Ejercicios prácticos para trabajar la resiliencia en el aula

A continuación te presentamos 5 ejercicios prácticos, ampliados y con ejemplos reales, diseñados para fomentar la resiliencia en el aula. Este recurso está pensado para que puedas integrarlo fácilmente en tus clases, tanto en sesiones de tutoría como dentro del currículo, trabajando habilidades emocionales que serán útiles más allá del aula.

Cada actividad incluye un desarrollo detallado, sugerencias para su aplicación y ejemplos extraídos de situaciones reales que pueden ayudarte a adaptarlas mejor a las características de tu grupo.

1. El muro de los logros

Objetivo: Visibilizar los logros individuales, por pequeños que sean, para reforzar la autoestima y generar una cultura positiva en el grupo.

Cómo aplicarlo:

- Coloca en clase un mural (corcho, cartulina, pizarra) donde los alumnos puedan pegar pequeñas notas con logros semanales.
- Puede ser anónimo o con nombre, según el nivel de confianza del grupo.
- Reserva un momento semanal para leer algunos de los logros y reforzarlos de forma positiva.

Ejemplos reales:

- 'Me atreví a leer en voz alta por primera vez.'
- 'A pesar de suspender el examen, me esforcé y volví a intentarlo.'
- 'Pedí ayuda cuando no entendía una tarea y me sentí bien por hacerlo.'

Consejos prácticos:

- Anima a que el alumnado se inspire entre sí.
- Usa post-its de colores para dar un toque visual atractivo al mural.

2. Diario del desafío

Objetivo: Promover la autorreflexión y el desarrollo de estrategias personales ante las dificultades.

Ejercicios prácticos para trabajar la resiliencia en el aula

Cómo aplicarlo:

- Entrega un cuaderno o plantilla semanal donde el alumno anote:
 - * Qué situación le resultó difícil.
 - * Qué emociones sintió.
 - * Qué hizo para resolverla o qué podría haber hecho.
- Puedes proponer un momento diario o dedicar una tutoría a esta actividad.

Ejemplos reales:

- 'Me frustré porque no entendía el problema, así que respiré hondo y pedí explicaciones.'
- 'Discutí con un amigo y esperé a estar tranquilo para hablar con él.'

Consejos prácticos:

- No evalúes el contenido, valora el esfuerzo de reflexión.
- Permite compartir voluntariamente si lo desean.

3. Historias de superación

Objetivo: Facilitar la identificación emocional y ofrecer referentes resilientes.

Cómo aplicarlo:

- Utiliza cuentos, vídeos cortos, noticias o testimonios reales de personas que hayan superado situaciones difíciles.
- Tras la historia, genera una conversación guiada con preguntas como:
 - * ¿Qué obstáculos encontró?
 - * ¿Qué le ayudó a seguir adelante?
 - * ¿Qué harías tú en su lugar?

Ejemplos útiles:

- Biografías: Malala Yousafzai, Stephen Hawking, Frida Kahlo.
- Cuentos: 'El elefante encadenado', 'El bambú japonés'.

Consejos prácticos:

Ejercicios prácticos para trabajar la resiliencia en el aula

- Relaciona la historia con situaciones del aula o del entorno del alumnado.
- Acompaña con una pequeña actividad artística o de escritura para consolidar.

4. Caja de estrategias

Objetivo: Dotar al alumnado de herramientas concretas para afrontar emociones difíciles y fomentar el intercambio de recursos.

Cómo aplicarlo:

- Utiliza una caja física (decorada por la clase) y tarjetas blancas.
- Cuando un alumno supere una situación complicada, escribe en una tarjeta su estrategia y guárdala.
- Consulta la caja en momentos de conflicto o desbordamiento emocional.

Ejemplos reales:

- 'Cuando estoy nervioso, escribo lo que siento antes de hablar.'
- 'Hablo con alguien de confianza en vez de quedármelo dentro.'
- 'Salgo cinco minutos al patio y luego vuelvo a intentarlo.'

Consejos prácticos:

- Utiliza también estrategias colectivas para momentos de tensión grupal.
- Fomenta que la caja se use como recurso, no como obligación.

5. Círculo de apoyo

Objetivo: Reforzar el vínculo emocional dentro del grupo y favorecer una cultura de ayuda y escucha.

Cómo aplicarlo:

- Una vez a la semana, en una tutoría o cierre de sesión, sentaos en círculo.
- Lanza una pregunta generadora: ¿Qué ha sido lo mejor de tu semana? ¿Qué te ha costado más?
- Establece normas: quien habla no es interrumpido; se escucha con respeto.

Ejemplos reales:

Ejercicios prácticos para trabajar la resiliencia en el aula

- 'Esta semana me sentí mal en matemáticas, pero Marta me ayudó y me sentí más seguro.'
- 'Estaba triste porque discutí con mis padres y un compañero se dio cuenta y me animó.'

Consejos prácticos:

- No fuerces la participación.
- Refuerza el reconocimiento positivo entre compañeros con frases tipo: 'Gracias por compartirlo', 'Qué valiente al decirlo.'