

Educación



Un proyecto pionero enseña a 4.000 alumnos la actitud positiva para afrontar dificultades

'Educar en la Resiliencia' ayuda en 30 centros a encontrar sentido al dolor

Por primera vez, los estudiantes navarros reciben formación para afrontar la enfermedad, el estrés o la muerte

ÍNGO GONZÁLEZ
Pamplona

Aunque la palabra puede sonar futurista atiende a una realidad muy preocupante. La Resiliencia es la capacidad para afrontar las dificultades de la vida mediante una actitud positiva, y ha llegado este curso a la escuela. Ante el aumento de los problemas emocionales detectados en alumnos, muchos de ellos acrecentados por la crisis, el departamento de Educación ha iniciado un programa piloto que ha llevado a 30 centros a trabajar para que casi 4.000 alumnos encuentren sentido positivo al dolor.

Como orientadora del departamento, Ana Artázcoz Colomo (Pamplona, 35 años) es la coordinadora del Servicio de Atención Educativa Domiciliaria que oferta el Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra, el CREENA. Este servicio, ubicado en el Complejo Hospitalario de Nava-

rra, coordina la atención del alumnado enfermo durante su periodo de convalecencia. Cada vez son más numerosos estos casos de hospitalización domiciliaria, lo que ha traído una doble consecuencia; por un lado los estudiantes van consiguiendo los beneficios propios de la normalización de su vida, y por otro la profesional ha podido constatar la necesidad de educarles para que los alumnos encuentren algún sentido positivo al dolor. "Así se ha creado el programa *Educar en la Resiliencia*, que intenta ayudar a los chavales a afrontar con optimismo las dificultades", explica Ana Artázcoz.

Esta navarra, profesional de la Educación licenciada en Psicopedagogía, Logoterapia y con un posgrado en Humanización de la Salud, combina en el proyecto conocimientos teóricos y experiencia vital (padece una enfermedad degenerativa por la que usa silla de ruedas y trabaja en un Hospital). Su clave, intentar ser una verdadera educadora: "Aquella que enseña lo que vive y vive lo que enseña".

Hasta el año pasado, Artázcoz realizaba esta labor de forma puntual en los centros que se lo solicitaban. Ahora se ha formalizado en 30 colegios e institutos navarros.

"La resiliencia viene de lejos, es lo que los antiguos filósofos denominaban la virtud de la fortaleza. En todos los sitios se está viendo la necesidad de trabajarla, porque tanto en Primaria como en Secundaria cada vez son más los jóvenes que no encuentran sentido existencial. La actual crisis ha aumentado esa falta de sentido. Cada vez hay más intentos de suicidios entre los chavales. Es una realidad muy presente en Navarra. A los niños les cuesta afrontar el fracaso y el esfuerzo, cada vez que detectan

una pequeña dificultad se hunden. Por eso será mucho mejor que se eduque cuanto antes en descubrir el sentido positivo al dolor. El dolor es universal, nos afecta o nos va a afectar, todos tenemos problemas y debemos hacer saber a nuestros alumnos que hoy están bien, pero mañana pueden estar mal, y al contrario, cuenta Artázcoz.

Dolor frente a sufrimiento

¿Pero qué problemas puede encontrarse un menor? La lista es múltiple: estrés, pérdida de un ser

querido, maltrato psíquico y físico, enfermedades, drogadicción, desengaños amorosos, fracaso escolar, amistades frustradas... la prolongada crisis ha agudizado este repertorio y las carencias materiales han engrosado la relación: "De año en año van aumentando a pasos agigantados los problemas de salud mental en infancia y adolescencia. El número de intentos de suicidio se ha disparado porque los chavales no saben dónde agarrarse. Están perdidos. No les gusta esta vida. Me lo decía así de claro

Durante 120 minutos, la clase de 6º de Primaria del Colegio La Milagrosa de Lodosa aprendió a mirar a las preocupaciones con otros ojos. También a buscar soluciones sin perder la sonrisa

