

# ASIGNATURA RESUPERES

"FUNDAMENTOS DE RESILIENCIA EN EL AULA,  
DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA RESILIENTE"



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO  
DE LA RESILIENCIA EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.  
SUPERANDO LAS ADVERSIDADES

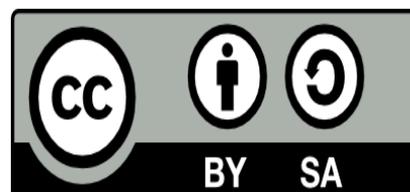
2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

## DECLARACIÓN

Esta publicación forma parte del proyecto “RESUPERES. Propuesta de intervención para el desarrollo de la Resiliencia en la Educación Superior. Superando las adversidades”, una asociación de cooperación Erasmus+ en educación superior, con número de proyecto 2021-1-ES01-KA220-HED-000031173, proyecto financiado por la Comisión Europea para el periodo 2022-2025.

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

<https://www.resuperes.eu/>



El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

## ASIGNATURA RESUPERES

# "FUNDAMENTOS DE RESILIENCIA EN EL AULA, DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA RESILIENTE"

### FICHA TÉCNICA

**Coordinadora del Proyecto RESUPERES:** María Del Mar Cepero González.

**Coordinadores científicos:** María Del Mar Cepero González (UGR, Granada), Carolina Sousa (UAlg, Faro), Coral Falcó (HVL, Bergen), Fabrizio Manuel Sirignano (UNISOB, Naples), Olivera Knezevic (UB, Belgrado).

**Editoras:** Coral Falcó (HVL, Bergen) & María del Mar Cepero González (UGR, Granada).

### Contribuciones de:

**Italia/Universita Degli Studi Suor Orsola Benincasa:** Fabrizio Manuel Sirignano, Maria Federica Paolozzi, Stefania Maddalena., Martina Ercolano, Fernando Sarracino.

**Noruega/Western Norway University of Applied Sciences:** Odd Torleiv Furnes, Torbjørn Lundhaug, Frøydis Hausmann, Tone Nybakken, Coral Falco.

**Portugal/ Universidad del Algarve:** Carolina Sousa, António Lacerda, Carla Dionisio Gonçalves, Jorge Santos, Marisa Mártires, Maria Leonor Borges, Hugo Mártires, Pedro Calado, Aurízia Anica.

**Serbia/Universidad de Belgrado:** Olivera Knezevic, Dragan Mirkov, Aleksandar Nedeljković, Ana Orlić, Jelena Aleksic.

**España/Universidad de Granada:** María Del Mar Cepero González, Francisco Javier Rojas Ruiz, Rosario Padiál Ruz, Diego Collado Fernández, Laura García Pérez, Pedro Valdivia Moral, Félix Zurita Ortega, Juan Carlos de la Cruz Márquez, Fernando Rojas Ruiz, Juan Carlos de la Cruz Campos, José Luis Ubago Jiménez, Andrés B. Fernández Revelles, Jose Joaquín Muros Molina, Amador García Ramos, Ignacio Rojas Ruiz, Antonio Pérez Cortés, Olga Valenzuela Cansino.

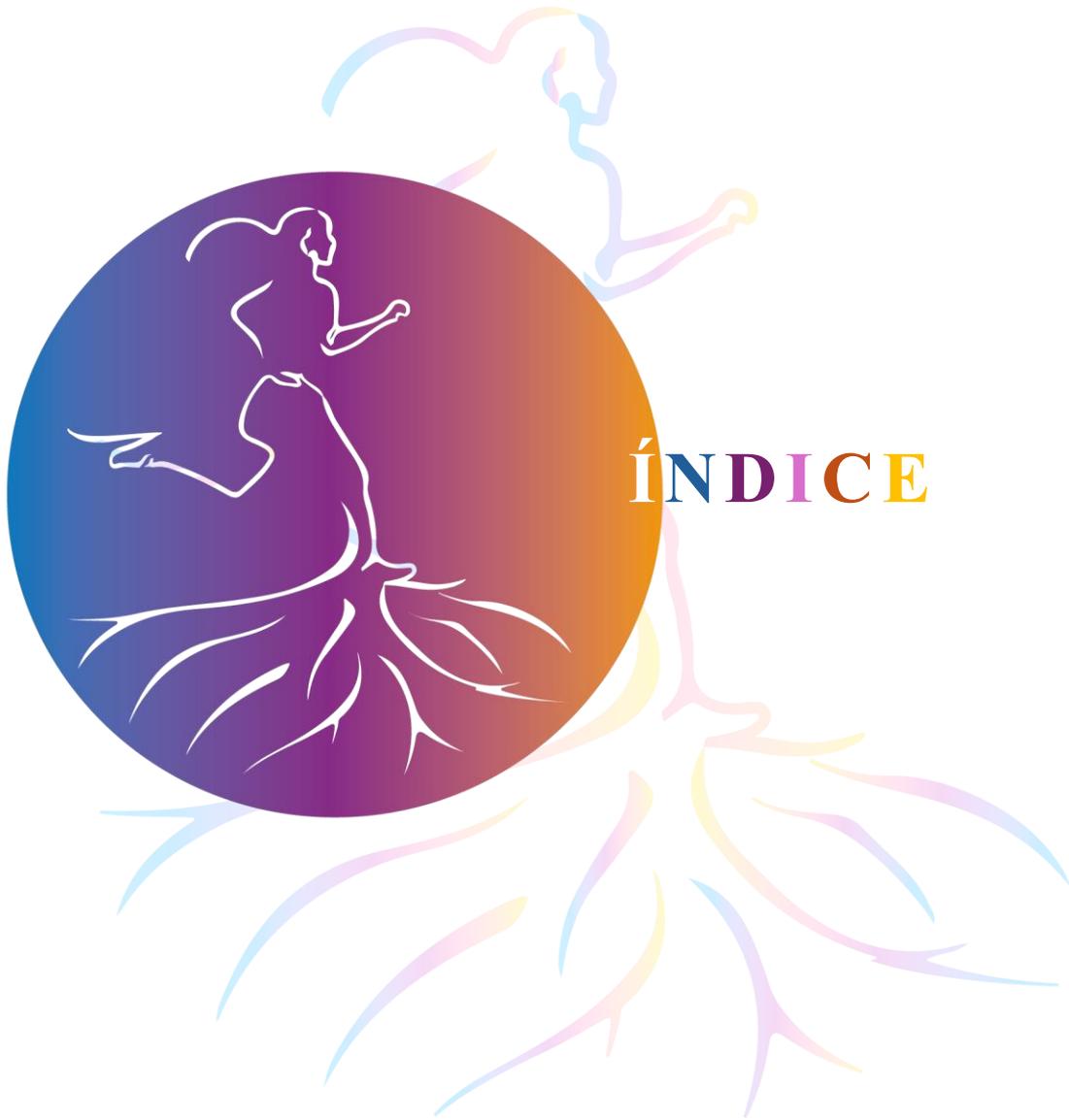




Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173



# ÍNDICE

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
Tema 1. CONOCIENDO LA RESILIENCIA EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR .....	13
1.1. Definiendo Resiliencia.....	14
1.2. Componentes de la Resiliencia .....	16
1.3. Componentes de la Resiliencia en la formación de los futuros profesionales (Proyecto RESUPERES) .....	22
1.4. Activación de los componentes de la Resiliencia desde la formación académica.....	24
1.5. Factores Protectores y de Riesgo de la Resiliencia.....	26
1.6. Características resilientes.....	30
1.7. La Importancia del desarrollo de la Resiliencia en la Educación Superior .....	32
1.8. Características de los programas de promoción e intervención para el Desarrollo de la Resiliencia en la Educación Superior .....	35
1.9. Principales instrumentos de evaluación de la Resiliencia.....	39
Tema 2. CONSTRUYENDO RESILIENCIA .....	43
2.1. Teorías de la Resiliencia .....	43
2.2. Entornos o Áreas Curriculares donde se desarrolla la Resiliencia .....	55
Bloque 2. ÁREAS Y CONTENIDOS PRÁCTICOS QUE DESARROLLAN LA RESILIENCIA ..	62
Tema 3. EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA .....	65
3.1. Canoa y Resiliencia.....	69
3.2. Breathing y Resiliencia .....	74
3.3. Mindfulness y Resiliencia.....	79
3.4. Condición Física, Fitness y resiliencia .....	88
Tema 4. ARTES ESCÉNICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA .....	95
4.1. Expresión Corporal y Danza para el desarrollo de la resiliencia .....	97
4.2. Música para el desarrollo de la Resiliencia.....	104
Tema 5. ARTES NARRATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA .....	110
5.1. Narración Autobiográfica para el desarrollo de la Resiliencia .....	112
5.2. Interpretación del Patrimonio Cultural para el desarrollo de la Resiliencia .....	118
Tema 6. ARTES VISUALES PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA .....	127
6.1. Pintura: Emoción y Creatividad para el desarrollo de la Resiliencia.....	130

6.2. Fotografía y Comunicación para el desarrollo de la Resiliencia .....	136
Bloque 3. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA.....	143
TEMA 7. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA .....	143
7.1. Recursos y medios de apoyo para el desarrollo de la Resiliencia.....	143
7.2. Actividades complementarias a la asignatura .....	148
Bloque 4. EVALUACIÓN.....	151
REFERENCIAS.....	155
ANEXOS .....	169
1.- Guía Docente de la Asignatura RESUPERES (UGR, España) .....	169

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Instrumentos de medición para evaluar la resiliencia (Padial et al., 2024). .....	40
Tabla 2. Programa RESUPERES de Canoa y Resiliencia.....	72
Tabla 3. Programa RESUPERES de Breathing y Resiliencia .....	77
Tabla 4. Programa RESUPERES de Mindfulness y Resiliencia.....	86
Tabla 5. Programa RESUPERES de Condición Física, Fitness y Resiliencia.....	92
Tabla 6. Programa RESUPERES de Expresión Corporal & Danza y Resiliencia. ....	102
Tabla 7. Programa RESUPERES de Música y Resiliencia .....	107
Tabla 8. Programa RESUPERES de Entrenamiento Autobiográfico y Resiliencia .....	116
Tabla 9. Programa RESUPERES de Interpretación del Patrimonio cultural y Resiliencia.....	124
Tabla 10. Programa RESUPERES de Pintura, Creatividad y Resiliencia. ....	134
Tabla 11. Programa RESUPERES de Fotografía, Comunicación y Resiliencia. ....	139
Tabla 12. Estrategias de evaluación de la asignatura RESUPERES. ....	152
Tabla 13. Cuestionario para la evaluación de la asignatura RESUPERES.....	153

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto de Faro (Portugal).....	9
Figura 2. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto en Granada (España) .....	12
Figura 3. Equipo de RESUPERES en el Estudio Piloto en Granada (España).....	13
Figura 4. Sesión de dinámica de grupos en el Estudio Piloto RESUPERES Granada (España). .....	16
Figura 5. Componentes que integran la resiliencia (Merino & Privado, 2015). .....	17
Figura 6. Sesión de danza inclusiva durante el estudio piloto RESUPERES en Granada (España). ...	20
Figura 7. Constructos RESUPERES para desarrollar la resiliencia en el contexto de la educación superior (Cepero, 2025). .....	23
Figura 8. Escape Room “El Naufragio”. Sesión Habilidades resilientes Pilot Study Spain (Granada). .....	24
Figura 9. Sesión de Condición Física en el Estudio Piloto RESUPERES Granada (España) .....	42
Figura 10. Los 7 pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin (1993).....	44
Figura 11. La ‘Casita’, modelo de la Resiliencia en el lugar de trabajo .....	55
Figura 12. Resiliencia .....	62
Figura 13. Equipo Noruego en el módulo de Canoa, en el Estudio Piloto Bergen (Noruega). .....	69
Figura 14. Breathing grupal al aire libre (Equipo SERBIA RESUPERES, Módulo Respiración) .....	76
Figura 15. Meditación en el Proyecto RESUPERES.....	79
Figura 16. Mindfulness: La respiración como técnica de relajación (Implementación Asignatura RESUPERES,UGR, España) .....	84
Figura 17. Implementación de la asignatura RESUPERES en Granada (España). .....	86
Figura 18. Taller de danza inclusive (Cía Vinculados) realizado en el Estudio piloto en Granada (España) .....	94
Figura 19. Equipo RESUPERES en sesión de Bailes Tradicionales Serbios (Estudio Piloto Serbia) .	96
Figura 20. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto en Granada (España). .....	97
Figura 21. Implementación de la asignatura RESUPERES en la UGR (Granada) .....	98
Figura 22. Equipo RESUPERES en la Gymkhana Cultural durante el Estudio Piloto en Granada (España). .....	109
Figura 23. Equipo RESUPERES durante el pilotaje de la asignatura en Nápoles (Italia).....	111
Figura 24. Árbol de la vida. Estudiantes en la Implementación de la Asignatura RESUPERES (UNISOB; Italia) .....	113
Figura 25. Equipo RESUPERES durante el Estudio Piloto en Nápoles (Italia).....	118
Figura 26. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto en Nápoles (Italia) .....	120
Figura 27. Manual RESUPERES Módulo Fotografía (Calado, P.) .....	126
Figura 28. Emoción del Fado, Inês, Método mixto sobre papel, en el Estudio Piloto del Proyecto RESUPERES (UAlg,Faro, Portugal). .....	128
Figura 29. Arte y Emoción (Equipo RESUPERES en el Museo de Tavira, Portugal).....	129
Figura 30. Collages creados por el equipo RESUPERES en Sesión de Arte y Resiliencia. Estudio Piloto Faro (Portugal).....	133



# INTRODUCCIÓN

## INTRODUCCIÓN

RESUPERES SUBJECT, es una asignatura diseñada para desarrollar la resiliencia en el alumnado universitario podría enfocarse en proporcionar a los estudiantes herramientas y estrategias para enfrentar desafíos, adaptarse a los cambios y mantener el bienestar emocional y mental a lo largo de su vida académica y personal, ya que en la vida universitaria, los estudiantes enfrentan diversas situaciones desafiantes, como la presión académica, la adaptación a un nuevo entorno, la toma de decisiones importantes y, a menudo, la combinación de responsabilidades personales y profesionales.

Esta asignatura se basa en un enfoque teórico-práctico que combina fundamentos psicológicos sobre la resiliencia con talleres y actividades prácticas para su desarrollo. El alumnado explorará conceptos clave como la inteligencia emocional, la autocompasión, la gestión del estrés y la resolución de problemas. A través de ejercicios reflexivos, dinámicas de grupo, estudios de caso y la construcción de un plan personal de resiliencia, los participantes podrán integrar estas habilidades en su vida diaria y académica.

El objetivo principal es, no solo preparar al estudiantado para superar los retos que puedan surgir durante su vida universitaria, sino también dotarlos de competencias que les serán útiles a lo largo de su vida profesional y personal. La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad, se convierte en una herramienta esencial para enfrentar el mundo cambiante en el que vivimos.

Esta materia está dirigida a todo el alumnado universitario que desee fortalecer su capacidad de adaptación y enfrentar los desafíos de manera más efectiva, construyendo un enfoque proactivo y positivo ante las dificultades. ¡Prepárate para descubrir el poder de la resiliencia y cómo puede transformar tu experiencia universitaria y tu vida!

*Figura 1. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto de Faro (Portugal).*



# Bloque 1.

# CONCEPTOS TEÓRICOS DE LA RESILIENCIA





## TEMA 1

# Conociendo la Resiliencia en el contexto de la Educación Superior



## SUMARIO DEL BLOQUE 1

### Bloque 1. CONCEPTOS TEÓRICOS DE LA RESILIENCIA

#### Tema 1. Conociendo la resiliencia en el contexto de la Educación Superior

##### 1.1 Definiendo resiliencia

##### 1.2 Componentes de la resiliencia

##### 1.3 Componentes de la resiliencia en la formación de los futuros profesionales (Proyecto RESUPERES)

##### 1.4. Activación de los componentes de la resiliencia

##### 1.5. Factores protectores y de riesgo de la resiliencia

###### 1.5.1. Factores protectores

###### 1.5.2. Factores de riesgo

##### 1.6. Características de la resiliencia

###### 1.6.1. Características de una persona resiliente

###### 1.6.2. Características de un profesional resiliente

##### 1.7. Importancia del desarrollo de la resiliencia en la Educación Superior

##### 1.8. Características de los Programas para la promoción e intervención de la resiliencia en la Educación Superior

##### 1.9. Principales Instrumentos de Evaluación de la Resiliencia

*Figura 2. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto en Granada (España)*



## Tema 1. CONOCIENDO LA RESILIENCIA EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR

La universidad del siglo XXI, debe ser un espacio comprometido con la equidad, justicia, solidaridad y adaptación a los cambios sociales. La importancia de una pedagogía inclusiva que atienda la diversidad estudiantil, promoviendo condiciones adecuadas para el aprendizaje y enfrentando desigualdades educativas, especialmente en contextos marcados por la pandemia.

Es necesario la formación para los docentes en habilidades tecnológicas, psicosociales y de resiliencia para gestionar entornos educativos inclusivos y sostenibles. Además, se abordan los desafíos de la digitalización y las brechas de acceso a herramientas tecnológicas, las cuales impactaron especialmente a estudiantes vulnerables. Además, la comunidad educativa internacional, ha creado iniciativas internacionales, como la Estrategia Europea de Discapacidad y la Agenda 2030, que impulsan a las universidades a garantizar el acceso, permanencia y éxito de estudiantes vulnerables, consolidando su papel como actores clave en la construcción de una sociedad resiliente y justa.

Por ello la importancia de educar para la resiliencia, capacitando a estudiantes y docentes para superar adversidades y diseñar proyectos de vida coherentes. La universidad, como institución inclusiva y sostenible, está llamada a ofrecer respuestas creativas, innovadoras y adaptadas a los desafíos globales, incluyendo la pandemia, la desigualdad y otros fenómenos de incertidumbre.

Figura 3. Equipo de RESUPERES en el Estudio Piloto en Granada (España).



## 1.1. Definiendo Resiliencia

Según Sousa, la resiliencia es un potencial presente en cada uno de nosotros, pero se determina diferencialmente según las etapas del desarrollo psicológico, el ciclo vital y las condiciones ambientales (Sousa et al., 2021), se entiende que se trata de un proceso en el que el ser humano desarrolla la capacidad de actuar positivamente frente a situaciones adversas encontradas durante el curso de su vida (Sousa, 2024). Este concepto se aplica a diversos ámbitos como la psicología, la educación, la sociología y más.

Según **Boris Cyrulnik** (2001) la resiliencia es *"la capacidad de una persona o un grupo de desarrollarse bien, de continuar proyectándose en el futuro a pesar de eventos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas graves"*. Cyrulnik enfatiza que la resiliencia no es innata, sino un proceso dinámico que depende de factores individuales (como la personalidad), sociales (como el apoyo afectivo) y culturales. También señala que esta capacidad se construye a lo largo del tiempo, especialmente a través de relaciones significativas y experiencias que ayudan a reinterpretar el trauma, y que es entrenable.

Otra definición ampliamente aceptada es la de **Edith Grotberg (1995)**, quien plantea que la resiliencia es "la capacidad humana de enfrentarse, sobreponerse e incluso ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad".

Grotberg (2006), desarrolla categorías para el estudio de la resiliencia que se pusieron como prácticas que ayudan a los individuos a cuidarse. La resiliencia ha sido defendida como algo dinámico, como explica Grotberg (2006) cuando afirma que las situaciones de adversidad no son estáticas, cambian y requieren cambios en las conductas resilientes. Al apoyar la noción dinámica de resiliencia, el autor define la interacción de los factores resilientes que provienen de tres niveles: apoyo social (tengo), habilidades (puedo) y fuerza interna (soy). Estos factores interactúan entre sí y establecen una relación dinámica, en el curso vital preprofesional y profesional.

Hay muchas definiciones interesantes de otros autores como:

- **Michael Rutter (1987)**"La resiliencia es el fenómeno psicológico que se refiere a las diferencias individuales en la respuesta a la adversidad, mostrando una adaptación positiva a pesar de la exposición a riesgos significativos".

- **Walsh (1998)**"Es la capacidad de los individuos o sistemas familiares para resistir y recuperarse de crisis, fortaleciendo sus lazos y potenciando el desarrollo personal y colectivo".
- **Luthar, Cicchetti y Becker (2000)**"La resiliencia es un proceso dinámico que comprende una adaptación positiva en el contexto de una adversidad significativa".
- **Reivich y Shatté (2002)**"La resiliencia es la capacidad de enfrentar los retos, sobreponerse a las dificultades y encontrar un camino que permita aprender y crecer tras las experiencias adversas".
- **Henderson y Milstein (2003)**"La resiliencia es el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan a las personas tener una vida sana en un medio insano".

De todas ellas, aunque varíe el enfoque del autor (psicológico, social, educativo, etc.), queremos destacar que todas coinciden que es *“la capacidad de superar adversidades y transformarlas en oportunidades de crecimiento”*. Si nos centramos en términos educativos, la resiliencia implica el desarrollo de competencias y habilidades para manejar esas adversidades o desafíos y transformarlos en oportunidades de crecimiento.

Por ello, desde la perspectiva de una educación superior, es fundamental destacar la labor de los docentes universitarios, y por lo tanto dotarlos de herramientas y asignaturas que les permitan favorecer el abordaje de temas que permitan al alumnado enfrentar los problemas desde una actitud crítica y positiva para superar cualquier adversidad, necesitando poner resiliencia en las aulas y medidas complementarias.

Los primeros pasos para el desarrollo de la resiliencia son mitigar el riesgo que incluyen:

- El establecimiento de vínculos sociales,
- La delineación de límites claros,
- La enseñanza de habilidades para la vida.

Estos contribuyen a la construcción de resiliencia a través del afecto y el apoyo, la transmisión de altas expectativas y la provisión de espacios que permitan una participación significativa, sin olvidar el contexto cultural, social, personal y grupal del alumnado.

Por lo tanto, una de las ejercer el fortalecimiento del estudiantado y profesorado por los procesos de resiliencia es apostar por el desarrollo de un comportamiento resiliente, con actitudes positivas hacia la

realidad docente y los estudiantes, que construyan un horizonte del bienestar emocional, social y motivacional, así como la capacidad para superar posibles adversidades.

Destacar también, según Onsès-Segarra et al., (2020), que la resiliencia es un proceso que se puede promover a lo largo de todo el ciclo vital, no es un atributo estrictamente personal, ya que está asociada a características individuales (ligada al desarrollo y crecimiento humano), pero también sociales, es decir, evoluciona a lo largo de nuestra vida, ya que no es un estado definitivo porque nunca es absoluto ni total.

La educación para la resiliencia, por tanto, constituye un área fundamental del conocimiento que permite la implementación y consolidación de las capacidades intrínsecas del ser humano (Sousa, 2016), lo que contribuye a superar las dificultades inherentes al contexto educativo, marcadas, en muchos casos, por la imprevisibilidad (Cepero, 2023; Sousa, 2024).

*Figura 4. Sesión de dinámica de grupos en el Estudio Piloto RESUPERES Granada (España).*



## 1.2. Componentes de la Resiliencia

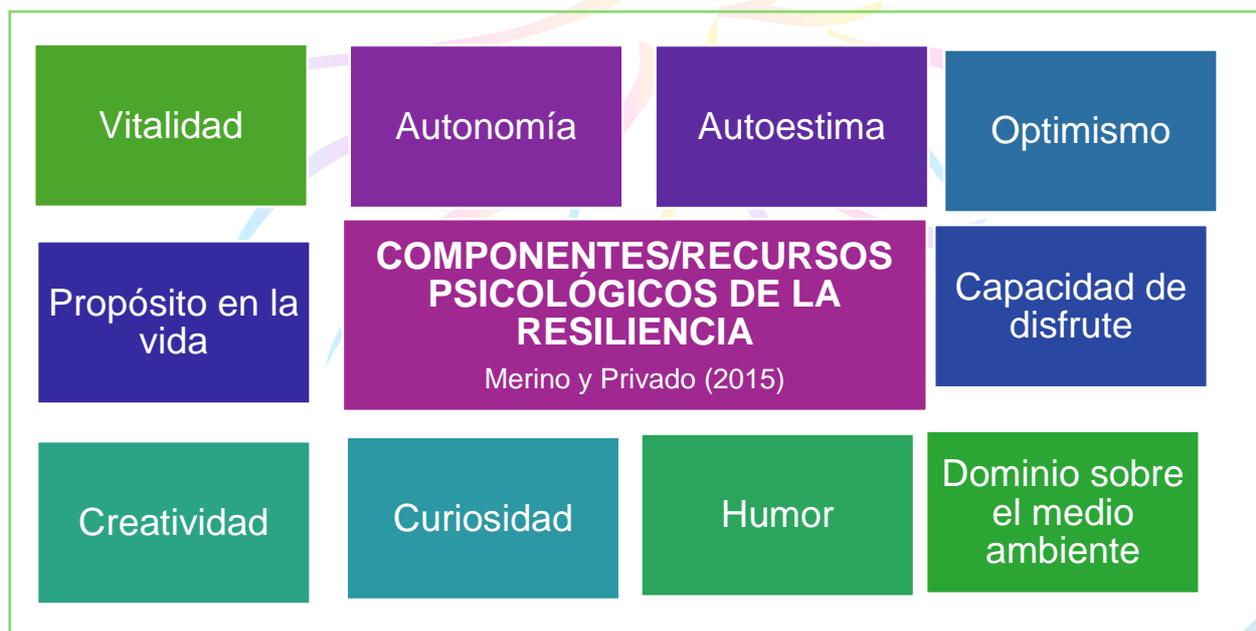
La resiliencia es un constructo muy amplio, y se compone de muchos elementos o factores que contribuyen a esa capacidad de superar adversidades y adaptarse positivamente que la definen. Hay muchos autores que diferentes clasificaciones que varían en sus enfoques, y presentaremos los más representativos a lo largo del apartado.

El desarrollo de la resiliencia se produce por una confluencia de factores o variables personales y contextuales que interactúan entre sí, como señalan Carretero y Cervelló (2019), son las características personales que se interrelacionan con las variables contextuales en las que se produce su desarrollo y reafirma el carácter dinámico y complejo de la resiliencia, ya que no existe una identidad resiliente única o estable, sino más bien una estructura cambiante formada por una confluencia de variables personales y contextuales.

Cyrulnik (2002, 2015; Cyrulnik et al., 2004) refleja en sus obras la importancia de la resiliencia en el ser humano, en la que se produce la esperanza, ayudándole a afrontar situaciones cuatridimensionales, muchas de ellas cargadas de grandes adversidades, al igual que él y otros autores distinguen entre prueba y trauma, en relación a la actitud que la persona adopta frente a cada uno, señalando que existen ciertos factores psicológicos que reducirán el impacto del estrés en el bienestar de las personas, y menciona algunos como la sensación de control, la capacidad de predecir eventos, la percepción de que las cosas están mejorando, la presencia de salidas para la frustración, la existencia de redes sociales de apoyo, entre otros.

Merino y Privado (2015), integran la resiliencia con una serie de componentes o recursos psicológicos entre los que se encuentran los plasmados en la siguiente Figura 5:

Figura 5. Componentes que integran la resiliencia (Merino & Privado, 2015).



Hobfoll (2002), refuerza la idea de que estos "recursos psicológicos" se definen como aquellas características de la personalidad del individuo y que:

1. Son valiosos en sí mismos porque se asocian con resultados favorables para el individuo.
2. Permiten una mejor adaptación al entorno y al cambio, promoviendo el progreso individual hacia la consecución de los objetivos personales y las necesidades relacionales.
3. Son adaptables al entorno, se pueden aprender y son estables.

Edith Grotberg (1995), presenta una clasificación que se centra en tres factores clave conocidos como las fuentes de resiliencia:

**Yo tengo:** Recursos externos de apoyo, como vínculos familiares, amigos, comunidad.

**Yo soy:** Fortalezas personales, como autoestima, confianza y motivación.

**Yo puedo:** Habilidades sociales y de resolución de problemas.

Michael Rutter (1987), se basa en la interacción entre factores de riesgo y protectores:

1. **Factores protectores internos:**

- Autonomía.
- Autoeficacia.
- Habilidades de afrontamiento.

2. **Factores protectores externos:**

- Apoyo social.
- Relaciones afectivas positivas.
- Estabilidad en el entorno.

La Clasificación de Reivich y Shatté (2002), identifica siete componentes esenciales para construir la resiliencia:

1. **Regulación emocional:** Manejar emociones negativas para mantener la calma.
2. **Control de impulsos:** Tomar decisiones reflexivas y no impulsivas.
3. **Optimismo:** Creer que los problemas pueden ser superados.
4. **Análisis causal:** Identificar las causas reales de un problema.
5. **Empatía:** Entender y relacionarse con las emociones de los demás.
6. **Autoeficacia:** Creer en la capacidad de influir en los resultados.
7. **Alcanzar objetivos:** Establecer y lograr metas realistas.

Walsh (1998), se centra en la resiliencia familiar e identifica tres dominios principales:

1. **Sistemas de creencias:**
  - Significado de la adversidad.
  - Optimismo y esperanza.
  - Espiritualidad.
2. **Procesos organizativos:**
  - Conexiones familiares.
  - Flexibilidad y adaptabilidad.
  - Uso de recursos externos.
3. **Procesos de comunicación:**
  - Claridad en la comunicación.
  - Expresión emocional.
  - Resolución colaborativa de problemas.

La Clasificación de Henderson y Milstein (2003), propone seis pilares que fortalecen la resiliencia, especialmente en el ámbito educativo:

1. **Establecer vínculos afectivos:** Crear relaciones positivas con personas significativas.
2. **Establecer límites claros:** Normas y reglas para guiar el comportamiento.
3. **Fomentar la autoestima:** Reforzar la confianza en las capacidades.
4. **Enseñar habilidades para la vida:** Desarrollar competencias como el manejo emocional y la toma de decisiones.
5. **Dar oportunidades para la participación:** Impulsar la toma de decisiones y la responsabilidad.
6. **Proveer expectativas altas:** Confiar en las capacidades de las personas.

El padre de la resiliencia, Cyrulnik (2001), como neuropsiquiatra, realiza una clasificación basada en el desarrollo de la resiliencia en contextos traumáticos:

1. **Vínculos afectivos:** Relaciones seguras con personas de apoyo.
2. **Capacidad narrativa:** Reestructurar y dar sentido al trauma a través del lenguaje y la interpretación.
3. **Factores culturales:** Uso de valores, tradiciones y contextos culturales como recursos.

Luthar et al (2000), que plantean que la resiliencia es un proceso dinámico con dos componentes principales:

1. **Riesgos:** Factores adversos que amenazan el desarrollo (pobreza, violencia, etc.).
2. **Adaptación positiva:** Estrategias de afrontamiento que permiten superar esos riesgos.

Estas clasificaciones reflejan las diversas perspectivas desde las que se estudia la resiliencia, destacando como comentábamos al principio, tanto factores individuales como contextuales, y ofreciendo un marco integral para comprenderla y desarrollarla.

Para finalizar, presentamos los **pilares de la resiliencia**, como los componentes que más se encuentran cuando buscamos en la literatura, tomándose como las características que aparecen con mayor frecuencia en aquellos que han demostrado resiliencia (brevemente ya que en el Tema 2 dada su importancia se ampliará esta información), resultando los siguientes:

#### **Capacidad de relación: Interacción-Relación**

- Este pilar se refiere a la capacidad de las personas para establecer vínculos íntimos y satisfactorios con los demás, vínculos sólidos y recibir apoyo emocional de otros, para poder darse a los demás.
- El contacto con personas significativas proporciona seguridad, confianza y recursos para superar adversidades. (ver Figura 6, Sesión de Danza Inclusiva, de la Cía de Danza Vinculados de Granada, en el Estudio Piloto RESUPERES España).

*Figura 6. Sesión de danza inclusiva durante el estudio piloto RESUPERES en Granada (España).*



### **Capacidad de Iniciativa:**

- La tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes, es la Capacidad para hacerse cargo de los problemas y ejercer control sobre ellos. Tener metas claras, valores sólidos y un propósito en la vida que dé significado incluso a los momentos difíciles.
- Brinda dirección y motivación para superar los retos.

### **Creatividad**

- La capacidad de generar ideas, estrategias o soluciones novedosas y adaptativas frente a situaciones adversas o desafiantes, permitiendo superar obstáculos de manera flexible e innovadora.
- Es un recurso que ayuda a reinterpretar las dificultades, encontrar alternativas y transformar las crisis en oportunidades para el crecimiento personal y colectivo.

### **Sentido del Humor/Optimismo**

- Se entiende como la capacidad de ver lo absurdo en los problemas y dolores.
- Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Observar cómo el humor nos permite mantener una actitud estable ante la vida y hacia los demás, ya que nos permite observarnos a nosotros mismos a través de una conciencia crítica neutralizada alejada de lo apocalíptico o dramático, y nos ayuda a aceptar nuestras limitaciones.

### **Moralidad/Ideología Personal**

- Se entiende como es la capacidad de tener una visión clara de tus valores y creencias, la conciencia moral e integrarla en tu vida diaria, y engloba dos variables fundamentales: la capacidad de desear a los demás el mismo bien que uno desea para sí mismo, y al mismo tiempo la capacidad de comprometerse con valores específicos.

### **Independencia/Autonomía**

- Este pilar se refiere a la capacidad de tomar decisiones por ti mismo, establecer los propios límites en relación con un entorno problemático, de mantener la distancia física y emocional con un problema, sin aislarse. Está estrechamente relacionado con un desarrollo del principio de realidad (poder juzgar una situación sin ser influenciado por lo que queremos).
- Para desarrollar esta habilidad, es importante que aprender a confiar en ti mismo y en tus decisiones.

## Introspección

- Pilar que resulta de la capacidad de examinarse internamente, observar tu entorno y observarse a sí mismo al mismo tiempo, de reflexionar sobre uno mismo. Conocer tus pensamientos, emociones y acciones.

## Autoconcepto/Autoestima

- Se podría definir como la imagen que las personas tenemos de nosotros mismos y aunque aparece como un pilar más de la resiliencia, también se puede entender como el resultado de la suma de otros pilares. La autoestima no puede simplificarse en amarnos a nosotros mismos, sino que también debe incluir la consideración del respeto y la dignidad personal.
- Implica reconocer las propias fortalezas, debilidades, emociones y capacidades.
- Permite manejar mejor las situaciones adversas al saber cómo reaccionar y adaptarse.

Estos pilares interactúan de manera dinámica, y el fortalecimiento de uno puede influir positivamente en los demás. Fomentar estos elementos es clave para desarrollar una resiliencia sólida y enfrentar adversidades de manera efectiva.

## 1.3. Componentes de la Resiliencia en la formación de los futuros profesionales (Proyecto RESUPERES)

En el apartado anterior hemos analizado los diferentes componentes de la resiliencia a nivel personal, y finalizado con los más comunes, pero en el Proyecto RESUPERES (2022-25), tras las revisiones bibliográficas para la realización del Manual RESUPERES (2024), la plataforma interactiva para el desarrollo de la resiliencia y la App RESUPERES (2025), para la mejora de la resiliencia en dispositivos móviles, y tras la evaluación de la mejora de la resiliencia en alumnado y profesorado universitario (Cepero et al., 2025), se concluye que hay unos componentes o constructos de la resiliencia (representados en la Figura 7). que se mostraban como más importantes en la formación del profesional en la etapa universitaria, debido a la edad y a la necesidad de preparación para el futuro desempeño profesional que tanto estudiantes como docentes universitarios necesitan desarrollar. En base a esto los constructos de RESUPERES son:

- **Creatividad:** las personas resilientes utilizan sus recursos creativos y su imaginación para sumergirse en nuevos retos, ven oportunidades para brillar en las cosas más cotidianas desde escribir cuentos o poesía hasta pintar, se considera una de las cualidades de las personas resilientes que más las hacen

destacar ya que buscan oportunidades donde nadie llega a verlos. (ver Figura 8, Escape Room realizado por la Dra. Ana García para el Estudio Piloto RESUPERES Granada).

