



GUÍA INFORMATIVA UPC

**Levántate, enfréntate
y triunfa**

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



VAMOS A INICIAR ESTE RECORRIDO CON UNA METÁFORA
DE ANNA FORÉS Y JORDI GRANÉ (2008).

U

na hija estaba muy molesta, porque parecía que, cuando un contratiempo se le solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina.

Él la miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un puchero puso unos huevos; en otro, unas zanahorias, y en una tercera ollita, café. La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar. Después de 20 minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija: "¿Qué ves?". La chica quedó atónita. "¿Qué quieres que vea?", "¡si no me haces ningún caso mientras cueces huevos, unas zanahorias y haces café!", respondió, medio enfadada.

El padre, imperturbable, la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven, azorada, le preguntó qué quería decir. Él le respondió: "Los huevos eran frágiles antes de la cocción y, ante la adversidad (el calentamiento con el fuego), se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio, el café, cuando se ha calentado, ha sido incluso capaz de transformar el agua.

¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades?

OJALÁ SEAS COMO EL CAFÉ Y, CUANDO APAREZCAN LOS PROBLEMAS O LAS ADVERSIDADES,
**SEAS CAPAZ DE SER FUERTE SIN DEJARTE VENCER NI AISLARTE, SALIR AIROSA E, INCLUSO,
MEJORAR TÚ MISMA LOGRANDO CAMBIAR TU ENTORNO.**

¿TÚ QUÉ DESEAS SER ANTE LAS ADVERSIDADES?

ESTA METÁFORA NOS LLEVA A REFLEXIONAR SOBRE LAS SITUACIONES O EXPERIENCIAS DIFÍCILES QUE SE NOS PRESENTAN A LO LARGO DE NUESTRA VIDA Y **CÓMO DECIDIMOS ENFRENTARLAS.**

Las personas tenemos diferentes opciones y son estos estilos los que van a impactar en nuestra emocionalidad y en la forma como nos percibimos a nosotros mismos:



Algunos se verán frágiles, sin futuro, sin capacidades y, por lo tanto, sin la motivación para seguir adelante (serán como la zanahoria).



En cambio, a otros la experiencia los llevará a mostrarse poco flexibles, y construirán una coraza para no sufrir (se endurecerán, como el huevo).



Sin embargo, hay otros que serán como el café. **No solo saldrán más fortalecidos de la situación, sino que la transformarán.**

ESTA ACTITUD DE ENFRENTAR LAS SITUACIONES Y/O ADVERSIDADES HA SIDO LLAMADA **RESILIENCIA.**

¿QUÉ IMPLICA SER RESILIENTE?

EL CONCEPTO RESILIENCIA PROVIENE DEL LATÍN RESILIO, QUE SIGNIFICA 'VOLVER AL ESTADO ORIGINAL', 'VOLVER ATRÁS', 'RECUPERAR LA FORMA ORIGINAL'.

RESILIENCIA



La resiliencia propone que, pese a las situaciones adversas por las cuales atraviesa una persona, este puede desarrollar todo su potencial humano y sus competencias, que, a su vez, la puedan llevar a ser promotora de cambio social.

Las competencias que desarrollan los individuos resilientes son estas:



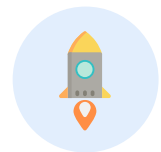
Metas claras y realistas



Alta motivación



Pensamiento crítico



Iniciativa



Capacidad de resolución de problemas



Generador de cambios sociales



Capacidad de enfrentar estrés



Visión positiva del futuro

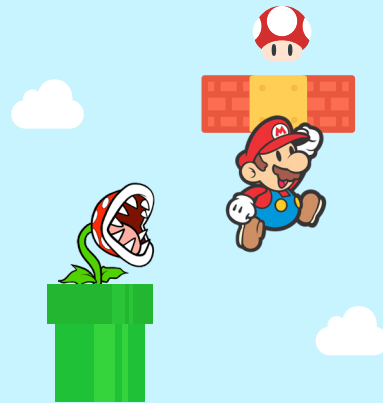
ATRIBUTOS O CONDUCTAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES



COMPETENCIA SOCIAL

Los resilientes tienden a establecer relaciones positivas con las personas de su entorno.

