



Revista EDUCATECONCIENCIA.  
Volumen 8, No. 9.  
ISSN: 2007-6347  
Octubre - Diciembre 2015  
Tepic, Nayarit. México  
Pp. 40-52

**Taller “Construir la resiliencia en educación superior”: un abordaje  
basado en la propuesta de Henderson y Milstein**

**Workshop: “Building resilience in higher education” an approach base on  
Henderson and Milstein proposal**

**Autores**

**Lucía Pérez Sánchez**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
Programa académico de Psicología.  
[lucia@systemica.com.mx](mailto:lucia@systemica.com.mx)

**Marcela Rábago de Ávila**  
Universidad Autónoma de Nayarit  
Programa académico de Químico  
Farmacobiólogo  
[rabago76@hotmail.com](mailto:rabago76@hotmail.com)

**Taller “Construir la resiliencia en educación superior”: un abordaje basado en la propuesta de Henderson y Milstein**

**Workshop: “Building resilience in higher education” an approach base on Henderson and Milstein proposal**

**Lucía Pérez Sánchez**

Universidad Autónoma de Nayarit  
Programa académico de Psicología.  
lucia@systemica.com.mx

**Marcela Rábago de Ávila**

Universidad Autónoma de Nayarit  
Programa académico de Químico Farmacobiólogo  
rabago76@hotmail.com

**Resumen**

Hoy más que nunca resulta necesario comprender la implicación que el concepto de resiliencia tiene en la educación superior, debido a que ésta se enfrenta en la actualidad al gran desafío de garantizar una educación de calidad en sus estudiantes. Por tal razón la propuesta que a continuación se describe tiene por objetivo la generación de un taller con la pretensión de fomentar la resiliencia en los estudiantes del nivel superior.

Basado en la metodología y fundamento teórico que propone Henderson y Milstein. Esta propuesta de intervención resulta innovadora debido al cuestionamiento que el estudiante de educación superior deberá realizar no solo para identificar su resiliencia sino también para reconsiderar si es un estudiante que en el futuro podrá retribuir lo que la sociedad necesita de él.

**Palabras claves:** resiliencia, educación superior, competencias

## **Abstract**

Higher education department is facing a great challenge, guarantee quality education to its pupils. Therefore, today more than ever, it is necessary to understand the implication that the concept of resilience has in higher education. For this reason, the proposal described below, aims at generate a workshop to foster resilience in students higher levels.

Based on the methodology and theoretical basis proposed by Henderson and Milstein. The intervention proposal turns out to be innovating due to the questioning that students of higher education should have to make not only to identify their resilience, but also to consider if they are students that in the future will be able to retribute society needs from them.

**Key words:** resilience, higher education, competences

## **Introducción**

Hablar de competencias en el contexto educativo superior puede ser complejo dependiendo el ángulo con el que se hace su análisis. Para Sladogna (2000), las competencias son capacidades complejas que asienten diferentes grados de integración y se muestran a través de una gran variedad de situaciones en los diversos ámbitos de la vida humana personal y social del estudiante.

Son expresiones de los diferentes grados de desarrollo personal y de participación activa en los procesos sociales. Toda competencia es una síntesis de las experiencias que el sujeto ha logrado construir en el marco de su entorno vital amplio, pasado y presente. Este trabajo se centra en la habilidades psicológicas y cognitivas que el estudiante deberá desarrollar en su travesía académica de formación en la universidad.

