución de los objetivos establecidos.
- Grado de satisfacción de los agentes a los que se les ha destinado el programa, así como su participación e implicación en el mismo.
- Nivel de adecuación del programa a la temporalización establecida.
- Satisfacción de necesidades.

Cabe destacar que se podrían emplear los siguientes instrumentos:

- Cuestionarios
- Escalas
- Estudio de casos
- Análisis de documentos (se haría referencia a la información recogida durante el desarrollo del programa mediante el registro anecdótico, la lista de control y el diario de clase).

- Toma de decisiones:

En función de los resultados obtenidos, una vez llevado a cabo el Programa de Acción Tutorial, se realizará una reflexión y conclusión acerca de los mismos, así como la toma de decisiones más acertada, con el objetivo de establecer propuestas de mejora para el futuro que fomente el buen trabajo y desarrollo de la resiliencia en el alumnado.

3.2. Programa de Atención a la diversidad

- Planificación:

Se llevará a cabo un programa de orientación educativa enfocado en el área de Atención a la Diversidad, el cual se encuentra planificado para el curso 2021/22 de septiembre a la primera semana de octubre, y dirigido a los docentes de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. En este caso, se considerarán los recursos disponibles del centro, tales como espacios, recursos TIC y otros materiales, junto a los recursos humanos, entre los que encontramos a la orientadora y profesionales de otros centros educativos, educadores sociales y psicólogos: todos ellos debe tener una formación mínima en los aspectos significativos que giran en torno a la capacidad resiliente, además de trabajar en la consecución de la misma.

Cabe destacar que se considerarán las medidas oportunas ante la situación de pandemia del Covid-19, tales como uso de gel hidroalcohólico, mascarilla y distancia de seguridad.

- Diseño del programa:

Tabla 4.

Diseño de programa de atención a la diversidad. Fuente: elaboración propia (2021)

Nombre del programa: “Taller de resiliencia para docentes con alumnado NEAE”
Destinatarios: docentes de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria
Objetivos: - Objetivos generales (O.G): O.G.1. Desarrollar la capacidad resiliente en el profesorado. O.G.2. Adquirir herramientas para trabajar la resiliencia con NEAE - Objetivos específicos (O.E.): O.E.1. Desarrollar habilidades y aptitudes de bienestar personal que permitan un enfoque de actuación docente más positivo (EMOTIVA-CENTRO PARA EL CAMBIO, 2017). O.E.2. Sensibilizar al profesorado sobre la importancia de trabajar en el equilibrio personal para lograr un desarrollo pedagógico pleno (EMOTIVA-CENTRO PARA EL CAMBIO, 2017). O.E.3. Comprender los conocimientos sobre el concepto de resiliencia. O.E.4. Reflexionar sobre la importancia de la resiliencia en el ámbito

educativo. O.E.5. Conocer los aportes de la resiliencia en la labor educativa de los docentes. O.E.6. Identificar a la labor docente como promotora de la resiliencia en el alumnado. O.E.7. Investigar sobre los factores de riesgo y protección que giran en torno a la vida del docente y la de su alumnado. O.E.8. Adquirir información y conocimientos sobre las metodologías más adecuadas para fomentar la capacidad resiliente en el alumnado NEAE.
Contenidos: - Concepto de resiliencia. - Factores de protección y de riesgo que influyen en la capacidad resiliente de los individuos. - La actitud positiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje. - La relevancia de la autoestima en el profesorado y el alumnado. - La comunicación positiva en el día a día educativo (EMOTIVA-CENTRO PARA EL CAMBIO, 2017). - La importancia de las habilidades sociales en la resiliencia. - La identificación de fortalezas a la hora de afrontar las dificultades y retos. - Automotivación y motivación como motores de crecimiento y aprendizaje (EMOTIVA-CENTRO PARA EL CAMBIO, 2017).
Destinatarios Se llevará a cabo un taller de resiliencia dirigido al profesorado de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.
Duración: El programa se desarrollará durante cinco semanas, en total 5 horas (una sesión de 1 hora a la semana), durante todo el mes de septiembre y la primera semana de octubre.
Metodología aplicada: Se trata de un taller implantado por la orientadora del centro en el que se aplicará una metodología dinámica y en la que se trabajará de manera individual y grupal y se motivará a la participación activa.

De igual manera, para la formación del profesorado en el ámbito de la resiliencia, se tendrán en cuenta los siguientes principios metodológicos según la <<Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas>> (2015):

- A lo largo de las dos etapas se favorecerá tanto la interacción de los alumnos y alumnas como la iniciativa personal, la autonomía, la creatividad, el espíritu crítico y la capacidad para comunicar lo aprendido.
- La metodología didáctica adoptada será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, dirigida al logro de los objetivos y a la adquisición y el desarrollo de las competencias clave. Para ello se procurará la integración de los aprendizajes poniendo de manifiesto las relaciones entre las materias y su vinculación con la realidad.
- Las actividades educativas priorizarán las situaciones de aprendizaje que requieran la resolución de problemas o la realización de tareas de complejidad creciente asociadas a situaciones reales o tan contextualizadas como sea posible. En todo momento se promoverá el empleo de fuentes variadas de información.
- Se planificarán actividades que fomenten la comprensión lectora, la expresión oral y escrita y el desarrollo de la capacidad para dialogar y expresarse en público, sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias del ámbito lingüístico.
- Se deberá proporcionar oportunidades al alumnado para mejorar su capacidad de utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación, tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas vinculadas a las modalidades u opciones elegidas.
- La educación en valores deberá formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje, con el fin de desarrollar en el alumno y alumna una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.
- En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria se pondrá especial énfasis en la atención a la diversidad del alumnado, en la atención individualizada orientada a que cada alumno y alumna desarrolle al máximo su potencial, y en la pronta respuesta a las dificultades ya identificadas o que puedan surgir a lo largo de la etapa.
- Los centros establecerán las medidas curriculares y organizativas y los

procedimientos oportunos para realizar adaptaciones significativas de los elementos del currículo, a fin de atender al alumnado con necesidades educativas especiales que las precise. Dichas adaptaciones se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias y del logro de los objetivos de la etapa.

En relación a los métodos, se tendrán en cuenta los siguientes: el método expositivo; el método basado en la demostración práctica; el método basado en la construcción de aprendizaje y práctica por parte del profesorado; y el método basado en el trabajo en equipo, mediante la formación de grupos heterogéneos y flexibles.