Figura 7. Constructos RESUPERES para desarrollar la resiliencia en el contexto de la educación superior (Cepero, 2025).



- **Trabajo en equipo:** las personas con alta resiliencia no están solas, sino que cuentan con el apoyo de compañeros y amigos que les ayudan a enfrentar los retos, la capacidad de trabajar en equipo es vital para la vida personal y el éxito profesional, para ello trabajar en un ambiente laboral positivo, con relaciones interpersonales sanas dispuestas a colaborar entre sí ante los retos es una característica resiliente, por lo tanto, mejorar la resiliencia, también promueve el sentido de pertenencia y le da al equipo la confianza para enfrentar los desafíos con confianza y optimismo),

- **Liderazgo:** La resiliencia se considera fundamental en la capacidad de liderazgo, ya que implica enfrentar constantemente desafíos y obstáculos en el camino hacia el éxito, ayudando al profesional a superar desafíos y mantenernos enfocados en metas,

- **Mindfulness (Focus):** las personas resilientes practican la meditación o mindfulness para vivir con plena atención lo que está ocurriendo, caracterizadas por vivir el presente sintiéndolo con todos sus matices.

- **Patrimonio cultural:** El patrimonio cultural desempeña un papel vital en la configuración de nuestras sociedades y en la preservación de nuestra rica historia y tradiciones, la comprensión de nuestras raíces, lo que hemos sido y hacia dónde vamos nos lleva a enfrentar nuevos desafíos ambientales y sociales, es esencial lograr un equilibrio entre preservar el patrimonio cultural y adaptarlo a las necesidades modernas.

La resiliencia del patrimonio cultural es crucial para la sostenibilidad de las comunidades y las sociedades, así como para la participación y la educación de la comunidad, así como para el respeto y el conocimiento de la interculturalidad.

Figura 8. Escape Room “El Naufragio”. Sesión Habilidades resilientes Pilot Study Spain (Granada).



#### 1.4. Activación de los componentes de la Resiliencia desde la formación académica

La **activación de los componentes de la resiliencia** implica el uso y fortalecimiento de recursos internos y externos para enfrentar adversidades de manera adaptativa, y es fundamental en el momento del proceso de formación de la personalidad de la persona, y por lo tanto debe estar implícito en el proceso educativo. En el ámbito educativo esto puede lograrse mediante:

- *Motivación y autonomía*

La activación del desarrollo de la resiliencia implica la apelación a la motivación y al desarrollo del sujeto en *un continuo de* su autonomía e independencia. Enfatizamos la importancia de la motivación en el contexto de la situación educativa, especialmente cuando los seres humanos se enfrentan a situaciones de adversidad. Es un hecho que el profesorado puede presentarse como un facilitador o un bloqueador del desarrollo de la autonomía del estudiante a través del número y la naturaleza de sus intervenciones.

- *Autoevaluación y clima democrático*

Es importante crear conciencia sobre la importancia de la autodirección y los propósitos para su vida; identificar estrategias para lidiar con el tiempo, las prioridades y los problemas; Y, ser

consciente de que es posible alcanzar nuevas metas y planes para la vida futura. La democracia no se aprende a través de la enseñanza directa de valores, sino que es algo que implica una lenta experiencia y aprendizaje. Así, el sujeto, en situación educativa de carácter predominantemente democrático: evalúa sus propios conocimientos, confronta opiniones y acaba siendo capaz de establecer un equilibrio entre sus puntos de vista y los de los demás revelándose capaz de reconocer sus propias capacidades y limitaciones.

Un modelo de activación de la resiliencia presupone un clima ecológico democrático, participativo, humanizado y estimulante, en el que el estímulo del profesorado juega un papel fundamental para el éxito personal y armónico de la asignatura.

- *El estímulo del/la educador/a de adultos*

El estímulo se concibe como algo que está implicado en el ambiente educativo, como algo muy importante y que tiene una identificación muy estrecha con el proceso de desarrollo, enseñanza, aprendizaje y aprendizaje a lo largo de la vida. Es un proceso de infundir coraje y confianza caracterizado por la atención y la observación, la capacidad de escuchar, cuestionar y esperar.

- *Autoconocimiento*

El autoconocimiento se relaciona con la capacidad de (auto)confrontación. "La confrontación es una habilidad que puede ser difícil de poner en práctica de manera efectiva y constructiva". Involucrado en una relación física, funcional, afectiva y cultural, el docente, a partir del autoconocimiento que construye en su vida cotidiana desarrolla habilidades propias que le ayudarán a observar y participar, analizar y guiar, a ser actor y espectador y ayudar a su alumno en la (re)construcción de su resiliencia. Asimismo, este autoconocimiento implica una (auto)conciencia de la importancia que asume en la relación humana, y puede desempeñar, con su presencia y mediación, el papel de facilitador del éxito personal de uno mismo y de los demás.

- *Compromiso con el éxito personal e interpersonal*

El/la educador/a de niños/as, jóvenes y adultos/as para conducir a su alumnado al éxito debe ser capaz de diferenciar las diversas situaciones de la vida lo que implica que: conocer a cada ser humano con sus características personales (habilidades y aptitudes, dificultades y problemas, cómo los interioriza, grado de autonomía y socialización, los conocimientos previos que posee, cómo los agarra y los relaciona); facilitar la dinámica propia del grupo (los diferentes roles asumidos en el grupo, la forma en que participan y son aceptados por los demás, cómo afrontan las dificultades de cada uno y cuáles son las posibilidades de ayuda); Tener un conocimiento

integral de la vida y de los factores que la condicionan (espacios, medio físico y humano, recursos adicionales existentes o inexistentes, horarios y sus posibilidades de adaptación).

## 1.5. Factores Protectores y de Riesgo de la Resiliencia

### 1.5.1. Factores Protectores

El concepto de factor protector, también conocido como mediador, se asocia a una nueva perspectiva en la Psicología, concretamente en la Psicología del Desarrollo, que asume una postura diferente a la adoptada hasta hace poco, que se centraba en la patología, buscando predominantemente el riesgo para explicar algunas conductas humanas. Este modelo se ha superado, entendiendo que contra todo lo esperado, algunos de los individuos expuestos a contextos de riesgo presentan una trayectoria de desarrollo saludable. El riesgo se opone a la protección, y, a partir de una situación de vulnerabilidad, se puede utilizar una situación de desarrollo, a través de una intervención planificada donde interactúan un conjunto de factores que, en ese contexto, en ese individuo, y en ese momento, toman características protectoras que refuerzan la capacidad de resistencia individual.

Estas características protectoras parecen ejercer sus efectos en todas las personas, es decir, independientemente del grado de riesgo que presente el individuo, en el que el factor protector le ayuda -siempre- a vivir una situación adversa de una forma más equilibrada, amortiguando el *impacto del estrés*.

Sin embargo, cabe destacar que los efectos que ejercen este tipo de factores, en individuos de alto riesgo, por la desorganización de sus contextos físicos o interpersonales, son más intensos, y pueden actuar en el intento de su equilibrio psicológico y social.

Existen cuatro procesos distintos que pueden conducir a la monetización de un factor de riesgo en un factor protector:

- Reduciendo el impacto del riesgo, ya sea cambiando el riesgo mismo, o modificando el grado de exposición del individuo a ese riesgo;
- La reducción de la cadena de reacciones negativas tras la exposición a efectos nocivos;
- Mediante el aumento de la autoestima y la autoeficacia, logradas a través de la contribución de las relaciones interpersonales que el sujeto es capaz de establecer, en estrecha relación con el hecho de que se le dan nuevas experiencias y su nivel de competencia en la realización de tareas; y

- Abriendo oportunidades que permitan al sujeto tener acceso a recursos o completar transiciones importantes en su ciclo vital (Nettles y Mason, 2004).

Estos **factores protectores de la resiliencia** se entienden como aquellos recursos internos y externos que ayudan a las personas a enfrentar adversidades, superar desafíos de manera adaptativa, y contribuyen a reducir los efectos negativos de situaciones difíciles y a promover un desarrollo saludable. A continuación, se describen los principales factores protectores:

### 1. Factores protectores internos (personales):

- **Autoestima y autoconfianza:** Fortalecen la seguridad en sí mismo y la confianza en las propias capacidades para superar obstáculos.
- **Habilidades de afrontamiento:** Estrategias como el manejo del estrés, la resolución de problemas y la capacidad para tolerar la frustración.
- **Optimismo y pensamiento positivo:** Mantener una visión esperanzadora del futuro, incluso en tiempos difíciles.
- **Flexibilidad y adaptabilidad:** Capacidad para adaptarse a nuevos desafíos y cambios de manera constructiva.
- **Autoeficacia:** Creer en la propia habilidad para influir en los resultados y resolver problemas.

### 2. Factores protectores familiares:

- **Apoyo emocional y social dentro de la familia:** Relaciones afectivas positivas y sostenidas dentro del núcleo familiar.
- **Estabilidad familiar:** Entornos familiares seguros y predecibles que proporcionen soporte durante situaciones adversas.
- **Comunicación abierta y apoyo mutuo:** Habilidades para compartir emociones y resolver problemas en conjunto.

### 3. Factores protectores sociales/comunitarios:

- **Redes de apoyo social:** Conexiones significativas con amigos, mentores y otros grupos de apoyo.

- **Acceso a recursos comunitarios:** Acciones sociales, culturales y educativos que fomenten la inclusión y la resiliencia.
- **Educación y desarrollo de competencias:** Apoyo educativo que fomente habilidades y competencias útiles para enfrentar desafíos.
- **Normas sociales positivas:** Valores y creencias comunitarias que promuevan el bienestar y el apoyo mutuo.

Estos factores trabajan en conjunto para fortalecer la resiliencia, ayudando a las personas a superar las dificultades y a desarrollarse en contextos adversos.

### *1.5.2. Factores de Riesgo*

Para Garmezy (1991) los factores de riesgo -que pueden clasificarse (debido a la vida multifacética del sujeto) en individuales, interpersonales o contextuales- pueden tener varios orígenes, desde influencias genéticas o biológicas en situaciones psicosociales difíciles, y por tener una naturaleza multicausal, se reflejan en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y deben ser vistos como el resultado de una interacción entre individuo-entorno, asumiendo cada una de estas partes un papel activo (Garmezy, 1996).

Rutter (1999) también llama la atención sobre *la necesidad de considerar el estrés y los procesos de afrontamiento* en varios niveles, desde el social, hasta el psicológico y el neuroquímico, ya que cada uno de estos niveles proporcionaría una perspectiva diferente y complementaria, cuya integración sería fundamental para comprender los mecanismos y procesos implicados en la vulnerabilidad.

Así, los **factores de riesgo** son condiciones o situaciones que dificultan la capacidad de una persona para afrontar adversidades, incrementando su vulnerabilidad y pudiendo influir negativamente en el desarrollo de habilidades resilientes si no se equilibran con factores protectores, dicho factores son:

#### **1. Factores de riesgo individuales (personales):**

- **Baja autoestima:** Percepción negativa de uno mismo y desconfianza en las propias capacidades.
- **Problemas emocionales:** Dificultades para manejar emociones como ansiedad, ira o tristeza.
- **Falta de habilidades de afrontamiento:** Incapacidad para enfrentar problemas o tomar decisiones efectivas.

- **Problemas de salud mental:** Trastornos como la depresión, ansiedad o estrés postraumático.
- **Conductas autodestructivas:** Consumo de drogas, alcoholismo, autolesiones o comportamientos arriesgados.

## 2. Factores de riesgo familiares:

- **Violencia intrafamiliar:** Conflictos graves, abuso físico o emocional dentro del hogar.
- **Falta de apoyo emocional:** Escasa comunicación afectiva y poca contención emocional en el núcleo familiar.
- **Inestabilidad económica:** Pobreza, desempleo o precariedad que generan inseguridad en el hogar.
- **Desintegración familiar:** Separaciones, divorcios, abandono o pérdida de miembros significativos.
- **Negligencia:** Falta de cuidado o atención adecuada por parte de los cuidadores.

## 3. Factores de riesgo sociales y comunitarios:

- **Aislamiento social:** Falta de redes de apoyo o relaciones interpersonales significativas.
- **Entornos violentos:** Exposición a delincuencia, agresiones o conflictos comunitarios.
- **Discriminación:** Exclusión por razones de género, etnia, orientación sexual, discapacidad o situación socioeconómica.
- **Falta de acceso a recursos básicos:** Limitaciones en educación, servicios de salud, vivienda o alimentación.
- **Inestabilidad en el entorno:** Migraciones forzadas o desplazamientos constantes.

## 4. Factores de riesgo contextuales:

- **Eventos traumáticos:** Experiencias como abuso, violencia, desastres naturales, accidentes o enfermedades graves.
- **Crisis sociales y económicas:** Pandemias, guerras, recesión económica o desempleo masivo.
- **Cambios repentinos:** Pérdida de seres queridos, rupturas sentimentales, o alteraciones drásticas en la vida cotidiana.

Aunque los factores de riesgo representan obstáculos, su impacto puede ser contrarrestado por **factores protectores** (como apoyo social, habilidades emocionales y oportunidades), ya que la resiliencia se fortalece cuando las personas logran desarrollar estrategias para superar o manejar estos riesgos de manera efectiva (Rouse, 2001).

## 1.6. Características resilientes

Después de exponer las competencias, factores protectores y de riesgo resilientes, existen unas características comunes que poseen las personas resilientes, y que les permiten enfrentar adversidades, superar desafíos y adaptarse a los cambios de manera positiva.

### 1.6.1. Características de una persona resiliente

Estas características, como hemos visto, se desarrollan y fortalecen a lo largo de la vida, favoreciendo el bienestar personal y social, estas características son:

#### 1. Regulación emocional:

- Capacidad para identificar, manejar y expresar sus emociones adecuadamente.
- Mantienen la calma y el control emocional en situaciones de estrés.

#### 2. Autoconfianza:

- Fuerte autoestima y creencia en sus propias capacidades para superar desafíos.
- Sienten seguridad al tomar decisiones y asumir responsabilidades.

#### 3. Optimismo realista:

- Mantienen una actitud positiva hacia el futuro, pero son conscientes de la realidad de los problemas.
- Encuentran sentido en las adversidades y las interpretan como oportunidades de aprendizaje.

#### 4. Flexibilidad y adaptabilidad:

- Son capaces de ajustarse a nuevas circunstancias y adaptarse a los cambios.
- Tienen una mentalidad abierta para explorar alternativas y soluciones.

#### 5. Habilidades de resolución de problemas:

- Analizan situaciones difíciles y buscan soluciones efectivas.
- Priorizan metas claras y crean estrategias para alcanzarlas.

#### 6. Empatía y habilidades sociales:

- Entienden y valoran las emociones de los demás, estableciendo vínculos positivos.

- Buscan apoyo social y ayudan a quienes también enfrentan adversidades.

### **7. Sentido de propósito:**

- Tienen objetivos claros que guían sus acciones y decisiones.
- Encuentran motivación en sus valores, creencias o metas personales.

### **8. Tolerancia a la frustración:**

- Aceptan que las dificultades y los fracasos son parte del proceso de aprendizaje.
- Perseveran frente a los obstáculos y encuentran formas de superarlos.

### **9. Autonomía:**

- Se sienten responsables de sus propias decisiones y acciones.
- No dependen excesivamente de los demás para resolver sus problemas.

### **10. Capacidad para aprender de la experiencia:**

- Reflexionan sobre sus vivencias, especialmente las adversas, y las usan para crecer.
- Incorporan los aprendizajes a su vida para enfrentar futuros retos.

A modo de conclusión la resiliencia no implica ausencia de estrés o sufrimiento, sino la habilidad para manejarlo constructivamente. Las características de una persona resiliente, es entrenable, y pueden desarrollarse mediante la práctica de habilidades emocionales, el fortalecimiento de redes de apoyo y el establecimiento de objetivos claros.

#### *1.6.2. Características de un profesional resiliente*

a nivel profesional, tenemos además competencias resilientes específicas, que son habilidades y capacidades que permiten a los individuos adaptarse, enfrentar y superar desafíos en el entorno laboral, manteniendo su productividad y bienestar. Estas competencias son esenciales para gestionar situaciones de incertidumbre, presión o cambio en el ámbito profesional.

#### **1. Adaptabilidad y flexibilidad:**

- Ajustarse a cambios en el entorno laboral, como nuevas tecnologías, metodologías o estructuras organizativas.
- Encontrar soluciones creativas ante problemas inesperados.

#### **2. Resolución de problemas y toma de decisiones:**

- Analizar situaciones complejas de manera efectiva y tomar decisiones informadas.
- Priorizar tareas y manejar recursos bajo condiciones adversas.

#### **3. Comunicación asertiva:**

- Expresar ideas, necesidades y preocupaciones de manera clara y respetuosa.
- Escuchar activamente a colegas y promover un ambiente de colaboración.

#### **4. Habilidades interpersonales y trabajo en equipo:**

- Construir y mantener relaciones laborales saludables.
- Facilitar la cooperación en equipos para superar desafíos comunes.

#### **5. Gestión del estrés y autocuidado:**

- Reconocer los límites propios y buscar equilibrar la vida personal y profesional.
- Implementar prácticas como mindfulness, descanso adecuado o ejercicio para mantener el bienestar.

#### **6. Innovación y pensamiento creativo:**

- Buscar soluciones originales frente a problemas y desafíos laborales.
- Promover ideas que agreguen valor al equipo o la organización.

#### **7. Autonomía y autoeficacia:**

- Actuar con independencia y confianza en las propias capacidades para cumplir objetivos.
- Tomar iniciativa sin depender excesivamente de la supervisión.

#### **8. Resistencia frente a la adversidad:**

- Persistir en el cumplimiento de metas a pesar de obstáculos o fracasos.
- Recuperarse rápidamente después de errores o situaciones difíciles.

#### **9. Liderazgo resiliente: (para roles de liderazgo)**

- Inspirar y motivar a los demás en tiempos de incertidumbre.
- Tomar decisiones estratégicas y mantener una visión clara en momentos de crisis.

En el entorno laboral actual, marcado por cambios rápidos, globalización, pandemias y transformaciones tecnológicas, las competencias resilientes son indispensables para mantener la productividad y garantizar el bienestar de los empleados. Desarrollar estas habilidades no solo beneficia a los individuos, sino también a las organizaciones, al crear equipos más adaptativos y efectivos.

### **1.7. La Importancia del desarrollo de la Resiliencia en la Educación Superior**

¿Por qué la resiliencia en la Educación Superior? La educación superior, está orientada a una formación integral, con un claro compromiso social, ético y político. Se basa en el diálogo de saberes entre estudiantes, docentes y comunidades, con el objetivo de crear y fortalecer una cultura de cooperación y aprendizaje compartido, en la que el reconocimiento del papel estratégico de la educación superior para

la profundización de la integración e interacción y el fortalecimiento de una cultura de solidaridad se presente como un compromiso ético inseparable del derecho humano a la educación. Además, podemos pensarlo como una condición indispensable para garantizar la soberanía de los distintos países, superar la pobreza, estimular la democracia participativa y la distribución más equitativa del poder.

En este contexto, la universidad debe presentarse con un conjunto de valores que contribuyan al advenimiento de un nuevo paradigma educativo que valore la vida y la dignidad del ser humano, siendo inseparables de la calidad de la enseñanza y de su dimensión ética.

Por ello entre otros, el proyecto RESUPERES, se crea con el objetivo principal de crear una formación en constructos resilientes en la educación superior, en el que participan los siguientes países: Portugal, Noruega, Italia, Serbia y España, País Coordinador del Proyecto, a través de la Universidad de Granada, en el que la cooperación interinstitucional e internacional puede contribuir significativamente al desarrollo de las potencialidades de las instituciones involucradas y al fortalecimiento de los procesos de integración y progreso de las diversas instituciones, con el fin de coordinar posiciones comunes para la articulación con otros organismos internacionales, redes, bloques educativos/formativos, y el incremento de estrategias de acción conjuntas para la transformación de la educación superior como medio contribuir al desarrollo sostenible y que puedan contribuir a facilitar el intercambio de conocimientos y experiencias, la movilidad académica, y contribuir a la creación y desarrollo de centros de investigación, en torno al desarrollo del proceso de resiliencia en estudiantes y docentes.

Desde nuestro punto de vista, las diversas etapas de formación inicial, inserción y desarrollo preprofesional deberían estar mucho más interrelacionadas, con el fin de crear un aprendizaje coherente y un sistema de desarrollo de la futura profesión del estudiante y deberían presentarse como un momento único para la constitución de las bases de la socialización preprofesional, o incluso el embrión para la inter comunicabilidad interactiva. Sin embargo, en la práctica esto no siempre sucede; Por lo general, el desarrollo de estrategias de supervivencia, en el contexto académico, va acompañado de mucho dolor y sentimientos de frustración, adversidad, complejidad, abandono académico, soledad e incluso, en casos extremos, suicidio.

De hecho, se ha escrito mucho sobre la adversidad a la que se puede enfrentar el estudiante de educación superior (Capítulo 3. Revisión de la Resiliencia en la ES de RESUPERES MANUAL) y que se debe afrontar con una intervención en resiliencia basada en prácticas comprometidas con la

investigación, la innovación y la creatividad, en la que una de las perspectivas prometedoras puede ser el desarrollo de la misma.

A pesar de que la educación inclusiva es un modelo opuesto al desarrollo de barreras y a la no participación social, en el ámbito universitario, la mayoría de las investigaciones han considerado la educación inclusiva desde la perspectiva de la discapacidad. Esto nos hace reflexionar sobre, y en coherencia con lo señalado, garantizar espacios de diálogo continuo entre docentes y alumnos, crear espacios de confianza, promover el aprendizaje inclusivo y, si es posible, adaptar la enseñanza a nivel individual en función de las problemáticas que puedan surgir.

La búsqueda de la equidad, la promoción de la justicia y la solidaridad, son entre otras cuestiones, tareas que deben asumirse por parte de la comunidad universitaria las dificultades existentes, además de apoyar a las personas más allá de lo estrictamente académico.

Por todo esto, las **razones clave de la resiliencia en la educación superior** es porque permite a estudiantes, docentes y las propias instituciones afrontar los desafíos, adversidades y cambios inherentes a este nivel educativo. Su importancia radica en que contribuye al bienestar emocional, el éxito académico y la adaptación a un mundo profesional en constante transformación.

### **1. Afrontar los retos académicos y personales:**

- Los estudiantes se enfrentan a **demandas académicas exigentes**, como exámenes, proyectos y cargas de trabajo, junto con desafíos personales y sociales.
- La resiliencia ayuda a manejar la presión, la ansiedad y el estrés, evitando el abandono escolar.

### **2. Adaptación a cambios e incertidumbres:**

- Factores como la pandemia de COVID-19, la digitalización de la educación, y la globalización han transformado las dinámicas del aprendizaje.
- La resiliencia permite a estudiantes y docentes adaptarse a entornos virtuales, métodos híbridos y situaciones inesperadas.

### **3. Fomentar la inclusión y la equidad:**

- Los entornos universitarios son diversos y algunos estudiantes enfrentan **desventajas sociales, económicas o de discapacidad**.

- La resiliencia ayuda a superar barreras y fomenta la construcción de una comunidad universitaria inclusiva.

#### **4. Desarrollo de habilidades para la vida y el trabajo:**

- Más allá de los conocimientos técnicos, la resiliencia impulsa competencias esenciales como la gestión del tiempo, la resolución de problemas, la creatividad y el pensamiento crítico.
- Estas habilidades son vitales para los entornos laborales y la vida cotidiana.

#### **5. Superación de crisis globales y contextuales:**

- Las universidades juegan un papel central en formar ciudadanos preparados para responder a **crisis sociales, económicas, ambientales y de salud pública**.
- La resiliencia en la educación superior fortalece la capacidad de los estudiantes para enfrentar y liderar en escenarios adversos.

#### **6. Promoción del bienestar mental y emocional:**

- Las tasas de **ansiedad, depresión y estrés** en estudiantes universitarios han aumentado en los últimos años.
- La resiliencia fortalece la salud mental, fomentando un enfoque más positivo hacia el aprendizaje y los desafíos personales.

#### **7. Contribución a la sostenibilidad institucional:**

- Las instituciones educativas resilientes pueden adaptarse mejor a los cambios, garantizar la continuidad del aprendizaje y responder a las necesidades de estudiantes y docentes.

Es evidente que la resiliencia en la educación superior no solo impacta el éxito académico, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos en el ámbito personal, social y profesional. Al fomentar la resiliencia, las universidades promueven ciudadanos críticos, adaptativos y comprometidos, capaces de contribuir de manera positiva a un mundo cambiante.

### **1.8. Características de los programas de promoción e intervención para el Desarrollo de la Resiliencia en la Educación Superior**

En el panorama en constante evolución de la educación superior, donde los estudiantes se enfrentan a una serie de desafíos académicos, personales y sociales, el concepto de resiliencia se ha convertido en un faro de esperanza. La resiliencia, la capacidad de recuperarse de la adversidad, adaptarse al cambio y prosperar a pesar de las dificultades, ha atraído cada vez más atención dentro de las instituciones de educación superior. Reconociendo el papel fundamental que desempeña la resiliencia en la

configuración del éxito y el bienestar de los estudiantes, las universidades y colegios en todo el mundo, han iniciado programas de desarrollo de la resiliencia.

Estos programas de desarrollo de la resiliencia están diseñados para mejorar la capacidad de los estudiantes para recuperarse de los contratiempos, adaptarse al cambio y prosperar frente a la adversidad, y su objetivo es fomentar una mentalidad de crecimiento, desarrollar la inteligencia emocional, mejorar las habilidades de resolución de problemas y promover un sentido de autoeficacia entre los estudiantes, desarrollando en ellos:

- Empoderamiento: Empoderar a los estudiantes con un sentido de agencia y autoeficacia, infundiéndoles confianza en su capacidad para superar desafíos y alcanzar sus metas.
- Desarrollo de habilidades: Cultivar habilidades esenciales para la vida, como la resolución de problemas, el manejo del estrés, la regulación emocional y la comunicación efectiva, que son parte integral de la resiliencia.
- Cambio de mentalidad: Fomentar una mentalidad de crecimiento entre los estudiantes, en la que los contratiempos se vean como oportunidades de aprendizaje y crecimiento en lugar de barreras insuperables.
- Construcción de la comunidad: Crear una comunidad universitaria inclusiva y de apoyo donde los estudiantes se sientan conectados, valorados y apoyados por sus compañeros, profesores y personal.
- Promoción del bienestar: Promover el bienestar holístico abordando no solo las preocupaciones académicas, sino también las necesidades de salud mental, emocional y física.

Efectivamente, los programas de desarrollo de la resiliencia suelen incorporar una serie de componentes destinados a promover el desarrollo y el bienestar holísticos. Estos componentes pueden incluir:

- Psicoeducación: Proporcionar a los estudiantes información y recursos relacionados con la resiliencia, el manejo del estrés y la salud mental.
- Desarrollo de habilidades: Equipar a los estudiantes con habilidades prácticas como la comunicación efectiva, la gestión del tiempo, el establecimiento de metas y la resolución de conflictos.
- Mindfulness y autoconciencia: Introducción de prácticas como la meditación de atención plena y ejercicios reflexivos para mejorar la autoconciencia y la regulación emocional.

- Apoyo entre pares y creación de redes: Facilitar oportunidades para que los estudiantes se conecten con compañeros, mentores y redes de apoyo para compartir experiencias y brindarse apoyo mutuo.
- Servicios de consejería y salud mental: Ofreciendo acceso a servicios de consejería y recursos de salud mental para estudiantes que experimentan angustia o desafíos significativos.

Por otro lado, vale la pena enfatizar que los programas de construcción de resiliencia abarcan una amplia gama de componentes y pueden organizarse a través de:

- Talleres y seminarios: Talleres y seminarios únicos o recurrentes que cubren temas específicos relacionados con la resiliencia y el bienestar, como el manejo del estrés, las estrategias de resiliencia, las prácticas de atención plena, la música y las artes, la fotografía y la comunicación, y las técnicas de autocuidado.
- Cursos e integración curricular: Incorporar elementos de desarrollo de la resiliencia en los cursos académicos u ofrecer cursos independientes centrados en el desarrollo personal, el bienestar o la resiliencia.
- Redes de apoyo entre pares: Establecer grupos de apoyo entre pares, programas de tutoría o embajadores de resiliencia que brindan orientación, aliento y solidaridad a los compañeros de estudios.
- Servicios de consejería y salud mental: Proporcionar acceso a servicios de consejería, grupos de apoyo y recursos de salud mental para abordar la angustia psicológica, la ansiedad, la depresión u otros problemas de salud mental.
- Participación y alcance comunitario: Colaborar con organizaciones del campus, clubes estudiantiles y socios comunitarios para organizar eventos, campañas e iniciativas que promuevan la resiliencia y el bienestar en todo el campus.
- Recursos y plataformas en línea: Proporcionar acceso a recursos en línea, herramientas de autoayuda y comunidades virtuales para que los estudiantes interactúen con contenido de desarrollo de la resiliencia de forma remota.

La participación en programas de desarrollo de la resiliencia en la educación superior puede generar numerosos beneficios para los estudiantes, entre ellos:

- Mejor rendimiento académico: Una mayor resiliencia puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés, mantener la concentración y perseverar frente a los desafíos académicos.



- Bienestar mejorado: El desarrollo de la resiliencia fomenta el bienestar emocional, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y promueve la salud psicológica en general.
- Mejor adaptación al cambio: Las personas resilientes están mejor equipadas para navegar por las transiciones y los cambios inesperados, tanto dentro como fuera del entorno académico.
- Éxito académico: La resiliencia mejorada equipa a los estudiantes con la resiliencia y la perseverancia necesarias para superar los desafíos académicos, mantener el enfoque y alcanzar sus metas académicas.
- Crecimiento personal: El desarrollo de la resiliencia fomenta el crecimiento personal y el autodescubrimiento, empoderando a los estudiantes para que aprovechen sus fortalezas, exploren sus pasiones y persigan esfuerzos significativos.
- Bienestar emocional: El desarrollo de la resiliencia cultiva la inteligencia emocional, la autoconciencia y los mecanismos de afrontamiento, que contribuyen a mejorar la salud mental y el bienestar emocional.
- Conexión social: Los programas de desarrollo de la resiliencia facilitan la conexión social, la pertenencia y las redes de apoyo, fomentando un sentido de comunidad y camaradería entre los estudiantes.
- Preparación para la vida más allá de la universidad: Las habilidades de resiliencia adquiridas a través de la participación en estos programas son transferibles a varios dominios de la vida, equipando a los estudiantes con la resiliencia para navegar las transiciones, los desafíos y las incertidumbres más allá de la universidad.
- Mayor empleabilidad: Los empleadores valoran la resiliencia como un atributo crucial en el lugar de trabajo, ya que indica la capacidad de un individuo para prosperar en entornos dinámicos e inciertos.

Los programas de desarrollo de la resiliencia desempeñan un papel vital en la promoción del éxito y el bienestar de los estudiantes en los entornos de educación superior. Al equipar a los estudiantes con las habilidades y la mentalidad necesarias para superar la adversidad, estos programas empoderan a las personas para prosperar académica, personal y profesionalmente. A través de una combinación de psicoeducación, desarrollo de habilidades y servicios de apoyo, los programas de desarrollo de la resiliencia contribuyen a crear una comunidad universitaria más resistente y próspera. A medida que la educación superior continúa evolucionando, el desarrollo de la resiliencia sigue siendo una piedra

angular indispensable para equipar a los estudiantes con la resiliencia necesaria para prosperar en un mundo en constante cambio.

## 1.9. Principales instrumentos de evaluación de la Resiliencia

La resiliencia, como hemos visto, se relaciona con múltiples constructos, en el ámbito educativo, y específicamente en la Educación Superior, tras una revisión detallada de los instrumentos para evaluarlos, presentamos los más utilizados en publicaciones internacionales (Padial et al., 2024):

- **La Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC)**, de Connor y Davidson (2003), fue diseñada como una herramienta para el entorno clínico con la que se podían identificar tempranamente las conductas resilientes y evaluar las respuestas de los adultos (hasta los 65 años aproximadamente) a los tratamientos psicológicos. Sin embargo, hay algunos estudios en los que la prueba se ha utilizado en jóvenes de entre 10 y 18 años. Es uno de los más utilizados y considerado uno de los más fiables. Este cuestionario identifica 5 factores:

- Competencia personal, altos estándares y tenacidad.
- Confianza en la intuición, tolerancia a los efectos negativos y fortaleza ante el estrés.
- Aceptación positiva del cambio y relaciones seguras.
- Control.
- Influencia espiritual.

Está compuesto por 25 ítems, tipo Likert del 0 al 4 (nada de acuerdo, totalmente de acuerdo), donde el sujeto tiene que evaluar cómo se ha sentido en el último mes. Los resultados que ofrece esta escala son "resiliencia alta" para las puntuaciones más altas, y "sujetos con baja resiliencia" para las puntuaciones bajas. En la adaptación española **CD-RISC 21** (Crespo et al., 2014), en situaciones de estrés crónico se eliminaron 4 de los 25 ítems, ya que se observó que afectaban negativamente a la fiabilidad de la escala. A modo de paréntesis, hay que destacar que cada país del consorcio que ha querido utilizar esta escala ha acabado buscando la que está referenciada para su población, como ha ocurrido, por ejemplo, en Portugal. En España el CD-RISC 21, establece 4 factores como son el afrontamiento y persistencia en situaciones estresantes, la capacidad de superación y consecución de objetivos, la valoración positiva, y la confianza.

- **La Escala de Resiliencia de Wagnild (ER-14)** (2009), traducida al español por Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015), consta de 14 ítems medidos por una escala Likert de siete opciones. Este cuestionario evalúa el grado de resiliencia personal, que se considera una característica positiva de la

personalidad que permite al individuo adaptarse a situaciones adversas. Comprende dos dimensiones: la resiliencia, la competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida.

También es importante, sabiendo que hay muchos componentes que forman la resiliencia, como hemos visto anteriormente, que muchas evaluaciones se realizan también de forma indirecta midiendo dichos constructos, por ello presentamos los instrumentos de medición de los constructos más relevantes que la componen, y que se exponen en la Tabla 1:

Tabla 1. Instrumentos de medición para evaluar la resiliencia (Padial et al., 2024).

