



# Revista de Claseshistoria

Publicación digital de Historia y Ciencias Sociales

Artículo Nº 375

15 de junio de 2013

ISSN 1989-4988

DEPÓSITO LEGAL MA 1356-2011

[Revista](#)

[Índice de Autores](#)

[Claseshistoria.com](#)

**LUIS LAVILLA CERDÁN**

La resiliencia en tutoría como estrategia para mejorar la salud mental

## RESUMEN

Es frecuente escuchar a los padres, a los profesores o a los profesionales de la salud, explicar que se está dando un incremento de los problemas relacionales, de inmadurez personal, de angustia, y de una larga lista de síntomas similares. Estos comentarios nos llevan a pensar en una falta de felicidad cada vez más acuciante en nuestra sociedad, por no hablar del creciente número de enfermedades mentales, como pueden ser la depresión, trastornos de personalidad, trastornos de la alimentación o psicosis.

## PALABRAS CLAVE

Educación, Escuela, Resiliencia, Tutoría, Enfermedad.

Luis Lavilla Cerdán

Licenciado en Geografía e Historia y diplomado en Magisterio Infantil. Profesor de Geografía e Historia en el IES Benjamín de Tudela.

[lavillacerdan@hotmail.com](mailto:lavillacerdan@hotmail.com)

[Claseshistoria.com](#)

15/06/2013

## 1. INTRODUCCIÓN

Es frecuente escuchar a los padres, a los profesores o a los profesionales de la salud, explicar que se está dando un incremento de los problemas relacionales, de inmadurez personal, de angustia, y de una larga lista de síntomas similares. Estos comentarios nos llevan a pensar en una falta de felicidad cada vez más acuciante en nuestra sociedad, por no hablar del creciente número de enfermedades mentales, como pueden ser la depresión, trastornos de personalidad, trastornos de la alimentación o psicosis.

Parece ser que la capacidad de actuar frente a los conflictos o situaciones problemáticas de la vida representa una tarea cada vez más difícil y complicada. Y ocasiona una infelicidad que puede llevar a una precaria salud mental.

En los últimos años hemos visto a niños y niñas que aparentemente lo tienen todo expresar de diferentes modos su infelicidad e incapacidad de actuar frente a los problemas más usuales de la vida, y al mismo tiempo hemos podido observar a otros niños que han tenido o tienen situaciones muy adversas saliendo adelante y expresando su felicidad con mucha creatividad. Estas reacciones vienen dadas por la capacidad de resiliencia que tienen en el momento de hacer frente a las diversas contrariedades, más o menos complejas, que se les puedan presentar.

Todo apunta a que la resiliencia tiene un papel importante en la mejora de la salud mental, pero, ¿qué entendemos por «resiliencia»?

Podemos decir que resiliencia es la capacidad que tenemos las personas de hacer frente a las situaciones que consideramos adversas en nuestras tareas y relaciones diarias, a las que buscamos soluciones de una forma constructiva y creativa para uno mismo y para el entorno. Los factores que potencian la resiliencia son muchos, con interacción de múltiples variables, aunque hay uno que se ha demostrado eficaz para activar la resiliencia, que ha aportado resultados significativamente positivos en todas las investigaciones (Carme Saumell, 2007) y que se considera determinante en los resultados académicos y de crecimiento personal de nuestros alumnos. Es el hecho de

tener una red relacional cercana y significativa en el centro escolar que nos acepte plenamente y confíe en nuestras capacidades para crecer integralmente como personas.

## 2. CRECIMIENTO PERSONAL Y TUTORÍA

La tutoría, y los tutores como máximos responsables, son los referentes que el alumnado tiene en el centro educativo para atender sus necesidades de orientación y guía.

El tutor o la tutora que tiene asignado un alumno normalmente va cambiando cada curso o cada ciclo, dependiendo de la organización del centro. Este referente que es el tutor va a permitir establecer una relación más o menos importante por el mero hecho de estar a disposición del alumno (Watzlawick, 1997). Que esta relación sea más o menos provechosa o más o menos útil y funcional dependerá del trabajo que desarrolle el tutor.

El objetivo de los tutores es acompañar al alumnado en su desarrollo personal, en su proceso de crecimiento como personas y como ciudadanos de una cultura que nos une.

En el equilibrio entre estos dos pilares es donde se encuentran las bases para que el crecimiento personal de los alumnos sea armónico y les permita superar situaciones difíciles y complicadas, con altas dosis de estrés, de forma constructiva y creativa, tanto para el propio alumno como para el resto de la sociedad y de su entorno.