En relación a las técnicas a llevar a cabo en la metodología, se utilizarán aquellas de carácter expositivo, en las que encontramos la explicación oral, el estudio directo, la mesa redonda; las técnicas de aprendizaje demostrativo, incidiendo en la simulación; las técnicas de descubrimiento, de las que se utilizarán la resolución de problemas y técnicas de caso; y las técnicas de trabajo en grupo, entre las que encontramos el debate dirigido o discusión guiada o la comisión (Junta de Andalucía, 2015).

Actividades del taller:

Sesión 1 (semana 1)

Actividad 1. "Lectura de artículo" (1 hora):

La orientadora otorgará a cada docente un artículo denominado "La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios" de las autoras Aguaded y Almeida (2016), con el objetivo de que lo lean detenidamente de manera individual. A continuación, la orientadora transmitirá una serie de preguntas a los docentes tales como: "¿qué aspectos son los más destacables del artículo?"; "¿qué importancia tiene para vosotros/as la resiliencia?"; "¿consideráis que la capacidad resiliente resulta difícil de desarrollar?"; etc., de manera que se comentarán y debatirán a modo grupal las ideas fundamentales acerca de la temática

Sesión 2 (semana 2)

Actividad 2. "Lo que se entiende por resiliencia" (1 hora):

El profesorado se situará en círculo y, por turnos, cada uno/a de los/as docentes deberá presentar al resto algunas experiencias en las que haya entrado en juego la resiliencia, de acuerdo a lo que ellos/as entendieron en relación al concepto en el artículo leído con anterioridad.

En la última media hora, se llevará a cabo una rutina de pensamiento en la que todo el profesorado debatirá en torno a lo que se ha comentado de forma individual,

realizando una reflexión que les haga llegar a la conclusión de si se ha comprendido adecuadamente la definición del concepto, algo que resulta prioritario para poder trabajar con el alumnado sobre esta temática.

Sesión 3 (semana 3)

Actividad 4. "Charla sobre cómo desarrollar la resiliencia con el alumnado NEAE"(1 hora)

Algunos educadores sociales y psicólogos, así como miembros de otras comunidades educativas que han trabajado en el desarrollo de la capacidad resiliente con su alumnado, acudirán a la tutoría con el profesorado de E.S.O del centro para llevar a cabo una charla sobre la temática, incidiendo en aquellos aspectos más significativos y contando sus experiencias.

Durante el desarrollo de la sesión, los/as docentes a los/as que se les imparte la charla realizarán una escucha activa y propondrán las preguntas oportunas, llevando a cabo una participación activa.

Sesión 4 (semana 4)

Actividad 4. "Cómo promover la resiliencia en el alumnado NEAE" (Amador, 2013) (1 hora)

El objetivo de la siguiente actividad es determinar las diferentes visiones que pueden llegar a darse en una situación en la que se pretende solucionar una problemática con el alumnado NEAE, con la finalidad de identificar un modelo que fomente la resiliencia.

Para ello, inicialmente, el profesorado se dividirá en cuatro grupos y, a continuación, se repartirá a cada grupo un papel de diferente color (blanco, amarillo, negro y verde), cada uno de ellos relacionado con una situación que puede producirse en el aula con el alumnado. Estas situaciones podrían ser:

- Papel blanco: un conflicto, concretamente acoso escolar en un aula por parte de dos compañeras hacia otra.
- Papel amarillo: un alumno con baja autoestima que cuenta con dificultades en las habilidades sociales, lo que influye en el ámbito académico.
- Papel negro: una alumna de compensatoria, cuya familia no participa en la vida del centro y no apoya a la chica en el ámbito académico, social y personal. Esta chica no encontraría sentido al estudio, ya que es el pensamiento que le es transmitido desde casa, además de tener problemas de comportamiento.
- Papel verde: un alumno censado con Necesidades Educativas Especiales (NEE), concretamente con un Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

(TDAH), el cual no logra seguir el ritmo académico de sus compañeros/as de clase y cuenta con dificultades a la hora de llegar a las metas académicas que se le propone.

Posteriormente, los integrantes de cada grupo expondrán entre ellos/as como actuarían o se dirigirían a los chicos/as en dichas situaciones. Para terminar, se realizará un pequeño debate a nivel general de los aspectos más significativos tratados en la actividad. Algunos podrían ser: conocer metodologías para enriquecer los vínculos psicosociales; establecer límites claros en la acción educativa; llevar a cabo la enseñanza para la vida; ofrecer afecto y apoyo; fijar objetivos que supongan un reto; fomentar la participación significativa del alumnado, etc. (Uriarte, 2006).

Por último, se llevará a cabo una rutina de pensamiento a nivel grupal sobre lo experimentado a lo largo de la sesión.

Sesión 5: *“Trabajamos habilidades sociales resilientes como docentes: la empatía”* (semana 5)

En esta última sesión, se propondrá que los/as docentes se sitúen en parejas (si el número de profesores/as es impar, uno/a de ellos/as se colocará con la orientadora que instruye el taller).

A continuación, cada miembro de la pareja tendrá que contarle al otro una situación adversa en la que haya tenido que actuar de manera resiliente, mencionando también como se sintió. El receptor del mensaje tendrá que mantenerse en silencio, escuchando atentamente. Cuando se termine de exponer la situación, el turno de hablar será para el que escuchaba, llevándose a cabo la misma dinámica.

Una vez finalice esta parte, habrá un intercambio de parejas. Cada uno de los/as docentes tendrán que explicar a su nuevo/a compañero/a el caso que han escuchado como si lo hubiera vivido y sentido ellos/as en primera persona.

Asimismo, de manera grupal, el profesorado comentará cómo se han sentido al tener que exponer las experiencias difíciles, así como al escuchar las de su pareja. También, se hará hincapié en si se han sentido incómodos cuando el otro les contaba su experiencia y no podían decir o hacer nada, tan solo escuchar. La orientadora mencionará que lo más importante a la hora de empatizar con la otra persona es realizar una escucha activa y no intervenir demasiado, puesto que, para ponerse en el lugar de la otra persona, no se debe pensar en cómo se sentiría uno mismo o cómo actuaría en el lugar del otro, si no que más bien consiste en mirar con los ojos de la otra persona y centrarse en lo que esta sintió y como lo vivió: de este modo se podría ayudar realmente al otro/a o se podría poner en su piel, algo que se debe llevar al

contexto educativo con el alumnado.

En los últimos 5 minutos de la sesión y para finalizar el taller, se realizará un comentario grupal sobre la experiencia durante el desarrollo del taller (sentimientos encontrados, si ha gustado, si consideran que tiene utilidad para mejorar su labor docente, etc.)