Volar como hizo Dumbo



LA CHARLA. De izq. a decha, la clase de 6º de La Milagrosa de Lodosa: Isabel Srech, Nerea Ezquerro, Althea De Tomás, Jon Jiménez, Arkaitz Gancedo, Cristian Fernández, Azahara Hernández, Andrea Rodríguez, Andrei Jacota y Ana Ezquerro (tutora). Sentados: María Ghetu, Sheila Fernández, Ana Artázcoz (orientadora CREENA), Jorge López y Pablo López. JAVIER SEMA

ÍNGO GONZÁLEZ Lodosa

CONOCÉIS el nombre de alguna enfermedad?. La pregunta resuena en el aula flotando entre las 14 sillas ocupadas. Una voz rompe el silencio. "El Alzheimer". Y otra añade: "El cáncer". "¿Y conocéis a alguna persona enferma?". "Sí, mi tío-abuelo tiene Alzheimer". "Y mi tía tiene cáncer". Con este diálogo, los alumnos de 6º de Primaria del Colegio La Milagrosa, de Lodosa, entró en contacto el pasado martes con la sensibilización ante el dolor. Su interlocutora, Ana Artázcoz, orientadora del CREENA, siguió profundizando: "¿Y las personas enfermas que conocéis,

están más tiempo tristes o alegres?". "Pues depende, Jorge es muy alegre y siempre está contento", apuntó la clase en referencia a uno de sus compañeros, con parálisis cerebral. Así comenzó una jornada de Resiliencia en la que, a lo largo de dos horas, 13 estudiantes aprendieron a afrontar los problemas desde una actitud positiva.

Tras romper el hielo inicial, las respuestas de los alumnos ganaron en fluidez. También las preguntas fueron enfocando cada vez más el tema. "¿Alguna ha estado alguna vez en un hospital? ¿Creéis que las personas enfermas que hay allí están todo el día tristes? Yo trabajo en un hospital y, como veis, tengo una enferme-

dad degenerativa. Pero he aprendido a aceptarlo y soy feliz en mi trabajo", les explicó Artázcoz.

Al tener un auditorio de entre 10 y 11 años, la educadora aprovechó recursos cercanos a los alumnos para estructurar su jornada. La película de Dumbo fue uno de ellos. Empezó por la secuencia en la que la cigüeña deposita al pequeño elefante en el vagón de tren del circo en el que va su madre. El resto de elefantes se deshacen en elogios para el recién nacido. Hasta que ocurre algo. Dumbo estornuda, y con el gesto se descubren sus enormes orejas. Y surge el rechazo. Y las bromas. "¿Qué ha pasado aquí? ¿Alguien me puede explicar la actitud de las elefantes?"

"Hasido mala. Se han reído de él y la madre de Dumbo se ha enfadado", contesta Arkaitz Gancedo.

Buscar lo positivo

Mientras intercaló más escenas de la película de Disney, en las que el ratón Timothy ayuda a Dumbo a superar sus dificultades y a volar, Ana Artázcoz comenzó a poner ejemplos de la vida real. "Imaginad que en vuestro cole se organiza un campeonato de fútbol y a vosotros os falta un jugador. Vuestra tutora os anuncia que justo ese día va a llegar un alumno nuevo a vuestra clase. Y cuando aparece por la puerta, sorpresa, es muy guapo, parece muy majo, extro-

vertido... pero anda apoyándose en muletas. Le falta una pierna porque tuvo un accidente de coche y se la tuvieron que cortar. Podéis reiros de él, como hacen las elefantes, porque nunca podrá jugar al fútbol. Y él se esconderá. Pero ahora imaginad que la *profe* descubre que al nuevo chico se le da genial hablar con la gente, que empieza a vender boletos por Lodosa para que vean vuestro partido y logra reunir un montón de dinero con el que hacéis un almuerzo y donáis parte a una ONG. Siempre hay potencial dentro de nosotros y sólo hay que buscarlo", aseguró.

Después llegó el turno para Mafalda y La Pantera Rosa, dos "amigas" de Ana Artázcoz que le ayuda-

hace unos días un chaval tras intentar suicidarse. 'Es que para mí la vida es una mierda'. Se te queda clavado. Y lo peor es que está bajando la edad de estos niños'.