Conviene ahora recordar cuáles son los diferentes agentes educativos de nuestra sociedad:

- a) La familia, en cualquiera de las formas de organización que podemos encontrar hoy en día.
- b) La escuela, mediante sus estrategias de atención grupal y personalizada.
- c) Todo el contexto que envuelve a los alumnos, como es el vecindario, las agrupaciones juveniles para el tiempo libre, los centros cívicos, etc.

Mediante estos agentes el alumnado consigue alcanzar el equilibrio entre los pilares anteriormente citados, a través de espacios donde el niño o la niña se sientan especiales, donde puedan aprender a compartir los elementos que les unen, configurando una narrativa de su entorno que sea realista, constructiva y positiva.

### 3. CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA

Vamos a centrarnos en el trabajo que puede hacer el tutor desde la escuela, y cómo a partir de la relación significativa que se puede establecer entre tutor y alumno se puede ayudar a construir esa identificación social y el sentimiento de individualidad, aportándole seguridad para enfrentarse a las dificultades que se le puedan presentar.

El espacio de relación significativa que brinda la tutoría a los alumnos y que sirve para acompañarlos en su desarrollo personal permite trabajar ciertos factores que potencian la resiliencia para que en momentos de riesgo o en situaciones complicadas el alumno sepa dar una buena respuesta.

Ya se ha dado una breve definición de resiliencia, y se podría decir que existe desde siempre, y es cierto: se sabe que hay personas que tienen esta capacidad y saben enfrentarse mejor que otras a los avatares de la vida. La diferencia es que ahora se conocen factores que ayudan a potenciarla. Existen unos factores de protección y otros de riesgo y a veces un mismo factor puede ser de protección o de riesgo, según aparezca en un momento o en otro. Se sabe que la respuesta es compleja y multifactorial y que por el mero hecho de estar presentes ya se incide de una forma u otra.

Como se puede observar, hay varios aspectos que se pueden trabajar para potenciar la resiliencia de los alumnos, pero seguro que en el trabajo diario se presentan otras situaciones que pueden servir para conseguir este objetivo.

Uno de los principales logros cuando se potencia la resiliencia mediante estas estrategias es el aumento de la autoestima de los alumnos, factor esencial para que estos puedan superar de la mejor manera posible las situaciones adversas. Nos referimos concretamente a la importancia de construir una autoestima ajustada a la realidad, sin exagerar las capacidades personales, pero sí destacando las que realmente tiene y la posibilidad de desarrollarlas mediante el aprendizaje.

#### 4. RESILIENCIA Y TUTORÍA

Los factores que permiten potenciar la resiliencia se pueden trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar y, de hecho, la mayoría de las veces se trabajan sin que seamos conscientes de ello, sin una estructura metodológica previa. Pero si los tutores quieren incidir de una forma clara en el desarrollo de dichos factores, las posibilidades que les brinda la tutoría constituyen un espacio privilegiado. En él se puede establecer una relación especial entre tutor y alumno que permitirá reforzar los factores que hemos expuesto anteriormente.

Para trabajar la resiliencia en tutoría es esencial disponer de tiempo, para generar una relación de confianza mutua y crear un espacio para que el tutor pueda comprender al alumno y asesorarle lo mejor posible. En definitiva, un tiempo para construir cierta complicidad entre ambos, donde el tutor sea significativo y sea importante, se convierta en un referente para el alumno. Es en las tutorías donde el tutor podrá apreciar las capacidades reales de las que dispone el alumno y donde este se sentirá reconocido y valorado.

La dirección del centro es la responsable de poner a disposición de los tutores un tiempo y un espacio para que se pueda llevar a cabo este trabajo más personalizado. Actualmente, en los centros, se dispone normalmente de una hora para trabajar con el grupo-clase y una hora para el resto de tareas asignadas a los tutores, como es atender a las familias, gestiones, coordinación con el equipo docente, atención al alumnado, etc. Esta hora es totalmente insuficiente si se quiere dar atención personalizada a todos los alumnos del grupo asignado.

Para poder trabajar correctamente la tutoría individual se aconseja disponer de una hora semanal en horario lectivo para atender regularmente a los alumnos: mientras el grupo está en una clase ordinaria, los alumnos asignados acuden a la tutoría individual con su tutor, ya sea individualmente o en pequeño grupo. La duración de la sesión puede variar: 15 minutos, media hora... Dependerá de los objetivos marcados, de las necesidades de los chicos, etc. Una vez finalizada la sesión, vuelven a clase.