Evaluación:

En cuanto a la evaluación del profesorado, esta será continua, a lo largo de todo el proceso. Se tendrán en cuenta criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación:

- Grado de satisfacción del profesorado con el taller
- Consecución de los objetivos propuestos.
- Participación e implicación del profesorado.

Instrumentos de evaluación:

- Registro anecdótico
- Escalas de observación
- Autoevaluación

Recursos:

- Artículo: "La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios" (Aguaded y Almeida, 2016).
- Papeles de colores.
- Miembros del profesorado de otro centro, educadores sociales y psicólogos.

- **Aplicación y seguimiento:**

En relación a la aplicación del programa, esta se ha podido observar en el diseño elaborado en la tabla anterior. Por otro lado, se realizará un seguimiento durante el desarrollo del programa y al finalizar el mismo: en este caso se establecerán reuniones semanales de la orientadora con los docentes al finalizar el taller para conocer los aspectos a destacar en el transcurso del programa y en cada una de las sesiones con el profesorado, buscando posibles soluciones para aquellas problemáticas o dificultades que hayan podido surgir en el proceso.

- **Evaluación de resultados:**

La evaluación se considera un proceso sistemático de recogida de información que no está improvisado, sino que necesita de la organización de sus elementos, el establecimiento de unas fases, una temporalización de las secuencias, tener en cuenta

los recursos a utilizar, seleccionar instrumentos, etc. Además, implica un juicio de valor, ya que no basta con recoger sistemáticamente la información, puesto que habría que valorarla. Asimismo, la evaluación debe estar enfocada a la toma de decisiones, ya que debe tener una utilidad y debe estar orientada a la mejora de la práctica: “debe ser un medio, pero no un fin en sí misma” (Tejada, 2004, p. 6).

A continuación, se pretende llevar a cabo la evaluación de los resultados obtenidos durante el desarrollo del programa de Atención a la Diversidad, siendo esta final y global, teniendo como referencia la evaluación mencionada anteriormente en el diseño.

En cuanto a los criterios de evaluación, se considerarán los siguientes:

- Consecución de los objetivos establecidos.
- Grado de satisfacción de los agentes a los que se les ha destinado el programa, así como su participación e implicación en el mismo.
- Nivel de adecuación del programa a la temporalización establecida.
- Satisfacción de necesidades.

Cabe destacar que se podrían emplear los siguientes instrumentos de evaluación:

- Cuestionarios
- Escalas
- Análisis de documentos (se haría referencia a la información recogida durante el desarrollo del programa mediante el registro anecdótico y la lista de control)

- Toma de decisiones:

En función de los resultados obtenidos una vez llevado a cabo el Programa de Atención a la Diversidad, se realizará una reflexión y conclusión acerca de los mismos, así como la toma de decisiones más acertada, con el objetivo de establecer propuestas de mejora para el futuro que fomente el desarrollo de la resiliencia en el profesorado, así como el buen trabajo de la misma con su alumnado.

3.3. Programa de Orientación Académica y profesional

- Planificación:

Se llevará a cabo un programa de orientación educativa enfocado en el área de Orientación Académica y Profesional, el cual se encuentra planificado para el curso 2021/22, de marzo a junio, y dirigido al alumnado, profesorado y familias del curso de 4º de Educación Secundaria Obligatoria. En este caso, se considerarán los recursos disponibles del centro, tales como espacios, recursos TIC y otros materiales, junto a los

recursos humanos, entre los que encontramos a la orientadora, el profesorado, las familias y estudiantes de grado universitario y Formación Profesional que acudirán al centro: todos estos debe tener una formación mínima en aquellos aspectos significativos que giran en torno a la capacidad resiliente, además de trabajar en la consecución de la misma.

Cabe destacar que se considerarán las medidas oportunas ante la situación de pandemia del Covid-19, tales como uso de gel hidroalcohólico, mascarilla y distancia de seguridad.

- Diseño del programa:

Tabla 5.

Programa de orientación académica y profesional. Fuente: Elaboración Propia (2021)

Nombre del programa: “Ser resiliente para construir mi futuro” (Construyo mi futuro, 2016).
Destinatarios: Alumnado, profesorado y familias de la etapa de 4º de Educación Secundaria Obligatoria.
Objetivos: - Objetivo general (O.G): Fomentar la resiliencia en el alumnado de 4º de E.S.O para una buena toma de decisiones académicas y profesionales/vocacionales. - Objetivos específicos (O.E): - O.E.1. Reflexionar acerca de la importancia de la capacidad resiliente en el proceso académico y profesional. - O.E.2. Analizar y reflexionar en torno a la importancia de conocerse a sí mismo. - O.E.3. Fomentar el conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones a la hora de resolver problemas y tomar decisiones. - O.E.4. Identificar los propios intereses y la vocación a la hora de tomar decisiones académicas y profesionales. - O.E.5. Promover hábitos de estudio adecuados para mejorar el aprendizaje y la gestión académica a nivel personal (Castillo, 2018). - O.E.6. Obtener información en torno a las posibilidades existentes al finalizar la etapa, para una correcta toma de decisiones de acuerdo a las características

personales y académicas de cada estudiante. O.E.7. Plantear y resolver problemas relacionados con las opciones al finalizar la escolaridad obligatoria, utilizando las estrategias y herramientas adecuadas en el proceso de toma de decisiones académicas y profesionales. O.E.8. Desarrollar la autonomía personal para el proceso académico y profesional.
Contenidos: - La importancia de conocerse y aceptarse: estrategias para el autoconocimiento. - El desarrollo de la autonomía personal. - Intereses personales, académicos y vocacionales. - La resiliencia. - La toma de decisiones académicas y profesionales. - Opciones y posibles itinerarios académicos y profesionales que se presentan al finalizar la etapa de la E.S.O.
Duración del programa: El programa se desarrollará en el tercer trimestre del nivel de 4º de la E.S.O: se realizarán diez sesiones con el alumnado en las horas de tutoría (una hora a la semana) en los meses de abril, mayo y las dos primeras semanas de junio. Por otro lado, se llevarán a cabo dos sesiones de una hora para el profesorado del último curso de la etapa en las dos últimas semanas de marzo. Cabe destacar que, de igual modo, se darán otras dos sesiones de una hora con las familias: una en la última semana de marzo y otra en la segunda semana de junio, así como tutorías individuales a lo largo del curso de 4º de E.S.Ó.
Metodología aplicada: Se llevará a cabo una metodología flexible y dinámica, con la realización de actividades de manera individual y/o grupal, con la finalidad de que a lo largo del curso de 4º de E.S.O se lleve a cabo una orientación personal, académica y profesional/vocacional con el alumnado. Cabe destacar que las actividades se podrán adaptar en función de las necesidades y características de los/as estudiantes. De igual modo, se llevarán a cabo tutorías individuales con los chicos/as a lo largo de todo el curso. Para los docentes se plantearán algunas sesiones destinadas a una mayor formación en la Orientación Académica y Profesional, así como para mejorar los

resultados de las actividades con el alumnado.