CONSTRUCTOS RESILIENTES	INSTRUMENTOS DE MEDIDA
<b>RESILIENCIA:</b> compromiso, desafío, control), afrontamiento, adaptabilidad/flexibilidad, sentido de propósito, optimismo, regulación emocional y cognitiva y autoeficacia.	-CD-RISC (Connor & Davidson, 2003)
1. Creatividad: Habilidades interpersonales	-CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) - Escala de Evaluación de Habilidades Sociales (Goldstein et al., 1980)
2. Coping	- CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) -Inventario de estrategias de afrontamiento (Tobin et al., 1989)
3. Sentido de propósito y futuro: Metas educativas	- CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) - Cuestionario reducido sobre metas para adolescentes (CMA-R) (López-Mora et al., 2017) - Cuestionario de Metas para Adolescentes (Sanz de Acedo Lizarraga et al., 2003).
4. Autonomía	La escala de Lawton y Brody: evaluación de la autonomía en la vida diaria
5. Patrimonio: patrimonio cultural: ideología personal	- CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) - Inventario de estrategias de afrontamiento (Tobin et al., 1989)
6. Hábitos de Actividad Física	-IPAQ -SF (Craig et al., 2003)
7. Autoconcepto: académico, social, emocionante, familiar y físico.	-AF-5 (García & Musitu, 2001)
8. Autoestima	- Escala de autoestima de Ronserberg (RSE) (Rosenberg, 1965)
9. Depresión, ansiedad y estrés	-DASS-21 (Lovinbond & Lovinbond, 1995)
10. Factores de personalidad: extroversión, amabilidad, escrupulosidad, neuroticismo y apertura a la experiencia	-BIG FIVE-44 (Benet-Martínez & John, 1998)
11. Empatía	- Escala Básica de Empatía Breve (Jollife & Farrington, 2006)
12. Regulación Emocional	- Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ) (Garnefski et al., 2001)
13. Eficacia	- Escala de autoeficacia (Baessler & Schwarzer, 1996)
14. Optimismo	- Prueba de Orientación a la Vida (Scheier et al., 1994)
15. Sentido del Humor	- Escala Multidimensional del Sentido del Humor (Thorsol & Powell, 1991)



## **TEMA 2**

# **Construyendo Resiliencia**

## SUMARIO DEL BLOQUE 2

### Bloque 1. CONCEPTOS TEÓRCIOS DE LA RESILIENCIA

#### Tema 2. Construyendo Resiliencia

##### 2.1. Teorías de la Resiliencia

2.1.1. Las 7 Resiliencias (Wolin & Wolin, 1993)

2.1.2. Las siete C's de la Resiliencia (Ginsburg & Jablow, 2011)

2.1.3. La “Casita” de la Resiliencia

##### 2.2. Entornos o Áreas Curriculares que desarrollan la Resiliencia

*Figura 9. Sesión de Condición Física en el Estudio Piloto RESUPERES Granada (España)*



## Tema 2. CONSTRUYENDO RESILIENCIA

### 2.1. Teorías de la Resiliencia

#### 2.1.1. Las siete Resiliencias (Wolin & Wolin, 1993)

La Asociación Americana de Psicología define la resiliencia como "el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes significativas de estrés, como problemas familiares y de relaciones, problemas graves de salud o factores estresantes laborales y financieros" (Diccionario APA de Psicología-<https://www.apa.org/topics/resilience>).

Todo el mundo experimentará altibajos a lo largo de su vida. Uno no puede prepararse o controlar cada factor estresante, tragedia, pérdida o crisis que pueda surgir en su camino. Lo que uno puede hacer es controlar cómo responder a esos eventos. Ahí es donde entra en juego la resiliencia. No es un rasgo de personalidad, ni algo con lo que uno nace. La resiliencia se refiere a pensamientos, sentimientos y comportamientos que se pueden aprender y pueden ayudar a recuperarse después de enfrentar la adversidad. Promover la resiliencia tiene como objetivo central lograr una sociedad más saludable y funcional, tanto en términos de calidad como de salud mental (Matos et al., 2015).

Existen varios modelos que definen los factores que pueden ayudar a construir la resiliencia (Ledesma, 2014), es Wolin y Wolin en 1993, presentan un modelo que permitirá a los padres, maestros, psicólogos y otros profesionales desarrollar el concepto en términos prácticos, en donde, los problemas, peligros y adversidades son vistos como oportunidades de desafío para el sujeto, para estos autores, no hay superniños, sino que todos los niños son vulnerables. Estos autores identificaron su modelo como **los siete Pilares de la Resiliencia** (Figura 10), que son: *introspección, independencia, relaciones sociales, iniciativa, creatividad, humor y moralidad (ideología personal)*, y proponen que estas pueden funcionar como instrumentos a utilizar, como guías o mapas mentales para ayudar al ser humano en la búsqueda de fuerzas internas a la hora de enfrentar problemas y adversidades.

A modo de síntesis, se representa en la Figura 10 los resultados empíricos de la investigación de Wolin y Wolin (1993), que da como resultado cada una de las Siete Resiliencias, así como las características inherentes a cada una de ellas a lo largo de las diversas etapas de la vida del individuo, representadas en los diferentes círculos de la figura.



Figura 10. Los 7 pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin (1993)



1.- *Introspección*: es el hábito mental de hacerse preguntas difíciles y responderlas con sinceridad. En los niños, toma la forma *de sensación*, intuición preverbal de que algo va mal; En los jóvenes se asume como *saber* - conocimiento - es una conciencia sistemática y bien articulada de la dificultad; En los adultos, madura con la *comprensión*, lo que significa empatía y comprensión mutua y tolerancia a la complejidad y la ambigüedad (Figura 10. Insight).

2.- *Independencia*: Consiste en la capacidad de establecer límites entre el propio entorno y el adverso, incluyendo la distancia emocional y física de los problemas. En los niños, comienza con *extraviarse*, desviarse, alejarse cuando surgen dificultades; En los jóvenes, que se manifiesta a través de una *desvinculación*, el desapego, que permite alejarse de los problemas y alejarse de ellos; En los adultos, toma la forma de *separación*, lo que permite el control de mantenerse alejado y separado de las fuentes de problemas (Figura 10. Independence).

3-*Relaciones*: Es la capacidad de relacionarse con los demás, manteniendo relaciones estables y sanas. En los niños, comienza con *el contacto*, el contacto permite el establecimiento de vínculos fáciles con otros sujetos emocionalmente disponibles. En los jóvenes, se manifiesta a través del *reclutamiento*, es decir, la tendencia deliberada a relacionarse con adultos o compañeros que son útiles y de apoyo y en los adultos, toma la forma *de apego*, vínculos personales y mutuamente gratificantes, caracterizados por un equilibrio entre dar y recibir (Figura 10. Relationships).

4-*Iniciativa*: Se refiere a la capacidad de auto dominarse. Incluye capacidad de resolución de problemas, gusto por la resolución de situaciones y desarrollo de actividades constructivas. En los niños toma la forma *de exploración*: exploración en las experiencias de ensayo y error; en los jóvenes, la iniciativa da paso al *trabajo*, en cuanto a la resolución de problemas en una amplia área de actividades; y en los adultos madura en *generar* y crear en el que manifiesta entusiasmo, y gusto por proyectos y situaciones desafiantes (Figura 10. Initiative).

5 y 6.- *Creatividad y Humor*: La creatividad es la capacidad de crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden, mientras que el humor es la capacidad de encontrar lo cómico en lo trágico. Se trata de capacidades interrelacionadas. En los niños, ambas toman la forma *de juego*: el juego consiste en poder usar la imaginación para construir un mundo que esté de acuerdo con sus deseos; en los jóvenes toman la *forma de modelado*, es decir, arte y comedia para dar forma estética a los pensamientos; y en los adultos, cada una madura siendo en la *Creatividad en la composición*, que se relaciona con la capacidad de maquillar objetos artísticos, y en el *Humor en laughing* o risa, resultando la consecuencia de como el sentido del humor y la risa ayudan a reducir el impacto emocional de las adversidades, aportando alivio y promoviendo el bienestar general (Figura 10. Creativity & Humor).

7.- *Moralidad (Ideología personal)*: Se define como la capacidad de actuar sobre una conciencia informada, lo que incluye asumir riesgos por ideales y encontrar placer en ayudar a los demás. En los niños se manifiesta *como juzgar*, es decir, juzgar, la capacidad y distinguir el bien del mal; en los adolescentes toma la *forma de valoración-evaluación*, base para la toma de decisiones, y en los adultos, madura *en el servir*, un sentimiento de obligación frente a una vida personal satisfactoria, con riqueza interior y, en el sentido de comprometerse y contribuir al bienestar de todos. (Figura 10. Morality).

A la luz de este modelo, es importante promover el desarrollo de estas manifestaciones tempranas que emergen en la infancia, continúan en la adolescencia y maduran en el estado adulto, ya que destaca la importancia de estar atentos y desarrollar las fortalezas de los jóvenes, hay que impulsarlos para darles esperanza, creando servicios y programas que respeten la resiliencia tan cuidadosamente caracterizada por los autores.

### 2.1.2. *Las Siete C's de la Resiliencia (Ginsburg & Jablow, 2011)*

Con este objetivo en mente, otros autores también proponen guías y modelos para promover la resiliencia desde una edad temprana, destacamos al pediatra Kenneth Ginsburg, especializado en desarrollar la resiliencia en los niños (de 18 meses a 18 años), para el que hay **siete cualidades** que pueden ayudar a desarrollar la resiliencia, para él, si queremos que nuestros hijos experimenten el mundo lo más plenamente posible, con algo de su dolor y toda su alegría, necesitan resiliencia así Ginsburg y Jablow (2011), y desarrollaron el **modelo de las 7C** (porque todas las palabras empiezan

por C), para proporcionar un enfoque práctico para que los padres y las comunidades educativas, entre otras, preparen a sus hijos, alumnado, ect,..., para prosperar.

*1.-Competencia:* como la capacidad de saber cómo manejar situaciones estresantes de manera efectiva. Requiere tener las habilidades para enfrentar desafíos y haber tenido la oportunidad de practicar el uso de estas habilidades para que uno se sienta competente para lidiar con situaciones. No es una sensación vaga de que "yo puedo hacer esto". Nos volvemos competentes al desarrollar habilidades que nos permiten confiar en nuestro juicio y tomar decisiones responsables. Cuando destacamos lo que los jóvenes están haciendo bien, pero también les damos oportunidades para adquirir nuevas habilidades, se sienten competentes. Será contraproducente cuando impedimos que los jóvenes intenten algo nuevo y que se recuperen por sí mismos si se caen. ¿Cómo desarrollarla?

- Animar a concentrarse y desarrollar las fortalezas de cada uno. Cuando manejen una situación de manera capaz, reconozcan lo que han hecho bien y cómo eso afectará a los demás y a ellos mismos.
- Permitir que se cometan errores seguros, para tener la oportunidad de corregirse a sí mismos. Evita la sobreprotección en cada tropiezo.
- Utilizar ideas o instrucciones cortas y precisas, no demasiado complejas para que las entiendan los niños pequeños, ni demasiado estresantes si las escuchan los adolescentes. Exponer las ideas paso a paso para que realmente puedan entenderlas puntos y sentirse dueños de la lección que aprenden.

*2.-Confianza:* es la creencia en las propias capacidades y se basa en la competencia. Se gana confianza al ser capaces de demostrar su competencia en situaciones reales. No se construye con el alago, más bien, se gana confianza a medida que se demuestra su competencia en situaciones reales. Cuando se apoya en el desarrollo de la competencia, creemos que podemos hacer frente a los desafíos y ganar la confianza para probar cosas nuevas, confiando en nuestra capacidad para tomar decisiones acertadas. ¿Cómo desarrollarla?

- En lugar de centrarse solo en los logros, fomente el desarrollo de cualidades personales como la justicia, la integridad, la persistencia y la amabilidad.
- Utilizar el elogio de manera honesta y específica. En lugar de decir "¡Eres un gran artista!", di "Me encantan los colores que usaste en esa pintura. ¡Mira los pájaros rojos y azules

brillantes!". Los elogios específicos son más creíbles y sus comentarios tendrán más impacto.

- Animar en el esfuerzo por alcanzar metas que uno cree que puede lograr, pero que están un poco más allá de lo que ya han logrado.

3.-*Conexión*: es probable que si tenemos vínculos cercanos con amigos, familiares y grupos comunitarios, tengamos un mayor sentido de seguridad y sentido de pertenencia, resultando más propensos a tener valores fuertes y son menos propensos a buscar comportamientos destructivos alternativos. Empatizar con las emociones positivas y negativas nos ayuda a sentirnos conocidos, comprendidos y adorados. Esta red de seguridad emocional nos da la base que necesitamos para expresar sentimientos y encontrar soluciones a los problemas. Las conexiones con grupos cívicos, educativos, religiosos y deportivos también pueden aumentar el sentido de pertenencia y seguridad de un joven en un mundo más amplio. ¿Cómo desarrollarla?

- Permitir tener, sentir y expresen todo tipo de emociones. Nunca animar a reprimir los sentimientos desagradables.
- Demuestra que las relaciones importan abordando el conflicto directamente. Esfuérzate por resolver los problemas en lugar de dejar que se enconen.
- Animar a desarrollar relaciones cercanas con los demás. Dé el ejemplo fomentando sus propias relaciones saludables.

4.- *Carácter*: las personas de cualquier edad con "carácter" disfrutamos de un fuerte sentido de autoestima y confianza, te sientes en contacto con tus valores y te sientes cómodo apegándote a ellos, pueden demostrar una actitud cariñosa hacia los demás. Cada familia tiene su propia idea de lo que constituye un buen carácter. Independientemente de los detalles, especialmente los niños necesitan un sentido fundamental de lo que está bien y lo que está mal para asegurarse de que están preparados para contribuir al mundo y convertirse en adultos estables. Esto es carácter, y nos ayuda a sentirnos cómodos apegándonos a nuestros propios valores y demostrando una actitud cariñosa hacia los demás. ¿Cómo desarrollarla?

- Hablar sobre cómo sus comportamientos afectan a otras personas de maneras buenas y malas.
- Animar a considerar lo que está bien y lo que está mal al tomar decisiones. Ayudando a ver más allá de la satisfacción inmediata o los deseos egoístas.

- Cuando uno toma decisiones o realiza acciones, expresar en voz alta lo que piensa sobre las necesidades de los demás.
- Trabajar la idea de aclarar y expresar los valores propios.
- Sé un modelo a seguir. Las acciones de uno hablan más que sus palabras.

5.-*Contribución*: si podemos experimentar la experiencia de contribuir personalmente al mundo, se puede aprender la poderosa lección de que el mundo es un lugar mejor porque estamos en él. Escuchar los agradecimientos y el aprecio cuando se contribuye, aumentará la disposición a tomar que mejoren el mundo, mejorando así su propia competencia, carácter y sentido de conexión. Adquirimos un sentido de propósito al ver la importancia de nuestras contribuciones, y esto puede motivarnos a tomar medidas para mejorar el mundo. Aprender que contribuir nos hace sentir bien, y está impulsado por un sentido de compromiso y responsabilidad, no por lástima. Esto ayudar a sentirse más cómodos acudiendo a otras personas en busca de ayuda sin sentir vergüenza. ¿Cómo desarrollarla?

- Comunicar (a niveles de edad apropiados) que no todas las personas en el mundo tienen tanto dinero, libertad y seguridad como necesitan.
- Enseñe el importante valor de servir a los demás.
- Modele la generosidad con su tiempo, energía y recursos.
- Cree oportunidades para contribuir de una manera específica, como el voluntariado.

6.-*Coping*: cuando tenemos un amplio repertorio de habilidades de afrontamiento (habilidades sociales, habilidades para reducir el estrés), somos capaces de hacer frente de manera más efectiva y están mejor preparados para superar los desafíos de la vida. Si podemos distinguir entre una crisis y un contratiempo relativamente menor, podemos evitar la ansiedad innecesaria. Un amplio repertorio de mecanismos de afrontamiento positivos y adaptativos ayudarán a los niños a mantenerse alejados de las peligrosas soluciones rápidas para el estrés. Cuando están en crisis, estrategias como hacer ejercicio, retribuir, practicar técnicas de relajación, dormir y comer bien pueden ofrecer alivio. ¿Cómo desarrollarla?

- Ayudar a entender la diferencia entre una crisis real y algo que simplemente se siente como una situación momentánea.
- Modele la resolución de problemas paso a paso. Evite reaccionar emocionalmente cuando uno se sienta abrumado.

- Demuestre la importancia de cuidar su cuerpo a través del ejercicio, una buena nutrición y un sueño adecuado. Practica técnicas de relajación.

7.-*Control*: al darnos cuenta de que tenemos el control sobre nuestras decisiones y acciones, es más probable que sepamos cómo tomar decisiones de una manera que nos ayude a recuperarnos de los desafíos de la vida. Tener control ayuda a las personas a no sentirse víctimas de las circunstancias, y a actuar proactivamente. Sino podemos volvernos pasivos, pesimistas o incluso deprimidos. ¿Cómo desarrollarla?

- Trabajar el reconocimiento incluso de pequeños éxitos, para que seamos conscientes de que podemos tener éxito.
- Recompensar la responsabilidad demostrada con una mayor libertad.
- Recordar que la palabra "disciplina" significa enseñar, no castigar ni controlar.

Independientemente del modelo propuesto, una vez estudiada y analizada individualmente cada cualidad o factor, podemos concluir que el fenómeno de la Resiliencia desde un punto de vista holístico está condicionado por factores fisiológicos, psicológicos y sociológicos, donde los factores psicológicos determinan la resiliencia como una capacidad positiva y de desarrollo del ser humano. La capacidad de desarrollar una respuesta extraordinariamente eficaz y altamente cualificada ante situaciones estresantes desarrolla un "efecto rebote" por el cual el resultado final será una respuesta eficaz. Las condiciones sociológicas y fisiológicas activas en nuestro ser son una respuesta global pero son estabilizadas por factores físicos (Ortega y Saavedra, 2014).

### 2.1.3. La "Casita" de la Resiliencia

Paolozzi (2025), en el Capítulo 2 del Manual RESUPERES, explica como la 'casita' de la resiliencia (Vanistendael, 2018; Vanistendael y Lecomte, 2000), es un modelo aplicativo "holístico" creado por la Oficina Internacional Católica de la Enfance en Ginebra. Es especialmente utilizado por profesionales y trabajadores de cuidado infantil. La 'Casita' es una herramienta muy útil para aquellos que quieren construir o fortalecer la resiliencia y navegar los acontecimientos de sus vidas. Es especialmente adecuado para establecer y reconocer procesos y caminos de resiliencia, ya que puede representar bien la complejidad y la multidimensionalidad de la resiliencia. La Casita es un modelo que expresa de manera efectiva la naturaleza multifactorial y el dinamismo del proceso de resiliencia.

En el contexto de la autobiografía y las historias de vida, el modelo Casita tiene la ventaja de combinar la determinación de elementos generalizables reconocidos como factores de resiliencia con la singularidad del individuo y de la situación. De esta manera, el modelo aborda dos limitaciones contradictorias que a menudo se sienten en el campo y permite organizar y articular estos dos enfoques divergentes en un solo modelo, como dos partes complementarias de la misma realidad de resiliencia.

El propósito central de la construcción de una Casita, la operatividad requerida y el horizonte de sentido en el que se inscribe su aplicación, es llamar nuestra atención sobre los recursos mientras describimos o intentamos visualizar y analizar la condición concreta de nuestro presente, nuestra historia conectada con aspiraciones, deseos y posibilidades.

En la construcción de la Casita, Vanistendael (2018) identifica varios criterios de resiliencia, reconociendo que estos no pueden ser absolutos y exhaustivos, ni medibles, ni mecanicistas determinantes de una resolución efectiva y definitiva para superar los obstáculos:

- Cierta autonomía, la capacidad de integrarse en una comunidad, encontrar soluciones positivas y realistas a los problemas y buscar ayuda cuando sea necesario.
- Una imagen positiva pero realista de sí mismo.
- La capacidad de mirar hacia el futuro, construir y completar un proyecto, aunque sea modesto y dentro de las propias capacidades.
- La capacidad de desarrollar relaciones.
- La capacidad de comprometerse por otros o por una causa más allá de uno mismo, si es posible, a largo plazo (trabajo, voluntariado, altruismo realista, etc.).
- La capacidad de aplicar las habilidades positivas aprendidas previamente.

La flexibilidad del modelo ofrece varias ventajas: sitúa a la persona en una dimensión concreta, en su entorno vital y con su red de relaciones, produciendo una conexión emocional más allá de la comprensión puramente intelectual. La imagen de la casa y sus dimensiones pueden ser entendidas por personas de diferentes edades, condiciones, idiomas y culturas.

La realización de la Casita no requiere un esquema rígido y estandarizado en comparación con el modelo de partida ejemplar, sino que puede y debe adaptarse tanto como sea posible a las necesidades específicas y ser rediseñada en función de la experiencia vivida por el usuario. Se pueden agregar varios ambientes y elementos: la Casita puede representar el hogar real de uno o un lugar de trabajo, escuela,

clase, etc.; se puede construir individualmente o en grupo; puede representar una experiencia específica, una circunstancia específica, como un proyecto de trabajo o estudio, un viaje, una etapa de la vida, etc.; Puede abordar una dimensión específica de la vida (trabajo, familia, actividades específicas, problemas particulares).

Los materiales utilizados para construir la Casita también pueden ser de diferentes tipos: materiales de dibujo simples para esbozar la Casita o materiales como cartón, madera contrachapada, para crearla en forma tridimensional, o incluso programas, plataformas y aplicaciones para la versión virtual. Se relaciona con varios constructos de resiliencia como el autoconocimiento, el compromiso con el éxito personal e interpersonal, la autoevaluación y la construcción de un clima democrático, la reflexión interna y la introspección, el propósito de vida, el dominio del entorno y el empoderamiento.

He aquí un modelo de Casita (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) relacionados con el ámbito profesional y el mundo laboral en el ámbito universitario, a partir de las reflexiones de la Pedagogía Laboral, la psicología del trabajo y los estudios sobre la resiliencia dentro de las organizaciones.

A nivel pedagógico, hablar de formación en seguridad y estrés laboral en las organizaciones significa reconocer que un modelo de formación tradicional es incapaz de incidir en la resistencia de los sujetos al cambio, hacia un bienestar real y no solo percibido. Capaces, es decir, de abordar y aprender a gestionar las experiencias emocionales negativas y poner de manifiesto que las formas de compartir el conocimiento del proceso de trabajo entre todos los protagonistas del propio proceso, no deben considerarse superfluas ni al menos obstructivas para el buen funcionamiento de la máquina de trabajo (Sirignano, 2019; Sirignano et al., 2023).

Vale la pena señalar que no existe una gran cantidad de investigaciones dedicadas específicamente a los trabajadores universitarios en comparación con las dirigidas a estudiantes universitarios y profesores de escuelas primarias y secundarias. Sin embargo, estudios recientes muestran que, fuera de Italia (pero no solo), el estrés relacionado con el trabajo entre los trabajadores universitarios está aumentando, ya que se supone que el fenómeno general que se produce en el mundo del trabajo y de las organizaciones se extiende al sector universitario. Los cambios, las reorganizaciones en curso, las fusiones y escisiones de diversas estructuras educativas y administrativas, la introducción de contratos de duración determinada, las dificultades para obtener fondos, la competencia con los colegas y la precariedad del puesto de trabajo han llevado al personal académico a estar mucho más expuesto a riesgos como el estrés laboral (WRS) y el burnout (Ingusci et al., 2019).

Desde la perspectiva de la pedagogía del trabajo, por ejemplo, el trabajo se perfila como un "campo de educabilidad" (Dato, 2009), que sirve como un "contexto educativo y relacional privilegiado a través del cual iniciar un proceso de negociación y atribución de nuevos significados al viaje existencial, y así capaz de contribuir al desarrollo democrático de la personalidad (Dewey) y a la plena realización del individuo" (Dato, 2009, pág. 35).

Si consideramos el desarrollo y la evolución de la investigación en el campo de la psicología ocupacional, como el control de la demanda laboral (Karasek, 1979) y el modelo de demandas-recursos laborales (Demerouti y Bakker et al., 2001), podemos observar un cambio progresivo en la atención desde un número limitado de categorías de variables capaces de definir un conjunto restringido, esquemático y algo mecanicista de escenarios posibles. Este cambio se mueve hacia la consideración de una esfera más amplia de variables que escapan a la racionalización normal del trabajo y la organización, como el apoyo social (Karasek y Theorell, 1990), el papel del individuo en la modificación del impacto de las demandas y los recursos laborales, la motivación y los recursos personales (Bakker y Demerouti, 2016), como la confianza en las propias capacidades y el optimismo sobre el futuro (Xanthopoulou et al., 2007).

Los estudios sobre la resiliencia organizacional son numerosos y van en aumento, enfatizando que la necesidad de resiliencia se desencadena por un evento inesperado. La adaptabilidad y la flexibilidad pueden contribuir a la resiliencia de una organización, pero ninguna de estas capacidades por sí sola es suficiente para lograrla. La resiliencia incorpora la renovación, la transformación y la creatividad dinámica desde el interior. (Lengnick-Hall et al., 2011) La adaptabilidad, por otro lado, enfatiza la necesidad de adaptarse al entorno desde una perspectiva externa y, a menudo, asume que un nuevo equilibrio determinado externamente es el estado deseado. La literatura sobre este tema parece coincidir en la existencia de una relación circular entre los recursos de trabajo y los recursos individuales, la organización del trabajo y la contribución individual, el bienestar de los trabajadores y el rendimiento organizacional. Se considera deseable que las universidades, como organizaciones, presten más atención a sus empleados, promoviendo intervenciones formativas orientadas no solo al aprendizaje de nuevos conocimientos y habilidades profesionales, sino también a la mejora de recursos personales como la autoeficacia, el optimismo y la resiliencia, cruciales para prevenir el riesgo de estrés laboral.

Según Rossi (2013):

El bienestar ordinario no es el resultado del destino, del azar, de acontecimientos impersonales o de políticas filantrópicas, ni es el resultado de una ética rígidamente prescriptiva, de una rígida autoimposición, sino que es el resultado de la intención de oponerse, por parte del individuo y de la organización, a todo lo que genera malestar. Es el resultado de la intención de cambiar lo existente, el resultado de una intención de proyecto y de estrategias operativas adecuadas, entre las cuales la formación ocupa un lugar destacado ya que se configura no solo como una experiencia desintoxicante sino también como una experiencia preventiva, en la creencia de que la recuperación y la terapia son empresas largas y complejas, y sobre todo como una experiencia promocional. (pág. 8)

Por estas razones,

La contribución de la formación tiene como objetivo ayudar a la persona a habitar reflexivamente el contexto laboral, aprender a pensar, experimentar el placer de pensar, adoptar una nueva perspectiva a través de la cual mirarse a sí mismo, pensar en sí mismo para cambiarse a sí mismo, especialmente a través de la autonarración para hacerse presente reflexivamente frente a muchos y variados acontecimientos profesionales, tomar conciencia de quién es uno, Por qué uno piensa de cierta manera, por qué lo hace, por qué uno actúa de cierta manera más allá del papel que desempeña, adquiere conocimiento de sus experiencias de conciencia, de sus modalidades relacionales, de sus mecanismos de funcionamiento mental. (pág. 30)

El terreno sobre el que se construye la Casita (Figura 11) representa la satisfacción de las necesidades primarias expresadas por la situación histórica, la organización social y laboral. Las crisis, las guerras, las pandemias, los desastres naturales o, como preferimos decir, los cambios, las incertidumbres y los acontecimientos inesperados son elementos sustanciales de la existencia colectiva e individual. Aspectos externos como la inseguridad social, las demandas de los clientes/usuarios, la tecnología disponible, las normas sociales, la cultura laboral, las circunstancias económicas, la naturaleza del mercado laboral, la política y las acciones de las instituciones laborales, así como los aspectos intrínsecos de la organización.

Las fundaciones representan la aceptación total de la persona, de sus valores, no de sus acciones, desde la perspectiva de que "tenemos una historia más grande de lo que define nuestra descripción laboral". La función de esta parte de la Casita es preservar nuestros deseos más profundos, proteger la

interioridad, la identidad, la integridad, la singularidad, cultivar y mejorar la inteligencia emocional y moral.

En el jardín que rodea la casa, hay elementos relacionados con las relaciones y el apoyo social: respeto, confianza, estima mutua, cooperación, apoyo en momentos de necesidad, reconocimiento del propio trabajo y función, retroalimentación sobre nuestro trabajo, reciprocidad. En el jardín, los individuos también pueden identificar a las personas y relaciones fuera de su entorno laboral que de alguna manera brindan apoyo y asistencia en su realización profesional (o, por el contrario, la desalientan).

El primer piso se caracteriza por el sentido de lo que hacemos y expresa la necesidad de dar sentido a nuestras acciones y a nuestras vidas. Puede ser útil aprender a distinguir entre hacer (realizar una tarea) y actuar (dar sentido a las propias acciones); combinar el trabajo ético con el trabajo estético; cuidar la calidad de la relación con uno mismo (aceptación, sentido de crecimiento) y con el propio futuro (propósito de vida); Transformar el trabajo ejecutivo en trabajo creativo.

Las diferentes estancias de la casa representan recursos, divididos esquemáticamente, pero interconectados:

- Recursos cognitivos: dominio, control de tareas, apertura, confianza en las propias capacidades, capacidad de cambio de perspectiva, humor...
- Recursos emocionales: afrontamiento emocional, optimismo, autoestima...
- Recursos interpersonales: gestión de conflictos, actitud constructiva, habilidades de comunicación...
- Recursos laborales: autonomía, afrontamiento, job crafting, aprender de las experiencias...

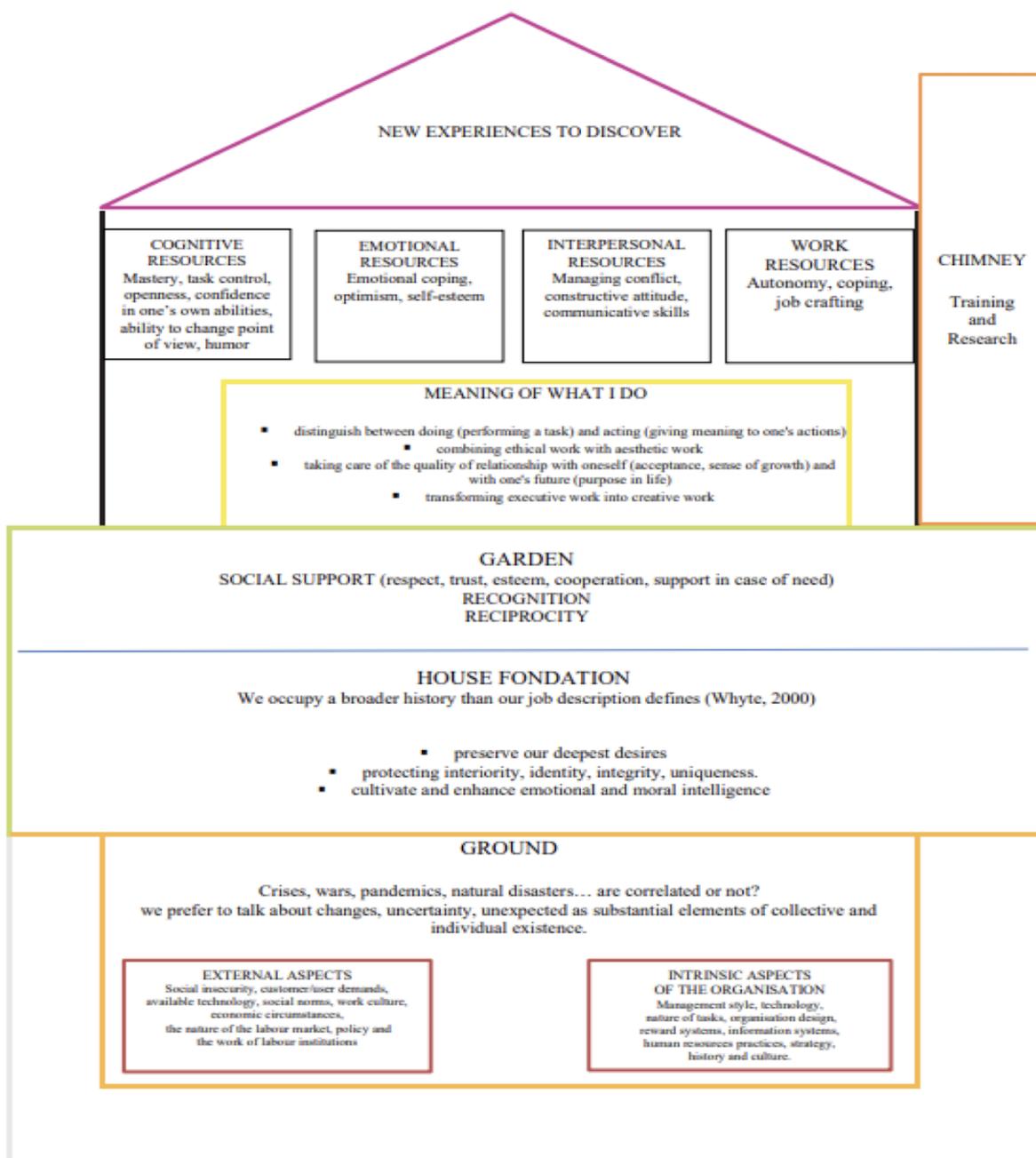
El techo representa nuevas experiencias para emprender y descubrir, mostrando la compleja relación entre la incertidumbre que caracteriza la vida humana y el abrazo positivo y productivo de este desafío que no solo debe ser temido sino enfrentado y, en la medida de lo posible, gobernado.

La chimenea, cuya función es calentar la casa, representa el amor por lo que uno hace, el placer que surge de la formación y la investigación, y el deseo de continuar la formación y el crecimiento profesional.

Este apartado ha sido escrito íntegramente por la profesora María Federica Paolozzi (UNISOB, Italia)



Figura 11. La 'Casita', modelo de la Resiliencia en el lugar de trabajo



Fuente: El modelo de 'casita' de resiliencia en el lugar de trabajo (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) adaptado de la 'Casita' de la Resiliencia concebida por Vanistendael (2000/2018).

## 2.2. Entornos o Áreas Curriculares donde se desarrolla la Resiliencia

Boris Cyrulnik, uno de los principales referentes en el estudio de la **resiliencia**, propone que esta capacidad puede desarrollarse a través de diversas **áreas** o entornos que influyen en el individuo. Estas

áreas, también conocidas como "**entornos resilientes**", facilitan el proceso de reconstrucción emocional y permiten a las personas superar las adversidades, y son las siguientes:

### 1. El entorno afectivo y familiar:

- El **apoyo emocional** de la familia es fundamental para construir un **apego seguro**, clave para el desarrollo de la resiliencia.
- Un ambiente familiar positivo, donde exista cariño, comunicación y comprensión, facilita que los individuos enfrenten las dificultades con mayor seguridad.
- **Ejemplo:** Relaciones con figuras de apego (padres, cuidadores) que brinden estabilidad y protección emocional.

### 2. La escuela y el sistema educativo:

- La escuela puede convertirse en un **refugio resiliente**, especialmente para aquellos que provienen de entornos familiares difíciles.
- Los docentes, al actuar como figuras significativas, pueden transmitir **seguridad, confianza** y un sentido de pertenencia.
- Se fomenta la resiliencia al impulsar el desarrollo de competencias emocionales, sociales y cognitivas.
- **Ejemplo:** Un maestro que detecta el potencial de un estudiante y lo motiva a superarse a pesar de las adversidades.

### 3. Las relaciones sociales y redes de apoyo:

- El contacto con amigos, compañeros o adultos significativos permite construir una **red de apoyo social**, que actúa como un **factor protector** frente a la adversidad.
- Las relaciones positivas ayudan a canalizar emociones, obtener orientación y desarrollar habilidades de adaptación.
- **Ejemplo:** Participación en grupos comunitarios, clubes o actividades colaborativas.

### 4. El ámbito cultural y la expresión creativa:

- El arte, la música, el teatro y la literatura son herramientas que permiten canalizar emociones y reconstruir el sentido de la vida.
- Estas formas de **expresión creativa** actúan como vehículos para procesar experiencias dolorosas y resignificarlas.

- **Ejemplo:** La escritura o la pintura como medios para expresar el dolor y transformarlo en algo significativo (Cyrulnik, 2006; “La maravillosa herida”; y 2012, "Resiliencia: cómo afrontar las adversidades de la vida").

#### 5. El entorno comunitario y social:

- La comunidad juega un papel crucial en la **reintegración** de individuos que han vivido experiencias adversas.
- Participar en actividades comunitarias fomenta el sentido de **pertenencia**, propósito y colaboración, elementos fundamentales para la resiliencia.
- **Ejemplo:** Iniciativas de voluntariado, proyectos comunitarios o apoyo de líderes locales en situaciones difíciles.