De acuerdo al Plan de desarrollo institucional visión 2030 que plantea la Universidad Autónoma de Nayarit, entre sus responsabilidades institucionales destaca el siguiente párrafo:

*“De acuerdo con este planteamiento, el quehacer universitario se orienta, preferentemente, al desarrollo de sus funciones sustantivas, señalando que su núcleo de atención lo construyen los estudiantes, a quienes se busca formar integralmente.”*

Para la institución, el modelo educativo de la reforma educativa del 2003, el aprendizaje no es la acumulación pasiva de conocimiento sino un proceso complejo (García, 2006) que exige del estudiante tomar elementos, contrastarlos, integrarlos, reconstruirlos, interpretarlos y resignificarlos; en la constante flexibilidad de sus estructuras mentales contra el reduccionismo y el mecanicismo (Mayor, 2003). Es por ello que Medina (2001), menciona que el conocimiento adquirido durante el aprendizaje se construye a partir de la propia experiencia del estudiante y de la información recibida. Remarcando que la experiencia vivida y la información recibida no se debe supeditar exclusivamente al contexto formal de la educación, sino en todo proceso de interacción humana que se dé inter y extra aula, con profesores, directivos y pares.

Por otra parte, el aprendizaje resalta tareas auténticas de alternativas reales de solución a los problemas, en lugar de una secuencia predeterminada de instrucciones, fomentando la reflexión en la experiencia, apoyando con ello la construcción colaborativa del aprendizaje, a través de la negociación social, no de la competición entre los estudiantes para obtener apreciación y conocimiento (Monero y Pozo, 2003).

Como menciona Vygotsky, (1978), el aprendizaje dado en lo social tiene como premisa que cada función en el desarrollo cultural de las personas aparece doblemente: primero a nivel social, y más tarde a nivel individual; al inicio, entre un grupo de personas (inter-psicológico) y luego dentro de sí mismo (intrapsicológico). Esto se aplica tanto en la atención voluntaria, como en la memoria lógica y en la formación de los conceptos. Todas las funciones superiores se originan con la relación actual entre los individuos.

Por otra parte, este modelo educativo considera que todo ser humano tiene un gran potencial susceptible de ser desarrollado cuando muestra interés por aprender; por lo que se

sustenta en los cuatro pilares para la educación de este milenio que propone Delors (UNESCO, 1997): aprender a conocer (conocimientos), aprender a hacer (habilidades y aptitudes), aprender a convivir (actitudes) y aprender a ser (desarrollo global).

Como institución que centra su atención en los procesos formativos formales de la educación, se ha privilegiado los conocimientos, y de manera implícita se vinculan estos con las competencias actitudinales y desarrollo global. Es por ello que nace la inquietud en estructurar de manera teórica una propuesta para el desarrollo y potencialización de las características resilientes en los estudiantes universitarios.

Debido a que vivimos en una época en que las estructuras tradicionales de la solidaridad se deterioran, de igual manera las familias presentan crisis estructurales aunado a ello la sociedad plantea desafíos con precaria o inexistente inserción laboral (Melillo y Suárez, 2008).

Motivo por lo cual, hoy más que nunca resulta necesario comprender la implicación que el concepto de resiliencia tiene en la educación superior, debido a que ésta se enfrenta en la actualidad al gran desafío de garantizar una educación de calidad en sus estudiantes y que, estos a su vez reúnan los requisitos de la sociedad actual que presenta cambios vertiginosos y requiere de profesionales capaces de hacer frente a los cambios constantes de nuestra sociedad. Dichos cambios pueden llegar a ser inesperados a pesar de que los estudiantes de educación superior tengan una formación académica de calidad (Henderson y Milstein, 2003).

El concepto resiliencia proviene del latín *resilio* que significa volver al estado original, volver atrás, volver de un salto y rebotar, recuperar la forma original. De tal forma que un individuo resiliente rebota hacia adelante después de haber vivido alguna situación o experiencia particularmente diferente. (Uriarte, 2006; Henderson, 2006). La resiliencia refleja la confluencia dinámica de los factores que promueven una adaptación positiva a pesar de la exposición a experiencias adversas (Cabanyes, 2010). Dicho proceso de

adaptación se lleva a cabo ante la tensión que activa el desarrollo de la resiliencia (Gómez y Kotliarenco, 2010).