Añadir que a las familias también se les destinará dos sesiones para informarlas sobre la orientación académica y profesional que se llevará a cabo con los alumnos/as o resolver dudas que estas puedan tener en torno a la temática, buscando fomentar el vínculo entre familia-escuela y promoviendo una mayor implicación en el desarrollo del programa.

Sesión dirigida al profesorado en de 4º curso de la E.S.O

“La importancia de la orientación académica y profesional del alumnado: saber orientar” (1 hora)

En esta sesión, se llevará a cabo una charla con el profesorado sobre la Orientación Académica y Profesional/Vocacional, así como en torno a la importancia que esta implica para el futuro de su alumnado. En dicha charla se explicarán los aspectos fundamentales de una correcta orientación en este ámbito relacionados con el autoconcepto del alumnado y el conocimiento de sí mismo, la autonomía, la buena autoestima, las aptitudes, la vocación o el ofrecimiento de la suficiente información para una correcta toma de decisiones, enfocando sobre todo en el desarrollo de la capacidad resiliente, con la finalidad de llevar a cabo cada una de las elecciones, persistir en el proceso y alcanzar las metas que se deseen.

En esta charla, además, se ofrecerán pautas que se deben seguir a lo largo del curso de 4º de Educación Secundaria Obligatoria con familias y alumnado, en relación a la Orientación Académica y Profesional/Vocacional, por lo que se entregarán algunas circulares informativas sobre el ámbito. También, se comentarán los aspectos relevantes del desarrollo del programa y se dará respuesta a las posibles preguntas o dudas que puedan surgir. Algunas de las pautas podrían ir dirigidas al fomento de la autonomía en el alumnado, las cuales tienen que ver con los hábitos y rutinas de trabajo, así como con iniciativas para promover e inculcar dicha autonomía. Estas se pueden visualizar en la tabla 10 introducida en el apartado ANEXOS del presente trabajo.

Evaluación:

Se llevará a cabo una evaluación de la sesión teniendo en cuenta aquellos aspectos a destacar en el desarrollo de la misma para una posible mejora en el futuro. Se tendrán en cuenta indicadores e instrumentos de evaluación:

Indicadores de evaluación:

- Grado de satisfacción del profesorado.
- Participación e implicación del profesorado

Instrumentos de evaluación:

- Escala de observación
- Registro anecdótico

Recursos:

- Circulares informativas.
- Fichas con pautas para la formación del profesorado en el ámbito.

Actividades dirigidas al alumnado:

MES DE ABRIL:

Sesión 1 (semana 1):

Actividad 1. "La línea de mi vida" (1 hora)

En esta actividad se pretende realizar un resumen de la propia vida del alumno/a: se utilizará un folio A3 en el que se dibujará una línea temporal que empiece en el día en el que el alumnado nació y en la que se debe colocar aquellos acontecimientos vividos y que este considera más importantes. En el caso de que sea algo positivo, se puede escribir en color y en la parte de arriba; en cambio, si se considera algo negativo, el alumno/a lo podría situar con otro color y debajo de la línea.

A continuación, se realizará una puesta en común, teniendo en cuenta no forzar a quien no desee hablar pero animando a compartir y participar. Se pueden realizar preguntas tales como: "¿hay más cosas positivas o negativas en tu vida?", "¿cuáles fueron tus sentimientos en esos acontecimientos?", "¿qué apoyos tuviste en los momentos difíciles?", "¿qué aprendizaje sacas de cada situación?", etc.

Sesión 2 (semana 2).

Actividad 2. "Mi medidor de autoestima" (1 hora) (Ezeiza, Izaguirre & Lakunza, 2008)

En esta actividad el tutor entregará una ficha por alumno/a en la que aparecerá una tabla con varias columnas: en una se puede encontrar una serie de ítems relacionados con aspectos o valoraciones físicas o personales que se tienen de uno/a mismo/a, tales como: "A veces me gustaría ser otra persona", "Soy feo/a", etc. Del mismo modo, se pueden observar tres columnas más a la derecha: en dos de ellas se debe marcar la opción "sí" o "no" y, en función de los "no" que se vayan señalando, el alumnado tendrá que ir coloreando un trozo de la cuarta pregunta en sentido ascendente (podría ser cada recuadro), de manera que se obtendría un medidor de la propia autoestima. En último lugar, el estudiantado tendrá que llevar a cabo una reflexión de lo experimentado a lo largo de la sesión, no siendo necesario

mentar lo que han respondido en la tabla.

El ejemplo de la tabla descrita se podrá observar en el apartado ANEXOS del presente trabajo.

Sesión 3 (semana 3)

Actividad 3: *“Mi comportamiento me describe”* (1 hora) (Ezeiza, Izaguirre & Lakunza, 2008, p.83).

El profesorado propondrá al alumnado que medite sobre su comportamiento habitual y que dé respuesta a una serie de preguntas tales como: “¿por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces...?”; “¿cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi padre o mi madre y por qué?”; “¿cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis profesores/as y por qué?”; “¿cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as y por qué?”; “cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud, etc., ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?”, etc.

La clase se dividirá en pequeños grupos (de tres personas como máximo), llevando a cabo una dinámica de resolución de conflictos y de colaboración, de manera que los integrantes tendrán que reflexionar acerca de estas preguntas y comentar las respuestas con sus vivencias, pensamientos, etc., respetando el turno de palabra de cada miembro. A continuación, el docente otorgará una ficha con una tabla a cada grupo y se tendrá que trabajar con un hecho concreto de los mencionados entre los integrantes, del que se debe tener en cuenta la emoción que provoca, el comportamiento que ha dado lugar, así como si este es adecuado o inadecuado. También, aparecerá en la parte inferior una casilla para señalar una nueva estrategia que se puede llevar a cabo ante dicho hecho y que mejore el comportamiento que se ha producido como consecuencia, apartado se rellenará más tarde. El ejemplo de ficha se podrá visualizar en el apartado ANEXOS del presente trabajo.