Se comunican con facilidad, están atentos a lo que comunican o expresan las personas, demuestran empatía, afecto. Se muestran flexibles y adaptables a su entorno social y a lo que se presenta en él.



CAPACIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS

Tienen la habilidad de ensayar en forma continua nuevas soluciones a los problemas que se les presentan.

Frente a situaciones adversas, como pérdidas, violencia, dificultades sociales o económicas, son capaces de pensar de manera reflexiva y flexible, encontrando nuevas formas de enfrentar estas situaciones difíciles.

VIOLENCIA
PRESIÓN SOCIAL



MALOS
HÁBITOS
DROGAS

AUTONOMÍA

Algunos autores la describen como un fuerte sentido de independencia, de control interno (conocer sus emociones y manejar sus impulsos), y un sentido de cuidado y de poder personal.

Características que se ponen en juego para que ciertas personas o situaciones del entorno no los terminen dañando. Frente a una pareja y amigos que consumen drogas, es capaz de alejarse física y emocionalmente para conservar su integridad y seguridad emocional. Estas son acciones que conllevarán a que continúe con su objetivo de vida y siga manteniendo saludable su autoestima.



SENTIDO DE PROPÓSITO Y FUTURO

La capacidad de mostrarse autónomo y de resolver eficazmente las situaciones que se le presentan en su entorno conlleva a tener un sentido de propósito y futuro.

Las cualidades presentes son motivación para el logro, la dirección y la orientación hacia los objetivos, el anhelo de un futuro mejor y las aspiraciones educacionales. Estos últimos factores son poderosos protectores de resultados positivos en cuanto a resiliencia.

ATRIBUCIONES VERBALES EN LAS PERSONAS RESILIENTES

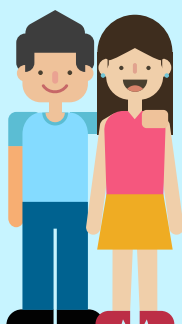
SEGÚN EDITH GROTBORG (1997),

para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecidas o incluso transformadas las personas toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos con características resilientes.

Tratemos de analizar cada una de las afirmaciones consideradas.

Si cuentas con las cuatro características, podremos decir que posees factores protectores para la resiliencia.

YO TENGO



Está relacionada con los vínculos afectivos saludables establecidos con las personas de su entorno. Se cuenta con confianza básica en los demás y se siente querido.

De acuerdo con esta característica, están presentes las siguientes verbalizaciones:



Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.



Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.



Personas que me muestran, por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.



Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.



Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

YO SOY, YO ESTOY



Está relacionada con la autoestima, autonomía, empatía, control de impulsos, etc. Son los recursos personales que desarrollan las personas resilientes en su interacción con el mundo.

De acuerdo con esta característica, están presentes las siguientes verbalizaciones (yo soy-yo estoy):



Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.



Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.



Respetuoso de mí mismo y del prójimo.



Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.



Seguro de que todo saldrá bien.

YO PUEDO

Las verbalizaciones describen las habilidades sociales de la persona resiliente. Reflejan la capacidad de manejar situaciones de conflicto o tensión, o problemas personales.



Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.



Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.



Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.



Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.



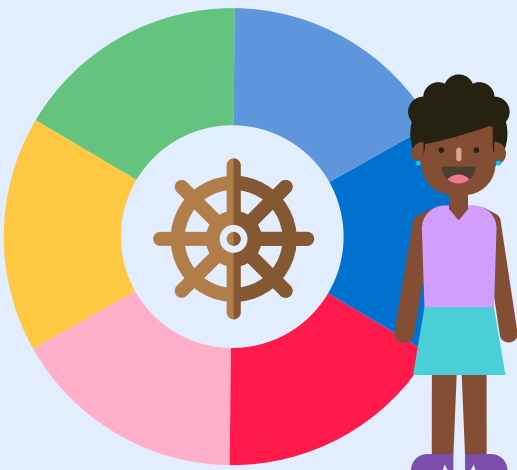
Buscar la manera de resolver mis problemas.