#### 6. El desarrollo del lenguaje y la narrativa:

- Cyrulnik resalta la importancia de **contar la propia historia** como una herramienta para reconstruir el sentido de la vida.
- Poner palabras a las experiencias permite procesar el dolor y encontrar significado en las adversidades vividas.
- **Ejemplo:** **Narrar** o escribir sobre las experiencias difíciles ayuda a transformar el sufrimiento en una historia de superación (Cyrulnik, 2003; “El murmullo de los fantasmas”).

7.- La importancia de actividades que promuevan el **bienestar físico y mental**, como la **actividad física y el deporte**, en el desarrollo de la resiliencia.

Cyrulnik sostiene que la **actividad física y el deporte** no solo fortalecen el cuerpo, sino que tienen un impacto positivo en el desarrollo emocional y social de las personas, factores clave para la resiliencia, ya que no solo contribuyen a la salud física, sino que también favorecen el desarrollo de competencias emocionales y sociales esenciales para afrontar la adversidad. El deporte enseña a perseverar, a manejar la frustración y a trabajar en equipo, permitiendo a las personas **reconstruirse** y crecer a partir de las dificultades.

#### ○ **Fortalecimiento del cuerpo y la mente:**

- La práctica deportiva ayuda a **canalizar emociones negativas** y a liberar tensiones acumuladas.
- Refuerza la **perseverancia** y la capacidad de afrontamiento al establecer y cumplir metas físicas.
- Ejemplo: Superar retos físicos como correr una distancia larga enseña a enfrentar dificultades en otras áreas de la vida.

- **Regulación emocional:**
  - El ejercicio físico favorece la producción de **endorfinas** y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo, reducen el estrés y combaten la ansiedad.
  - Ayuda a desarrollar un sentido de **autocontrol** al manejar frustraciones, aprender del fracaso y celebrar pequeños logros.
  - Ejemplo: Un partido o entrenamiento ayuda a liberar tensión acumulada y a regular emociones difíciles.
- **Fomento de habilidades sociales:**
  - La actividad física y el deporte, especialmente en equipo, fortalecen la **cohesión social**, la empatía y la colaboración.
  - El trabajo en equipo enseña a respetar roles, asumir responsabilidades y confiar en los demás.
  - Ejemplo: Los deportes grupales enseñan a apoyarse mutuamente y a generar redes de confianza.
- **Superación personal y resiliencia:**
  - La actividad deportiva promueve la capacidad de **esfuerzo, constancia y resiliencia** al enfrentar y superar desafíos.
  - Enseña que el error y la derrota son parte del aprendizaje y de la mejora continua.
  - Ejemplo: Levantarse después de una derrota deportiva refleja la capacidad de adaptarse a la adversidad.
- **Desarrollo de un espacio seguro:**
  - El deporte puede actuar como un **refugio positivo** para personas que han atravesado traumas o entornos difíciles, ofreciendo estructura y disciplina.
  - Permite **reconstruir la confianza** en uno mismo y en los demás a través de experiencias positivas y motivadoras.
  - Ejemplo: Un niño o joven que canaliza experiencias negativas a través del deporte encuentra una actividad que le proporciona sentido y pertenencia.

Boris Cyrulnik enfatiza que la resiliencia no se construye en solitario, sino que depende de la **interacción con el entorno**. Áreas como la familia, la escuela, las redes sociales, la actividad física y deportiva, el arte y la comunidad son fundamentales para que una persona pueda transformar el

sufrimiento y reconstruir su vida. El **apoyo afectivo**, la **expresión emocional** y el **sentido de pertenencia** son los ejes centrales que facilitan el desarrollo de la resiliencia.

Es por ello, que en esta asignatura se desarrollan los entornos o áreas, relacionadas con **el ámbito cultural y la expresión creativa**, **el desarrollo del lenguaje y la narrativa**, y **la actividad física y el deporte**, todas ellas promuevan el **bienestar físico y mental**.



# Bloque 2.

# ÁREAS Y CONTENIDOS

# PRÁCTICOS QUE

# DESARROLLAN LA

# RESILIENCIA





## SUMARIO DEL BLOQUE 2

### **Bloque 2. ÁREAS Y CONTENIDOS PRÁCTICOS QUE DESARROLLAN LA RESILIENCIA**

#### **Tema 3. El área de Educación Física para el desarrollo de la resiliencia**

- 3.1. Actividad física en el medio natural y resiliencia: Canoa
- 3.2. Breathing y Resiliencia
- 3.3. Condición Física, Fitness y Resiliencia
- 3.4. Mindfulness y Resiliencia

#### **Tema 4. Artes Escénicas para el desarrollo de la Resiliencia**

- 4.1. La Expresión Corporal y la Danza como medio para el desarrollo de la Resiliencia
- 4.2. Música y resiliencia

#### **Tema 5. Artes Narrativas para el desarrollo de la Resiliencia**

- 5.1. Entrenamiento Autobiográfico y Resiliencia
- 5.2. Interpretación del Patrimonio Cultural y resiliencia

#### **Tema 6. Artes Visuales para el desarrollo de la Resiliencia**

- 6.1. Arte y Pintura: Emoción, creatividad y Resiliencia
- 6.2. Fotografía y Resiliencia

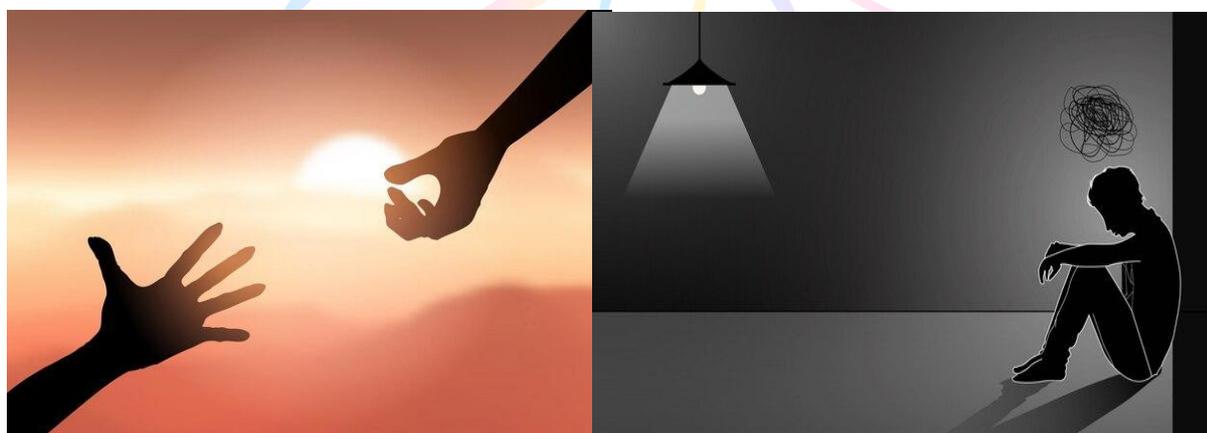
## Bloque 2. ÁREAS Y CONTENIDOS PRÁCTICOS QUE DESARROLLAN LA RESILIENCIA

Este Bloque presenta la justificación, revisión de contenidos y propuestas concretas de intervención y actividades de cada área fundamental para el desarrollo de la resiliencia, que forman parte del programa RESUPERES, basándonos en lo justificado en el apartado 2.2. Áreas o entornos curriculares desde dónde se desarrollan la resiliencia (Cyrulnyk, 2003, 2006 y 2012).

Es por ello, que en esta asignatura se desarrolla la resiliencia en estos entornos o áreas concretas, consideradas áreas importantes en el desarrollo de este constructo, relacionadas con **el ámbito cultural y la expresión creativa, el desarrollo del lenguaje y la narrativa, y la actividad física y el deporte (Cepero, 2022)**, todas ellas promuevan el **bienestar físico y mental**, y generan patrones de comportamiento resilientes. Esta elección surge de la revisión, trabajo y la experiencia de las instituciones de educación superior en los países socios del Proyecto RESUPERES.

En cada una de estas áreas, específicamente el Área de Educación Física y deportiva para la salud (actividad física en el medio natural, Breathing, fitness, mindfulness), las Artes escénicas (Expresión corporal y danza, música), las Artes visuales (pintura y fotografía), las Artes narrativas (Interpretación autobiográfica y narrativa), y siempre desde la perspectiva de la interculturalidad; se hace una justificación de los contenidos a desarrollar, y una propuesta de actividades que tienen como objetivo desarrollar constructos resilientes, que aunque son muchos como el afrontamiento, el autoconcepto, la autoestima,...., el proyecto RESUPERES determine como fundamentales para el desarrollo profesional el liderazgo, el trabajo en equipo, mindfulness (focus), la creatividad y el patrimonio cultural.

Figura 6. Resiliencia





Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173



## TEMA 3

# El Área de Educación Física para el desarrollo de la Resiliencia

## **TEMA 3. EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA**

### **3.1. Canoa y Resiliencia**

- 3.1.1. Beneficios de la Actividad Física en el medio natural para el desarrollo de la Resiliencia: Canoa
- 3.1.2. Competencias para el desarrollo de la resiliencia a través de la práctica de la Canoa.
- 3.1.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la resiliencia a través del deporte de la Canoa

### **3.2. Breathing y Resiliencia**

- 3.2.1. Beneficios de la práctica del Breathing para el desarrollo y mejora de la Resiliencia
- 3.2.2. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la resiliencia a través del Breathing

### **3.3. Mindfulness y Resiliencia**

- 3.3.1. Beneficios de Mindfulness y Gimnasia interior (yoga, Pilates...), para el desarrollo y mejora de la resiliencia
- 3.3.2. Herramientas de desarrollo personal o de tercera generación que contribuyen a mejorar la resiliencia
- 3.3.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la resiliencia a través del Mindfulness y la Gimnasia Interior

### **3.4. Condición Física, Fitness y Resiliencia**

- 3.4.1. Beneficios del entrenamiento y acondicionamiento físico para el desarrollo y mejora de la Resiliencia
- 3.4.2. Contenidos y actividades de acondicionamiento físico como medio de desarrollo de la Resiliencia en el contexto de la Educación Superior
- 3.4.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la resiliencia a través del acondicionamiento físico

## Tema 3. EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

La actividad física juega un papel crucial en el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia, ya que tiene beneficios tanto físicos como emocionales que permiten a las personas afrontar mejor el estrés y las adversidades. Este vínculo ha sido respaldado por investigaciones que demuestran cómo el ejercicio regular impacta positivamente en el bienestar psicológico y la capacidad de adaptación, representantes más relevantes de la resiliencia y salud mental, lo colocan como uno de los factores protectores para nuestro bienestar emocional y físico, y fomenta la perseverancia ante los desafíos (Luthar, 2000).

Cabe destacar investigaciones como las de Ungar (2008), que destaca su importancia como actividades estructuradas, para la construcción de resiliencia en jóvenes, ya que fomentan el trabajo en equipo, la disciplina y el autocontrol; para Masten (2014), el deporte y la actividad física promueven la regulación emocional, la autoeficacia y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, contribuyendo a la resiliencia, para Coyle y Santiago (2018), la actividad física mejora de salud mental, reduce la ansiedad y el stress (McDonald y Hodgdon, 2012), y desarrolla habilidades de afrontamiento, así como Bailey et al., (2013), que resaltan su contribución a la resiliencia psicológica al fomentar el sentido de logro, la autoestima y la persistencia ante dificultades. Galli & Vealey (2008), destacan que los deportistas desarrollan resiliencia a través de la superación de fracasos, el entrenamiento constante y el manejo de la presión. Guillén y Laborde (2014), resaltan cómo los atletas desarrollan componentes de la resiliencia, como la confianza, la motivación y la adaptabilidad, mediante la práctica deportiva y la competición.

Tras una revisión específica de la literatura sobre Actividad física y salud & resiliencia (RESUPERES MANUAL Capítulo 5), exponemos puntos clave de esta área para la mejora o desarrollo de la Resiliencia, en cuanto a los beneficios inmediatos tenemos:

### 1. Reducción del estrés y mejora emocional:

- El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen la percepción del estrés. Actividades como correr, practicar yoga o realizar entrenamientos de alta intensidad promueven una sensación de calma y bienestar emocional.

### 2. Fomento de la autoconfianza:

- Cumplir metas físicas, como completar una carrera o mejorar la fuerza, refuerza la autoestima y la sensación de logro, elementos esenciales para la resiliencia.

### 3. **Desarrollo de la disciplina y la tolerancia a la frustración:**

- La práctica regular de actividad física implica esfuerzo constante, superación de retos y manejo de frustraciones, habilidades que se trasladan a otros ámbitos de la vida.

### 4. **Conexión social y apoyo:**

- Participar en deportes o actividades grupales genera relaciones interpersonales, apoyo social y un sentido de pertenencia, fundamentales para enfrentar adversidades.

### 5. **Mejoras cognitivas:**

- La actividad física estimula el cerebro, mejorando la memoria, la concentración y la capacidad para tomar decisiones bajo presión.

Es importante también, conocer qué tipos de actividad física y deportiva, es la más utilizada para el desarrollo y mejora de la resiliencia, es decir en los programas de implementación en alumnado universitario que se han realizado, y tras una revisión específica de Actividad física y salud & resiliencia (RESUPERES MANUAL Capítulo 5), los más empleados y con éxito son:

#### 1. **Ejercicios aeróbicos:**

- Actividades como correr, nadar o montar en bicicleta son efectivas para reducir los síntomas de ansiedad y depresión, fortaleciendo la capacidad de manejo del estrés.

#### 2. **Yoga y prácticas mente-cuerpo:**

- Combinan movimiento con técnicas de respiración y meditación, promoviendo la autorregulación emocional y la introspección.

#### 3. **Deportes grupales:**

- Fomentan el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y el desarrollo de habilidades sociales.

#### 4. **Entrenamiento de fuerza:**

- Mejora la resiliencia física y mental al establecer metas desafiantes y cumplirlas.

#### 5. **Actividades de danza, expresión corporal o actividad física con música:**

- Actividades como Danza creativa, Rutina coreografiada, Movimiento expresivo, Danza aeróbica, Ejercicios de alta energía, Ejercicios rítmicos y juegos de percusión o palmas.

#### 6. **Actividades al aire libre y en la naturaleza:**

- Actividades como senderismo y rutas de senderismo, exploración de paisajes naturales, meditación al aire libre y mindfulness, ejercicios de respiración, deportes de aventura como actividades en el entorno natural.

De forma general, aunque ahora trataremos cada uno de estos tipos de actividades, proponemos unas recomendaciones prácticas:

**1. Incorporar actividad física en la rutina diaria:**

- Practicar 30 minutos de ejercicio moderado al día, como caminar o nadar, puede tener beneficios significativos.

**2. Establecer metas progresivas:**

- Comenzar con objetivos pequeños y aumentarlos gradualmente para fomentar un sentido constante de logro.

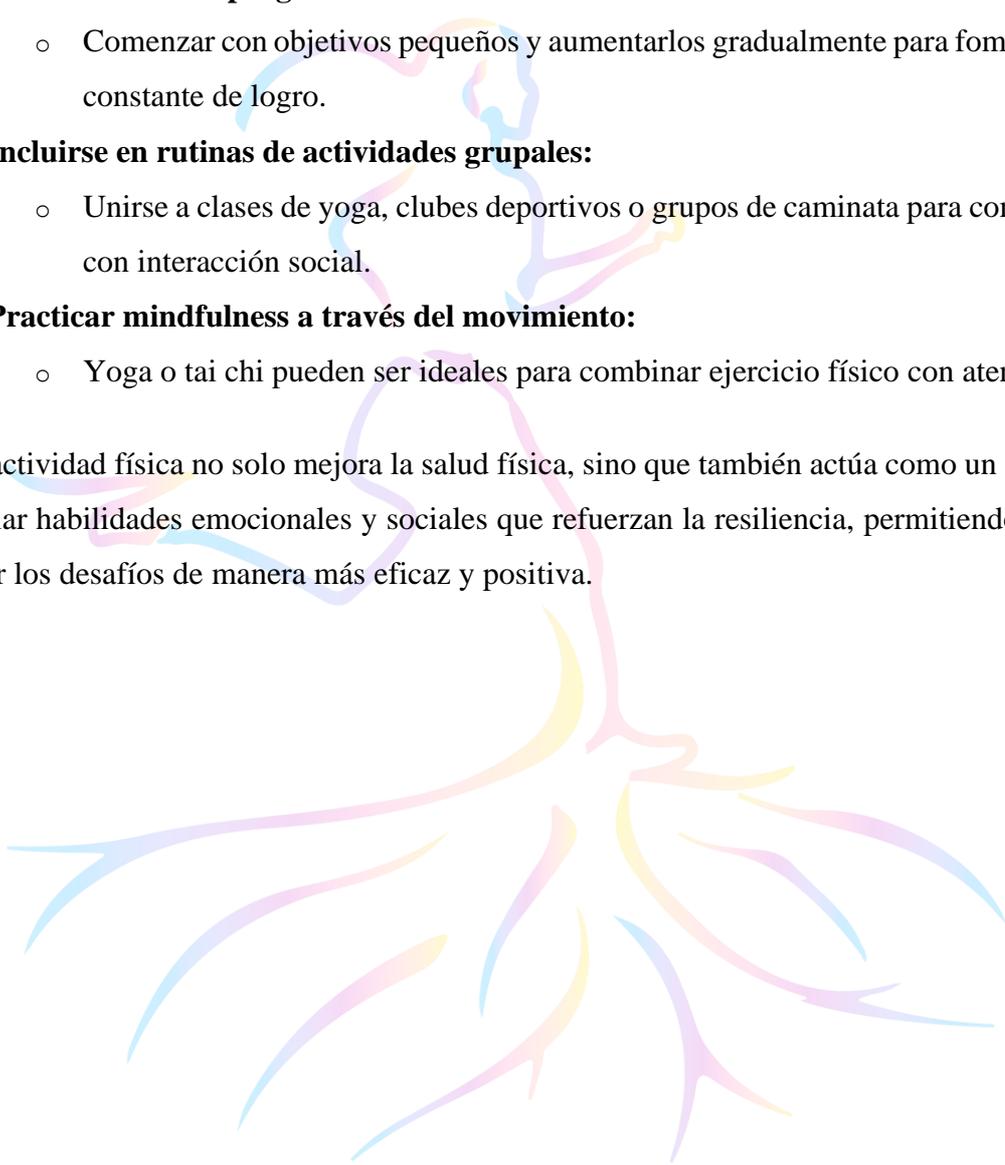
**3. Incluirse en rutinas de actividades grupales:**

- Unirse a clases de yoga, clubes deportivos o grupos de caminata para combinar ejercicio con interacción social.

**4. Practicar mindfulness a través del movimiento:**

- Yoga o tai chi pueden ser ideales para combinar ejercicio físico con atención plena.

La actividad física no solo mejora la salud física, sino que también actúa como un catalizador para desarrollar habilidades emocionales y sociales que refuerzan la resiliencia, permitiendo a las personas enfrentar los desafíos de manera más eficaz y positiva.





Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

## 3.1. Canoa y Resiliencia



### 3.1. Canoa y Resiliencia

#### 3.1.1. Beneficios de la Actividad Física en el medio natural para el desarrollo de la Resiliencia: Canoa

La mayoría de investigaciones describen la relación entre la práctica de actividad física o deportes en la naturaleza y la resiliencia, como una interacción con el entorno natural a través del deporte que tiene efectos positivos y significativos en el nivel de resiliencia del individuo, y mejora su capacidad para enfrentar el estrés y aumentar su resiliencia (Barton y Pretty, 2010; Godbey & Mowen, 2010; Hartig et al., 2014; Kaplan, 1995; Kuo y Taylor, 2004; Pretty et al., 2007; White et al., 2019).

La práctica del deporte de canoa o piragüismo, como cualquier otra actividad desarrollada en el medio natural, brinda la oportunidad de estar al aire libre y prosperar en condiciones naturales, y por tanto cambiantes, por lo que combina desafíos físicos y psicológicos, especialmente la práctica de la canoa, ya que se desarrolla en entornos acuáticos impredecibles, y enseña a los individuos a controlar sus miedos y manejar el estrés (Hartig et al., 2004; Weinberg y Gould, 2018); además los desafíos asociados con el manejo de la embarcación en diferentes condiciones (aguas tranquilas, rápidas, clima adverso) obligan a los participantes a desarrollar habilidades de adaptación y solución de problemas, esenciales para la resiliencia (Bandura, 1997; Weinberg & Gould, 2018). Destacando cuando se realiza en equipo, la necesidad de una comunicación efectiva y un esfuerzo coordinado fortalece las habilidades de colaboración y apoyo mutuo (Carron & Hausenblas, 2006; Duckworth et al., 2007).

Figura 13. Equipo Noruego en el módulo de Canoa, en el Estudio Piloto Bergen (Noruega).



### 3.1.2. Competencias para el desarrollo de la Resiliencia a través de la práctica de la Canoa

¿Cómo desarrollar las actividades para mejorar las competencias resilientes? (Lundhaug, 2025; Nybakken & Hausmann, 2025):

#### **Trabajo en grupo:**

**Remar en pareja o en grupo:** Fomentar la colaboración y la comunicación efectiva, desarrollar la paciencia y la capacidad para adaptarse a las habilidades y estilos de otras personas. Los participantes deben remar juntos, coordinando sus movimientos. Pueden hacer cambios en los roles de liderazgo en la canoa, permitiendo que todos experimenten el liderazgo y el trabajo en equipo.

#### **Liderazgo y Mindfulness**

**Carrera de obstáculos:** con el Objetivo de enfrentar desafíos imprevistos, fomentar la resolución rápida de problemas y la capacidad de mantenerse calmado bajo presión. Situaciones tan fáciles como crear un circuito con obstáculos (como boyas, ramas o puntos marcados) en el agua. Los participantes deben maniobrar la canoa alrededor de estos obstáculos, resolviendo problemas y ajustando su estrategia según las dificultades que encuentren.

#### **Liderazgo, trabajo en grupo, Mindfulness, Creatividad**

**Canoa en condiciones cambiantes,** con el objetivo de adaptarse a las situaciones cambiantes, difíciles e impredecibles, fortaleciendo la resiliencia. Tareas de realiza la actividad en un día con condiciones de viento o corrientes. Si es seguro, puedes simular cambios climáticos o del entorno, como remar en aguas más movidas, provocando que los participantes deban ajustarse a las nuevas condiciones.

#### **Liderazgo, trabajo en grupo, Mindfulness, Creatividad**

**Remar con los ojos vendados (confianza en el equipo):** con el objetivo de fomentar la confianza y la comunicación en el equipo, trabajo en equipo, la habilidad para delegar en otros, empatía. Tareas de dividir a los participantes en equipos de dos, uno de ellos llevará los ojos vendados mientras el otro da instrucciones verbales para guiar la canoa, cambiando los roles para que ambos experimenten la confianza mutua.

#### **Liderazgo, trabajo en grupo, Mindfulness, Creatividad**

**Simulación de rescate,** con el objetivo de Practicar la resolución de problemas, crisis, y desarrollar habilidades para mantener la calma y tomar decisiones racionales bajo estrés.

Tareas de simulación de una situación de emergencia, como volcar la canoa, en las que el equipo debe coordinarse para rescatarse mutuamente, voltear la canoa y volver a la normalidad.

### **Liderazgo, trabajo en grupo, Mindfulness, Creatividad**

**Carreras de relevos**, con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo y la persistencia, reforzando el sentido de equipo, la motivación para superar desafíos y la habilidad para mantener la energía a largo plazo. Tareas de carrera de relevos donde los equipos deben remar hasta un punto y pasar un objeto (como un remo), al siguiente miembro del equipo que continuará la carrera.

### **Patrimonio cultural:**

**Jornada de exploración**, con el objetivo de fomentar la autonomía y la exploración, reforzar la toma de decisiones autónomas y la adaptabilidad ante lo desconocido. Tareas de organización de una expedición en canoa a un lugar natural, donde los participantes deban navegar y encontrar su propio camino. Durante el recorrido, pueden encontrarse con imprevistos (desafíos preestablecidos como cambio de ruta o pequeñas tareas).

### *3.1.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través del deporte de la Canoa*

El deporte de la Canoa promueve la resiliencia a través de la combinación de desafíos físicos, la necesidad de adaptación, la exposición a entornos naturales, el trabajo en equipo y el desarrollo de la autoeficacia. Estos elementos contribuyen al fortalecimiento de habilidades personales y psicológicas esenciales para enfrentar y superar adversidades. La integración de la canoa en el contexto de la resiliencia proporciona una visión clara de cómo los deportes en la naturaleza y en otro medio, son herramientas efectivas para el desarrollo personal.

La siguiente **propuesta de Intervención** y programa RESUPERES ha sido diseñada y creada por los profesores Lundhaug, Hausmann, Nybakken y Falcó de la HVL de la Universidad de Bergen (Lundhaug et al., 2025):

- **Objetivo:** Construir y fortalecer la resiliencia a través de un programa de actividades para estudiantes y profesores universitarios que se base en técnicas utilizadas en el piragüismo.

- **Contenido:**

A) Específicos de canoa: Técnicas de Canoa.

B) Los constructos de resiliencia trabajados en estas sesiones incluyen la creatividad, la atención plena (enfoque), el liderazgo, el trabajo en equipo y el patrimonio cultural.

**- Elaboración y procedimiento de la intervención:**

- Programación: 12 sesiones (La primera, 1 de Introducción, y la última, las 12 de evaluación)
- Temporalización de las sesiones: El módulo de Canoa se impartirá a través de un curso intensivo debido a la especificidad de su implementación, lo que dicta la necesidad de 3-4 días en 1-2 semanas, o Programación, o dos/una sesión a realizar por semana durante un período de cinco semanas, dependiendo de la organización de cada universidad

**- Materiales e instalaciones:**

- Material: Canoa, chaleco, bañador, conos, objetos flotantes, ...
- Instalaciones: Embalse de Cubillas, Servicios Deportivos de la UGR (en la Universidad de Granada, por ejemplo).

**- Cronograma del programa:**

Contenidos del módulo de Canoa de e-learning en la Web Interactiva RESUPERES: [Course: Module 4 - Canoeing: Physical activity in the natural environment | resuperesLMS](#)

Tabla 2. Programa RESUPERES de Canoa y Resiliencia

<b>PROGRAMA RESUPERES. MÓDULO CANOA</b>
Sesión 1: Introducción a la Canoa
Sesión 2: "Seguridad"
Sesión 3: "Técnica de remo: individual"
Sesión 4: "Técnica de pádel"
Sesión 5: "Planificación"
Sesión 6: "Rescate de amigos"
Sesión 7: "Primeros auxilios"
Sesión 8: "Agua tranquila"
Sesión 9: "Agua en movimiento"
Sesión 10: "Durante la noche I"
Sesión 11: "Durante la noche II"
Sesión 12: ¿Qué has aprendido?



Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

## 3.2. Breathing y Resiliencia



## 3.2. Breathing y Resiliencia

### 3.2.1. Beneficios de la práctica del Breathing para el desarrollo y mejora de la Resiliencia

La respiración consciente (o "breathing") desempeña un papel fundamental en el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia, ya que ayuda a manejar el estrés, regular las emociones y mejorar el bienestar general. Su importancia radica en cómo influye en los aspectos físicos, psicológicos y emocionales de la resiliencia.

Los ejercicios de Breathing, se consideran una piedra angular en las prácticas destinadas a desarrollar la resiliencia psicológica debido a su profundo impacto en la conexión mente-cuerpo. La justificación científica, gira en torno a varios mecanismos fisiológicos y psicológicos clave que se encuentran descritos en el Manual RESUPERES.

Beneficios del "Breathing" en el trabajo de la Resiliencia:

#### 1. Regulación del sistema nervioso:

- La respiración profunda y consciente activa el sistema nervioso parasimpático, que contrarresta la respuesta de "lucha o huida". Esto ayuda a mantener la calma frente a situaciones adversas y fomenta una respuesta más reflexiva.

#### 2. Reducción del estrés:

- Las técnicas de respiración consciente disminuyen la producción de cortisol (hormona del estrés), lo que facilita una mayor claridad mental y reduce la ansiedad, factores clave para la resiliencia.

#### 3. Mejora de la autorregulación emocional:

- La respiración consciente favorece la conexión con el momento presente, permitiendo manejar mejor las emociones difíciles y evitar respuestas impulsivas o reactivas ante los desafíos.

#### 4. Fortalecimiento del enfoque y la claridad mental:

- Técnicas como la respiración diafragmática o la respiración alternada mejoran la concentración y la capacidad de tomar decisiones racionales, incluso bajo presión.

#### 5. Promoción del bienestar físico y mental:

- Una práctica regular de respiración consciente mejora la oxigenación del cerebro y los tejidos, aumentando la energía y la sensación de bienestar, elementos fundamentales para adaptarse positivamente a las adversidades.

## 6. Desarrollo de la autoconciencia:

- Al practicar técnicas de respiración, se fomenta la conexión con el cuerpo y la mente, lo que permite identificar señales de estrés o agotamiento y abordarlas antes de que se conviertan en problemas mayores.

Cómo técnicas de respiración más utilizadas en los programas revisados para el desarrollo o mejora de la resiliencia tenemos:

### 1. Respiración diafragmática:

- Implica inhalar profundamente llenando el abdomen y exhalar lentamente. Reduce la ansiedad y mejora la concentración.

### 2. Respiración 4-7-8:

- Inhalar durante 4 segundos, mantener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos. Promueve la calma y ayuda en situaciones de alta presión.

### 3. Respiración de coherencia cardíaca:

- Se centra en sincronizar la respiración con los latidos del corazón para equilibrar las emociones y reducir el estrés.

### 4. Mindfulness con respiración:

- Combina la atención plena con la respiración consciente, fortaleciendo la capacidad de estar presente y aceptar situaciones difíciles.

La respiración consciente no solo es una herramienta para la relajación, sino un pilar en el desarrollo de la **resiliencia**. Al integrar prácticas de respiración en la vida diaria, las personas pueden fortalecer su capacidad de afrontamiento, su regulación emocional y su bienestar general, enfrentando las adversidades con mayor eficacia y equilibrio.

### 3.2.2. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través del Breathing

La siguiente **propuesta de Intervención** y Programa RESUPERES ha sido diseñada y creada por los Profesores y el equipo de RESUPERES, Knezevic, Mirkov, Aleksic y Ristovski, de la UB, Universidad de Belgrado (Knezevic y Mirkov, 2025):

- **Objetivo:** Desarrollar y mejorar la resiliencia por medio de un programa de actividades para estudiantes y profesores universitarios, basado en las técnicas de respiración
  - Dotar al alumnado y profesorado de una herramienta útil y fácil de integrar en las rutinas diarias que mejoran el bienestar mental
- **Contenidos:**
  - A) Específicos del Breathing: Técnicas de breathing
  - B) Los constructos resilientes trabajados en estas sesiones son Creatividad, Mindfulness (Focus), liderazgo, trabajo en equipo, y patrimonio cultural.

Figura 14. Breathing grupal al aire libre (Equipo SERBIA RESUPERES, Módulo Respiración)



**- -Desarrollo y procedimiento de la intervención:**

- Programación: 12 sesiones (La primera, 1 de Introducción, y la última, las 12 de evaluación)
- Duración de las sesiones: 10 en total, dos sesiones a realizar por semana durante un período de cinco semanas, dependiendo de la organización de cada universidad.

**- Material e instalaciones:**

- Material: Esterilla, ropa cómoda, sala temperatura correcta, música
- Instalaciones: Sala de Expresión Corporal y M2, Facultad de Ciencias de la educación UGR

**- Público objetivo:** estudiantes y profesorado universitario.

**- Cronograma de actividades**

Contenidos del Módulo de Breathing e-learning en la Web Interactiva RESUPERES [Course: Module 3](#)

[- Breathing | resuperesLMS](#)

Tabla 3. Programa RESUPERES de Breathing y Resiliencia

PROGRAMA RESUPERES. MÓDULO BREATHING
Sesión 1: Introducción sobre el Breathing
Sesión 2: Fundamentos de la Respiración Consciente
Sesión 3: Profundizando la atención plena y la conciencia
Sesión 4: Creatividad - Fomentando el pensamiento innovador
Sesión 5: Fomento de la creatividad
Sesión 6: Conectando con las raíces
Sesión 7: Abrazando las historias culturales
Sesión 8: Construyendo Enfoque y Claridad
Sesión 9: Mejora de la resiliencia y la inteligencia emocional
Sesión 10: Mejorar la comunicación y la empatía
Sesión 11: Construcción de resiliencia y resolución colectiva de problemas
Sesión 12: Evaluación: ¿Qué has aprendido sobre el Breathing?



Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

## 3.3. Mindfulness y Resiliencia



### 3.3. Mindfulness y Resiliencia

#### 3.3.1. Beneficios de Mindfulness y Gimnasia interior (yoga, Pilates...), para el desarrollo y mejora de la Resiliencia

Desde que Kabat-Zinn (2012), uno de los pioneros en el análisis del mindfulness, incluyera la meditación como terapia psicoterapéutica, numerosos estudios han explorado sus efectos neurobiológicos y conductuales en el ser humano (Manual RESUPERES, 2024). Entre los beneficios de practicar mindfulness se encuentran los siguientes:

*Figura 15. Meditación en el Proyecto RESUPERES.*



- **Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.** En un mundo en constante transformación, la concentración en el presente nos permite aceptar la realidad tal como es, reconociendo que no siempre podemos ganar (Siegel, 2011).

- **Mejora nuestra capacidad de concentración.** Al centrarnos en el presente, el mindfulness nos ayuda a organizar y priorizar nuestras ideas de manera efectiva (Siegel, 2011).
- **Ejercita y preserva nuestro cerebro.** La práctica de mindfulness activa la corteza prefrontal, que ayuda a mantener y mejorar la memoria, reduciendo la pérdida de materia gris (Siegel, 2012; Simón, 2006).
- **Es útil en psicoterapia para tratar el estrés, la ansiedad y la depresión.** Las personas que practican mindfulness tienden a ser más felices, ya que aprenden a enfrentar y aceptar sus emociones negativas, produciendo cambios conductuales y neurobiológicos que mejoran y previenen estas condiciones (Lutz et al., 2007; Miró, 2006; Siegel, 2012).
- **Fortalece el sistema inmunológico.** La activación de la corteza prefrontal izquierda aumenta la actividad cerebral, lo que mejora la producción de neuroconectores y reduce los niveles de cortisol en situaciones de estrés (Lutz et al., 2007; Siegel, 2012).
- **Mejora la capacidad para realizar tareas.** Aumenta la capacidad de mantener la atención y la concentración en las actividades (Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2012).
- **Alivia el dolor crónico.** Al reducir los niveles de ansiedad y estrés, el cuerpo se relaja, disminuyendo así la percepción del dolor. Además, el mindfulness nos enseña a aceptar el dolor físico y psicológico, reduciendo el sufrimiento asociado (Germer, 2017; Siegel, 2012).
- **Facilita la conexión interpersonal.** Nos ayuda a sentirnos más conectados con los demás, mejorando nuestras relaciones interpersonales (Lutz et al., 2007; Siegel, 2011).
- **Promueve el desarrollo personal.** Nos ayuda a conocernos mejor y a mejorar en diferentes aspectos de nuestra vida (Germer, 2017; Kabat-Zinn, 2012).

Lama Tashi Lhamo (2017) advierte sobre el enfoque materialista que se le da al mindfulness en algunos contextos, donde se busca la eficiencia y la automatización de los procesos en lugar del desarrollo pleno de la persona. Si bien reconoce su popularidad y beneficios, destaca que se le atribuye demasiado, convirtiéndolo en un producto de consumo. La atención auténtica, que busca el despertar espiritual y requiere una actitud altruista, puede perderse en esta sobre comercialización. Según el lama, es importante no exagerar sus beneficios y recordar que no es la solución para todo.

### *3.3.2. Herramientas de desarrollo personal o de tercera generación que contribuyen a mejorar la Resiliencia a través del Mindfulness*

Es de gran importancia reconocer las herramientas de desarrollo personal o de tercera generación que contribuyen a mejorar la resiliencia. Collado (2025), clasificó estas herramientas, como se detalla a continuación:

Técnicas de relajación: esenciales para el bienestar físico, emocional y mental. A continuación, se presentan diversas técnicas que pueden ayudar a reducir el estrés y promover un estado profundo de relajación.