Posteriormente, a nivel de grupo general, se comentarán las ideas fundamentales de lo que se ha hablado en pequeños grupos y de lo que se ha señalado en la tabla. El portavoz de cada pequeño grupo mostrará al resto de compañeros/as y tutor lo que han hablado y escrito en su tabla y se realizará un debate a modo general, con el objetivo de buscar una nueva estrategia de actuación ante un hecho similar que haga mejorar el comportamiento y tener otra perspectiva de la situación, realizándose una dinámica de colaboración y de comunicación.

Sesión 4 (semana 4).

Actividad 4: *“Mi nivel de autonomía en la escuela”*

El tutor propondrá al alumnado que la realización de una autoevaluación sobre su propia autonomía académica de manera individual. Para ello, le otorgará a cada chico/a un cuestionario para que valore con “sí”, “no” o “a veces” una serie de ítems relacionados con sus hábitos de estudio, fuerza de voluntad, etc. Un ejemplo de cuestionario se puede observar en el apartado ANEXOS del presente trabajo.

Finalmente, se comentarán en voz alta al resto de compañeros los aspectos que se podrían mejorar y por qué es importante tener esa autonomía en el ámbito académico para el presente y futuro.

MES DE MAYO:

Sesión 5 (semana 5)

Actividad 5: “Aprendiendo a aprender” (Castillo, 2018) (1 hora)

A nivel de grupo-clase, el docente entregará una serie de fichas en las que aparecerán los pasos que se podrían llevar a cabo para mejorar el estudio, sobre los que se debe reflexionar y comentar, explicando aquello que el alumnado no comprenda y poniendo algunos ejemplos. Un ejemplo de ficha, en la que podrían aparecer ciertos aspectos importantes, se puede encontrar en el apartado ANEXOS, en la parte final del presente trabajo.

Por último, se podrían realizar preguntas del tipo: “¿lleváis a cabo alguno de estos aspectos a la hora de estudiar?”, “¿añadiríais algo?”, “¿por qué consideráis importante llevar a cabo técnicas de estudio como estas?”, etc.

Sesión 6 (semana 6)

Actividad 6: “Estableciendo mis metas” (Castillo, 2018) (1 hora)

El docente explicará lo que implica una meta, incidiendo en que para su alcance el alumnado debe responder a preguntas tales como: “¿por qué o para qué lo quiero?”, “¿en qué me perjudica ahora, el no tener o hacer...?”, “¿qué cambios se van a producir en mi vida, relación, persona, etc., cuando logre mi meta?”...

Además, se deben mencionar una serie de pautas a la hora de establecer la meta personal, las cuales se pueden escribir en la pizarra de manera que todo el alumnado pueda visualizarlas. Estas podrían ser:

- Fortalece tu confianza.
- Establece un compromiso contigo mismo.
- Acepta tu responsabilidad.
- Recuerda que somos humanos y, por lo tanto, fallamos...

A continuación, el docente propondrá, una vez explicadas dichas pautas, que

cada uno de los alumnos/as saquen papel y lápiz y escriban una meta a conseguir a largo plazo, la cual deben analizar teniendo en cuenta si depende de él/ella, si es alcanzable y, por lo tanto, realista, y si está planteada de acuerdo a las características explicadas a la hora de establecer una meta u objetivo propios. Asimismo, se debe incidir en que resultaría positivo que el alumno/a la exprese en voz alta cada día, al levantarse y acostarse, para tenerla siempre presente. Además, se debe analizar la situación actual en la que el chico/a se encuentra, para conocer el punto de partida y saber dónde dirigirse y cómo hacerlo. De igual modo, resultaría favorable para alcanzar la meta adecuadamente que esta se dividiera en pequeñas metas a corto plazo o en pequeños pasos. No se debe olvidar establecer una fecha límite, además de considerar los posibles obstáculos que puedan existir para lograrla (p. 14-16).

Finalmente, se cerrará la sesión de manera que el docente motivará al alumnado para resistir y no darse por vencidos, buscando que logren alcanzar su meta, indicando que si alguno/a de los/as estudiantes lo consigue, le gustaría que lo comentara de manera voluntaria.

Cabe destacar que resultaría adecuado introducir el término resiliencia en este contexto.

Sesión 7 (semana 7)

Actividad 7 “*Tengo que decidir*” (1 hora).

A lo largo de la sesión, se llevará a cabo una dinámica de comunicación en la que el alumnado se dividirá en cinco grupos y cada miembro tendrá que explicar al resto de integrantes qué le gustaría estudiar, por qué, etc. El docente se irá pasando por todos los grupos observando y escuchando al alumnado, así como resolviendo dudas en el caso de que surjan. Finalmente, se llevará a cabo una reflexión a modo general.

Cabe destacar que el tutor añadirá que irá teniendo una tutoría individual con cada uno/a de los alumnos/as para tratar el tema y orientar en la toma de decisiones académicas en lo que queda de curso.

Sesión 8 (semana 8)

Actividad 8. “*16 añitos... fiera*” (Cueto, 2018)

En esta actividad se le pondrá al alumnado el videoclip de la canción “*16 añitos*” del cantante Dani Martín, con la cual se podrá reflexionar sobre la relevancia que conlleva conocerse, aceptarse y quererse en la etapa de la adolescencia.

Una vez escuchada, la clase se dividirá en grupos de cuatro o cinco personas: cada una de ellas tendrá que explicar con sus palabras la historia que el cantante ha querido expresar con la letra de la canción. El docente servirá de guía en lo que deben

escribir planteando una serie de preguntas: “¿quién es el personaje principal de la canción?”, “¿podrías describirlo de la forma más detallada posible?”, “¿dirías que se sentía feliz?”, “¿a qué llama el cantante ser cobarde o fuerte?”, “¿te sientes identificado/a?”, etc.

Finalmente, con todo el grupo-clase, se realizará una puesta en común de aquellas historias que han escrito, discutiendo de manera conjunta las conclusiones a las que se ha llegado.

MES DE JUNIO:

Sesión 9 (semana 9)

Actividad 2. “*Ahora toca relajarse*” (Martínez, 2020)

El docente propondrá llevar a cabo una técnica de relajación denominada “Relajación de Koepper”. Con ella se pretenderá que el alumnado elimine el estrés causado por el ámbito académico o personal, así como distraer la mente de aquello que pueda originar tensión o miedo, dedicando un intervalo de tiempo para escuchar a su cuerpo.