Es esencial que esta estructura esté normalizada y que acudan todos los alumnos, para propiciar que se viva como una actividad habitual. Evidentemente, habrá alumnos que acudirán más que otros, según el grado de atención que precisen.

Las estrategias para desarrollar las sesiones de tutoría pueden ser muy variadas. Hay tutores que se reúnen con algunos de sus alumnos —especialmente con aquellos que presentan dificultades— en el tiempo de descanso de la mañana, otros se reúnen al final del horario escolar, etc. Estos encuentros pueden ser también muy útiles, pero tienen el problema de la limitación de tiempo, pues se suele disponer como máximo de 10 o 15 minutos, que no siempre permiten realizar una valoración completa. Además, se priva a los alumnos y al tutor de su tiempo de descanso. No obstante, cabe destacar que tanto tutores como alumnos han valorado positivamente estas experiencias, pues han mejorado los resultados académicos y la actitud de los alumnos en clase y, como dato destacable, han manifestado una satisfacción mayor.

## **5. ESTRATEGIAS PARA UN TUTOR RESILIENTE**

Hablar de un tutor resiliente puede parecernos una tarea complicada, y ciertamente lo es. Por suerte, en muchos casos, es un trabajo que no dista mucho de la tarea habitual de cualquier tutor. Hay muchos tutores que trabajan de una forma resiliente aunque no sean conscientes de ello.

Aquellos tutores que no estén habituados a trabajar con los alumnos individualmente, o bien que no se hayan formado en gestión relacional o les cause cierta angustia el abordar un proceso relacional más cercano al alumnado, es aconsejable que realicen una formación básica, pues si se intenta afrontar dicha tarea sin tener las herramientas adecuadas y se convierte en una actividad que no sea satisfactoria para el tutor, este acabará por desistir en su empeño o no se implicará adecuadamente.

Se apuntan cinco ideas básicas, pero muy potentes, que requieren un trabajo y una preparación personal previa importante:

### **1. Estar presente.**

Tan sencillo como la frase misma, pero a veces tan complicado. El hecho de estar allí, de interesarse por ese alumno o esa alumna, de que realmente importe lo que le ocurre es la primera regla para poder trabajar de una forma resiliente.

## **2. Aceptar al alumno o alumna como es.**

Aparte de estar presente, hay que ser sincero, y no sólo cognitivamente, sino también emocionalmente. Si la razón (pensamientos) del tutor dice una cosa (positiva) y las emociones otra (negativa), lo que le llegará al alumno es la emoción. Por lo tanto, tendrá que dar la vuelta a ciertas emociones, como la ira, el rechazo, etc., que le impiden ver las posibilidades reales de crecimiento personal del alumno y que al mismo tiempo le generan malestar a él mismo.

## **3. Gestión emocional.**

Para poder modificar, como hemos mencionado, ciertas emociones es esencial primero aprender a detectarlas y poder sustituirlas por emociones como la compasión, la satisfacción o la alegría, mediante el uso continuo y constante de la razón.

## **4. Utilizar las preguntas y no los sermones.**

Una pregunta despierta la actividad cerebral y sitúa la responsabilidad en la otra persona, ya que es el alumno el que debe buscar la respuesta, quizás no en el mismo momento, pero deberá ir pensando en ello. De esta forma, las soluciones identificadas son interiorizadas más fácilmente, pues son respuestas propias.

## **5. Redefinir la narrativa negativa por una más positiva y creativa.**

A partir de las preguntas, observaremos la narrativa de nuestros alumnos y las emociones que acompañan a la estructura que han hecho de la realidad que les envuelve. Es ahí cuando se puede incidir en un cambio de la narrativa que les limita o no les deja ver más allá de las creencias que han construido, volviendo a cuestionarlas con otras preguntas, para que sean ellos, mediante sus respuestas, quienes vean que sus creencias les pueden limitar.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alchourrón de Paladini, M.; Melillo, A. y Suárez Ojeda, E.N. (Comps.) (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Bach, E. (2008). *Adolescentes. «Qué maravilla»*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Bach, E. y Forés, A. (2008). *La asertividad. Para gente extraordinaria*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2007). *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- BICE (Bureau Internationale Catholique del Enfant) (2006). *La resiliencia o el realismo de la esperanza*. Barcelona: Claret.
- Guénard, T. (2002). *Más fuerte que el odio*. Barcelona: Gedisa.
- Manciaux, M. (Comp.) (2003). *La Resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E.N. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Martínez, I. y Vázquez, A. (2006). *La resiliencia invisible, infancia, inclusión social y tutores de vida*. Barcelona: Gedisa.
- Munist, M. et al (2007). *Adolescencia y resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.