- **Técnica de relajación progresiva:** La relajación progresiva consiste en tensar y luego relajar sistemáticamente grupos musculares para reducir la tensión. La técnica de Jacobson es un método clásico que consiste en tensar los músculos durante unos segundos y luego relajarlos por completo. Esta técnica puede centrarse en áreas específicas como los hombros y la espalda.
- **Técnica de relajación autógena:** La relajación autógena utiliza declaraciones verbales para inducir sensaciones de calor y pesadez en el cuerpo, promoviendo una relajación profunda.
- **La respiración como técnica de relajación:** Las técnicas incluyen:
  - **Respiración clavicular:** centrada en la parte superior del pecho.
  - **Respiración costal:** expansión de las costillas al inhalar.
  - **Respiración abdominal:** uso del diafragma para llenar los pulmones.
  - **Respiración completa:** combinación de las anteriores.
  - **Respiración yóguica:** sincroniza la respiración con el movimiento.
- **Meditación como técnica de relajación:** La meditación enfoca la mente en un objeto o pensamiento para lograr claridad y calma. Puede ser guiada o autodirigida.
- **Biorretroalimentación (Biofeedback):** Utiliza dispositivos electrónicos para medir funciones corporales, ayudando a controlarlas para reducir el estrés.
- **Terapia de la risa:** La terapia de la risa emplea la risa para reducir el estrés y mejorar el bienestar mediante actividades y juegos que la provocan.

- **Otras técnicas de relajación:** o **Euritmia:** Movimientos rítmicos para mejorar la salud física y emocional.
  - o **Eutonía:** Conciencia corporal y ajuste del tono muscular.
  - o **Terapia de sonido:** Uso de sonidos y música para inducir la relajación.
  - o **Tai chi:** Movimientos lentos y controlados con respiración profunda.
  - o **Yoga:** Posturas físicas, técnicas de respiración y meditación para el bienestar. o **Técnicas de visualización:** Imaginar escenas de calma.

*Mindfulness:* implica estar completamente presente en el momento sin juzgar. Técnicas como el escaneo corporal y el mindfulness ayudan a reducir el estrés y mejorar el bienestar.

- **Técnicas de inteligencia emocional**
  - o **Pensamiento positivo:** Reemplazar los pensamientos negativos por declaraciones positivas para mejorar el estado de ánimo y la resiliencia.
  - o **Imaginación/Visualización:** Visualizar escenarios positivos y tranquilizadores para inducir la relajación y fortalecer la mente.
  - o **Reestructuración cognitiva:** Identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos para mejorar la respuesta emocional y el bienestar.
  - o **Resolución de problemas:** Abordar los problemas de forma estructurada para encontrar soluciones efectivas y reducir la ansiedad.
  - o **Técnicas específicas para hacer frente a las críticas:** Utilizar la empatía para comprender las críticas y la asertividad para responder de forma constructiva.
  - o **Mejorar la autoestima:** Practicar el autocuidado, la autocompasión y el reconocimiento de los logros personales para fortalecer la autoestima.
  - o **Control de emociones negativas:** Identificar y manejar las emociones negativas a través de técnicas de respiración y atención plena.
  - o **Manejo del estrés y la ansiedad:** Utilizar prácticas de relajación y atención plena para reducir los niveles de estrés y ansiedad.

- **Resolución de conflictos:** Emplear la negociación para encontrar soluciones mutuamente beneficiosas y gestionar los conflictos de forma eficaz.
- **Yoga y meditación:** Aprender a relajarse a través de posturas físicas y prácticas meditativas para mejorar el bienestar holístico.

## ● **Stres**

- **Programa de reducción del estrés basado en mindfulness:** Incorporar el mindfulness en la vida diaria para gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida.
- **Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol**
- **Resolución de problemas:** Desarrollar habilidades para abordar y resolver problemas de manera efectiva, reduciendo la ansiedad y el estrés.
- **Terapia del pensamiento obsesivo:** técnicas de detención del pensamiento para manejar los pensamientos obsesivos y mejorar el control mental.
- **Hacer frente a las experiencias estresantes:** Desarrollar estrategias para afrontar y superar las experiencias estresantes, aumentando la resiliencia.
- **Eliminación de hábitos:** Trabajar en eliminar hábitos negativos y establecer hábitos positivos para un estilo de vida más saludable.
- **Técnica de visualización cognitiva:** Utilizar la visualización para cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento, promoviendo así una mentalidad positiva.
- **Entrenamiento en habilidades sociales:** Desarrollar habilidades de asertividad y comunicación efectiva para mejorar las relaciones interpersonales.

## ● **Psicoterapia y Mindfulness**

- **Control emocional:** Trabajar la regulación emocional a través de la psicoterapia y el mindfulness para mejorar la salud mental y emocional.
- **Trabajo sobre las emociones en psicoterapia:** Abordar las emociones en el contexto terapéutico para promover el bienestar emocional.
- **Psicología positiva y terapia transpersonal:** Enfocar en el crecimiento personal y el desarrollo espiritual para mejorar la calidad de vida.

- **Enfoque corporal de las emociones:** Utilizar técnicas corporales para comprender y gestionar las emociones de forma eficaz.
- **Mindfulness aplicado a la psicoterapia:** Integrar el mindfulness en la terapia para mejorar la salud mental y emocional.
- **Técnicas para aumentar la inteligencia emocional**
  - **Pensamiento positivo:** Fomentar una mentalidad positiva para mejorar la inteligencia emocional y la resiliencia.
  - **Imaginación/Visualización:** Utilizar la visualización para mejorar las habilidades emocionales y reducir el estrés.
  - **Autocontrol:** Desarrollar el autocontrol para gestionar las emociones de forma eficaz y mejorar el bienestar.
  - **Reestructuración cognitiva:** Cambiar los patrones de pensamiento negativos para mejorar la respuesta y la inteligencia emocionales.
  - **Resolución de problemas:** Desarrollar habilidades para resolver problemas de manera eficiente y emocionalmente inteligente.

Figura 7. Mindfulness: La respiración como técnica de relajación (Implementación Asignatura RESUPERES, UGR, España)



Finalmente, tras el análisis de las investigaciones, programas y literatura revisada, se destaca que la implementación de programas de mindfulness en el contexto universitario, como estrategia de intervención a nivel institucional, mejora el bienestar psicológico y el rendimiento académico al mejorar y ampliar los recursos de apoyo y orientación disponibles para los estudiantes, a través de mejoras en sus habilidades de regulación personal. El panorama universitario actual exige que la participación de los diferentes agentes educativos vaya más allá de la mera difusión de contenidos académicos y considere nuevos enfoques para la mejora y el bienestar integral de los estudiantes universitarios (Viciano et al., 2018).

### *3.3.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través del Mindfulness y la Gimnasia Interior*

La siguiente **Propuesta de Intervención** y Programa ha sido diseñado y creado por el Profesor Collado, del Equipo RESUPERES de la Universidad de Granada (Collado-Fernández, 2025).

**-Objetivo:** Desarrollar y mejorar la resiliencia por medio de un programa de actividades para estudiantes y profesores universitarios, basado en la práctica de la Gimnasia interior

- Dotar al alumnado y profesorado de una herramienta útil y fácil de integrar en las rutinas diarias que mejoran el bienestar mental.

**-Contenidos:**

- A) Específicos de Mindfulness y Gimnasia interior: Técnicas de Yoga, relajación, Mindfulness, ...
- B) Los constructos resilientes trabajados en estas sesiones son Creatividad, Mindfulness (Focus), liderazgo, trabajo en equipo, y patrimonio cultural.

**-Desarrollo y procedimiento de la intervención:**

- Programación: 12 sesiones (La primera, 1 de Introducción, y la última, las 12 de evaluación).
- Temporalización de las sesiones: Un total de 10, uno o dos por semana durante un período de cinco semanas, dependiendo de la organización de cada universidad.

**- Materiales e Instalaciones:**

- Material: Colchoneta, zafú, ropa cómoda, temperatura ambiente correcta, música, velas
- Instalaciones: Sala de Expresión Corporal y M2, Facultad de Ciencias de la Educación UGR

**- Público objetivo:** estudiantes y profesorado universitario.

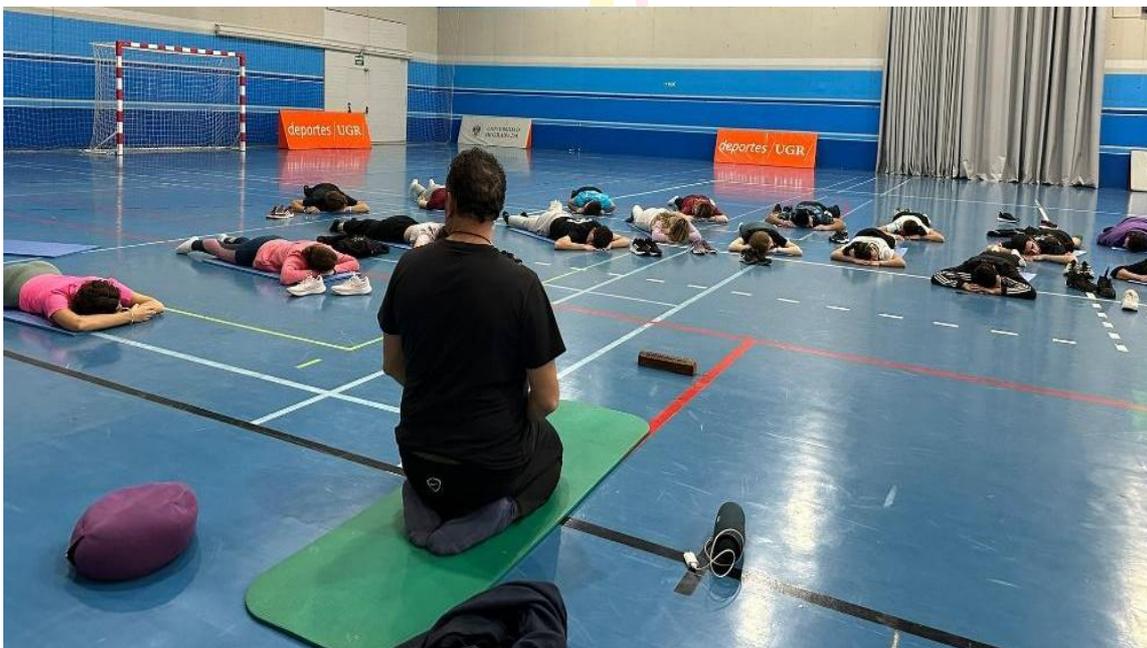
**-Cronograma de actividades:**

Contenidos del Módulo de Breathing e-learning en la Web Interactiva RESUPERES: [Link: Course: Module 4 - Inner Gymnastic | resuperesLMS.](#)

Tabla 4. Programa RESUPERES de Mindfulness y Resiliencia

PROGRAMA RESUPERES. MÓDULO MINDFULNESS
Session 1: Introducción al mindfulness
Session 2: "Aprender a concentrarse y focalizar la atención".
Session 3: "Tomar conciencia de nuestra respiración en grupo".
Session 4: "Aprendiendo la respiración Yóguica".
Session 5: "La relajación progresiva de Jacobson".
Session 6: "Asanas E - Hatha Yoga".
Session 7: "Asanas II- Hatha Yoga".
Session 8: "Asanas III - Hatha Yoga".
Session 9: "Técnicas de Mindfulness para desarrollar la sensibilidad perceptiva y la atención"
Session 10: "Mejorar la Atención a través del Mindfulness".
Session 11: "Meditación".
Session 12: ¿Qué has aprendido?

Figura 87. Implementación de la asignatura RESUPERES en Granada (España).





Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

## 3.4. Condición Física, Fitness y Resiliencia



### 3.4. Condición Física, Fitness y resiliencia

#### 3.4.1. Beneficios del entrenamiento y acondicionamiento físico para el desarrollo y mejora de la Resiliencia

La relación entre el nivel de condición física y la resiliencia es una relación de interés en la investigación que explora cómo la condición física y la salud pueden influir en la capacidad de una persona para enfrentar y superar la adversidad. La aptitud física se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas, y a menudo se evalúa en términos de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal, y estas son las principales formas en que el nivel de condición física puede relacionarse con la resiliencia:

##### 1. Beneficios psicológicos del ejercicio físico

- Reducción del estrés y la ansiedad: el ejercicio físico regular se asocia a una reducción de los niveles de estrés y ansiedad. La actividad física promueve la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen la percepción del estrés. Estos efectos pueden mejorar la capacidad de manejar situaciones adversas y contribuir a una mayor resiliencia (Craft & Perna, 2004, García et al, 2024).
- Mejora del estado de ánimo: una buena condición física puede influir positivamente en el estado de ánimo. Los estudios han demostrado que las personas con un buen nivel de condición física tienden a reportar menos síntomas de depresión y una mayor sensación de bienestar (Salmon, 2001). Un estado de ánimo positivo puede ayudar a alguien a enfrentar los desafíos con una actitud más resiliente.

##### 2. Mecanismos de adaptación física y mental

- Resistencia física: un buen nivel de condición física puede mejorar la capacidad del cuerpo para recuperarse del esfuerzo físico y el estrés. Esta resiliencia física puede estar correlacionada con un aumento de la resiliencia mental y emocional (Rejeski y Mihalko, 2001).
- Resistencia al estrés: El ejercicio regular puede ayudar a regular las respuestas fisiológicas al estrés, como la liberación de cortisol. Un mejor control del estrés físico puede traducirse en una mayor capacidad para manejar el estrés emocional, contribuyendo así a una mayor resiliencia (Kremer y Williams, 2001).

### 3. Aspectos relacionados con la autoeficacia

- Autoeficacia y confianza: la mejora de la condición física suele asociarse a una mayor autoeficacia y confianza en las propias capacidades. Bandura (1997) destaca que la autoeficacia, o la confianza en la propia capacidad para enfrentar los desafíos, es un factor crucial para la resiliencia. Las personas que ven mejoras en su estado físico a menudo se sienten más capaces de enfrentar y superar la adversidad.

### 4. Influencia de la actividad física en la resiliencia social

- Redes de apoyo social: la participación en actividades físicas y deportivas suele incluir interacciones sociales que pueden fortalecer las redes de apoyo. La conexión social es un factor importante en la resiliencia, ya que las redes de apoyo pueden ofrecer ayuda emocional y práctica en momentos de dificultad (Eime et al., 2013).
- Sentido de pertenencia y logro: la participación en actividades físicas y deportivas puede proporcionar un sentido de pertenencia y logro. Estos factores pueden aumentar la resiliencia al proporcionar una fuente de motivación y un sentido de propósito, lo que facilita la adaptación a situaciones difíciles (Strong et al., 2005).

En la literatura, se evidencia que existe una relación significativa entre el nivel de condición física y la resiliencia, facilitando una mejor adaptación a los desafíos de la vida, y siempre es beneficiosa en cualquier rango de edad y en diferentes poblaciones (Biddle y Asare, 2015; Blumenthal et al., 2007), pero hay situaciones en las que cobra mayor importancia, entre ellas la población universitaria, ya que combina de beneficios psicológicos y físicos del ejercicio (Consultar Manual RESUPERES 2024).

#### *3.4.2. Contenidos y actividades de acondicionamiento físico como medio de desarrollo de la Resiliencia en el contexto de la Educación Superior*

En la literatura recientemente publicada, se han identificado las actividades específicas del fitness más efectivas para mejorar la resiliencia, especialmente en contextos universitarios y similares (García-Pérez, 2024), que presentamos a continuación (Manual Resuperes, 2024):

#### **1. Entrenamiento de Resistencia Cardiovascular**

**Objetivo:** Aumentar la capacidad de superar el cansancio físico y mantener la motivación.

- Carrera en intervalos (HIIT): Alternar periodos de sprint con trote ligero.
- Ciclismo al aire libre o en bicicleta estática: Enfocado en largas distancias o variaciones de intensidad.

- Remo en máquina: Trabajo continuo que fortalece la resistencia física y mental.

## 2. Circuitos de Fuerza Funcional

**Objetivo:** Desarrollar fuerza física y tolerancia a la incomodidad.

- Flexiones, dominadas y planchas: Aumentar progresivamente el número de repeticiones.
- Sentadillas con peso corporal o lastres: Ejercicios básicos para fortalecer piernas y glúteos.
- Levantamiento de pesas: Rutinas que involucren movimientos compuestos como el peso muerto o el press de banca.

## 3. Entrenamiento de Agilidad y Coordinación

**Objetivo:** Fortalecer la capacidad de adaptación rápida y precisa.

- Saltos de cuerda: Ideal para mejorar la agilidad mientras se enfoca en la resistencia.
- Escaleras de coordinación (agility ladders): Ejercicios rápidos y dinámicos que requieren concentración.
- Saltos pliométricos: Como saltos en caja (box jumps) para combinar fuerza y agilidad.

## 4. Ejercicios de Resistencia Muscular

**Objetivo:** Incrementar la capacidad para soportar esfuerzos prolongados.

- Isometría: Mantener posturas como plancha o sentadilla estática durante tiempos prolongados.
- Circuitos de repeticiones largas: Ejercicios con peso moderado y alta repetición para promover la resistencia muscular.

## 5. Retos de Superación Física

**Objetivo:** Reforzar la capacidad mental para superar límites físicos.

- Carreras de obstáculos: Diseñar un circuito que combine resistencia, agilidad y fuerza.
- Entrenamientos por tiempo: Completar el máximo de repeticiones o distancia en un tiempo específico.
- Caminatas o carreras largas: Con distancias progresivamente mayores para fomentar la perseverancia.

## 6. Entrenamiento de Flexibilidad y Recuperación Activa

**Objetivo:** Enseñar la importancia del equilibrio entre esfuerzo y recuperación.

- Estiramientos dinámicos: Ejercicios que preparan el cuerpo antes y después de la actividad.
- Yoga activo: Incorporar posturas que desafíen la fuerza y la estabilidad.
- Movilidad articular: Trabajo específico para mejorar rango de movimiento y prevenir lesiones.

## 7. Rutinas Combinadas de Resiliencia

**Objetivo:** Diseñar sesiones que simulen desafíos reales.

- **Circuitos de alta intensidad:** Mezclar ejercicios cardiovasculares, de fuerza y resistencia en una misma sesión.
- **Competencias personales:** Como superar el récord personal en levantamiento, tiempo de carrera o repeticiones.
- **Entrenamientos al aire libre:** Ejercicios que incluyan elementos naturales para adaptarse a diferentes contextos.

Como hemos mencionado estos contenidos no solo mejoran la condición física, sino que están pensados para la mejora de la resistencia emocional y mental al enfrentar el esfuerzo y la superación de desafíos, y se encuentra integrados en las sesiones de la programación.

### *3.4.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la resiliencia a través del acondicionamiento físico*

La siguiente Propuesta de Intervención y Programa RESUPERES ha sido diseñada y creada por los profesores y el equipo RESUPERES de Serbia, Knezevic, Mirkov y Aleksic, de la UB, Universidad de Belgrado (Knezevic y Mirkov, 2025).

- **Objetivos:** Construir y fortalecer la resiliencia a través de un programa de actividades dirigido a estudiantes universitarios y personal docente que se basa en el acondicionamiento físico.
  - Dotar a alumnos y profesores de herramientas útiles que sean fáciles de integrar en las rutinas diarias y que mejoren el bienestar mental.
- **Contenidos:**
  - A) Específicos de entrenamiento de Condición Física: fuerza, velocidad, coordinación, ...
  - B) Los constructos de resiliencia trabajados en estas sesiones incluyen la creatividad, la atención plena (enfoque), el liderazgo, el trabajo en equipo y la herencia cultural.
- **Desarrollo y procedimiento de la intervención:**
  - Programación: 12 sesiones (la primera, 1 de Introducción, y la última, las 12 de evaluación).
  - Temporalización de las sesiones: se realizarán dos por cada semana: 5 semanas
- **Material e instalaciones:**
  - Material: Esterilla, Pesas, barra, mancuernas

- Instalaciones: Pabellón de la Cartuja y sala de pesas, del Servicio de deporte de la UGR
- **Público objetivo:** estudiantes y profesorado universitario.
- **Cronograma de actividades**

Contenidos del Módulo de Condición Física e-learning en la Web Interactiva RESUPERES: [Link: Course: Module 9 - Physical Conditioning | resuperesLMS.](#)

Tabla 5. Programa RESUPERES de Condición Física, Fitness y Resiliencia.

PROGRAMA RESUPERES- MÓDULO CONDICIÓN FÍSICA
Sesión 1: Introducción al entrenamiento para mejorar la condición física
Sesión 2: "Entrenamiento de fuerza consciente"
Sesión 3: "Entrenamiento de Cardio y Flexibilidad consciente"
Sesión 4: "Construcción de equipo a través de retos cooperativos"
Sesión 5: "Resistencia y estrategia en equipo"
Sesión 6: "Explora el movimiento"
Sesión 7: "Carrera de obstáculos y resolución de problemas"
Sesión 8: "Liderazgo a través del desafío y la resistencia"
Sesión 9: "Comunicación y dinámica de grupos"
Sesión 10: "Fitness a través de las Danzas del mundo"
Sesión 11: "Juegos y deportes tradicionales"
Sesión 12: Evalúa tu condición Física, ¿Qué has aprendido?





## **TEMA 4**

# **Artes Escénicas para el desarrollo de la Resiliencia**

## TEMA 4. ARTES ESCÉNICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

### 4.1. Expresión Corporal y Danza para el desarrollo de la Resiliencia

4.1.1. Beneficios de la práctica de la Expresión Corporal y la Danza para el desarrollo de la Resiliencia

4.1.2. Herramientas o contenidos de desarrollo personal para el desarrollo de la Resiliencia

4.1.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Expresión Corporal y la Danza

### 4.2. Música para el desarrollo de la Resiliencia

4.2.1. Beneficios de la práctica o tocar música para el desarrollo de la Resiliencia

4.2.2. Herramientas y contenidos para el desarrollo de la Resiliencia a través de la música

4.2.3. Propuesta de Intervención RESUPERES para el desarrollo de la Resiliencia a través de la música

Figura 18. Taller de danza inclusiva (Cía Vinculados) realizado en el Estudio piloto en Granada (España)



## Tema 4. ARTES ESCÉNICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

Las **artes escénicas**, como el teatro, la danza, la expresión corporal y la Música, tienen una influencia significativa en el desarrollo de la **resiliencia** en estudiantes universitarios. Estas disciplinas no solo ofrecen oportunidades para la autoexpresión y el manejo emocional, sino que también fomentan habilidades clave como el trabajo en equipo, la comunicación y la adaptabilidad, esenciales para enfrentar los retos académicos y personales. Consultar Manual RESUPERES <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

En cuanto a la resiliencia existen evidencias científicas del impacto de las artes escénicas, como:

- **Mejoras cognitivas:** las artes escénicas estimulan áreas del cerebro asociadas con la creatividad y la solución de problemas, habilidades esenciales para la resiliencia.
- **Procesamiento y regulación emocional:** las artes escénicas permiten a los estudiantes expresar y explorar emociones complejas en un entorno creativo y controlado. Esto ayuda a aliviar el estrés y procesar experiencias difíciles de manera constructiva.
- **Incremento de la autoestima y la confianza:** el logro de metas escénicas, como interpretar una partitura, actuar en una obra, tocar en una banda, o completar una coreografía, refuerza la confianza en las propias capacidades.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** el hecho de participar en actividades grupales como el teatro o la danza fortalece la empatía, la colaboración y la capacidad de construir redes de apoyo.
- **Fomento de la creatividad y la flexibilidad cognitiva:** el trabajo de improvisación y la creación escénica enseñan a los estudiantes a adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes, una habilidad crucial para la resiliencia.
- **Fortalecimiento comunitario:** participar en actividades grupales genera un sentido de pertenencia y apoyo mutuo, clave para afrontar situaciones adversas.
- **Construcción de identidad y propósito:** explorar roles y personajes en las artes escénicas, remontarse a las edades, historia, y cultura en las que se escribieron o crearon las obras, permite a los estudiantes reflexionar sobre su propia identidad, valores y propósito, y crear un sentido de identidad y comunidad.

Las artes escénicas no solo son un vehículo para la expresión creativa, sino también una herramienta práctica para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en estudiantes universitarios. Estas actividades permiten transformar el estrés y las adversidades en crecimiento personal y colectivo.

# 4.1. Expresión Corporal y Danza para el desarrollo de la Resiliencia

*Figura 9. Equipo RESUPERES en sesión de Bailes Tradicionales Serbios (Estudio Piloto Serbia)*



## 4.1. Expresión Corporal y Danza para el desarrollo de la resiliencia

### 4.1.1. Beneficios de la práctica de la Expresión Corporal y la Danza para el desarrollo de la Resiliencia

Cyrulnik (2009), ha destacado cómo el arte, y dentro de ellas las escénicas, incluida la expresión corporal y la danza, contribuyen significativamente a la salud y el bienestar, fomentando procesos de interiorización, autoconciencia, autoconfianza y expresión. Expresión corporal y la danza, como forma de expresión corporal, permite a los individuos sensibilizar sus cuerpos y reconocerlos como un elemento crucial de interacción y comunicación con el mundo (Munevar y Díaz, 2009). Esta perspectiva, respaldada por la investigación de Mundet et al., (2015), subraya la necesidad de un desarrollo equilibrado que armonice el cuerpo, los pensamientos y las emociones.

La inclusión de actividades artísticas y físicas, como la danza, en el currículo escolar, surge como una herramienta poderosa para fomentar este desarrollo holístico, la expresión artística y el movimiento corporal ofrecen a los jóvenes la oportunidad de explorar y expresar sus emociones y pensamientos de manera constructiva (Del Río, 2009).

A nivel de evidencias científicas consultar el Manual RESUPERES <https://resuperes.eu/Manual.html> (2025).

Figura 10. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto en Granada (España).



En el ámbito social, la Expresión corporal y la danza, promueven la cooperación, la integración y la comunicación efectiva entre los estudiantes, destacan cómo estas prácticas fomentan la empatía y el respeto por la diversidad, preparando a los estudiantes para interactuar de manera sana y constructiva

en la sociedad (Molina et al., 2009; Moreno, 2010). La implementación de un enfoque educativo que integre estas dimensiones asegura no solo la formación de individuos competentes en el campo académico, sino también de individuos completos capaces de enfrentar los desafíos de la vida con creatividad, resiliencia y sensibilidad social (RESUPERES Manual, 2025). Específicamente, la danza, como elemento de expresión corporal unido al Patrimonio cultural, no solo sirve para transmitir tradiciones y conocimientos, sino que también desempeña un papel crucial en la construcción y el desarrollo social al transmitir valores humanos esenciales, usándose como una herramienta para conocer a otros, participar en actividades de intercambio y pertenecer a una comunidad, aprendiendo a través de nuevas y agradables experiencias (Ospino, 2006; Wulf, 2008).

*Figura 21. Implementación de la asignatura RESUPERES en la UGR (Granada)*



#### *4.1.2. Herramientas o contenidos de desarrollo personal para el desarrollo de la Resiliencia a través de las Expresión corporal y la Danza*

La expresión corporal es una herramienta eficaz para el desarrollo de la resiliencia, ya que fomenta habilidades emocionales, sociales y físicas a través del movimiento, y son muchos los beneficios que su trabajo ayudan a los participantes a reconocer y gestionar sus emociones, fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismos, trabajar en equipo y establecer conexiones sociales significativas y adaptarse a situaciones cambiantes y superar desafíos físicos y emocionales.

Los contenidos clave que contribuyen al fortalecimiento de la resiliencia, y que se incluyen en el programa de actividades, según la literatura consultada, son:

### 1. Juegos y dinámicas expresivas

**Objetivo:** Promover la confianza, el trabajo en equipo y la conexión emocional.

- Imitación y espejos: Actividades en pareja donde un participante imita los movimientos del otro.
- Juegos de roles: Representación de diferentes personajes para explorar emociones y situaciones desafiantes.
- Dinámicas grupales de confianza: Como caídas controladas en grupo (trust fall) o ejercicios de apoyo.

### 2. Expresión de emociones a través del cuerpo

**Objetivo:** Facilitar el reconocimiento y manejo de las emociones.

- Movimientos simbólicos: Usar el cuerpo para expresar emociones como alegría, tristeza o ira.
- Historias corporales: Narrar situaciones reales o ficticias mediante gestos y posturas.
- Exploración del espacio: Relacionar emociones con el uso del espacio (movimientos amplios para expresar libertad, cerrados para introspección).

### 3. Movimiento consciente y fluido

**Objetivo:** Reducir el estrés y conectar con el momento presente.

- Yoga dinámico: Integrar posturas suaves con secuencias de movimiento fluidas.
- Exploración somática: Enfocarse en cómo se siente cada movimiento en el cuerpo.
- Movimientos libres con música: Permitir que el cuerpo fluya según los ritmos y emociones.

### 4. Contacto e interacción grupal

**Objetivo:** Fomentar la empatía, el apoyo mutuo y el trabajo colaborativo.

- Improvisación de contacto: Bailar o moverse en pareja explorando puntos de contacto físico.
- Dinámicas de unión grupal: Movimientos sincronizados o creación de figuras colectivas.
- Juegos cooperativos: Actividades que requieran sincronización y comunicación no verbal.

### 5. Teatro y dramatización corporal

**Objetivo:** Simular y superar situaciones de adversidad en un entorno seguro.

- Escenificación de retos: Representar desafíos cotidianos y buscar soluciones creativas en grupo.
- Improvisación teatral: Reaccionar a estímulos inesperados mediante el movimiento.
- Creación de historias colectivas: Usar la corporalidad para narrar experiencias compartidas.

## 6. Danza creativa

**Objetivo:** Facilitar la autoexploración y la liberación emocional.

- Improvisación de movimientos: Estimular la creatividad a través de movimientos espontáneos según la música o emociones.
- Danza temática: Representación de situaciones de adversidad y superación a través del movimiento.
- Coreografías grupales: Fomentar la cohesión y el logro compartido al crear rutinas en equipo.

## 7. Improvisación y creatividad

- Exploración libre: Permitir a los participantes moverse de forma espontánea según la música o estímulos emocionales.
- Respuestas creativas a desafíos: Usar instrucciones como "representa la lluvia con tu cuerpo" para fomentar la adaptación y creatividad.
- Improvisación grupal: Crear movimientos colaborativos en respuesta a emociones o temas específicos.

## 8. Coreografías temáticas

- Historias de superación: Diseñar coreografías basadas en narrativas de enfrentamiento y superación de adversidades.
- Expresión emocional: Coreografías que representen emociones como el miedo, la esperanza o la alegría.
- Creación colectiva: Construcción grupal de coreografías, favoreciendo la comunicación y la cohesión del equipo.

## 9. Danza terapia y conciencia emocional

- Movimientos asociados a emociones: Representar cómo las emociones afectan el cuerpo y viceversa.
- Conexión mente-cuerpo: Usar movimientos suaves y rítmicos para relajar y enfocar la mente.
- Liberación emocional: Bailar para liberar tensiones acumuladas y fortalecer la capacidad de manejar el estrés.

## 10. Danza en grupo y cooperación

- Movimientos sincronizados: Bailar juntos en sincronía para fortalecer el sentido de pertenencia.
- Ritmos colectivos: Crear coreografías grupales basadas en patrones rítmicos simples.
- Dinámicas de apoyo: Movimientos en pareja o grupo que requieran confianza, como cargar o sostener a otros.

## 11. Estilos de danza específicos

- Danza contemporánea: Ideal para expresar emociones y narrativas personales.
- Danzas folclóricas o tradicionales: Refuerzan la identidad cultural y el sentido de comunidad.
- Danzas urbanas: Promueven la expresión personal y la creatividad dentro de marcos rítmicos estructurados.

## 12. Narrativa y danza

- Creación de historias corporales: Usar movimientos para contar historias de resiliencia.
- Simbolismo en el movimiento: Explorar cómo ciertos movimientos representan emociones o momentos clave.
- Dramaturgia en danza: Integrar elementos teatrales para dar profundidad narrativa al movimiento.

El trabajo con los contenidos de Expresión corporal y Danza, ayudan a los estudiantes a desarrollar una mayor **autoestima, empatía y habilidades de afrontamiento**, esenciales para la resiliencia. Al permitirles explorar y expresar emociones a través del movimiento, mejoran su capacidad para adaptarse a situaciones adversas y fortalecer su bienestar integral, resultando una herramienta integradora, permite que el cuerpo, la mente y las emociones trabajen en conjunto, promoviendo el desarrollo de una **resiliencia integral**.

### *4.1.3. Propuesta de Intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la resiliencia a través de los contenidos de Expresión corporal y Danza.*

La siguiente **propuesta de Intervención** y programa RESUPERES ha sido diseñada y creada por los profesores de la Universidad de Granada y Equipo RESUPERES, Padiá, García-Pérez y Cepero. (Padiá et al., 2025):

- **Objetivos:** Desarrollar y mejorar la resiliencia por medio de un programa de actividades para estudiantes y profesores universitarios, basado en la expresión corporal y la danza.
  - Dotar al alumnado y profesorado de una herramienta útil y fácil de integrar en las rutinas diarias que mejoran el bienestar mental
- **Contenidos:**
  - A) Específicos del Expresión corporal y Danza; Técnica de expresión corporal y coreografías de danza

B) Los constructos resilientes trabajados en estas sesiones son Creatividad, Mindfulness (Focus), liderazgo, trabajo en equipo, y patrimonio cultural.

**- Desarrollo y procedimiento de la intervención:**

- Programación: 12 sesiones (el primero, 1 de Introducción, y el último, el 12 de evaluación).
- Temporalización de las sesiones: se realizarán dos por cada semana: 5 semanas.

**- Material e instalaciones:**

- Material: Esterilla, equipo de música, Spotify, tela, globos, materiales diferentes.
- Instalaciones: Sala de Expresión corporal y movimiento M2, de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UGR.

**- Público objetivo:** estudiantes y profesorado universitario.

**- Cronograma de actividades**

Contenidos del Módulo de Expresión Corporal y Danza e-learning en la Web Interactiva RESUPERES:  
[Course: Module 5 - Corporal Expression & Dance | resuperesLMS.](#)

Tabla 6. Programa RESUPERES de Expresión Corporal & Danza y Resiliencia.

<b>PROGRAMA RESUPERES. MÓDULO EXPRESIÓN CORPORAL</b>
Sesión 1: ¿Cómo podemos mejorar la resiliencia a través de la expresión corporal y la danza?
Sesión 2: "Introducción a la danza y autoconocimiento personal"
Sesión 3: "Aprender y crear movimiento. Conociendo el espacio"
Sesión 4: "Aprender y crear movimiento. ¡Sintiendo el ritmo!"
Sesión 5: "Movimiento, expresión y emociones"
Sesión 6: "Sintiendo la emoción"
Sesión 7: "Danza, teatro y resiliencia"
Sesión 8: "Danzas del mundo"
Sesión 9: "Danzas urbanas"
Sesión 10: "Nuevas formas de movimiento corporal. Animal flow"
Sesión 11: "Exergames: Just Dance y Dance Revolution".
Sesión 12: ¿Qué has aprendido??



Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

## 4.2. Música para el desarrollo de la Resiliencia



## 4.2. Música para el desarrollo de la Resiliencia

### 4.2.1. Beneficios de la práctica o tocar música para el desarrollo de la resiliencia

La música es una herramienta poderosa para desarrollar la Resiliencia, ya que combina elementos emocionales, cognitivos y sociales que ayudan a las personas a enfrentar y superar desafíos. A través de su capacidad para conectar con las emociones, fomentar la creatividad y promover la cohesión social, la música se convierte en un recurso clave para el fortalecimiento personal y colectivo (revisar fundamentación teórica y revisión científica en el Manual RESUPERES, 2024), por ello exponemos los beneficios de trabajo de la música para la resiliencia:

1. Regulación emocional: Escuchar o crear música permite procesar emociones complejas, reduciendo la ansiedad y el estrés.
2. Expresión y comunicación: La música brinda un medio para expresar sentimientos difíciles de verbalizar, ayudando a liberar tensiones emocionales.
3. Sentido de logro: Aprender un instrumento o completar una composición musical refuerza la autoestima y la confianza en las propias capacidades.
4. Cohesión social: Participar en actividades musicales grupales fomenta el trabajo en equipo, el apoyo mutuo y el sentido de pertenencia.
5. Mejora del estado de ánimo: Escuchar música alegre o motivadora puede elevar el ánimo y renovar la esperanza en tiempos difíciles.

### 4.2.2. Herramientas y contenidos para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través de la música

Los contenidos clave que contribuyen al fortalecimiento de la resiliencia, y que se incluyen en el programa de actividades, son los siguientes:

1. Creación de canciones personalizadas
  - Objetivo: Ayudar a las personas a reflexionar sobre sus experiencias y transformarlas en algo positivo.
  - Cómo hacerlo:
    - Guiar a los participantes a escribir letras sobre situaciones difíciles que hayan superado.
    - Componer una melodía simple para acompañar las letras.
    - Compartir las canciones en un entorno seguro, fortaleciendo la autoexpresión y el apoyo mutuo.

## 2. Musicoterapia grupal

- Objetivo: Utilizar la música para procesar emociones y fortalecer la conexión social.
- Cómo hacerlo:
  - Incorporar ejercicios como percusión en grupo, improvisación vocal o escucha activa de canciones significativas.
  - Reflexionar sobre cómo la música ayuda a enfrentar desafíos.
  - Reforzar la importancia de trabajar juntos y apoyarse mutuamente.

## 3. Playlist de resiliencia (Recurso incluido en la App RESUPERES)

- Objetivo: Crear un recurso personal para inspirar y motivar durante momentos difíciles.
- Cómo hacerlo
  - Pedir a los participantes que seleccionen canciones que los hagan sentir fuertes, optimistas o tranquilos.
  - Compartir playlists entre el grupo para fomentar el intercambio de experiencias y recursos emocionales.

## 4. Improvisación musical

- Objetivo: Fomentar la creatividad y la capacidad de adaptarse al cambio.
- Cómo hacerlo:
  - Usar instrumentos simples (percusión, teclado, etc.) para improvisar música en grupo.
  - Promover la exploración sin miedo a cometer errores, destacando el valor de la flexibilidad y la experimentación.

## 5. Meditación con música

- Objetivo: Reducir el estrés y desarrollar habilidades de atención plena.
- Cómo hacerlo:
  - Escuchar música relajante o instrumental mientras se realizan ejercicios de respiración consciente.
  - Reflexionar sobre cómo la música afecta los estados emocionales y la capacidad de mantenerse presente.

## 6. Círculos de percusión

- Objetivo: Fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y la sincronización grupal.
- Cómo hacerlo:
  - Proveer tambores, panderetas u otros instrumentos de percusión.

- Guiar al grupo para crear ritmos colectivos, destacando cómo cada miembro contribuye al conjunto.
- Enfatizar la importancia del apoyo mutuo y la comunicación no verbal.

#### 7. Composición de una “canción de resiliencia” grupal

- Objetivo: Crear un himno que refleje la superación y el trabajo en equipo.
- Cómo hacerlo:
  - Facilitar una lluvia de ideas sobre frases o mensajes positivos.
  - Transformar esas ideas en una canción que represente la resiliencia del grupo.
  - Interpretar la canción juntos para reforzar el sentido de comunidad.

Todo este tipo de herramientas o tareas específicas, crean en el individuo:

- Desarrollo emocional: Procesar emociones difíciles de manera constructiva.
- Fortalecimiento social: Crear lazos significativos que apoyen el bienestar colectivo.
- Habilidades prácticas: Cultivar paciencia, disciplina y creatividad.
- Adaptación al cambio: Mejorar la capacidad de enfrentar situaciones nuevas o inesperadas.

En resumen, la música no solo es además de una fuente de entretenimiento, sino también una herramienta poderosa para construir la resiliencia emocional, mental y social. A través de actividades musicales dinámicas y participativas, se puede capacitar a las personas para enfrentar los desafíos con fortaleza y esperanza.

#### *4.2.3. Propuesta de Intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través de la música*

La siguiente **propuesta de Intervención** y Programa RESUPERES, ha sido diseñada y creada por el Profesor Furnes, del Equipo RESUPERES Noruega (HVL), Universidad de Bergen (Furnes, 2025):

- **Objetivos:** Desarrollar y mejorar la resiliencia por medio de un programa de actividades para estudiantes y profesores universitarios, basado en la enseñanza de la Música desde la autoconciencia emocional.
  - Dotar al alumnado y profesorado de una herramienta útil y fácil de integrar en las rutinas diarias que mejoran el bienestar mental.
  - Competencias de atención plena y entrena la atención.
  - Mejorar la autoconciencia.
  - Aumentar la capacidad de gestionar las emociones.

- Mejorar el bienestar.

**- Contenidos:**

A) Específicos de la Música, Técnica de tratamiento musical, ...

B) Los constructos resilientes trabajados en estas sesiones son Creatividad, Mindfulness (Focus), liderazgo, trabajo en equipo, y patrimonio cultural.

**- Desarrollo y procedimiento de la intervención:**

-Programación: 12 sesiones (el primero, 1 de Introducción, y el último, el 12 de evaluación).

-Temporalización de las sesiones: se realizarán dos por cada semana: 5 semanas.

**- Material e instalaciones:**

Instrumentos, equipo de música, Spotify, materiales diferentes.

Instalaciones: Sala de Expresión musical y movimiento M2, de la FCCE de la UGR.

**- Público objetivo:** estudiantes y profesorado universitario.

**- Cronograma de actividades:**

Contenidos del Módulo de Música e-learning en Web Interactiva RESUPERES [Course: Module 9 - Music | resuperesLMS](#)

Tabla 7. Programa RESUPERES de Música y Resiliencia

PROGRAMA RESUPERES. MODULO MÚSICA
Sesión 1: Introducción "Superar juntos la adversidad a través de la música"
Sesión 2: "Sintonízate"
Sesión 3: "Contenido musical"
Sesión 4: "Estar alerta"
Sesión 5: "Cogiendo el ritmo"
Sesión 6: "Contagio emocional"
Sesión 7: "Imaginación visual"
Sesión 8: "Memorias Musicales"
Sesión 9: "Expresividad musical"
Sesión 10: "Autoconocimiento"
Sesión 11: "Estén atentos"
Sesión 12: ¿Qué has aprendido??



## **TEMA 5**

# **Artes Narrativas para el Desarrollo de la Resiliencia**

## **TEMA 5. ARTES NARRATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA**

### **5.1. Narración Autobiográfica para el desarrollo de la Resiliencia**

- 5.1.1. Beneficios de la práctica de la Narración autobiográfica para el desarrollo de la Resiliencia
- 5.1.2 Herramientas y contenidos de desarrollo personal para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Narración autobiográfica
- 5.1.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Narración autobiográfica

### **5.2. Interpretación del Patrimonio Cultural para el desarrollo de la Resiliencia**

- 5.2.1. Beneficios de la práctica de la interpretación del Patrimonio Cultural para el desarrollo de la Resiliencia
- 5.2.2. Herramientas y contenidos de desarrollo personal para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Interpretación del Patrimonio
- 5.2.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Interpretación del Patrimonio

*Figura 22. Equipo RESUPERES en la Gymkhana Cultural durante el Estudio Piloto en Granada (España).*



## Tema 5. ARTES NARRATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

Las **artes narrativas** (como la escritura creativa, autobiografía, la narración oral, el teatro, los relatos personales entre otros), son herramientas fundamentales para desarrollar la **resiliencia**. Estas formas artísticas no solo permiten expresar emociones y experiencias difíciles, sino que también promueven la autocomprensión, la creatividad y el empoderamiento personal.

### 1 Relación entre artes narrativas y resiliencia

1. **Procesamiento emocional:** Escribir o contar historias permite reflexionar y dar sentido a experiencias dolorosas, transformando el trauma en una narrativa de superación.
2. **Fortalecimiento de la identidad:** Al narrar o crear relatos, las personas pueden explorar quiénes son, definir valores, y construir un sentido de propósito.
3. **Capacidad de reestructuración cognitiva:** Crear historias fomenta el cambio de perspectiva, ayudando a reinterpretar las adversidades como oportunidades de aprendizaje.
4. **Conexión social:** Las narraciones compartidas generan empatía y solidaridad, fortaleciendo redes de apoyo que son clave para la resiliencia.
5. **Expresión creativa:** Permite canalizar emociones y frustraciones en formas positivas, ayudando a reducir el estrés.

Destacar que en el currículum escolar, también a nivel universitario, resultan fundamentales, ya que tienen un gran impacto a nivel de:

- **Bienestar emocional:** Las actividades narrativas ofrecen una válvula de escape para procesar el estrés y las emociones.
- **Habilidades interpersonales:** La narración compartida fortalece las relaciones y crea un sentido de apoyo mutuo.
- **Capacidades de afrontamiento:** Escribir y reflexionar sobre desafíos pasados ayuda a desarrollar estrategias efectivas para manejar futuros problemas.
- **Resiliencia cultural:** En contextos multiculturales, las narrativas ayudan a los estudiantes a explorar y reconciliar su identidad cultural, fomentando una mayor integración y bienestar.
- .

# 5.1. Entrenamiento Autobiográfico para el desarrollo de la Resiliencia

*Figura 11. Equipo RESUPERES durante el pilotaje de la asignatura en Nápoles (Italia).*



## 5.1. Narración Autobiográfica para el desarrollo de la Resiliencia

### 5.1.1. Beneficios de la práctica de la Narración Autobiográfica para el desarrollo de la Resiliencia

La autobiografía y las historias de vida son metodologías cualitativas en las que la educación se percibe como un proyecto de vida y un proceso de creación de sentido, ya que estimulan las capacidades de reflexión y autorreflexión, permitiendo la intervención activa en las propias tendencias proyectivas (Sirignano et.al., 2016). Reflexionar sobre las propias experiencias permite verse a sí mismo desde una perspectiva externa, siendo testigo de las propias acciones, errores, desgracias, sufrimientos, alegrías, mentiras, enfermedades y placeres, fomentando la reconciliación con uno mismo y, a su vez, una mayor comprensión de los demás.

Se pueden destacar los siguientes beneficios o aspectos clave relacionados con la educación autobiográfica y las historias de vida:

- Facilita el logro de los objetivos cognitivos y educativos a partir de la potenciación de la subjetividad individual.
- Responde adecuadamente a la dimensión procedimental y transformadora que subyace en todo auténtico viaje educativo.
- Reconecta con la construcción del horizonte de sentido dentro del cual situar la dimensión proyectual de la vida.
- Permite la adquisición de conciencia y la oportunidad de resignificación de los caminos y eventos de vida que han caracterizado y continúan caracterizando las vidas individuales.
- Prioriza la comprensión de un fenómeno sobre la explicación abstracta y cuantitativa.
- Hace evidentes los mecanismos cognitivos y saca a la luz las "teorías" y el conocimiento implícito que cada individuo porta, permitiendo la modificación de las actitudes mentales.
- Ayuda al individuo a identificar las conexiones dinámicas existentes entre las dimensiones cognitivas, afectivas, morales y emocionales del conocimiento.
- Fomenta la emancipación al permitir que los individuos hablen y afirmen su existencia en el contexto social.
- Permite al individuo constituirse plenamente, proporcionándole una narrativa en la que se puede construir un puente entre el pasado y el presente, dotándolo de capacidades cognitivas para diseñar su propio futuro.

Por ello el método de narración autobiográfica y el desarrollo de historias de vida fomenta competencias estrechamente vinculadas a la capacidad de resiliencia.

Figura 24. Árbol de la vida. Estudiantes en la Implementación de la Asignatura RESUPERES (UNISOB; Italia)

- **Competencias Sociales:** la oportunidad de escuchar varias historias sobre un tema o un trozo de la vida conduce a la construcción de una "verdad compartida" que desarrolla la conciencia crítica, la capacidad de escuchar, entablar un diálogo y construir significados. Compartir experiencias, representaciones e interpretaciones puede mejorar la autoestima a través de la "reevaluación del propio pasado". Involucrarse con los demás, compartir la historia, los sentimientos y las visiones del mundo, ayuda a reflexionar sobre la dinámica de las relaciones interpersonales y ayuda a desarrollar competencias sociales en el lugar de trabajo y en el contexto profesional significa (Sirignano, 2012).
- **Afrontamiento y resolución de problemas:** a través del método narrativo y autobiográfico, es posible fortalecer la conciencia de los mecanismos de pensamiento y los procesos de mentalización, haciendo evidentes los propios estados mentales, tanto negativos como positivos, para ejercer control sobre ellos. El estilo cognitivo de interpretación de los acontecimientos puede dirigirse hacia el desarrollo del pensamiento positivo y el afrontamiento proactivo (Malaguti, 2005). La escritura, al fomentar el hábito de centrar la atención en los elementos y contenidos a analizar, puede ser capaz de reducir los pensamientos intrusivos, liberando y mejorando la memoria de trabajo, lo que aumenta la capacidad de los individuos para centrarse en la resolución de problemas (Klein, 2002; Klein y Boals, 2001).
- **Autonomía:** desarrollar el autoconocimiento reconociendo las propias capacidades y límites, siendo capaz de activar los propios recursos, participando en la descentralización cultural, desarrollando el pensamiento crítico y autocrítico, reflexionando sobre los propios supuestos epistémicos, encontrando la dimensión de la autenticidad, fundamentándose en un juicio motivado personal y racionalmente más allá de las influencias culturales y externas.



- **Sentido de propósito y futuro:** a través del recuerdo y la expresión de las experiencias de la propia vida, el análisis de las perspectivas que nos han guiado y el reconocimiento de las propias aspiraciones y recursos, es posible trazar una línea continua que conecta el pasado, el presente y el futuro a través de una narrativa de significado.
- **Fortalecimiento de la autoestima:** reafirmar logros y habilidades a través de la narrativa personal, y superar pensamientos negativos mediante historias de éxito personal.

### *5.1.2. Herramientas y contenidos de desarrollo personal para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Narración Autobiográfica*

El entrenamiento autobiográfico se centra en el uso de experiencias personales como herramientas para fortalecer la **resiliencia**. Al reflexionar sobre la historia de vida y reinterpretar experiencias pasadas, se desarrollan habilidades de afrontamiento y un sentido más fuerte de identidad y propósito. A continuación, se presentan herramientas y contenidos que pueden emplearse, y que presentamos a continuación y estarán presentes en el programa de contenidos prácticos:

#### **1. Narración de historias personales**

- Reflexión guiada sobre momentos significativos en la vida (tanto positivos como negativos).
- Identificación de desafíos superados y las fortalezas desarrolladas en el proceso.
- Uso de preguntas orientadoras:
  - ¿Qué aprendiste de esta experiencia?
  - ¿Cómo te hizo más fuerte?
  - ¿Qué recursos internos o externos utilizaste?

#### **2. Escritura reflexiva**

- **Diarios personales:** Escribir regularmente sobre emociones, pensamientos y experiencias.
- **Cartas simbólicas:** Escribir cartas a sí mismo en el pasado o futuro.
- **Reestructuración narrativa:** Reescribir un evento difícil con un enfoque en el crecimiento personal.

#### **3. Técnicas de visualización**

- Recrear mentalmente experiencias significativas para reinterpretarlas desde una perspectiva de resiliencia.
- Visualizar logros futuros basados en las fortalezas adquiridas.

#### 4. Línea de tiempo personal

- Crear una línea de vida donde se identifiquen eventos importantes, marcando aquellos que representaron desafíos y logros.
- Usar colores para destacar emociones asociadas a cada evento.

#### 5. Role-playing o dramatización

- Escenificación de momentos clave de la historia personal para explorarlos desde otras perspectivas.
- Incorporar elementos de expresión corporal para enfatizar emociones y superación.

#### 6. Análisis de fortalezas y recursos

- Listar habilidades, valores y recursos internos que han ayudado en situaciones difíciles.
- Reflexionar sobre cómo se pueden usar en futuros desafíos.

Tras el trabajo de estos contenidos se esperan resultados como una mayor capacidad para interpretar desafíos como oportunidades de aprendizaje, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento emocional y mental. El desarrollo de una narrativa personal empoderada y positiva, y la mejora en la confianza en la capacidad de superar adversidades, por lo que el Entrenamiento Autobiográfico es una herramienta poderosa para desarrollar resiliencia, ya que permite reinterpretar experiencias de vida y enfocarse en el crecimiento personal y la adaptación positiva.

#### *5.1.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Narración Autobiográfica*

La siguiente **propuesta de Intervención** y Programa RESUPERES ha sido diseñada y creada por los Profesores Sirignano, Paolozzi, Ercolano y Maddalena, Equipo RESUPERES Italia, de UNISOB, Universidad de Nápoles (Sirignano et al, 2025):

- **Objetivos:** Construir y fortalecer la resiliencia a través de un programa de actividades dirigido a estudiantes universitarios y personal docente que se basa en el uso de la narración autobiográfica.

- Dotar al alumnado y al profesorado de una herramienta útil que sea fácil de integrar en las rutinas diarias y mejorar el bienestar mental

- **Contenidos:**

A) Técnicas específicas de formación y narración autobiográfica.

B) Los constructos de Resiliencia trabajados en estas sesiones incluyen la creatividad, la atención plena (focus), el liderazgo, el trabajo en equipo y el Patrimonio.

**Elaboración y procedimiento de la intervención:**

- Programación: 12 sesiones (la primera, 1 de Introducción, y la última, las 12 de evaluación)
- Tiempo de las sesiones: En total 10, se impartirán una o dos sesiones cada semana en un periodo de cinco semanas, dependiendo de la organización de cada universidad.

**- Materiales e Instalaciones:**

- Material: Instrumentos musicales, móvil a Spotify
- Instalaciones: Aula de Movimiento M2 y aulas con conexión a internet en la FCCE (UGR)

**- Público objetivo:** estudiantes y personal universitario.

**- Cronograma de la actividad:**

Contenido del módulo de Narración Autobiográfica e-learning a través de la Web Interactiva RESUPERES: [Course: Module 2 - Autobiographical Training | resuperesLMS](#)

Tabla 8. Programa RESUPERES de Entrenamiento Autobiográfico y Resiliencia

<b>PROGRAMA RESUPERES. MÓDULO NARRACIÓN AUTOBIOGRÁFICA</b>
Sesión 1: "Superando juntos la adversidad a través de métodos autobiográficos y de historias de vida"
Sesión 2: "Autorretrato"
Sesión 3: "Arte, autobiografía y autoconocimiento"
Sesión 4: "Cambio y metáforas"
Sesión 5: "Cadáver exquisito"
Sesión 6: "Control de emociones"
Session 7: "La 'Casita' de la resiliencia"
Sesión 8: "Storytelling y Creatividad"
Sesión 9: "Conmemoración"
Sesión 10: "Narrando Emociones"
Sesión 11: "La 'Casita' en el lugar de trabajo"
Sesión 12: ¿Qué has aprendido?"

## 5.2. Interpretación del Patrimonio Cultural para el desarrollo de la Resiliencia



## 5.2. Interpretación del Patrimonio Cultural para el desarrollo de la Resiliencia

### 5.2.1. Beneficios de la práctica de la Interpretación del Patrimonio Cultural para el desarrollo de la Resiliencia

La interpretación del patrimonio cultural desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la resiliencia, ya que ofrece un recurso inestimable a través de la identidad cultural, el apoyo social y la transmisión de los valores y la sabiduría tradicionales, contribuyendo significativamente a la capacidad de las personas y las comunidades para adaptarse y prosperar en tiempos difíciles (consultar revisión bibliográfica en el Manual RESUPERES, 2025). En este sentido aporta:

- **Identidad y sentido de pertenencia:** El patrimonio cultural proporciona una base sólida para la identidad personal y colectiva, la pertenencia a un grupo culturalmente significativo fortalece el sentido de identidad y pertenencia. Esta conexión con la cultura y las tradiciones ayuda a las personas a mantener una identidad estable y a sentirse parte de una comunidad, lo cual es crucial para la resiliencia. En tiempos de crisis, esta identidad cultural actúa como un recurso psicológico que fortalece la capacidad de las personas para hacer frente a los desafíos (Ver Figura 22, Visita del equipo RESUPERES al Museo de Nápoles, poner conocer y entender la cultura e historia Napolitana)

Figura 12. Equipo RESUPERES durante el Estudio Piloto en Nápoles (Italia)



- **Apoyo social y redes comunitarias:** El apoyo social es un componente esencial para la resiliencia, y el patrimonio cultural desempeña un papel clave en la formación de redes comunitarias sólidas, destacando que estas impactan positivamente en la salud y el bienestar. Las prácticas culturales, las ceremonias y los eventos comunitarios fomentan la cohesión social y el apoyo mutuo, creando un entorno en el que las personas se sienten apoyadas y conectadas (Berkman y Glass, 2000).
- **Resiliencia y adaptación cultural:** La resiliencia se manifiesta en diferentes contextos culturales. Explora cómo las prácticas y los valores culturales ofrecen marcos de referencia únicos para hacer frente a la adversidad. Las tradiciones culturales y las formas de afrontamiento transmitidas de generación en generación fortalecen la capacidad de adaptación y resistencia a los desafíos (Ungar, 2008).
- **Transmisión de valores y sabiduría tradicional:** La transmisión de valores y sabiduría tradicional a través del patrimonio cultural, abordan cómo las prácticas culturales y los valores compartidos proporcionan un sentido de propósito y orientación, ayudando a las personas a hacer frente a situaciones adversas con una base sólida de conocimientos y experiencia (Chirkov et al., 2003).
- **Las prácticas culturales como recursos psicológicos:** Las prácticas culturales y los rituales ofrecen importantes recursos psicológicos proporcionando una sensación de control y esperanza, la participación en rituales y tradiciones culturales puede ofrecer consuelo emocional y fortaleza en tiempos de dificultad (Miller, 1976).
- **Cultura y manejo del estrés:** La forma en que las culturas manejan el estrés y la agitación emocional, proporciona enfoques únicos y diferentes para gestionar las situaciones límite que desarrollan la resiliencia (Kleinman y Good, 1985).
- **Rituales y prácticas de afrontamiento:** Los rituales y prácticas culturales actúan como mecanismos de afrontamiento eficaces, analizando cómo estos rituales ayudan a las personas a enfrentar la adversidad y a mantener la resiliencia, reforzando un sentido de comunidad y resiliencia personal (Kirmayer y Minas, 2000).

Como ejemplo para una mejor comprensión de cómo el patrimonio cultural afecta a la resiliencia, podemos ver cómo en las Comunidades Indígenas, donde a menudo muestran una fuerte resiliencia, es

en parte debido a su conexión con el patrimonio cultural y las prácticas tradicionales. La preservación de las lenguas, los rituales y los conocimientos ancestrales contribuye a su capacidad para hacer frente a los desafíos externos y preservar su identidad cultural.

### 5.2.2. *Herramientas y contenidos de desarrollo personal de la Interpretación del Patrimonio Cultural para el desarrollo de la Resiliencia*

Tras la revisión bibliográfica y de documentos, exponemos contenidos y herramientas de desarrollo y mejora de la resiliencia a través de la Interpretación de la herencia cultural, con las siguientes tareas y actividades que se desarrollan en el programa de contenidos prácticos de la asignatura, tales como:

- 1. Historias y narrativas culturales**, con el objetivo de reforzar la identidad cultural y aprender del pasado, fomentar la resiliencia a través de la conexión con la historia de la comunidad e identificar las fortalezas culturales transmitidas de generación en generación. Tareas en las que los participantes comparten historias tradicionales de sus comunidades o familias. Las historias pueden centrarse en cómo las generaciones anteriores superaron la adversidad, como los desafíos económicos, el desplazamiento o el cambio social.

Figura 13. Equipo RESUPERES en el Estudio Piloto en Nápoles (Italia)



- 2. Talleres de artesanía tradicional**, con el objetivo de preservar las habilidades tradicionales y promover la autoexpresión, construyendo resiliencia mediante el aprendizaje de habilidades que requieren concentración y perseverancia, al tiempo que se conecta con el patrimonio cultural. Tareas o talleres donde se puede aprender a crear artesanías tradicionales, como el tejido, la cerámica, la talla o el bordado. A lo largo del proceso, se puede hablar de los valores y enseñanzas que transmiten las manualidades, como la paciencia, la dedicación y el trabajo en equipo.
- 3. Rituales y ceremonias comunitarias**, con el objetivo de crear cohesión comunitaria y mantener vivas las tradiciones, fomentar el sentido de pertenencia y proporcionar un espacio para procesar y superar las dificultades colectivamente. Tareas o eventos que celebran rituales o ceremonias tradicionales, como festividades, danzas, ceremonias religiosas o acción de gracias a la naturaleza. Estos eventos ayudan a las personas a mantenerse conectadas con sus raíces y a encontrar fuerza en su comunidad y en las prácticas compartidas:
- 4. Taller de cocina tradicional**, con el objetivo de fomentar la transmisión de conocimientos intergeneracionales, y reforzar la conexión entre generaciones y el sentido de continuidad, al tiempo que se enseñan habilidades prácticas y se fomenta la colaboración. Talleres donde los mayores de la comunidad enseñan a los más pequeños a preparar comidas tradicionales. Durante la preparación de la comida, los participantes pueden compartir historias sobre la importancia de estos platos en tiempos de crisis o celebraciones familiares.
- 5. Círculos de conversación sobre resiliencia cultural**, con el objetivo de reflexionar sobre el papel del patrimonio cultural en la superación de desafíos, fortaleciendo la resiliencia emocional y mental conectando las experiencias personales con historias y tradiciones culturales más amplias. Tareas de círculos de conversación en los que los participantes discuten cómo el patrimonio cultural de su comunidad ha sido una fuente de fortaleza durante tiempos difíciles. Estas reuniones pueden ser facilitadas por líderes comunitarios o sabios locales que comparten lecciones sobre la resiliencia.
- 6. Exploración de sitios del patrimonio cultural**, con el objetivo de reconectar con la historia a través de lugares físicos, fortaleciendo el sentido de pertenencia y valoración del legado cultural, proporcionando un marco de referencia para enfrentar los desafíos actuales. Rutas o talleres para visitas a sitios históricos, monumentos, ruinas o parajes naturales de valor cultural. Durante estas visitas, los participantes pueden aprender sobre la importancia histórica de estos lugares y cómo las generaciones anteriores los utilizaron como fuentes de fuerza y protección.

- 7. Música y canto tradicionales**, con el objetivo de utilizar la música como herramienta de sanación y fuerza, y al conectarse con las raíces culturales a través del canto o la música, los participantes pueden encontrar consuelo y fuerza. Organizar sesiones en las que se canten canciones tradicionales o se toque música tradicional. La música se puede utilizar para contar historias de lucha y superación, o para unir a la comunidad en tiempos de crisis.
- 8. Los proyectos intergeneracionales sobre el patrimonio cultural**, que tienen por objeto fomentar el aprendizaje intergeneracional y el sentido de comunidad, y promover la resiliencia conectando generaciones y fomentando la transmisión de conocimientos, reforzando al mismo tiempo la identidad cultural y la cohesión social. Cree un proyecto o tareas en las que los jóvenes trabajen junto a personas mayores para documentar tradiciones culturales, como historias, canciones, recetas o leyendas. Estos proyectos pueden culminar en la creación de un libro, una grabación o una presentación para la comunidad.
- 9. Exploración de los símbolos culturales de la resiliencia**, con el objetivo de identificar los símbolos de resistencia y superación en la cultura, reforzando la resiliencia personal y comunitaria mediante la identificación de ejemplos de fuerza en la cultura, proporcionando un modelo para hacer frente a la adversidad. Tareas de investigación y difusión de símbolos o figuras de su patrimonio cultural que representen resistencia y superación, como héroes nacionales, figuras mitológicas o elementos naturales (montañas, ríos, etc.). Más tarde, pueden crear obras de arte o historias sobre esos símbolos.
- 10. Documentales o cortometrajes sobre resiliencia cultural**, con el objetivo de reflexionar sobre cómo la cultura ha sido una fuente de fuerza a través de los medios visuales, e inspirar a los participantes a ver su cultura como una fuente de fortaleza, conectando las narrativas visuales con su propia historia y experiencia. Organizar la creación o visualización de documentales que destaquen cómo las comunidades han utilizado su patrimonio cultural para hacer frente a crisis o tiempos difíciles. Posteriormente, se pueden organizar debates para reflexionar sobre las lecciones aprendidas.

En conclusión, la interpretación de la herencia o patrimonio cultural es un recurso invaluable para el desarrollo de la resiliencia, y deben existir propuestas de aplicación práctica en contextos universitarios, como revitalización cultural en zonas urbanas, contextos rurales, universidades, comunidades, etc..., ya que a través de la identidad cultural, el apoyo social, la transmisión de valores

y sabiduría, y las prácticas de afrontamiento, el patrimonio cultural proporciona una base sólida para enfrentar y superar los desafíos. La conexión con el patrimonio cultural fortalece la capacidad de las personas y las comunidades para adaptarse y prosperar, destacando la importancia de preservar y valorar las tradiciones culturales como un pilar esencial para el bienestar y la fortaleza personal y colectivo.

### *5.2.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo de la Resiliencia a través de la Interpretación del Patrimonio Cultural*

La siguiente **Propuesta de Intervención** y Programa RESUPERES ha sido diseñada y creada por los profesores Sirignano, Paolozzi, Maddalena y Ercolano, del Equipo RESUPERES Italia (UNISOB), Universidad de Nápoles (Sirignano et al., 2025):

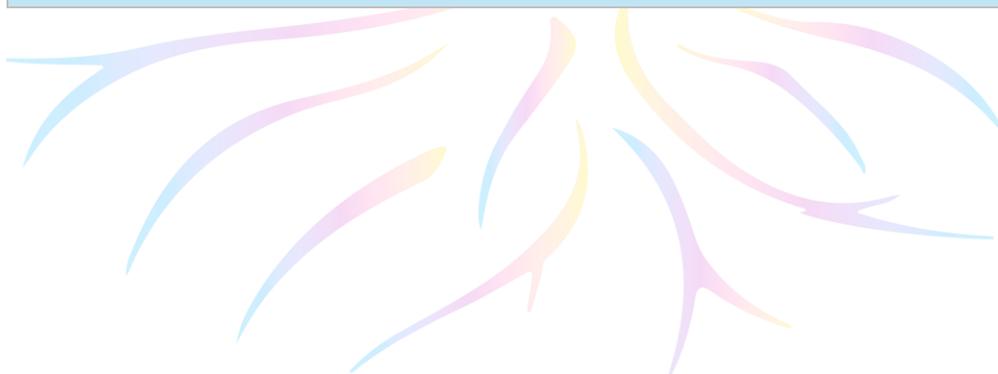
- - **Objetivo:** Construir y fortalecer la resiliencia a través de un programa de actividades dirigido a estudiantes y personal universitario que se basa en la formación de la interpretación del patrimonio cultural desde una perspectiva de autoconciencia emocional.
  - Dotar al alumnado y al profesorado de una herramienta útil que sea fácil de integrar en las rutinas diarias y que mejore el bienestar mental.
- **Contenidos:**
  - A) Específicas de la interpretación del patrimonio cultural.
  - B) Los constructos de resiliencia trabajados en estas sesiones incluyen la creatividad, la atención plena (focus), el liderazgo, el trabajo en equipo y el Patrimonio cultural.
- **Elaboración y procedimiento de la intervención:**
  - Programación: 12 sesiones (la primera, 1 de Introducción, y la última, las 12 de evaluación)
  - Tiempo de las sesiones: En total 10, se impartirán una o dos sesiones cada semana en un periodo de cinco semanas, dependiendo de la organización de cada universidad.
- **Materiales e Instalaciones:**
  - Material: Libros de historia, películas, cartulina, papel, bolígrafos, colores...
  - Instalaciones: Aula de Expresión y Movimiento Musical M2 y aulas estándar con conexión a internet dentro de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UGR
- **Público objetivo:** estudiantes y personal universitario.
- **Cronograma de Actividades**



Contenido del módulo de e-learning de Interpretación del Patrimonio Cultural a través de la página Web Interactiva RESUPERES: [Course: Module 6 - Heritage interpretation | resuperesLMS](#)

Tabla 9. Programa RESUPERES de Interpretación del Patrimonio cultural y Resiliencia

<b>PROGRAMA RESUPERES. MODULO INTERPRETACIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL</b>
Sesión 1: "Superar juntos la adversidad a través de la interpretación del patrimonio cultural"
Sesión 2: "Arte y Sentimientos Universales"
Sesión 3: " El Herbario de mi existencia"
Sesión 4: "Sentido del Humor"
Sesión 5: "Narrar emociones con arcilla"
Sesión 6: "Promoción del patrimonio"
Sesión 7: "La Carpa"
Sesión 8: "Komorebi: Apreciando la vida a través de luces y sombras"
Sesión 8: "Komorebi: Apreciando la vida a través de luces y sombras"
Sesión 10: " Locus Amoenus"
Sesión 11: "Ver, buscar - entre la narración y la mitobiografía"
Sesión 12: ¿Qué has aprendido?





## **TEMA 6**

# **Artes visuales para el Desarrollo de la Resiliencia**



## Tema 6. ARTES VISUALES PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

### 6.1. Pintura: Emoción y Creatividad para el desarrollo de la Resiliencia

6.1.1. Beneficios de la práctica de la pintura, desde la emoción y la creatividad, para el desarrollo de la Resiliencia

6.1.2. Herramientas y contenidos a través de la pintura para el desarrollo de la Resiliencia

6.1.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través de la pintura

### 6.2. Fotografía y Comunicación para el desarrollo de la Resiliencia

6.2.1. Beneficios de la práctica de la Fotografía desde la perspectiva de la comunicación para el desarrollo de la Resiliencia

6.2.2. Herramientas y contenidos a través de la Fotografía para el desarrollo y mejora de la Resiliencia

6.2.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través de la Fotografía

*Figura 27. Manual RESUPERES Módulo Fotografía (Calado, P.)*



## Tema 6. ARTES VISUALES PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

Las artes visuales, (pintura, fotografía, arquitectura, escultura,...), son herramientas poderosas para fomentar la resiliencia en estudiantes universitarios, ya que permiten la expresión creativa, la exploración emocional y la construcción de habilidades esenciales para enfrentar desafíos, las actividades como la pintura, el dibujo, la fotografía y el diseño gráfico no solo favorecen el bienestar emocional, sino que también estimulan la reflexión y el crecimiento personal, y debido a los dispositivos móviles, se encuentran casi siempre al alcance.

La introducción en el Currículo universitario de las artes visuales para el desarrollo de la resiliencia, implica la mejora o beneficios en cuanto a:

- **Procesamiento y Bienestar emocional:** las actividades artísticas permiten a los estudiantes expresar emociones difíciles que pueden ser complicadas de verbalizar, facilitando el manejo del estrés y la ansiedad, mejorando el bienestar psicológico.
- **Desarrollo de la autoeficacia:** completar una obra de arte, independientemente de su calidad técnica, refuerza la confianza en la propia capacidad de superar desafíos.
- **Fomento de la introspección:** crear arte visual ofrece un espacio para reflexionar sobre las experiencias personales, ayudando a los estudiantes a reinterpretar situaciones adversas desde una perspectiva positiva.
- **Reducción del estrés:** actividades visuales repetitivas y meditativas, como colorear Mandalas o realizar bocetos, inducen un estado de calma y atención plena.
- **Aumento de la creatividad y la resolución de problemas:** la creación artística fomenta habilidades cognitivas importantes para reinterpretar las adversidades y encontrar soluciones innovadoras.
- **Conexión social y comunitaria:** participar en proyectos artísticos grupales genera un sentido de pertenencia y fomenta el apoyo mutuo entre los estudiantes.
- **Conexión cultural:** las artes visuales permiten a los estudiantes explorar y expresar su identidad cultural, fortaleciendo su sentido de pertenencia y resiliencia cultural.
- **Promoción de la esperanza:** la representación visual de metas o deseos puede motivar a los estudiantes a enfrentar retos con optimismo.