La relajación se desarrollará en el gimnasio del centro, para que haya mayor espacio: el alumnado cogerá una esterilla y se tumbará o sentará en el suelo, en función de cómo lo indique el docente, el cual actuará de guía. Asimismo, a lo largo de la sesión sonará música de fondo relajante para crear ambiente.

En esta técnica de relajación se podría comenzar, por ejemplo, con las manos: el docente indicará que las aprieten fuerte como si se estrujara una pelota de goma o un limón; posteriormente, soltarán y estirarán los dedos. Lo mismo se puede hacer con los pies: se podría pisar fuerte como si se sacudiera una mosca que se ha posado en estos, buscando relajarlos. De igual modo, se realizaría con todos los músculos para lograr una relajación completa de todo el cuerpo, siempre acompañando con la respiración.

Sesión 10 (semana 10)

Actividad 10. “*Conocemos nuevas experiencias*” (1 hora)

En esta sesión se llevará a cabo la visita de dos estudiantes: uno/a que está en una carrera universitaria y que explicaría su experiencia en bachillerato y la universidad en la primera parte de la sesión; y otro/a que se encuentra cursando un ciclo superior de Formación Profesional y que explicaría su experiencia en este ámbito académico, en la segunda parte. Durante el desarrollo de las intervenciones, el alumnado debe ir recogiendo información y reflexionando sobre los aspectos más relevantes de lo explicado, teniendo en cuenta que puede servirles en gran medida para una adecuada toma de decisiones en su futuro académico y profesional.

Una vez finalizadas las sesiones, cabe destacar que el docente continuará teniendo tutorías individuales con el alumnado, al que se le ofrecerá información, junto con la orientadora, sobre las diferentes opciones, especialidades e itinerarios académicos y profesionales, teniendo en cuenta la vocación y características de cada alumno/a.

Evaluación:

La evaluación del alumnado se realizará de manera continua y final, teniendo en cuenta los siguientes criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación:

- Grado de satisfacción del alumnado y de los agentes implicados.
- Consecución de los objetivos propuestos.
- Participación e implicación del alumnado.

Instrumentos de evaluación:

- Escalas de observación
- Diario de clase
- Autoevaluación

Recursos:

- Folio de papel A3, lápiz y colores.
- Cuestionario "Mi medidor de autoestima" y lápices de colores.
- Folio de papel y lápiz o bolígrafo.
- Cuestionario de "nivel de autonomía en la escuela".
- Fichas de guía de orientación sobre el estudio.
- Videoclip de la canción "16 añitos" de Dani Martín.
- Esterillas y música relajante.
- Alumnado estudiante universitario y de Formación Profesional.

Sesión con las familias del alumnado de 4º de la E.S.O

"La importancia de la Orientación Académica y Profesional del alumnado: la implicación de las familias como elemento fundamental"

En las sesiones, realizadas al principio y al final de curso, se realizarán unas charlas con las familias con el objetivo de que estas conozcan adecuadamente lo que implica la Orientación Académica y Profesional del alumnado: para que esta se lleve a

cabo correctamente y, realmente, se alcancen los objetivos propuestos, será necesario hacer énfasis en la importancia que conlleva una adecuada implicación familiar; que los padres/madres obtengan mayor información en torno al tema y ayuden a sus hijos/as a tomar las decisiones más oportunas, otorgándole un papel fundamental a la capacidad de resiliencia. En estas charlas también se repartirán circulares informativas sobre las diferentes opciones que el alumnado puede encontrarse al finalizar la etapa, además de los aspectos fundamentales a tener en cuenta para tomar las decisiones pertinentes.

Añadir que, además de estas charlas, resulta oportuno que se realicen tutorías individuales a lo largo de todo el curso de 4º de E.S.O (enfaticando en aquellas que llevan a cabo una menor implicación) para llevar a cabo un mejor seguimiento del alumnado a lo largo de la etapa de Secundaria Obligatoria y logrando así la correcta orientación mencionada.

Evaluación

Las sesiones con las familias se evaluarán con la finalidad de tener en cuenta los aspectos destacables en el desarrollo de las mismas para la posible mejora en el futuro. Se tendrán en cuenta como criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación:

- Participación e implicación de las familias

Instrumentos de evaluación:

- g) Escala de observación.
- h) Registro anecdótico.

- Aplicación y seguimiento:

En relación a la aplicación del programa, esta se ha podido observar en el diseño elaborado en la tabla anterior. Por otro lado, se realizará un seguimiento durante el desarrollo del programa y al finalizar el mismo: en este caso se establecerán reuniones semanales de la orientadora con el tutor durante el desarrollo del programa para conocer los aspectos a destacar en el transcurso del programa y en cada una de las sesiones con el profesorado, buscando posibles soluciones para aquellas problemáticas o dificultades que hayan podido surgir en el proceso. También, se ofrecerá la oportunidad de establecer reuniones con familias y alumnado en el que caso de que lo deseen o sea necesario.

- Evaluación de resultados:

La evaluación se considera un proceso sistemático de recogida de información que no está improvisado, sino que necesita de la organización de sus elementos, el

establecimiento de unas fases, una temporalización de las secuencias, tener en cuenta los recursos a utilizar, seleccionar instrumentos, etc. Además, implica un juicio de valor, ya que no basta con recoger sistemáticamente la información, puesto que habría que valorarla. Asimismo, la evaluación debe estar enfocada a la toma de decisiones, ya que debe tener una utilidad y debe estar orientada a la mejora de la práctica: “debe ser un medio, pero no un fin en sí misma” (Tejada, 2004, p. 6).

A continuación, se pretende llevar a cabo la evaluación de los resultados obtenidos durante el desarrollo del programa de Orientación Académica y Profesional, siendo esta final y global, teniendo como referencia la evaluación mencionada anteriormente en el diseño.

En cuanto a los criterios de evaluación, se considerarán los siguientes:

- Consecución de los objetivos establecidos.
- Grado de satisfacción de los agentes a los que se les ha destinado el programa, así como su participación e implicación en el mismo.
- Nivel de adecuación del programa a la temporalización establecida.
- Satisfacción de necesidades.

Cabe destacar que se podrían emplear los siguientes instrumentos de evaluación:

- Cuestionarios
- Escalas
- Estudio de casos
- Análisis de documentos (se haría referencia a la información recogida durante el desarrollo del programa mediante el registro anecdótico).
- Análisis de información cualitativa (se haría referencia a la información obtenida mediante la observación llevada a cabo a lo largo del programa).