Comprender la resiliencia en el contexto de la educación superior implica reconocer su importancia, trascendencia y cómo estas instituciones pueden ayudar a los individuos a sobreponerse y convertirse en estudiantes y seres humanos exitosos para su integración en una sociedad compleja, favoreciendo el desarrollo individual y social (Henderson y Milstein, 2003; Uriarte, 2006). Superar el acontecimiento adverso experimentado, recuperar la confianza en el futuro y retomar su proyecto de vida personal y académica (Delague, 2010). Llevar la atención sobre aspectos positivos que han sido olvidados o desatendidos hasta el momento (Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., Rouyer, M., 2013). Ya que, los seres humanos tienen la capacidad para desarrollar la resiliencia y enfrentar los eventos negativos (Rodríguez, 2009).

En la actualidad se requiere de un cambio de óptica de ver a los estudiantes como un sujeto con déficit a enfocar nuestra mirada en sus potencialidades y posibilidades (Madariaga, 2014).

Implica abordar la resiliencia desde una perspectiva ecológica, a través de la cual se estudien en que forma la interacción personal y ambiental puede promover la resiliencia en estudiantes de educación superior (Acle, 2012).

Al hablar de desarrollo de competencias, la resiliencia propone que pese a las situaciones adversas por las cuales atraviesa un estudiante de educación superior, éste puede desarrollar todo su potencial humano y sus competencias que a su vez lo puedan llevar a ser un promotor de cambio social (López, 2010).

El paradigma de la resiliencia nos ofrece la posibilidad de analizar las competencias como estudiantes de educación superior, a partir de la reflexión y análisis de los actores de este nivel educativo (Puig y Rubio, 2011).

De acuerdo con Werner (citado en Henderson y Milstein, 2003) el principal elemento en la construcción de la resiliencia en los estudiantes es una relación de

confianza, aunque sea con un solo adulto dentro o fuera de la familia, que le transmita: "tú me importas".

Los individuos socialmente competentes han desarrollado el pensamiento crítico, la capacidad de resolver problemas y tomar la iniciativa, tienen firmeza en sus propósitos y una visión positiva de su propio futuro, metas claras y realistas, motivación para superarse en la vida escolar y personal. Participan en iniciativas de cambio social. Y, muestra capacidad de dar un positivo al estrés y las situaciones adversas que han experimentado (Henderson y Milstein, 2003).

Por lo que, una actitud constructora de resiliencia en educación superior implica buscar todo indicio de resiliencia, rastrear ocasiones en las que los estudiantes lograron superar, vencer o sobrellevar la adversidad (Henderson y Milstein, 2003).

El taller "Construir la resiliencia en la educación superior" pretende fomentar la resiliencia en los estudiantes de dicho nivel educativo.

El taller se sustenta en la siguiente tabla:

Tabla 1

*Pasos para fortalecer la resiliencia propuesta por Henderson y Milstein (2003)*

#### **Mitigar los factores de riesgo en el ambiente**

1. Enriquecer los vínculos prosociales
  - Se conecta con al menos uno de los muchos adultos atentos de la escuela
  - Participa en alguna de las numerosas actividades antes, durante y después de del horario escolar
  - Participa en interacciones cooperativas entra pares a través de estrategias de enseñanza y/o programas escolares
  - Tiene una conexión positiva con el aprendizaje
2. Fijar límites claros y firmes

- Comprende y respeta las políticas y reglas escolares
  - Participa en los cambios de políticas y reglas
3. Enseñar "habilidades para la vida"
- Recibe continua instrucción sobre habilidades para la vida apropiadas a su nivel de desarrollo
  - Ha integrado las habilidades de tal modo que la mayor parte del tiempo pone en práctica la asertividad, la resolución sana de conflictos, la adopción de buenas decisiones y manejo sano del estrés