Hay multitud de ejemplos de actividades visuales para fomentar la resiliencia, sencillas de realizar pero que aportan mucha riqueza, como son:

- **Diario visual de emociones:** Utilizar dibujos, collages o pinturas para representar cómo se sienten cada día. Esto promueve la autoexpresión y el autoconocimiento (RESUPERES APP).
- **Creación de Mandalas:** Dibujar y colorear Mandalas ayuda a concentrarse en el presente, reducir el estrés y fomentar la estabilidad emocional.
- **Fotografía narrativa:** Usar la fotografía para contar historias personales, centrándose en momentos de superación o gratitud, puede fortalecer la perspectiva positiva.
- **Collage de resiliencia:** Crear collages que representen los recursos internos y externos que les ayudan a superar desafíos (Web Interactiva RESUPERES).
- **Arte comunitario:** Diseñar murales o proyectos visuales en equipo para abordar temas como la resiliencia, la diversidad y la colaboración.
- **Pintura intuitiva:** Permitir al estudiantado pintar libremente, sin preocuparse por el resultado final, para liberar emociones y fomentar la autoaceptación.

Por lo que las actividades de artes visuales no solo benefician a los estudiantes en términos de salud mental, sino que también les proporcionan herramientas prácticas para desarrollar resiliencia en sus vidas académicas y personales. Incorporar estas prácticas en el entorno universitario puede tener un impacto transformador en su bienestar general.

Figura 14. Emoción del Fado, Inês, Método mixto sobre papel, en el Estudio Piloto del Proyecto RESUPERES (UAlg,Faro, Portugal).



# 6.1. Pintura: Emoción y Creatividad para el desarrollo de la Resiliencia

*Figura 15. Arte y Emoción (Equipo RESUPERES en el Museo de Tavira, Portugal)*



## 6.1. Pintura: Emoción y Creatividad para el desarrollo de la Resiliencia

### 6.1.1. Beneficios de la práctica de la pintura, desde la emoción y la creatividad, para el desarrollo de la Resiliencia

¿Cómo pueden la creatividad y el arte hacernos más resilientes? En respuesta a esta pregunta, Aguilar afirma que *"hay otra forma de cultivar la resiliencia que a menudo se pasa por alto, que es potenciar nuestra creatividad"*, para este autor *"la creatividad y el juego desbloquean recursos internos para lidiar con el estrés, resolver problemas y disfrutar de la vida. Cuando somos creativos, somos ingeniosos y resolvemos problemas de formas nuevas y originales, lo que alimenta nuestro coraje. Nuestro pensamiento se expande, y nuestra conexión con nosotros mismos y con los demás"* (Aguilar, 2018). Mártires (2025) en el Manual RESUPERES, recoge que:

- El arte tiene la capacidad de ayudarnos a ser resiliente al proporcionar un sentido de autonomía, autoestima y autoexpresión (Mártires, 2025).
- El resultado de las actividades de creación artística y el proceso de creación, pueden facilitar la curación y el crecimiento personal (Art Therapy Resources, 2022).
- El pensamiento creativo es esencial en la resolución de problemas (Prescott et al., 2008).
- Los individuos creativos tienden a ser más autónomos, autosuficientes, independientes, asertivos, autoaceptados, ingeniosos, emocionalmente sensibles y asumen más riesgos (Malchiodi, 1998).
- Las habilidades de una persona creativa se tornan en hacerla innovadora, flexible, tener una buena imagen de sí mismo, asociar ideas de diferentes maneras, ser persistente, ... todo ello redundando en su capacidad de ser resiliente (Silva y Motta, 2017).

A continuación, se describen los principales beneficios de la práctica de la pintura para el desarrollo de la resiliencia desde una perspectiva emocional y creativa:

En cuanto a los Beneficios emocionales, la práctica de la pintura aporta:

- **Gestión de emociones**
  - Permite expresar y procesar emociones difíciles como el estrés, la ansiedad o el miedo, facilitando una liberación emocional saludable.
  - Ayuda a reconocer y canalizar sentimientos a través de colores, formas y texturas.

- **Reducción del estrés**
  - La repetición de movimientos y el enfoque en la actividad tienen un efecto meditativo, reduciendo el estrés y promoviendo la calma.
- **Fortalecimiento de la autoestima**
  - Crear una obra única refuerza la confianza en las propias habilidades, aumentando la percepción de autoeficacia.
- **Conexión con el presente (mindfulness)**
  - La pintura ayuda a anclar la mente al momento presente, promoviendo la atención plena y desconectando de preocupaciones externas.
- **Exploración emocional segura**
  - Ofrece un espacio seguro para explorar emociones que podrían ser difíciles de verbalizar.

En cuanto a los beneficios creativos, tenemos:

- **Resolución de problemas**
  - Requiere tomar decisiones continuas sobre colores, formas y composiciones, desarrollando habilidades para resolver problemas creativamente.
- **Fomento de la flexibilidad cognitiva**
  - Al experimentar con técnicas, estilos o materiales, se desarrolla la capacidad de adaptarse a cambios y explorar nuevas perspectivas.
- **Estímulo de la imaginación**
  - La pintura permite visualizar y plasmar ideas abstractas, fortaleciendo la creatividad como una herramienta para superar desafíos.
- **Innovación y pensamiento divergente**
  - Impulsa a buscar soluciones no convencionales, fortaleciendo la capacidad de pensar fuera de lo establecido.

La pintura, al combinar creatividad y emoción, se convierte en una vía accesible y efectiva para construir y fortalecer la resiliencia, promoviendo un bienestar integral.

### 6.1.2. Herramientas y contenidos a través de la pintura para el desarrollo de la Resiliencia

Proponemos contenidos y actividades creativas, a modo de herramientas basadas en el arte que pueden ayudar a capacitar a los estudiantes con las habilidades/herramientas necesarias para ayudarlos a enfrentar las adversidades, que están incluidas en el programa práctico:

- **Diario visual de emociones**
  - Utilizar un cuaderno donde se plasmen emociones diarias a través de pinturas.
  - Incentivar el uso de colores y formas que representen estados emocionales, fomentando la autorreflexión.
- **Técnicas de pintura libre**
  - Facilitar la exploración sin restricciones para expresar sentimientos de manera espontánea y sin juicio.
  - Usar herramientas como esponjas, pinceles grandes o incluso las manos para experimentar.
- **Pintura basada en metáforas**
  - Representar visualmente situaciones difíciles usando imágenes simbólicas (por ejemplo, un árbol que se fortalece tras una tormenta).
  - Fomentar la reinterpretación de experiencias adversas como oportunidades de crecimiento.
- **Colorterapia**
  - Explorar la relación entre colores y emociones, trabajando con tonalidades que representen calma, esperanza o fortaleza.
  - Pintar Mandalas u otras figuras repetitivas para generar un estado de meditación y relajación.
- **Creación colectiva**
  - Participar en murales o pinturas grupales que reflejen la superación de desafíos compartidos.
  - Fomentar el trabajo en equipo y la conexión emocional con los demás.
- **Técnica de reestructuración narrativa**
  - Pintar una experiencia adversa en dos etapas: la situación inicial y cómo se superó o reinterpretó.
  - Promover el cambio de perspectiva para reconocer fortalezas personales.
- **Collage pintado**
  - Mezclar pintura con otros materiales (fotografías, textos, recortes) para representar el equilibrio entre los desafíos y los recursos internos

Figura 16. Collages creados por el equipo RESUPERES en Sesión de Arte y Resiliencia. Estudio Piloto Faro (Portugal)



#### □ Graffiti

- Es arte urbano, que se realiza en espacios públicos, convirtiendo las ciudades en lienzos para los artistas, con representaciones grandes y detalladas, con mensajes sociales o artísticos.
- El arte del Graffiti de Banksy a menudo lleva fuertes mensajes sociales y políticos, y sus obras pueden servir como poderosos símbolos de resistencia frente a la adversidad
- Puede ser de diferentes tipos como Etiqueta, Throw-up, Pieza (obra maestra), Plantilla o Mural.

### 6.1.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través de la pintura

La **propuesta de Intervención** y Programa RESUPERES fue diseñada y creada por los profesores Mártires y Santos, del Equipo RESUPERES de la Universidad del Algarve, Faro (Mártires, M., 2025):

- **Objetivos:** Desarrollar y mejorar la resiliencia por medio de un programa de actividades para estudiantes y profesores universitarios, basado en la enseñanza de la Pintura desde la emoción.
  - Dotar al alumnado y profesorado de una herramienta útil y fácil de integrar en las rutinas diarias que mejoran el bienestar mental

#### -Contenidos:

- A) Específicos de Pintura y sus técnicas.

B) Los constructos resilientes trabajados en estas sesiones son Creatividad, Mindfulness (Focus), liderazgo, trabajo en equipo, y patrimonio cultural.

**- Desarrollo y procedimiento de la intervención:**

- Programación: 12 sesiones (el primero, 1 de Introducción, y el último, el 12 de evaluación).
- Temporalización de las sesiones: En total 10, se impartirán una/dos sesiones cada semana en un periodo de cinco/diez semanas, dependiendo de la organización de cada universidad..

**- Material e instalaciones:**

- Material: pinturas de todo tipo, tijeras, periódicos o revistas, ...
- Instalaciones: Sala de Plástica, y aula ordinaria con conexión a internet de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UGR

**- Público objetivo:** estudiantes y profesorado universitario.

**- Cronograma de actividades:**

Contenidos del Módulo de Pintura e-learning a través de la Web Interactiva RESUPERES: [Course: Module 1 - Art and Creativity | resuperesLMS](#)

Tabla 10. Programa RESUPERES de Pintura, Creatividad y Resiliencia.

<b>PROGRAMA RESUPERES. MÓDULO PINTURA Y RESILIENCIA</b>
Sesión 1: ¿Todos los seres humanos comparten un instinto artístico común?
Sesión 2: "Evidencias de universalidad en la expresión artística"
Sesión 3: "Exploración de la música y el movimiento"
Sesión 4: "Escuchar y observar"
Sesión 5: "Introducción al collage de autorretratos"
Sesión 6: "¡Upps! (salpicaduras de tinta)"
Sesión 7: "Arte Fuera de la Caja"
Sesión 8: "Emoción del Fado"
Sesión 9: "Explorando la vida y el arte de Frida"
Sesión 10: Taller de Arte "Sé cómo Frida".
Sesión 11: Actividad "Rasga, rasga y corta"
Sesión 12: Reflexión y Evaluación



## 6.2. Fotografía y Comunicación para el desarrollo de la Resiliencia



## 6.2. Fotografía y Comunicación para el desarrollo de la Resiliencia

### 6.2.1. Beneficios de la práctica de la Fotografía desde la perspectiva de la comunicación para el desarrollo de la Resiliencia

La fotografía, como forma de comunicación visual, desempeña un papel importante en el desarrollo de la resiliencia al ofrecer una poderosa herramienta para la autoexpresión, la reflexión personal y la conexión social. Exploraremos cómo la fotografía contribuye a la resiliencia desde varias perspectivas (Manual RESUPERES, 2025), destacando su impacto en la comunicación, la autoexpresión y el apoyo social, así tenemos como beneficios en el desarrollo de la resiliencia a los siguientes diferentes niveles:

- **Expresión emocional:**
  - La fotografía permite plasmar emociones y pensamientos que a menudo son difíciles de expresar con palabras.
  - Ayuda a externalizar sentimientos, promoviendo la catarsis y el procesamiento emocional.
- **Autoconocimiento y reflexión:**
  - A través de las imágenes, las personas pueden explorar su identidad, su historia y sus perspectivas.
  - Facilita la reflexión sobre momentos significativos, lo que fortalece la capacidad de aprendizaje y adaptación.
- **Reinterpretación de la realidad:**
  - Fotografiar entornos, personas o situaciones desde ángulos positivos o creativos ayuda a resignificar experiencias difíciles.
  - Refuerza la capacidad de encontrar belleza y esperanza en medio de la adversidad.
- **Conexión social:**
  - Compartir fotografías puede generar diálogos significativos y fortalecer redes de apoyo.
  - En proyectos comunitarios, la fotografía fomenta la empatía y la cohesión social.
- **Fortalecimiento de la creatividad:**
  - Estimula la innovación y el pensamiento divergente, habilidades esenciales para enfrentar desafíos.
- **Empoderamiento personal:**
  - Documentar logros, momentos de superación y resiliencia ayuda a reforzar la autoestima y la confianza en las propias capacidades.

### *6.2.2. Herramientas y contenidos a través de la Fotografía para el desarrollo y mejora de la Resiliencia*

A continuación, se proponen tareas, talleres o actividades que pueden ayudar a fomentar la resiliencia a través de la fotografía:

- 1. Fotografía de emociones**, con el objetivo de expresar y reconocer emociones difíciles, explorando nuestros sentimientos, ayudando a las personas a procesar sus experiencias y verlas desde una nueva perspectiva. Invite a los participantes a tomar fotos que representen cómo se sienten en momentos de estrés o dificultad. Pueden fotografiar objetos, paisajes o escenas cotidianas que simbolizen sus emociones (<https://resuperes.adalo.com/resuperes-app>)
- 2. Retratos de Superación**, con el objetivo de destacar historias de resiliencia personal, inspira a los participantes a ver la resiliencia en los demás y a aprender de sus historias. Organice una actividad en la que los participantes capturen retratos de personas que han superado grandes desafíos en sus vidas, ya sea en su comunidad o en su entorno inmediato. Cada retrato debe ir acompañado de una breve historia que refleje su fuerza.
- 3. Fotodiario de resiliencia**, con el objetivo de reflexionar sobre los momentos de crecimiento y superación, fomentar el autoconocimiento y la reflexión sobre cómo se manejan los retos, fortalecer la sensación de control y empoderamiento. Tarea de recoger y documentar durante un periodo de tiempo (una semana o un mes), el día a día de los participantes con una foto que represente un reto al que se han enfrentado y superado. Al final del proyecto, pueden crear un collage o una serie de fotos que reflejen su crecimiento (RESUPERES App: <https://resuperes.adalo.com/resuperes-app>).
- 4. Capturar la naturaleza como símbolo de resiliencia**, con el objetivo de utilizar la naturaleza como metáfora de la resiliencia, la naturaleza es un poderoso reflejo visual de la resiliencia, y esta actividad ayuda a las personas a ver cómo la vida persiste y se adapta, lo que puede motivarlas a aplicar esta perspectiva en sus vidas. Taller al aire libre donde se toman fotos de elementos de la naturaleza que representan fuerza y resiliencia, como árboles que crecen en terrenos difíciles o plantas que sobreviven a condiciones extremas.
- 5. Antes y después**, con el objetivo de reconocer el cambio y el progreso, refuerza la resiliencia al ayudar a las personas a visualizar su progreso y reconocer sus habilidades para superar las dificultades. Tarea de elegir una situación de vida en la que los participantes hayan experimentado

una transformación importante (emocional, física o de otro tipo). Toman fotos que representan el "antes" y el "después", y luego reflexionan sobre el proceso de cambio y lo que han aprendido.

6. **Fotografía comunitaria:** Historias de resiliencia, con el objetivo de fomentar el sentido de pertenencia y solidaridad, promover el apoyo mutuo y fortalecer la conexión entre los miembros de la comunidad, mostrando que los desafíos se pueden superar colectivamente. Organice una actividad grupal en la que los participantes fotografíen escenas o momentos que representen la resiliencia en su comunidad. Estas fotos se pueden presentar en una exposición comunitaria o en un libro de fotos.
7. **Autorretratos empoderadores,** con el objetivo de aumentar la autoestima y la confianza, reforzar la autoconfianza y permitir que las personas se vean a sí mismas de manera positiva, lo que puede mejorar su capacidad para enfrentar desafíos futuros. Taller de autorretratos, donde los participantes se toman autorretratos en poses o situaciones que los hacen sentir fuertes y empoderados. Luego, pueden compartir las fotos y hablar sobre qué aspectos de sí mismos los hacen resilientes.
8. **La fotografía colaborativa con fines terapéuticos,** con el objetivo de proporcionar una salida creativa para el manejo del estrés y el trauma, la fotografía sirve como una herramienta catártica, que ayuda a procesar y externalizar emociones difíciles de manera segura y creativa. En colaboración con terapeutas o facilitadores, los participantes utilizan la fotografía para documentar su proceso de curación después de eventos traumáticos. Las imágenes se pueden compartir o mostrar en un entorno seguro donde las personas reflexionen sobre su progreso.

### *6.2.3. Propuesta de intervención RESUPERES para el desarrollo y mejora de la Resiliencia a través de la Fotografía*

La siguiente **propuesta de Intervención** y Programa RESUPERES diseñada y creada por el Profesor Calado, del Equipo RESUPERES Portugal, Universidad del Algarve, Faro (Calado, 2025):

- **Objetivos:** Construir y fortalecer la resiliencia a través de un programa de actividades dirigido a estudiantes universitarios y personal docente que se basa en la enseñanza de la fotografía como herramienta de comunicación.
- Dotar al alumnado y al profesorado de una herramienta útil y fácil de integrar en las rutinas diarias que mejoren el bienestar mental.

**- Contenidos:**

- A) Específicos del arte y la fotografía y sus técnicas relacionadas.
- B) Los constructos de resiliencia trabajados en estas sesiones incluyen la creatividad, la atención plena (enfoque), el liderazgo, el trabajo en equipo y la herencia cultural.

**- Elaboración y procedimiento de la intervención:**

- Programación: 12 sesiones (la primera, 1 de Introducción, y la última, las 12 de evaluación).
- Horario de las sesiones: En total 10, se impartirán una/dos sesiones cada semana en un periodo de cinco/diez semanas, dependiendo de la organización de cada universidad.

**- Materiales e Instalaciones:**

- Materiales: móvil, ordenador, cámara de fotos.
- Instalaciones: Aula de Arte y aulas estándar con conexión a internet dentro de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UGR.

- **Público objetivo:** estudiantes y personal universitario.

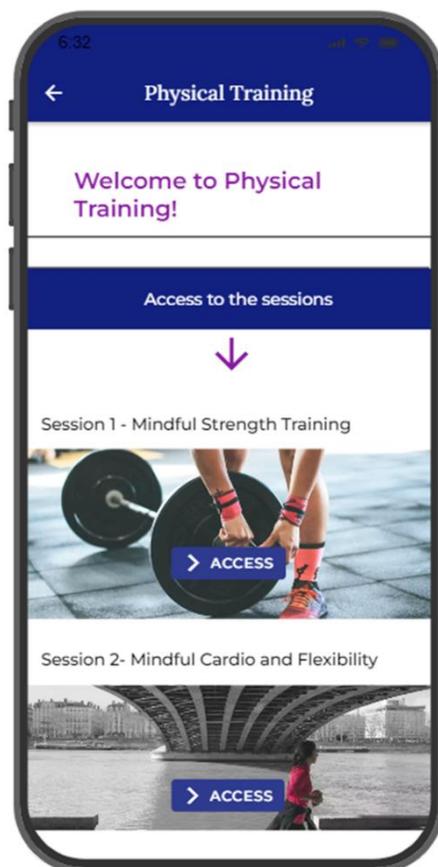
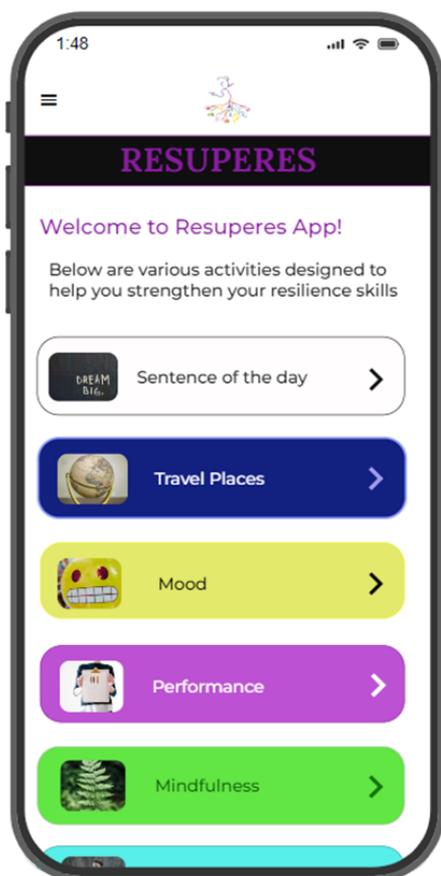
**- Cronograma de las Actividades:**

Contenidos del módulo e-learning de Fotografía y Comunicación en la página web Interactiva RESUPERES. [Link: Course: Module 10 - Photography | resuperesLMS](#) (Calado, 2025)

Tabla 11. Programa RESUPERES de Fotografía, Comunicación y Resiliencia.

<b>PROGRAMA RESUPERES. MÓDULO FOTOGRAFÍA</b>
Sesión 1: "Introducción. Superamos la adversidad a través de la Fotografía para la comunicación"
Sesión 2: "Introducción a la fotografía con smartphones y la resiliencia"
Sesión 3: "Fundamentos de Composición"
Sesión 4: "Capturando emociones a través de la fotografía"
Sesión 5: "Técnicas básicas de edición"
Sesión 6: "Simbolismo y significado en las imágenes"
Sesión 7: "Comunicar a través de narrativas visuales"
Sesión 8: "Identidad y autoexpresión"
Sesión 9: "Técnicas Avanzadas de Composición"
Sesión 10: "Promoviendo la conexión social a través de la fotografía"
Sesión 11: "Técnicas Avanzadas de Edición"
Sesión 12: Qué has aprendido? Autoevaluación de fotografía y comunicación"

# Bloque 3. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA





## **TEMA 7**

# **Recursos y medios para el desarrollo de la Resiliencia**

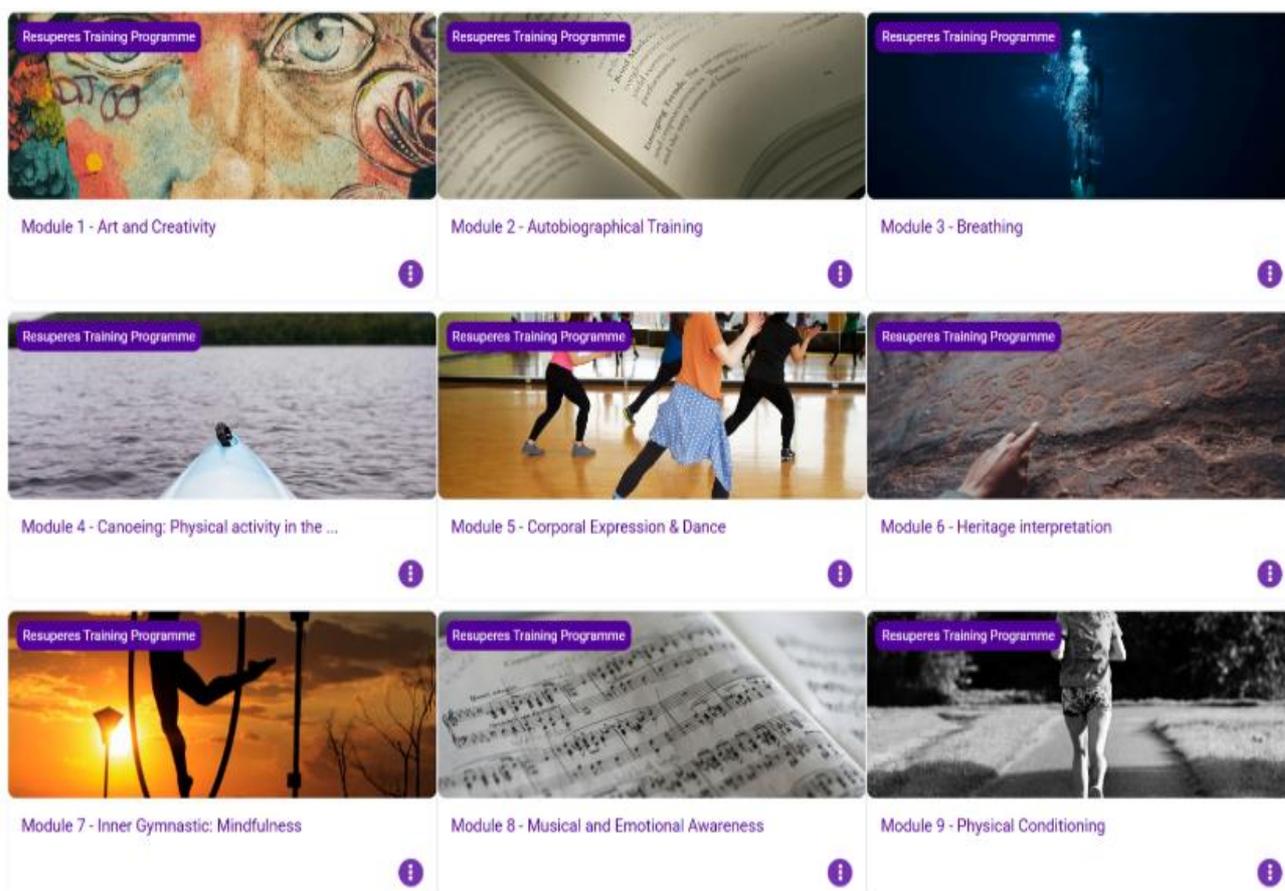
## SUMARIO DEL BLOQUE 3.

### Bloque 3. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

#### Tema 7. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

7.1. Recursos y medios de apoyo para desarrollar la Resiliencia

7.2. Actividades Complementarias para el desarrollo de la Resiliencia



## Bloque 3. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

### TEMA 7. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

#### 7.1. Recursos y medios de apoyo para el desarrollo de la Resiliencia

El aprendizaje **e-learning** es una excelente manera de desarrollar la resiliencia, ya que combina accesibilidad, flexibilidad y una variedad de recursos interactivos. A continuación, presentamos una amplia variedad de recursos, medios y plataformas e-learning que puedes utilizar para aprender y fortalecer la resiliencia:

##### 1. Manuales y guías prácticas

- **Manual RESUPERES:** Manual para el desarrollo de la resiliencia en la educación superior. <https://resuperes.eu/Manual.html>
- **Manual de Resiliencia para Educadores** (UNESCO). Enfocado en estrategias para fomentar la resiliencia en entornos educativos. [Descargar aquí.](#)
- **Guía para el Desarrollo de la Resiliencia** (Red Cross). Actividades prácticas para manejar el estrés y construir fortaleza emocional.
- **The Resilience Toolkit** Disponible en línea, ofrece ejercicios y pasos concretos para el desarrollo personal. [Explora aquí.](#)

##### 2. Libros recomendados

- *"Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life"* de Eric Greitens. Lecciones prácticas sobre cómo superar adversidades. [Amazon.](#)
- *"The Resilient Practitioner"* de Thomas M. Skovholt. Ideal para profesionales que enfrentan estrés en su trabajo.
- *"Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy"* de Sheryl Sandberg y Adam Grant. Una reflexión personal y profesional sobre cómo reconstruirse después de una pérdida.

- "*Grit: The Power of Passion and Perseverance*" de Angela Duckworth. Explora la importancia de la determinación y cómo fortalecerla.
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica
- Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.

### 3. Textos y actividades interactivas

- Diarios de gratitud y resiliencia
  - Usa plantillas gratuitas en Canva para escribir reflexiones diarias.
  - Ejercicios como “tres cosas positivas del día” ayudan a fomentar el pensamiento positivo.
- Actividades descargables
  - "*Building Resilience Worksheets*" en [Positive Psychology](#) para trabajar la fortaleza mental.
  - *Web Interactiva RESUPERES*: <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>. Curso online con 10 módulos para trabajar la resiliencia en el área de las artes y la educación física, con multitud de actividades descargables.

### 4. Plataformas de cursos online

Estas plataformas ofrecen cursos específicos sobre desarrollo personal, inteligencia emocional y resiliencia:

- **Coursera:** Cursos como "*The Science of Well-Being*" (Yale University) y "*Resilience Skills in a Time of Uncertainty*". [The Science of Well-Being](#) – Ideal para aprender sobre felicidad y bienestar emocional, y [Resilience Skills in a Time of Uncertainty](#) – Curso práctico para fortalecer la resiliencia en momentos de cambio.
- **edX:** Programas de universidades reconocidas sobre bienestar emocional y desarrollo de habilidades para la resiliencia. Positive Psychology: Resilience Skills – Explora habilidades de resiliencia con base científica.

- **Udemy:** Talleres prácticos como "*Build Resilience & Grit*" Enfoque práctico para desarrollar la fortaleza mental, o "*Emotional Intelligence for Resilience*" que Combina inteligencia emocional y resiliencia.
- **Domestika:** Cursos más creativos para gestionar el estrés, mindfulness y técnicas prácticas. Creativo y accesible para quienes buscan reducir estrés y aumentar la resiliencia.
- **RESUPERES Interactive Platform:** <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>. Curso online con 10 módulos para trabajar la resiliencia en el área de las artes y la educación física.

## 5. Materiales de autoaprendizaje online

Algunos portales ofrecen libros electrónicos, guías y módulos descargables:

- **Positive Psychology Toolkit** Ejercicios y materiales basados en psicología positiva y resiliencia.
- **OpenLearn by Open University** Cursos gratuitos sobre manejo del estrés y bienestar mental.

## 6. Programas gamificados

- **SuperBetter:** Diseñada por psicólogos, esta app te ayuda a construir resiliencia enfrentando desafíos en formato de juego.
- **Habitica:** Organiza tareas personales y hábitos mientras ganas recompensas virtuales, ideal para fomentar el autocuidado.

## 7. Materiales de autoaprendizaje online

- **Positive Psychology Toolkit**
  - Recursos descargables para ejercicios prácticos.
- **OpenLearn by Open University**
  - Cursos gratuitos sobre salud mental y resiliencia.

## 8. Aplicaciones móviles de desarrollo personal

Estas Apps incluyen herramientas interactivas y ejercicios para fomentar la resiliencia:

- **Headspace:** Enseña mindfulness y manejo del estrés, clave para la resiliencia. Ofrece meditaciones guiadas y ejercicios de mindfulness diseñados para enfrentar desafíos emocionales. [Disponible para Android e iOS.](#)

- **Calm:** Herramientas de meditación, sueño y manejo del estrés, enfocadas en fortalecer la resiliencia.
- **Fabulous:** Diseñada para crear hábitos positivos que contribuyen a una vida más resiliente y que fomenten bienestar emocional y motivación personal. [Descargar para iOS](#).
- **Resilify:** Una app específica para construir resiliencia mediante ejercicios personalizados. Evaluaciones personalizadas y ejercicios diarios enfocados en construir resiliencia. [Sitio oficial](#).
- **RESUPERES APP:** herramienta fácil de usar que posee itinerarios de bienestar físico, como Mindfulness, meditación, Breathing y Condición física, y otros de control de estado de stress, seguimiento de estado de ánimo, y actividades para el control de las emociones <https://resuperes.eu/AppRESUPERES.html>

## 9. Webinars y talleres virtuales

Muchas organizaciones y expertos en resiliencia ofrecen webinars que puedes aprovechar:

- **Eventbrite:** Busca webinars y talleres virtuales sobre resiliencia en diferentes idiomas. Busca "resiliencia" o "manejo del estrés" para encontrar talleres gratuitos y pagos en tu idioma o región.
- **LinkedIn Learning:** Capacitación profesional que incluye módulos de desarrollo personal, gestión del cambio y resiliencia. Programas como "*Building Resilience*" y "*Managing Stress for Positive Change*". Incluye certificaciones útiles para el ámbito profesional.
- **Zoom Workshops:** Algunos coaches y psicólogos organizan talleres grupales en plataformas como Zoom. Explora opciones de coaches en bienestar emocional. Plataformas como Meetup pueden conectarte con eventos en vivo.

## 10. Recursos multimedia interactivos

El aprendizaje visual y auditivo también es efectivo para desarrollar habilidades resilientes.

- **Podcasts**
  - [The Happiness Lab](#) – Profundiza en cómo aumentar tu bienestar y resiliencia.
  - *On Being* – Reflexiona sobre el significado, la vida y el manejo de adversidades.
- **Canales de YouTube**
  - "*The School of Life*" aborda temas como resiliencia y manejo de emociones. [The School of Life](#) – Análisis práctico de temas como la fortaleza emocional.



- "TED Talks" ofrece charlas inspiradoras sobre crecimiento personal, sobre resiliencia emocional y personal.
- Cyrulnik, B. (2018). Resilience: Pain is inevitable, suffering is optional. [#AprendemosJuntos](#) 10 dec 2018 • [#Welearntogether](#) <https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es>
- **Infografías y ejercicios descargables** Plataformas como Pinterest o Canva ofrecen plantillas y ejercicios prácticos, para encontrar diarios de gratitud y ejercicios de reflexión.

## 11. Comunidades y foros virtuales

Participar en comunidades e-learning puede ser una manera efectiva de compartir experiencias y aprender de otros.

- **Reddit:**
  - [r/selfimprovement](#) – Discusiones y recursos sobre crecimiento personal.
  - [r/mindfulness](#) – Herramientas y consejos para practicar atención plena.
- **Grupos de Facebook o LinkedIn:** Busca "Resiliencia" o "Crecimiento personal" en estas plataformas para conectarte con comunidades activas.

## 12. Programas gamificados

El aprendizaje gamificado aumenta el compromiso mediante dinámicas de juego:

- **Duolingo for the Mind** (prototipos y similares): Ejercicios que combinan aprendizaje de hábitos con dinámicas atractivas.
- **SuperBetter:** Diseñada específicamente para ayudar a superar retos y fortalecer la resiliencia emocional.

## 13. Videos y charlas

- **TED Talks**
  - *The Power of Resilience* – Charlas inspiradoras sobre superar adversidades.
  - *How to Make Stress Your Friend* – Manejo positivo del estrés.
- **Canal de YouTube: The School of Life,** Videos sobre fortaleza emocional, manejo de emociones y resiliencia. [Ver aquí.](#)

- **Documental:** *Heal* (Netflix), Explora cómo la mentalidad afecta la salud y la resiliencia emocional. [Netflix](#).

#### 14. Páginas web

- **Positive Psychology:** Recursos, ejercicios y artículos enfocados en bienestar emocional. [Visitar página](#).
- **Verywell Mind:** Consejos prácticos sobre manejo del estrés y desarrollo personal. [Explorar](#).
- **Resilience Alliance:** Recursos especializados para mejorar la resiliencia en equipos y personas. [Visitar](#).
- **RESUPERES WEW:** Un sitio web dedicado a la Resiliencia en la Educación superior, que contiene los resultados del proyecto RESUPERES, no dejes de visitarlo, te sorprenderás: <https://resuperes.eu/>

#### 15. Podcasts

- **The Happiness Lab** (Dr. Laurie Santos): Reflexiones y estrategias basadas en ciencia para una vida resiliente.
- **On Being:** Episodios sobre superación de desafíos y conexión con el significado de la vida.
- **Resilience Unraveled** Entrevistas y herramientas prácticas para fortalecer la resiliencia.
- **Meditative Story:** Historias narrativas que combinan mindfulness y lecciones de resiliencia. [Sitio oficial](#).
- **The Happiness Lab:** [Escuchar aquí](#).
- **On Being:** Explorar episodios.