- Toma de decisiones:

En función de los resultados obtenidos una vez llevado a cabo el Programa de Atención a la Diversidad, se realizará una reflexión y conclusión acerca de los mismos, así como la toma de decisiones más acertada, con el objetivo de establecer propuestas de mejora para el futuro que fomente el desarrollo de la resiliencia en el profesorado, así como el buen trabajo de la misma con su alumnado.

ANEXOS

Tabla 6.

Mi medidor de autoestima. Fuente: Inteligencia emocional (Ezeiza,Izagirre & Lakunza, 2008, p. 98)

	Sí	No	Mi medidor de autoestima
1. A veces me gustaría ser otra persona			
2. Me cuesta hablar ante el resto de compañeros/as			
3. Si pudiera, cambiaría muchos de mis aspectos			
4. Mi familia no espera mucho de mí			
5. Me resigno con facilidad			
6. Existe mucha confusión en mi vida			
7. Soy feo/a			
8. Cuando tengo que decir algo me callo			
9. Me cuesta tomar decisiones			
10. Las cosas me preocupan mucho			
11. No soy de fiar			
(...)			

Tabla 7.

“Mi comportamiento me describe”. Fuente: Inteligencia emocional (Ezeiza,Izagirre & Lakunza, 2008, p.83).

	Adecuado	Inadecuado	¿Por qué?
Comportamiento			
Estrategia			

Tabla 8.

Cuestionario de autonomía académica. Fuente: La autonomía de los adolescentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje del séptimo año de Educación Básica de la unidad educativa bilingüe delta del Catón Daule (Macías, 2015)

	Sí	A veces	No
1. En clase, ¿tienes tu material listo para cada clase?			
2. ¿Haces solo/a en casa los deberes de clase?			
3. ¿Entregas las tareas y trabajos a tiempo a tus profesores/as?			
4. ¿Llevas a cabo estrategias de organización y de estudio para tus exámenes?			
5. ¿Estudias solo/a para los exámenes?			
6. ¿Qué haces para informarte de lo dado en clase cuando no asistes a clase?			
7. ¿Te consideras autónomo/a en tu vida académica?			
8. Etc...			

Tabla 9.

Guía de orientación para el estudio. Fuente: Taller personal y autonomía del adolescente (Castillo, 2018, p. 2-3)

Estudiar es un proceso que requiere de <u>cuatro elementos</u>: 1. Comprensión del texto. 2. Selección y organización de conceptos, de manera que la cantidad de información sea menor y, por lo tanto, más difícil de aprender. 3. Memorización de los conceptos fundamentales. 4. Evocación de lo estudiado. <u>Guía de orientación para el estudio:</u> Comprensión del texto 1. Prelectura.

2. Lectura comprensiva

Organización:

1. Subrayar las ideas principales o las palabras clave.
2. Resumir el texto.
3. Confeccionar un esquema.

Memorización de los conceptos principales:

1. Visualización del esquema.
2. Recitación repetida del resumen.
3. Repaso.

Técnicas de estudio:

1. Crear un plan de estudio.
2. Tomar descansos.
3. Crear apuntes propios.
4. Dormir lo suficiente.
5. Realizar preguntas.
6. Examinarse regularmente.
7. Aprender de los errores.

Tabla 10.

Ficha de hábitos y rutinas de trabajo e iniciativas dirigidas al profesorado para promover la autonomía en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Fuente: 10 iniciativas para que los docentes sean más autónomos (Educación 3.0, 2017)

Hábitos y rutinas de trabajo e iniciativas dirigidas al profesorado para promover la autonomía en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (Educación 3.0, 2017)
1- Ceder su posición central en la toma de decisiones: el alumnado debe ser el protagonista.
2- Fomentar la curiosidad del alumnado de manera motivadora, sobre todo con dinámicas y juegos.
3- Elaborar una guía planificada y personalizada de los aspectos que el

estudiantado debe ir asimilando a lo largo del curso escolar.
4- Fomentar el sentido de la responsabilidad
5- Crear proyectos creativos para que lo aprendido se plasme en nuevas situaciones y contextos en los que el alumnado se pueda encontrar inmerso.
6- Trabajar la autodisciplina en el alumnado mediante pequeños hábitos
7- Tutorizar constantemente a cada estudiante para que este sea capaz de aceptar sus errores y los supere de manera positiva mediante el afianzamiento de su autoestima.
8- Fomentar la cooperación en el aula.
Etc...

Tabla 11.

Cuestionario sobre el programa de la resiliencia destinado a las familias. Fuente: Elaboración propia (2021).

Rellene el siguiente cuestionario con respuesta del 1 al 5 según considere, teniendo en cuenta que 1 es “totalmente en desacuerdo” y 5 es “totalmente de acuerdo”:

	1	2	3	4	5
Con el programa impartido se trabaja adecuadamente la resiliencia					
El programa de resiliencia cuenta con muchos aspectos que mejorar					
Mi hijo/a conoce adecuadamente lo que es la resiliencia y los diferentes aspectos que giran en torno a ella					
En casa se ha trabajado en torno a la resiliencia					

Ha sido sencillo trabajar la resiliencia en casa					
Considero que la resiliencia es importante para la vida en general de todas las personas					
La resiliencia es algo que solo se debe trabajar en la escuela					

Bibliografía

3.0, E. (2017). *10 iniciativas para que los estudiantes sean más autónomos* . Recuperado el 2021, de <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/10-iniciativas-los-estudiantes-sean-mas-autonomos/>

Aguilar, G. N., Arjona, B. Á., & Noriega, G. Á. (2015). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspectivas docentes* , 42-48.

Amar, J. J., Kotliarenko, M. A., & Llanos, R. A. (2003). Factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* , 162-197.

Arciniega, J. d. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica* , 61-80.

Atlántico, I. F. (2021). *Departamento de Orientación*. Recuperado el 2021, de <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/iesferiadelatlantico/departamento-de-orientacion/>

Barradas, R. E. (2012). *Universidad Pedagógica Internacional*. Recuperado el 2020, de Taller de resiliencia para docentes de educación básica: <http://200.23.113.51/pdf/28938.pdf>

Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* , 125-146.

Calleja, L. S., Gómez, G. R., & Jiménez, E. G. (2017). Desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para Educación Secundaria. *Revista Complutense Educación* , 1-20.

CAMBIO, E.-C. P. (2018). *Cursos de Educación Emocional, Psicología Positiva y Coaching para Profesores*. Recuperado el 2021, de <https://emotivacpc.es/>

Carreño, Á. B. (2005). La Orientación en Educación Secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía* , 129-146.