#### **Construir resiliencia en el ambiente**

4. Brindar oportunidades de participación significativa
- Cree ser escuchado en la adopción de decisiones en el aula/la escuela
  - Participa ayudando a otros a través del aprendizaje cooperativo, el servicio comunitario, la colaboración entre pares y otras vías
  - Se siente eficaz al encarar nuevos desafíos
5. Establecer y transmitir expectativas elevadas
- Cree que toda meta/aspiración positiva puede ser alcanzada
  - Demuestra confianza en sí mismo y en los demás
  - Se alienta a sí mismo y a otros a hacer algo "lo mejor posible"
6. Brindar afecto y apoyo
- Siente que la escuela es un ámbito afectivo
  - Tiene sensación de pertenencia
  - Experimenta la escuela como una comunidad
  - Percibe muchas maneras de ser reconocido y premiado

El taller se ha planificado en cuatro sesiones: 1) Recordando una experiencia adversa, 2) Factores constructores de resiliencia en mi aula y 3) la sociedad necesita.

Nombre del taller: "Construir la resiliencia en educación superior"

Dirigido: a estudiantes de educación superior que deseen identificar y construir la resiliencia tanto en su proceso de formación académica como personal y social.

Procedimiento: Los participantes deben pasar por cada una de las sesiones en el orden mencionado.

### Sesión 1. **“Recordando una experiencia adversa”.**

Duración: 60 minutos.

Objetivo: identificar por parte de los estudiantes una situación adversa en la cual fueron protagonistas y de la cual salieron adelante.

Instrucciones: se les pide a los estudiantes que cada uno de ellos recuerde una experiencia que haya tenido y en la se haya sentido vulnerable o con temor.

Se le entregan hojas en blanco a cada uno de los participantes y se les pide que respondan las siguientes preguntas en dicha hoja.

1. ¿Qué sintió con el acontecimiento que recordó?
2. ¿En dicho acontecimiento qué fue lo hizo?
3. ¿Cómo se sintió con lo que hizo?
4. ¿Qué te dicen de ti las cosas que hiciste?
5. ¿Cuál fue la reacción de las demás personas que participaron en dicha experiencia o que conocieron ese acontecimiento?
6. ¿Cómo crees que se sintieron esas personas?
7. Finalmente ¿cómo están las cosas en la actualidad respecto a dicho acontecimiento?  
(Henderson, 2006).

Posteriormente se reúnen en equipos de cuatro integrantes y se les pide que compartan lo que escribieron con el objetivo de que comparen las situaciones y como dieron respuesta a ello cada uno de los integrantes del equipo. Al final se realiza una reflexión acerca de cómo cada una de las personas respondemos de diferente manera, para lograr respuestas favorables y superar las adversidades y de

igual manera reconocer que en dichas soluciones en muchas ocasiones nos sirve de gran ayuda el apoyo que recibimos de los demás.

## Sesión 2. “Factores constructores de resiliencia en mi aula”

Duración: 60 minutos

Objetivo: identificar si las características de su aula ayudan a fortalecer la resiliencia y plantear una propuesta de cambios a realizar.

Instrucciones: se le entrega a cada uno de los participantes de manera impresa la tabla 1. “pasos para fortalecer la resiliencia”

1. El estudiante deberá supervisar mentalmente el ambiente físico de su aula. Posteriormente y en base al contenido de la figura 1 que le ha sido entregada y en otra hoja en blanco enumerará todas las manifestaciones físicas de los seis factores constructores de resiliencia que se encuentran en su aula. De igual manera deberá encontrar cualquier mensaje en el medio físico que sea un obstáculo para la promoción de la resiliencia en los estudiantes. Enumere algunas maneras de cambiar el ambiente físico a fin de afianzar los seis pasos para fortalecer la resiliencia.
2. El estudiante deberá determinar qué es lo que considera más importante para cambiar en su aula y deberá intercambiar sus ideas con sus compañeros acerca de su propuesta de cómo hacerlo y de igual manera deberá escuchar las propuestas de ellos (Henderson y Milstein, 2003).