La manera de educar la resiliencia se está desarrollando de dos maneras. Por un lado está el trabajo con los alumnos de Secundaria. A ellos se les remite un cuestionario anónimo (se reproduce a la derecha) que deben trabajar antes de la charla con Ana Artázcoz. Después se trata de llegar a conclusiones tras incitarles a la reflexión. "Para ellos la clave está en aceptar el dolor que no pueden cambiar. Trabajamos desde la diferencia entre el dolor inevitable (está ahí, y les va a llegar) y el sufrimiento, qué sí que es evitable y va a depender de la actitud positiva de la persona. Se les hace reflexionar para que vean lo que está en sus manos (si hay algo que puedes cambiar, cámbialo aunque necesites mucho esfuerzo, y si no lo puedes cambiar, modifica tu actitud hacia ello). No existe una cajita con el secreto. Se les dice que todo va a cambiar dependiendo de su mirada. No es una cuestión de cómo hacerlo, si no de por qué hacerlo. Lo importante es que se planteen una meta, que revisen su jerarquía de valores. Les hago reflexionar sobre eso y la importancia de tener una actitud positiva para su propia

vida y para ayudar a los demás. Lo hacemos a través de obras pictóricas, cinematográficas o literarias, indica. Para estos adolescentes también se están realizando jornadas de día completo.

Los centros quieren repetir

Con los más pequeños el trabajo es diferente, con dibujos y recursos adaptados a su edad. En ellos la clave está en que acepten que el dolor, los problemas, afectan a todos. Y tras más de 30 sesiones este curso Ana Artázcoz ha comprobado que lo entienden. Y agradecen. "El feedback es maravilloso. Responden muy bien, dialogan mucho y se abren. Y se les queda. Lo sé porque les dejo materiales que me están devolviendo ahora y el resultado es genial. Y también he seguido en contacto con varios que me cuentan sus problemas. El hecho de que les hable de esto una persona que también tiene problemas les ayuda mucho a que se abran y cuenten lo que sienten", cuenta.

El programa *Educación en la Resiliencia* se desarrollará hasta final de curso. Desde el CREENA han podido constatar que se está consiguiendo los objetivos planteados. De hecho, muchos de los centros ya han solicitado que continúe el programa el próximo curso para profundizar en la sensibilización ante el dolor.



ZOOM

Ser flexibles como un muelle

La Resiliencia es un concepto introducido en los 70 y se inspira en la física; en la capacidad que tiene un muelle de volver a su ser tras haber sido presionado



Uno de los trabajos de alumnos de 6º de Primaria tras las jornadas.

698

INDIVIDUOS fueron objeto de un estudio de la psicóloga Emmy Werner en los 80. Le siguió desde prenatal hasta los 32 años. Eran los 'patitos feos' de familias pobres de una isla hawaiana. En el estudio consideró aquellos casos que se adaptaron positivamente y fueron adultos equilibrados y competentes pese a vivir situaciones de riesgo de niños. Los etiquetó como personas resilientes.

¿El niño herido está condenado a ser un adulto fracasado? El neurólogo Boris Cyrulnik aportó a la Resiliencia su trabajo observando a supervivientes de campos nazis. Demostró que una infancia infeliz no determina la vida.

LAS PREGUNTAS PREVIAS

Antes de las sesiones en Secundaria, el CREENA envía un cuestionario anónimo con preguntas que se puntúan *muy poco, poco, sí o mucho*. Versan sobre tres aspectos: ambiente social facilitador (1), recursos personales (2) y habilidades sociales (3):

1. ¿Cuentas con personas a tu alrededor que te quieran incondicionalmente y en quienes puedas confiar?
 - ¿En tu vida hay personas que te pongan límites para aprender a evitar peligros o problemas?
 - ¿Cuentas con personas que te muestran la manera correcta de actuar por medio de su buen ejemplo?
 - ¿Conoces a personas que te ayuden a conseguir tu autonomía?
 - ¿Cuentas con personas que te cuiden cuando te encuentres enfermo, en peligro o necesites ayuda para emprender algo nuevo?
2. ¿Te consideras una persona por la que otros sienten aprecio y amor?
 - ¿Eres feliz al hacer algo bueno a los demás y les demuestras tu afecto?
 - ¿Eres respetuoso contigo mismo y con los demás?
 - ¿Estás dispuesto a responsabilizarte de tus actos?
 - ¿Te sientes seguro de que todo saldrá bien?
3. ¿Buscas maneras de resolver tus problemas?
 - ¿Te controlas cuanto tienes ganas de hacer algo peligroso?
 - ¿Cuentas con alguien que te escuche y te ayude cuando lo necesitas?