HASTA ESTE PUNTO, TENEMOS CLARO LO QUE SIGNIFICA LA RESILIENCIA, LAS CARACTERÍSTICAS Y ATRIBUTOS QUE TIENEN LAS PERSONAS RESILIENTES Y LOS ESTILOS VERBALES CON LOS QUE ENFRENTAN SU DÍA A DÍA Y QUE FORTALECEN SUS CAPACIDADES.

Pero ¿qué pasa si no tengo estas características? ¿Se pueden desarrollar?

Claro que sí podemos fortalecer nuestras capacidades y construir conductas resilientes. Un primer punto es reflexionar sobre nuestro actuar, por lo que la **rueda de la resiliencia** nos va a ayudar.

RUEDA DE LA RESILIENCIA



Tomando en cuenta las fuentes interactivas de resiliencia y la propuesta que nos brinda la **RUEDA DE LA RESILIENCIA**, vamos a reflexionar sobre las actitudes, creencias y actividades que realizas o que puedes realizar en tu vida, que se asemejen a la propuesta de la **RUEDA DE LA RESILIENCIA** (Henderson y Milstein, 2003).

La rueda está estructurada para lograr lo siguiente:

- a. Mitigar los factores de riesgo.
- b. La construcción de la resiliencia.

MITIGAR FACTORES DE RIESGO: Construir la resiliencia



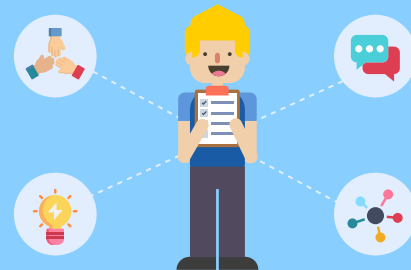
Enriquecimiento de vínculos

Tiene que ver con la creación de relaciones entre las personas. Depende de los diferentes "climas académicos" y de la cultura que se desarrolla en cada institución.

El propiciar un clima positivo donde haya respeto, confianza, crecimiento, cohesión, apoyo y estímulo entre los miembros de la comunidad académica puede ser útil para la construcción de la resiliencia.

¿Qué actividades QUIERO promover para propiciar vínculos favorables en la universidad?

¿Qué puedo CAMBIAR para propiciar vínculos favorables en la universidad?

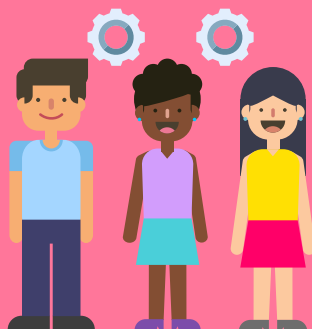


Establecimiento de límites claros y firmes

Se refiere a la existencia de pautas de comportamiento claras en el aula o la universidad que promuevan la cooperación, el respaldo y la sensación de ser parte de algo más complejo.

¿Qué actividades QUIERO promover para generar un clima que dé orden y certeza, sin tensión, en el aula y en la universidad?

¿Qué normas de conductas puedo CAMBIAR para generar un clima que dé orden y certeza, sin tensión, en el aula y en la universidad?



Enseñanza de habilidades para la vida

Incluye el pensamiento crítico y la resolución de problemas. También el fomento de conductas cooperativas, el trabajo en equipo, la adopción de decisiones por consenso y el establecimiento de metas compartidas.