## Sesión 3. “La sociedad necesita”

Duración: 60 minutos

Objetivo: identificar las 10 características personales resilientes que la sociedad necesita de sus estudiantes de educación superior

Instrucciones: Enumere 10 conductas que la sociedad necesita de los estudiantes de educación superior, en la siguiente columna enumere 10 características personales

resilientes, en la columna siguiente pondrá la calificación que usted considera merecen dichas características y finalmente compare las dos primeras columnas y en la última columna anote las propuestas a mejorar de acuerdo a la comparación previamente realizada y que le ayudarán a reforzar la resiliencia.

Tabla 2

*Instrumento de sesión 3, "la sociedad necesita"*

<i>La sociedad necesita</i>	<i>Características personales resilientes</i>	<i>Calificación</i>	<i>Propuestas a mejorar en mi persona para cubrir lo que la sociedad necesita</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

### **Conclusión**

El taller: construir la resiliencia en la educación superior, es una alternativa de intervención en la construcción de conductas resilientes en los estudiantes.

De igual forma esta intervención resulta innovadora debido al cuestionamiento que el estudiante de educación superior deberá realizar no solo para identificar su resiliencia sino

también para reconsiderar si es un estudiante que en un futuro podrá retribuir lo que la sociedad necesita de él.

Por último, este taller puede ser aplicable en cualquier escenario educativo.

## Referencias

- Acle, G. (2012). Resiliencia en educación especial. España: Gedisa.
- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. 3 (4). Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental--286-articulo-resiliencia-una-aproximacion-al-concepto-13189836>.
- Delage, M. (2010). Resiliencia familiar. España: Gedisa.
- Delors, Jacques (1994). *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO
- García, A. (2006). "Diseño del aprendizaje basado en competencias". En Jornada Les competencias eix de la planificació curricular. Girona: Universidad de Girona.
- Gelham, D (1991, verano). The miracle of resiliency, Newsweek, número especial, 44-47
- Gómez, E., Kotliarenco, M. (2010). Resiliencia familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*. 19(2). Recuperado de: [www.revistas.uchile.cl/index.php/RDP/article/download/17112/17840](http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RDP/article/download/17112/17840)
- Henderson, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. (4ª ed). España: Gedisa
- Henderson, N y Milstein, M. (2003). Resiliencia escolar. Argentina: 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>
- Madariaga, J. (2014). Nuevas miradas sobre la resiliencia. España: Gedisa.
- Mayor, C. M. (coord.) (2003). Enseñanza y aprendizaje en la Educación Superior. Barcelona: Octaedro-EUB.
- Medina, A. (2001). "Los métodos en la enseñanza universitaria". En García-Valcárcel, A. (coord.), *Didáctica universitaria*. Madrid: La Muralla.
- Melillo, A y Suárez, E. (2008). Resiliencia. España: Paidós.

- Monereo, C. y POZO, J. I. (eds.) (2003). La universidad ante la nueva cultura educativa. Madrid: Síntesis.
- Puig,L y Rubio, G. (2011). Manual de resiliencia aplicada. España:Paidós.
- Rodriguez, A. (2009). Resiliencia. Revista psicopedagogía. 26 (80). Recuperado de:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-84862009000200014&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-84862009000200014&script=sci_arttext).
- Sladogna, M. G. (2000). Una mirada a la construcción de las competencias desde el sistema educativo. La experiencia Argentina. CINTERFOR-OIT. Competencias laborales en la formación profesional, *Boletín Técnico Interamericano de Formación Profesional*, 149, p. 115.
- UAN. (2000). Nuevo Modelo Curricular Propuesta, Nayarit. México.
- UAN. (2000). Documento Rector para la Reforma Académica de la Universidad Autónoma de Nayarit.
- Uriarte, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de psicodidáctica*.11(1), 7-24. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/175/17514747002.pdf>
- Vanistendael, S., Gabera, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., Rouyer, M., (2013). Resiliencia y humor. España:Gedisa.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vygotsky, Lev S (1978), *Pensamiento y lenguaje*, Madrid: Paidós.