TRES PENSADORES

Michael Rutter: El concepto de Resiliencia fue introducido por este psiquiatra conductivista inglés (en la foto). Para él, la resiliencia era una suerte de "flexibilidad social adaptativa".



Viktor Frankl: Neurólogo y psiquiatra austríaco, fundó la Logoterapia y sobrevivió a Auschwitz y Dachau. Escribió: "Si no estás en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento".

Arnaldo Pangrazzi: Religioso italiano, es una de las figuras reconocidas para tratar a personas en situaciones de duelo. Apuesta sensibilizar en el dolor cuanto antes: "El niño que vive con la verdad, es capaz de afrontar la vida".

LOS PARTICIPANTES

- I.E.S. Huarte P.C.P.I. (Huarte)*
- Colegio San Cernin (Pamplona)
- C.P.E.I.P. Catalina de Foix (Zizur Mayor)
- Colegio Calasanz-Escapapios (Pamplona)*
- C.P.E.I.P. Rochapea (Pamplona)
- C.P.E.I.P. Mendialdea II (Bentozar)
- I.E.S. Zizur B.H.I. (Zizur Mayor)
- C.P.E.I.P. San Jorge (Pamplona)
- I.E.S. Aizit (Barañáin)
- C.P.E.I.P. Los Sauces (Barañáin)
- Centro Integrado Politécnico (Tafalla)*
- C.P.E.I.P. Pitillas (Pitillas)
- C.P.E.I.P. San Miguel (Larraga)
- Colegio Teresianas (Pamplona)
- I.E.S. Ibañeta (Burlada)*
- I.E.S. Barañáin (Barañáin)
- Colegio Larrana (Pamplona)
- I.E.S.O. Carcastillo (Carcastillo)
- Colegio Compañía de María (Tudela)
- I.E.S. Tierra Estella (Estella)
- Alumnos Pedagogía Univ. de Navarra
- San Ignacio-Jesuitas (Pamplona)*
- Colegio La Milagrosa (Lodosa)
- Colegio Iribia-Izaga (Pamplona)
- I.E.S. Plaza de la Cruz (Pamplona)
- C. Edu. Especial El Molino (Pamplona)
- Alumnos Magisterio Univ. de Navarra
- I.E.S.O. La Paz (Cintruénigo)
- C.P.E.I.P. Alfonso X El Sabio (San Adrián)
- I.E.S. San Adrián (San Adrián)

* Centros que han participado en varias charlas por ciclos de estudios.



ron a descubrir las tres claves de la Resiliencia: Superación de la crisis permanente, alta dosis de optimismo y fidelidad a uno mismo.

La cresta del gallo

Al ir avanzando la sesión la materia llevó a otra dinámica: el cambio de perspectiva ante los problemas. El punto blanco de una diapositiva se fue haciendo cada vez más grande para mostrar que era la cresta de un gallo que acabó por asemejarse al círculo blanco del universo. "Imaginos que ese punto era el dolor. ¿Ha desaparecido?" "No, pero está más lejos, el problema parece más pequeño", dijo Nerea Ez que-

rrero. "Hay que saber mirar con el corazón", le respondió Artázcoz.

La charla terminó con una pregunta y un consejo: "¿Sabéis que todos vamos a morir un día?, ¿Sí? Pues yo cuando era como vosotros llegó a clase una amiga muy enfadada porque había discutido con su madre. No le había dejado ponerse una camiseta, le gritó y se fue. En el recreo vino el director para decirle una cosa: a su madre la había atropellado un coche. Había muerto. Mi amiga nunca se perdonó que lo último que le dijese a su madre fuera un grito. Aprovechad el momento presente. Dejad vuestra huella positiva en este mundo para que lo dejéis un poco mejor de lo que lo encontrasteis".