Frente a situaciones difíciles o conflictivas, **¿qué QUISIERAS cambiar en el aula o la universidad para buscar una solución o enfrentar el problema?**

Frente a situaciones difíciles o conflictivas, **¿qué PODRÍAS CAMBIAR en el aula o la universidad para buscar una solución o enfrentar el problema?**



Brindar apoyo y afecto

La universidad puede convertirse en un lugar donde se geste una sensación de pertenencia. El apoyo y el afecto pueden promoverse a través de la cooperación y la solidaridad, organizar celebraciones y ritos de pasaje, y alentar a todos a pedir y prestar ayuda cuando sea necesario.

¿Qué actividades QUISIERAN promover tú o tu grupo en beneficio de tus pares en la universidad?

¿Qué actividades pueden CAMBIAR tú o tu grupo en beneficio de tus pares en la universidad?



Establecer y comunicar expectativas elevadas

Las universidades están en capacidad de contribuir a que sus estudiantes y docentes sepan que son capaces y que es importante que les vaya bien y que den lo máximo de sí mismos.

¿Qué actividades QUIERES promover, conjuntamente con tus profesores, que beneficien a tus compañeros o a la misma universidad?

¿Qué actividades PUEDES CAMBIAR, conjuntamente con tus profesores, para que se beneficien tus compañeros o la misma universidad?

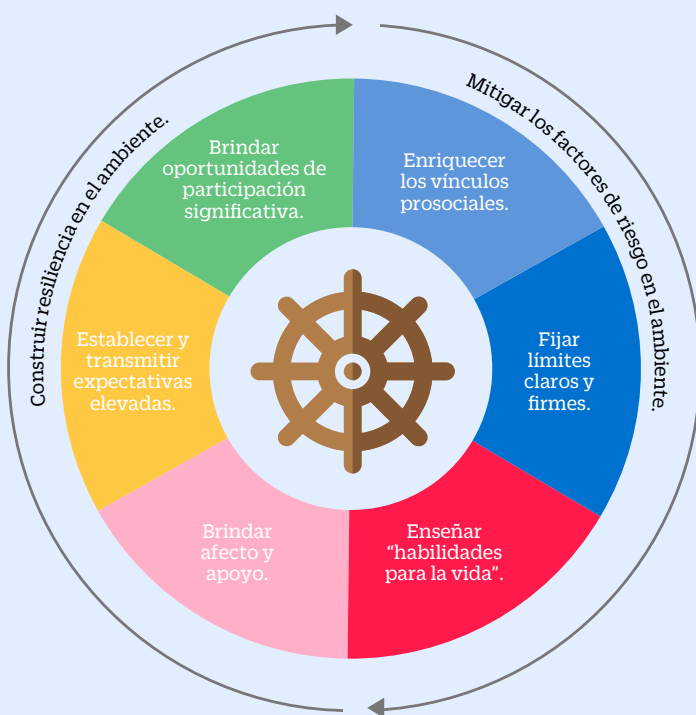


Brindar oportunidades de participación significativa

Tiene que ver con la posibilidad de otorgar poder a los diferentes miembros de una institución. Implica un cambio de actitud de la pasividad a la actividad, y la asunción de responsabilidades.

¿Qué actividades, que se realizan en la universidad, crees tú que se beneficiarían con tus capacidades o ayuda?

AL DARME CUENTA...



YO TENGO



APOYO EXTERNO

¿ De qué me di cuenta?

.....

YO SOY



APOYO INTERNO

¿ De qué me di cuenta?

.....

YO PUEDO



CAPACIDADES INTERPERSONALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿ De qué me di cuenta?

.....

BIBLIOGRAFÍA

Barudy, J. Y Maryorie, D. (2011) La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Barcelona: Gedisa.

Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona: Gedisa

Henderson, N. y Milstein, M. (2003). Resiliencia en las escuelas. Buenos Aires: Editorial Paidós.

López, V. (2010). Educación y resiliencia: alas de la transformación social. Revista Electrónica: Actualidades Investigativas en Educación. 10 (2), 1-14. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44717910016.pdf>



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