Carrera, A. C. (2013). *Curso taller: Docentes facilitando la resiliencia en escuela primaria*. Recuperado el 2021, de file:///C:/Users/usuario/AppData/Local/Temp/Curso_taller_Docentes_facilitando_la_res.pdf

Castillo, J. (2019). *Taller "Desarrollo personal y autonomía adolescente"*. Recuperado el 2021, de Academia.edu: <https://independent.academia.edu/JimenaCastillo24>

Cortés, B. G., & Cruz, L. P. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella? *Salud Mental* , 52-55.

Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. (2010, 16 de julio). Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 2010 (139), 2-128. Recuperado de: <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2010/139/boletin.139.pdf>

Deporte, C. d. (2020). *Catálogo de Programas de Innovación Educativa*. Sevilla: Junta de Andalucía.

Desarrollo, I. I. (2012). *Taller de Educación Integral de Resiliencia (Programa TEIR-DPA)*. México: DHV Consulting.

Fernández, J. T. (2004). *Evaluación de Programas*. Recuperado el 2021, de https://www.carcheles.es/export/sites/default/galerias/galeriaDescargas/diputacion/dipujaen/formacion/centro-documental/Evaluacixn_programas_de_formacixn.pdf

Fuentepiña, I. (2010). *Departamento de Orientación*. Recuperado el 2021, de POAT. Documento de centro: http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21003712/helvia/sitio/upload/ORIPOAT_1920_Para_documento_centro.pdf

Futuro, C. m. (2015). *Programa de Orientación Académica y profesional para el alumnado d ESO desde el enfoque de las competencias básicas*. Recuperado el 2021, de https://www.educastur.es/documents/10531/40652/ConstruyoMiFuturo_v2.pdf/8571f698-9c04-42cf-b41a-0edf847e8234

Garrido, J. M., & Palomo, M. M. (2002). Estrategias para la evaluación de programas de orientación. *Revista de Educación* , 181-202.

González, M. (2013). *Curso taller Docentes facilitando la resiliencia en escuela primaria*. Recuperado el 2021, de file:///C:/Users/usuario/AppData/Local/Temp/Curso_taller_Docentes_facilitando_la_res-1.pdf

- González, G. M. (2021). *Didactia*. Recuperado el 2021, de Aulas Resilientes: <https://didactia.grupomasterd.es/blog/numero-20/aulas-resilientes>
- Innovación, C. A. (2015). *Inteligencia emocional*. Recuperado el 2021, de <https://carei.es/recursos-de-inteligencia-emocional/>
- Laguna, A. P., Martínez, A. M., Duarte, S. R., Vasconcelos, P. V., & Asencio, E. N. (2012). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Madrid: Secretaria General Técnica.
- López, C. (2020). *Educaconecta*. Recuperado el 2021, de Actividades de autoconocimiento para hacer tutoría: <http://educaconecta.com/actividades-autoconocimiento-tutoria/>
- Luthar, S. S. (2005). Resiliencia a Edad Temprana y su Impacto en el Desarrollo Psicosocial del Niño. *Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia* , 1-4.
- Macías, R. (2015). *La autonomía educativa de los adolescentes en el proceso de enseñanza aprendizaje del 7mo año de educación básica de la unidad educativa bilingue delta del cantón daule en el período lectivo 2014-2015*. Recuperado el 2021, de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12082/1/UPS-GT001596.pdf>
- Madrid, I. C. (2009). *Desarrollo de la personalidad y resiliencia*. Recuperado el 2021, de <http://historico.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/10CPM1T2-Medina-2009-Desarrollo-personalidad-y-resiliencia.pdf>
- Martínez, B. (2021). *Global Camp*. Recuperado el 2021, de Las mejores técnicas de relajación para adolescentes: <https://www.globalcamp.net/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-adolescentes/>
- Moreno, B. G. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. Recuperado el 2021, de https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/GomezB.Trab_.3BI0910.pdf
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Ojeda, E. N., & Grotberg, F. I. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Panamá: Fundación W.K. Kellogg.
- ORDEN de 3 de julio de 2015, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas (2015, 9 de julio). *Boletín Oficial del Estado*. 2015(163), 1-26. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-7662-consolidado.pdf>
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resilience. *Educación Médica* , 77-78.

Poseck, B. V. (2004). Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática. *Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático. Revista Psicología Positiva* , 1-42.

Quesada, S. S., Guillén, D. F., & Fernández, Y. O. (2020). Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú. *Revista Electrónica Educare* , 1-24.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (2015, 3 de enero). *Boletín Oficial del Estado*, 2015(3), 11. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-37-consolidado.pdf>

Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Lahidalga, I. R., & Rey-Baltar, A. Z. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: la influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Educación XXI* , 87-108.

Roe, E. L., & Esteve, G. P. (2005). *Fortaleciendo la resiliencia: una estrategia para desarrollar la autoestima*. Recuperado el 2021, de Programa RUEDA: <file:///C:/Users/usuario/AppData/Local/Temp/programa%20rueda.pdf>

Roe, E. L., & Esteve, G. P. (2005). *Fortaleciendo la Resiliencia: Una Estrategia para Desarrollar el Autoestima*. Recuperado el 2021, de Programa RUEDA: <file:///C:/Users/usuario/AppData/Local/Temp/programa%20rueda.pdf>

Ruiz, I. S., & Villavicencio, M. G. (2020). Resilience and Demands of Educational Policy . *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)* , 121-142.

Santiago, H. A. (2014). *Universidad Pedagógica Internacional*. Recuperado el 2020, de Orientación educativa en el desarrollo social. Resiliencia: nacer y crecer en reclusión: <http://200.23.113.51/pdf/30475.pdf>

Silva, G. S. (2017). La resiliencia: un factor decisivo para el crecimiento y mejora de las organizaciones. *Gestión el Tercer Milenio* , 13-24.

Truffino, J. C. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* , 145-151.

UNIR. (2020). *¿Qué es el organigrama de un centro educativo?* Recuperado el 2021, de <https://www.unir.net/educacion/revista/organigrama-centro-educativo/>

Urdangarín, B. E., Gorostegi, A. I., & Arregi, A. L. (2008). *Inteligencia emocional: educación secundaria obligatoria, 1º ciclo*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

Uriarte, J. d. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de Psicodidáctica* , 7-24.

Villalobos, E. M., & García, E. C. (2004). *La resiliencia en educación*. Panamá: CEP Indalo.