#### 7.2. Actividades complementarias a la asignatura

Por las características de la asignatura, además se programarán o animarán a realizar como actividad complementaria o alternativa, dependiendo de las posibilidades alguna de las siguientes:

- Gymkhana Cultural.
- Visita a museos de Arte, historia y Ciencia.
- Visita a lugares históricos.
- Participación en eventos deportivos (maratón de aerobic, carreras populares...).
- Recital de poesía, presentaciones de libros, o similar.



Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

- Exposiciones de arte y fotografía.
- Conciertos de música.



# Bloque 4. EVALUACIÓN



## Bloque 4. EVALUACIÓN

La evaluación abarcará, la evaluación del alumnado, docente y la asignatura.

**1.- Evaluación del alumnado:** Se realizará evaluación continua, por lo que deberá tenerse en cuenta:

- **Evaluación Inicial.** Para este fin utilizaremos una pequeña historia de vida, con la que se pretende intuir el nivel de conocimientos del alumno y su interés hacía la asignatura, donde el alumnado recogerá las siguientes cuestiones:
  - ¿Has tenido alguna experiencia en el trabajo de resiliencia?
  - ¿Has tenido alguna experiencia con los módulos prácticos? Indica los temas de interés relacionados con la asignatura.
  - Porqué has escogido la asignatura y que esperar aprender y vivenciar en ella
- **Evaluación durante el proceso de enseñanza.** asistencia a las clases prácticas, trabajos individuales basados en lo desarrollado durante las clases prácticas, de los que se les informará en las tutorías con objeto de orientarles en su formación, participación en exposiciones, y debates en clase.
- **Evaluación final.** En esta evaluación se cuantificará todo el trabajo realizado por el alumno, aunque se supervise y evalúe parcialmente por el profesor a largo del curso con el objetivo de dirigir su proceso de aprendizaje y procurar la superación de los créditos suscritos por el alumno al formalizar su matrícula.

### 2.- Evaluación de contenidos del alumnado de la asignatura

Tendremos en cuenta, instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final:

#### ▫ Instrumentos de evaluación

- EV-I.1 Prueba escrita de contenidos teóricos y prácticos
- EV-I.2 Pruebas orales: exposición de trabajos (individuales o en grupos), debates en clase
- EV-I.3 Escalas de observación en supuestos prácticos
- EV-I.4 Proyecto de resiliencia en la Educación superior

En la siguiente Tabla (Tabla 12), se presenta el porcentaje relativo a cada uno de los instrumentos o estrategias de evaluación.

#### ▫ Criterios de evaluación

- EV-C.1 Constatación del dominio de los contenidos, teóricos y prácticos, y elaboración crítica de los mismos.
- EV-C.2 Valoración de los trabajos realizados, individualmente o en equipo, atendiendo a la presentación, redacción y claridad de ideas, estructura y nivel científico, creatividad, justificación de lo que argumenta, capacidad y riqueza de la crítica que se hace, y actualización de la bibliografía consultada.
- EV-C.3 Grado de implicación y actitud del alumnado manifestada en su participación en las consultas, exposiciones y debates; así como en la elaboración de los trabajos, individuales o en equipo, y en las sesiones de puesta en común.
- EV-C.4 Asistencia a clase, seminarios, conferencias, tutorías, sesiones de grupo.

Tabla 12. Estrategias de evaluación de la asignatura RESUPERES.

Estrategias de Evaluación	<b>“FUNDAMENTOS DE LA RESILIENCIA EN EL AULA: DE LA TEORÍA DE LA RESILIENCIA A LA PRÁCTICA”</b>
<b>Pruebas escritas</b>	Dos: uno teórico y otro práctico por bloque de contenidos. <i>Valor porcentual aproximado aplicado a la calificación</i> <b>45%</b>
<b>Trabajo en grupo relacionado con la materia</b>	Finalización obligatoria de un proyecto destinado a mejorar la resiliencia a través de..... en la educación superior. <i>Valor porcentual aproximado aplicado a la calificación</i> <b>30%</b>
<b>Participación y asistencia a las sesiones prácticas</b>	Participación en clases prácticas, propuestas de intervención y diario de clase <i>Valor porcentual aproximado aplicado a la calificación</i> <b>25%</b>

### ▫ Calificación Final

El sistema de calificaciones se expresará de forma numérica de acuerdo con lo establecido en el artículo 5 del R.D. 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en el territorio nacional.

La calificación global corresponderá a la puntuación ponderada de los diferentes aspectos y actividades que integran el sistema de evaluación. Los porcentajes a tener en cuenta serán negociados entre el docente y los estudiantes en base a los criterios de evaluación y los instrumentos utilizados.

### ▫ Evaluación única final

Los y las estudiantes adscritos en plazo a la evaluación única, una vez se proceda a la conformidad de su solicitud por parte del departamento, serán evaluados a través de una prueba escrita que constituirá el 100% de la nota de la asignatura, dicha prueba tendrá una parte teórica (preguntas test, cortas y desarrollo) y una parte práctica (preguntas de desarrollo de supuestos prácticos), siendo muy importante que contacten con él o la docente de la materia.

La prueba de evaluación contemplará dos apartados:

- Evaluación del dominio de los conceptos básicos de la asignatura.
- Evaluación de la aplicación práctica de los conceptos básicos de la asignatura en diferentes contextos de práctica.

**3.- Evaluación de la asignatura:** se pasará un cuestionario de similares características al que se les pasó al inicio (Tabla 13), para comprobar si las opiniones de los alumnos coinciden o han variado con las que tenían al inicio del curso, convirtiéndose así en una evaluación de cara al profesor y a la asignatura.

Tabla 13. Cuestionario para la evaluación de la asignatura RESUPERES.

#### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

##### A.- Programa de la asignatura:

- 1.- Los objetivos del curso se comunicaron de forma clara y precisa.
- 2.- Recibí información sobre el componente teórico del curso.
- 3.- Recibí suficiente información bibliográfica para la elaboración del programa del curso.
- 4.- El tiempo asignado a la asignatura, con respecto al programa teórico, es suficiente.
- 5.- Desde el punto de vista académico, los conocimientos adquiridos en el curso son suficientes.
- 6.- Desde el punto de vista profesional, los conocimientos adquiridos en el curso son suficientes.
- 7.- Los grupos formados para el componente teórico de la asignatura están formados por el número adecuado de alumnos.
- 8.- Considero adecuado el grado de coordinación entre las clases teóricas y las sesiones prácticas.
- 9.- Los grupos formados para el componente práctico de la asignatura están formados por el número adecuado de alumnos.
- 10.- Las sesiones prácticas realizadas en este curso están bien alineadas con el contenido del curso.
- 11.- En general, el programa seguido en este curso parece adecuado.

##### B.- Sistema de evaluación de la asignatura:

- 12.- Se me informó oportunamente, al principio del curso, sobre qué sistema de evaluación se utilizaría finalmente en el curso.
- 13.- Lo solicitado en la evaluación estuvo en consonancia con el material entregado.
- 14.- La nota obtenida en los exámenes está en línea con mis conocimientos de la materia.
- 15.- El tiempo que se tarda en publicar las calificaciones después de la finalización de la prueba me parece razonable.
- 16.- Puedo conocer los criterios de corrección utilizados.
- 17.- Pude acceder a mi examen corregido.
- 18.- Pude comentar mi examen corregido.
- 19.- En general, el sistema de evaluación utilizado en el curso me parece correcto.



# REFERENCIAS

## REFERENCIAS

- Aguilar, E. (2018). *Onward: Cultivating emotional resilience in educators*. Jossey-bass.
- Art Therapy Resources. (2022). *Art Therapy GuideBook – Developing Resilience*. <https://arttherapyresources.com.au/shop/developing-resilience/>
- Bailey, R., Hillman, C, Arent, S. & Petitpas, A.J. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human. *Journal of Physical Activity and Health* 10(3):289-308. DOI:10.1123/jpah.10.3.289.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2016). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ Sci Technol*, 44(10), 3947-55. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Berkman, L.F. & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support and health. In: *Berkman, L.F. & Kawachi, I., Eds., Social Epidemiology*, Oxford University Press, New York, 158-162.
- Biddle, S., Ciaccioni, S., Thomas, G. & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L., Waugh, R., Hinderliter, A., & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596. <https://doi.org/10.1097/PSY.0B013E318148C19A>
- Calado, P. (2025). *Chapter 5.10. Photography and Communication*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Carretero, M., & Cervelló, E. (2019). Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:209433737>.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (2006). Group Dynamics in Sport. *Sport Psychologist*, 26(3), 412-434. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.412>
- Cepero, M. & Rojas, I. (2025). E-learning training in resilient skills. Resuperes Interactive Platform (Web). In 1 International RESUPERES Congress. Enero, 2025. <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>

- Cepero, M. (2023a, Marzo). *Proyecto RESUPERES “La resiliencia en la Educación Superior. Superando Adversidades”* [Conferencia invitada, 2023] Report presented at VII Congreso Internacional en investigación y Didáctica de la Educación Física (Addijes). Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. <https://www.youtubeeducation.com/watch?v=I8CFNn3nH0c>
- Cepero, M. (2023b, diciembre 1). *¿Porqué la necesidad del desarrollo curricular de la Resiliencia en la Educación Superior? Proyecto RESUPERES*. [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in BelgradlesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M. (2024, diciembre 5). *Propuesta de intervención para el desarrollo de la resiliencia en la Educación Superior. Superación de adversidades. RESUPERES. “Importancia del Área de la literatura en el desarrollo de la resiliencia”*. [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M., & Rojas- Cepero, I. (2025). E-learning training in resilient skills. RESUPERES Interactive Platform (Web). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Cepero, M., García-Perez, L., Valdivia, P., & Zurita, F., & Padial, R. (2025). *Chapter 4.5. Resilience in Higher Education in partner countries involved in the RESUPERES Project. Spain. RESUPERES MANUAL*. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Chirkov, V.I. & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in canada and brazil Testing a Self-Determination Approach to the Internalization of Cultural Practices, Identity, and Well-Being. *Journal of cross-cultural psychology*, 36 (4), 423-443. DOI: 10.1177/0022022105275960.
- Cicchetti D, & Blender, J. A. (2006). A multiple-levels-of-analysis perspective on resilience. Implications for the developing brain, neural plasticity and preventative interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 248-258. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.029>
- Cicchetti, D. & Cohen, D. (1995). Perspectives on developmental psychopathology. In D. Cichetti & D. Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology*. Vol.1. Theory and methods. John Wily and Sons.
- Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). (Eds.). Milestones in the developement of resilience. (Special Issue). *Development and psychopathology*, 5(4), 4497-774.

- Collado-Fernández, D. (2025a). *Chapter 5.7. Inner Gymnastic: Mindfulness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Collado-Fernández, D. (2025b). *Inner Gymnastic. Proposal of Personal Development Tools That Contribute to Improving Resilience*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., & Rojas-Cepero, C. (2025). *RESUPERES PROGRAM. Module Inner Gymnastic: Mindfulness for the development of resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., Rojas-Cepero, C., & García-Pérez, L. (2025). *Mindfulness: A Tool for Resilience in University Life*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Compas, B., Hinden, B., & Gerhardt, C. (1995). Adolescent development and process of risk resilience. *Annual Review of Psychology*, *46*, 265-293. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.46.020195.001405>
- Conley, M.I., Hindley, I., Baskin-Sommers, A. *et al.* The importance of social factors in the association between physical activity and depression in children. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, *14*, 28 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00335-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*, 71-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, *6*(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V., & Soberón, C. (2014). Adaptación Española de la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico [Spanish version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for chronic stress situations]. *Behavioral Psychology*, *22*(2), 219-238. <http://doi.org/10.6018/analesps.31.1.158241>.
- Cyrlunik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica S.A. Cyrlunik, B. (2007). *Di carne e d'anima. La vulnerabilità come risorsa per crescere felici* (E. Nortey translation). Frassinelli. (Original book published 2006).
- Cyrlunik B. (2009). "Vencer el trauma por el arte". Lola Lara (entrev.), Boris Cyrlunik (entrevistado). *Cuadernos de pedagogía*, *39*, 42-47.
- Cyrlunik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).

- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2016). *¿Por qué la resiliencia?: Lo que nos permite reanudar la vida* / coord. por Boris Cyrulnik, Marie Anaut, págs. 13-28.
- Cyrulnik, B. (2018). Resilience: Pain is inevitable, suffering is optional. #AprendemosJuntos 10 dec 2018 • #Welearntogether <https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es>
- Cyrulnik, B., & Malaguti, E. (Ed.). (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Erickson.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa.
- Dato, D. (2009). *Pedagogia del lavoro intangibile*. FrancoAngeli.
- De la Cruz, J. C., Rojas-Cepero, I., Padiál-Ruz, R., & Rojas-Ruiz, F. J. (2025). *Training Program for Well-Being Through Improved Physical Fitness in Educational Contexts. Impact on Sports Learning*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Del Río, M. (2009). Reflexiones sobre la praxis en Arteterapia. *Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 4, 17-22. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110017A>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout, *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.49>
- Du H, Li X, Lin D, Tam CC. (2015). Collectivistic orientation, acculturative stress, cultural self-efficacy, and depression: a longitudinal study among Chinese internal migrants. *Community Ment Health J.* ;51(2):239-48. doi: 10.1007/s10597-014-9785-9.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Eime, R.M., Harvey, J.T., & Charity, M. (2013). The relationship between sport participation and self-reported wellbeing among Australian adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.
- Falco, M. C. (2025). "I develop my resilience every day and at any time": Resuperes APP. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Furnes, O. T. (2025a). *Chapter 5.8. Music and Emotional Awareness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.

- Furnes, O. T. (2025b). *RESUPERES Program. Module Music and Awareness: "Expressing emotions through music"*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Galli, N., & Vealey, R. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience Profile image of Robin Vealey. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García-Pérez, L., & Padiál-Ruz, R. (2025). "International Map of Resilience in Higher Education: Studies on Well-Being and Mental Health in University Students". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- García-Pérez, L., Collado Fernández, D., Lamas-Cepero, J. L., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Píldoras saludables: Un programa de actividad física para la prevención de la salud mental y mejora de la capacidad resiliente en estudiantes universitarios. protocolo de actuación. *Retos*, 55, 726-735. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104012>.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garnezy, N. (1996). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. In R. J. Haggerty, L. R. Scherrod, N. Garnezy & M. Rutter, (Orgs.). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms, and interventions* (pp.1-18). Cambridge University Press.
- Germer, C. K. (2017). *El poder del mindfulness*. Ediciones Paidós.
- Ginsburg, K. R., & Jablo, M. M. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (p. 398). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Godbey, G., & Mowen, A. J. (2010). *The Benefits of Physical Activity and Nature-Based Recreation for Children*. National Recreation and Park Association.
- Goldrick, M. (Eds.), *Revisoning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press
- Gonçalves, C. D. & Borges, M. L. (2025). Proposal for academic training in resilient constructs in the University Curriculum: RESUPERES Subject. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague, Bernard Van Leer Foundation Early Childhood development: Practice and Reflections, 8. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109429>

- Guillen, F. & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35, 10.1016/j.paid.2013.11.019
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators* (Updated ed.). Corwin Press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Ingusci, E., Coletta, G., De Carlo, E., Madaro, A., Converso, D., Loera, B., & Brondino, M. (2019). Stress lavoro correlato nel personale docente universitario: Una rassegna teorica. *Counseling. Giornale italiano di ricerca e applicazioni*, 12(1). <https://doi.org/10.14605/CS1211903>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Grupo Planeta (GBS).
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025a). Chapter 5.3. *Breathing*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025b). Chapter 5.9. *Physical Conditioning*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Knezevic, O., & Mirkov, D. (2025c). "Why the RESUPERES Project. Resilient competence development needs in university academic training?". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Kirmayer, L. & Minas, H. (2000). The Future of Cultural Psychiatry: An International Perspective. *Can J Psychiatry* 2000;45: 438-446.
- Klein, K. (2002). Stress, expressive writing, and working memory. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 135-155). American Psychological Association.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). The relationship of life event stress and working memory capacity. *Applied Cognitive Psychology*, 15(5), 565-579. <https://doi.org/10.1002/acp.727>

- Kleinman, A. & Good, B.J. (1985). Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder. by Arthur Kleinman (Editor), Byron J. Good (Editor)
- Kremer, J., & Williams, J. M. (2001). Psychological benefits of exercise. In *Physical Activity and Psychological Well-being*, (pp. 72-87). Routledge.
- Kumar, V. & Nanda, P. (2022). Social Media as a Learning Tool: A Perspective on Formal and Informal Learning. *International Journal of Educational Reform* 33(3). DOI:10.1177/10567879221094303
- Kuo, F. E., & Taylor, A. F. (2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-6. <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., & Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243-255, <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2010.07.00>
- Lhamo, T. (2017). *La meditación: una vía de conocimiento interno*. Valencia.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., & Nybakken, T. (2025). “Module Canoeing: physical activity in the natural environment”. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., Nybakken, T., & Falcó, M. (2025). Chapter 5.4. *Canoeing: Physical activities in the natural environment*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). *Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction*. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499–551). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>.
- Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Erickson, Trento.
- Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. McGraw Hill Professional.
- Mártires, H. (2025). “Can Digital Technology Improve Resilience?”. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

- Mártires, M. (2025a). *Chapter 5.1. Art & Creativity*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Mártires, M. (2025b). *RESUPERES Program. Module Art & Creativity and Resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Matos, F., Martins, H., Jesus, S. N., & Viseu, J. (2015). Prevenção da violência através da resiliência dos alunos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(1), 35-43. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36237156005.pdf>
- McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A. (2012). *The psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory*. Springer Science & Business Media.
- Merino, D. M., & Privado, J. (2015). Does Employee Recognition Affect Positive Psychological Functioning and Well-Being? *The Spanish Journal of Psychology*, 18, E64. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.67>
- Miller, J. B. (1976). Toward a new psychology of women. Beacon. Gerald R. Miller, editor Explorations in interpersonal communication by Miller, Gerald R. Publication. Beverly Hills: Sage Publications. Collection internetarchivebooks; inlibrary; printdisabled.
- Mirkov, D., & Knezevic, O. (2025). *RESUPERES Module & App: Breathing. Resilience in Every Breath and Motion*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Miró, M.T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31-76. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.906>
- Molina, M. C., Pastor, C., & Violant, V. (2009). *Guia d'estratègies ludicocreatives per al voluntariat de Ciber Caixa hospitalària*. Obra Social. Fundació "la Caixa".
- Moreno, A. (2010). La mediación artística: Un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(2), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5221797>
- Mundet, A., Beltrán, A., & Moreno, A. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de Educación*, 26(2), 315-329. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/43060/45511>.
- Munevar, D., & Díaz, N. (2009). CORP-oralidades. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 63-77. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110063A/8775>

- Nettles, S. M., & Mason, M. J. (2004). Zones of narrative safety: Promoting psychosocial resilience in young people. *Journal of Primary Prevention*, 25, 359-373. <https://doi.org/10.1023/B:JOPP.0000048026.99223.3b>
- Onsès-Segarra, J., Hurtubia, V., & Forés, A. (2020). Resilience in a postcard. *Expectations, Prescriptions, Reconciliations*, 32. [https://www.researchgate.net/profile/Rolf-Laven-2/publication/359685471\\_Research\\_on\\_Arts\\_Education\\_ECER\\_Conference\\_Geneva\\_online/links/6247f90d8068956f3c624d69/Research-on-Arts-Education-ECER-Conference-Geneva-online.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rolf-Laven-2/publication/359685471_Research_on_Arts_Education_ECER_Conference_Geneva_online/links/6247f90d8068956f3c624d69/Research-on-Arts-Education-ECER-Conference-Geneva-online.pdf)
- Ortega, M., & Saavedra, S. (2014). Resilience: physiological assembly and psychosocial factors. *Procedia-social and behavioral sciences*, 132, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.335>
- Padial, R., García, L., y Cepero, M. (2024, febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. ¿Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the Europeo Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop “Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES”]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- Padial-Ruz, R. & García-Pérez, L. (2025). RESUPERES PROGRAM. Module Corporal Expression and Dance for Resilience. Development of Creativity and cultural heritage. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Padial-Ruz, R., García-Pérez, L., & Cepero, M. (2025). *Chapter 5.5. Corporal Expression & Dance. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities.* <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Paolozzi, M. F. (2023, diciembre 1). *La casita della resilienza. Un modello per bambini ed adulti.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Paolozzi, M. F., & Maddalena, S. (2023). Superare le avversità tra incertezza e cura di sé: La resilienza nei contesti educativi, *Journal of Health Care Education in Practice*, 5(1), 91-101. <https://doi.org/10.14658/pupj-jhcep-2023-1-10>
- Paolozzi, M. F., Maddalena, S., Ercolano, M., & Petrecca, R. (2023, may 23). *The tale of the self between movement, writing and art. Strategies for resilience education.* [Paper presentation] RESUPERES International Conference: Building Resilience in Higher Education, Bergen, Norway.
- Prescott, M. V., Sekendur, B., Bailey, B., & Hoshino, J. (2008). Art making as a component and facilitator of resiliency with homeless youth. *Art Therapy*, 25(4), 156-163. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129549>
- Pretty, J., Peacock, J., & Hine, R. (2007). The Impact of Outdoor Recreation on Resilience: A Review. *Int J Environ Health Res*, 15(5), 319-37. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

- Reivich, K., and Shatté, A. (2002). "The Resilience Factor" 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York : Three Rivers Press
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B, 23-35.
- RESUPERES MANUAL. (2005). Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>
- RESUPERES APP. (2005). <https://resuperes.eu/moodle/>
- RESUPERES INTERACTIVE PLATFORM. (2025). <https://resuperes.eu/moodle/>
- Rojas-Cepero, C. & Collado-Fernández, D. (2025). RESUPERES App. *Meditation for resilience. Full Attention*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, C.; Casado-Jiménez, M., Collado-Fernández, D., & García-Pérez, L. (2025). *Philosophy of Ashtanga Yoga for the Development of Vulnerability in Corporal Expression, in University Students*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, I., De la Cruz-Campos, J. C., De la Cruz-Márquez., J. C; & Cepero, M. (2025). *"Strengthen Your-Self": Motor Development and Strength in School-Age Children*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rossi, B. (2013). *Pedagogia della felicità*. FrancoAngeli.
- Rouse, G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24(4),429-578. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Rutter, M. (1999). Psychosocial adversity and child psychopathology; *Br. J. Psychiatry*, 1174, 480-493. <https://doi.org/10.1192/bjp.174.6.480>
- Rutter, M. (Eds.). (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents*. Cambridge University Press.
- Salmon, P.G. (2001). Effects of physical exercise on depression and anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)

- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 40(2), 103-113. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Siegel, D. J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Grupo Planeta Spain.
- Siegel, R. D. (2011). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclée de Brouwer.
- Silva, N., & Motta, C. (2017). A criatividade como fator de resiliência na ação docente do professor de ensino superior. *Revista UFG*, 7(2), 43-46. <https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48869>
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
- Sirignano, F. M. (2012). *Per una pedagogia della differenza: promuovere l'integrazione attraverso lo sviluppo di un clima di classe positivo*. Indire. [http://www.scuolavalore.indire.it/nuove\\_risorse/per-una-pedagogia-della-differenza-promuovere-lintegrazione-attraverso-lo-sviluppo-di-un-clima-di-classe-positivo/](http://www.scuolavalore.indire.it/nuove_risorse/per-una-pedagogia-della-differenza-promuovere-lintegrazione-attraverso-lo-sviluppo-di-un-clima-di-classe-positivo/)
- Sirignano, F. M. (2019). *Pedagogia della decrescita. L'educazione sfida la globalizzazione*. FrancoAngeli.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). "Building Resilience from a Pedagogical Point of View" (Università degli Studi Suor Orsola Benincasa). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.2. Autobiographical training*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.6. Heritage Interpretation*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., Buccolo, M., & Ferro Allodola, V. (2023). Gestire lo stress lavoro-correlato attraverso la metodologia del teatro d'impresa: Un percorso pedagogico di ricerca-formazione. *Journal of Theories and Research in Education*, 18(3), 1-26. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/17002>
- Sirignano, F. M., Perillo, P. & Maddalena, S. (2016). Qualitative Pedagogical Techniques in Education: Auto-biographical Methodology. In J. G. Galan, F. M. Sirignano (Eds.) *Theory and Practice in Educational Research* (pp. 171-219). Suor Orsola Benincasa University Press.
- Sirignano, F.M., Paolozzi, M.F & Maddalena, S. (2025). *RESUPERES Program. Module Autobiographical and Cultural Heritage Narratives*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

- Sousa, A. L. (2017). *Programa de educação para a qualidade de vida de pessoas adultas com multideficiência grave: Um estudo centrado no contexto individual da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral de Faro, Algarve, Portugal*. [Tese de Doutoramento, Faculdade de Educação, Universidade Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/682650>
- Sousa, C., & Mártires, H. (2025). *Laying the foundations of RESILIENCE in Higher Education. RESUPERES Manual*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, C. (1995). Activação do desenvolvimento cognitivo e facilitação da aprendizagem, In Tavares & Bonboir, et al. *Activação do Desenvolvimento Psicológico nos Sistemas de Formação*. Edições CIDInE.
- Sousa, C. (2006a). Educação para a activação da resiliência no adulto, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Activação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.
- Sousa, C. (2006b). Higher Education in the Bologna process framework, Audy, J. L. N. [Eds]. & M. C. Morosino [Orgs.]. *Innovation and Entrepreneurialism in the University*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
- Sousa, C. (2015a). *Trauma, contexto y exclusión, Promocionando Resiliencia*. In A. Salvador, J. Hernández & C. S. Sousa (Coords.). Colección Infancia, Cultura y Educación. ISBN: 978-84-16361-64-9.
- Sousa, C. (2015b). Profissão Docente, diversidade e resiliência. In M. E. A. Engers, M. C. Morosini, & V. L. Felicetti (2015). *Educação superior e aprendizagem* (p. 115-126) ISBN 978-85-397-0629-7.
- Sousa, C. (2016). La educación para la Resiliencia en el alumnado de la periferia de la Europa del Sur. *Civitas Educationis. Education, Politics, and Culture*, (V)1, (pp. 83-100). ISBN: 9788857537818; <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/civitaseducationis/article/view/272/739>
- Sousa, C. (2025). Chapter 1. Theoretical constructs of Resilience. En RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities <https://resuperes.eu/Manual.html>
- Sousa, C. S., et al. (2021). Efectos de la pandemia originada por COVID en los estudiantes universitarios más vulnerables. Retos de la educación inclusiva. In J. J. L. Olivencia y A. Matas (Coords). (2021). *Claves para una educación inclusiva en tiempos de COVID*. Narcea, S.A. de Ediciones.
- Sousa, C., & Extremera, M. O. (2016). Docentes resilientes em contextos precários: Estudo de casos em Espanha. *Educação*, 41(3), 541-552. <http://dx.doi.org/10.5902/1984644424598>
- Strong, W. B., Malina, R. M., & Blimkie, C. J. M. (2005). Evidence based physical activity for children and adolescents. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.

- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Valdivia, P., Galeano-Rojas, D., Zurita, F., & Cepero, M. (2025). *Review of Intervention Programmes for the Development of Resilience in Higher Education in Spanish Universities*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Vanistendael, S. (2003). Humor y resiliencia: la sonrisa que dá vida. In B. Cyrulnik et al. (Org.). *El Realismo de la Esperanza: testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia* (pp. 119-148). Editorial Gedisa.
- Vanistendael, S. (2018). *Vers la mise en oeuvre de la résilience: La casita, un outil simple pour un défi complexe*. Bureau International Catholique de l'Enfance.
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: Construire la résilience*. Bayard.
- Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Red Iberoamericana de Investigación sobre Cambio y Eficacia Escolar* 16(1). <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>.
- Walsh, F. (1998). Beliefs, Spirituality and Transcendence: Key to Family Resilience. In F. Walsh, & Goldrick, M. (Eds.), *Revisoning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guilford Press.
- Walsh, F. (2003). Family and resilience. A Framework for Clinical Practise. *Family Process*, Vol 42. N 1. [https://www.celf.ucla.edu/2010\\_conference\\_articles/Walsh\\_2003.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.celf.ucla.edu/2010_conference_articles/Walsh_2003.pdf?utm_source=chatgpt.com).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Wulf, C. (2008). *Antropología. Historia, cultura, filosofía*. Anthropos.
- Xanthopolou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufell, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121-141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121>



**ANEXOS**

## ANEXOS

### 1.- Guía Docente de la Asignatura RESUPERES (UGR, España)

<b>Título</b>	“Fundamentos de la resiliencia en el aula, de la teoría a la práctica resiliente”						
<b>Grado &amp; Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas. Grado en Educación Primaria						
<b>Curso</b>	4	<b>Semestre</b>	1	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Opcional
<b>Módulos</b>	Resiliencia para la Educación Superior (TEÓRICO/PRÁCTICO) Breathing Condición física Expresión Corporal y Danza Gimnasia Interior: Mindfulness Patrimonio Cultural Música y Emoción Canoa y/o Orientación (actividades en el medio natural)						

<b>Recomendaciones</b>

<b>Breve descripción de los contenidos</b>
Principios teóricos y prácticos del constructo de resiliencia. Aspectos básicos y competencias resilientes en la educación superior. Desarrollo resiliente del estudiante. Las áreas de Educación Física y Deporte (Gimnasia Interior, Expresión Corporal, Actividades Físicas en el Medio Natural, Breathing), Artes Escénicas (Danza y Música), Narrativas (Narrativa Autobiográfica e Interpretación el Patrimonio), Visual (Pintura y Fotografía), e integradas dentro del área de Interculturalidad y Patrimonio Cultural, como facilitadoras del desarrollo de la resiliencia. Uso de medios y recursos para el desarrollo de la resiliencia por parte del alumnado.

<b>Competencias</b>
CG01. Capacidad de análisis y síntesis CG02. Habilidades de organización y planificación CG03. Comunicación oral y escrita CG06. Acceso a la información y capacidad de gestión CG07. Habilidades de resolución de problemas CG08. Capacidad para tomar decisiones de forma autónoma CG09. Habilidades de trabajo en equipo CG12. Reconocimiento y respeto a la diversidad y la multiculturalidad CG13. Capacidad crítica y autocrítica CG17. Autonomía de aprendizaje CG18. Flexibilidad y adaptabilidad a nuevas situaciones CG20. Capacidad para la creatividad



- CG22. Iniciativa y espíritu emprendedor  
CG24. Sensibilidad hacia las cuestiones culturales e históricas.  
CG25. Preservar y exhibir el patrimonio cultural de nuestros antepasados.  
CG26. Generar y producir nuevas ideas que tengan un fin estético o ideas funcionales que busquen resolver un problema.

### Resultados de Aprendizaje (Objetivos)

- Conocer el papel de la Resiliencia en la Educación Superior y formar a los futuros profesionales
- Conocer, identificar y gestionar los principales elementos que componen la resiliencia, y saber aplicarlos en contextos profesionales.
- Planificar un programa de intervención resiliente en contextos universitarios y profesionales.
- Conocer las características de una persona y profesional resiliente, y su importancia para los contextos profesionales.
- Reconocer las áreas, contenidos y actividades que desarrollan los constructos de la resiliencia.
- Utilizar áreas y contenidos resilientes para el desarrollo personal y profesional.

### Programa de contenidos teóricos y prácticos

#### Bloque 1. CONCEPTOS TEÓRICOS DE LA RESILIENCIA

##### Tema 1. Comprender la resiliencia en el contexto de la educación superior (ES)

- 1.1 Definición de resiliencia
- 1.2 Componentes de la resiliencia
- 1.3 Componentes de la resiliencia en la educación superior para docentes en formación (proyecto RESUPERES)
- 1.4. Activación de los componentes de la resiliencia
- 1.5. Factores protectores y de riesgo relacionados con la resiliencia
  - 1.5.1. Factores protectores
  - 1.5.2. Factores de riesgo
- 1.6. Características de la resiliencia
  - 1.6.1. Características de una persona resiliente
  - 1.6.2. Características de un profesional resiliente
- 1.7. Importancia de desarrollar la resiliencia en la educación superior
- 1.8. Programas de intervención para la promoción de la resiliencia en la ES
- 1.9. Evaluación de la resiliencia

##### Tema 2. ¿Cómo se construye y desarrolla la resiliencia?

- 2.1. Teorías de la resiliencia
  - 2.1.1. Los siete comportamientos de la resiliencia (Wolin y Wolin, 1993)
  - 2.1.2. Las siete C de la resiliencia (Ginsburg y Jablow, 2011)
  - 2.1.3. La casita de la resiliencia
- 2.2. Entornos o áreas en los que se desarrolla la resiliencia

#### Bloque 2. ÁREAS/CONTENIDOS PRÁCTICOS QUE FOMENTAN LA RESILIENCIA

##### Tema 3. El área de Educación Física para la construcción de resiliencia

- 3.1. Actividades físicas en el medio natural y resiliencia: Canoa y/o Orientación
- 3.2. Breathing y resiliencia
- 3.3. Acondicionamiento físico, aptitud física y resiliencia
- 3.4. Gimnasia interior y resiliencia (mindfulness, yoga...)

##### Tema 4. Artes escénicas para desarrollar la resiliencia



4.1. La expresión corporal y la danza como medio de construcción de resiliencia

4.2. Música y resiliencia

### **Bloque 3. RECURSOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA**

#### **Tema 5. Recursos y medios para el desarrollo de la resiliencia**

5.1. Recursos y medios para el desarrollo de la resiliencia

5.2. Actividades complementarias asociadas al curso

### **CONTENIDOS PRÁCTICOS**

#### **Bloque I: CONCEPTOS TEÓRICOS SOBRE LA RESILIENCIA**

- Práctica 1. Nos conocemos, juegos de dinámicas de grupo.

#### **Bloque II: ÁREAS/CONTENIDOS QUE CONSTRUYEN RESILIENCIA.**

Este bloque se puede desarrollar de dos maneras diferentes:

A) Elección de desarrollo de uno o dos módulos, en función de los recursos de cada universidad y contexto educativo, en ese caso, se tomaría la programación completa del módulo o módulos elegidos.

B) Prácticas de cada uno de los módulos, en cuyo caso sería el siguiente:

- Práctica 2. Danzas de bienvenida y del Mundo
- Práctica 3. Expresión corporal
- Práctica 4. Expresión corporal
- Práctica 5. Mindfulness
- Práctica 6. Mindfulness
- Práctica 7: Breathing
- Práctica 8: Breathing
- Práctica 9. Actividades medio natural
- Práctica 10. Actividades medio natural
- Práctica 11. Patrimonio Cultural
- Práctica 12. Gymkhana cultural

#### **Bloque III: MEDIOS Y RECURSOS PARA CONSTRUIR RESILIENCIA**

- Práctica 13. Exergames
- Práctica 14. Formación E-learning resiliente (Plataforma Interactiva RESUPERES).
- Práctica 15. Apps para el desarrollo de la resiliencia (RESUPERES APP).
- Actividades asociadas a la asignatura: Visitas, salidas a la naturaleza, convivencia, etc...,

## **Bibliografía**

### **Fundamental**

- Agrela, S. P. (2020). *Criatividade e resiliência no ensino superior* [Dissertação de mestrado, Universidade da Madeira]. DigitUMa. <http://hdl.handle.net/10400.13/3104>
- Allan, J. F., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: Profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42, 9-25. <https://doi.org/10.1080/03069885.2013.793784>
- Angst, R., & Amorim, C. (2011, novembro 7-10). Resiliência em acadêmicos de pedagogia. In *X Congresso Nacional de Educação – EDUCERE e I Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação* (pp. 5611-5622). Pontifícia Universidade Católica do Paraná. [https://observatoriodeeducacao.institutounibanco.org.br/cedoc/detalhe/x-congresso-nacional-de-educacao\\_fc47a7ce-a6e5-49fa-a840-c455db5ad731](https://observatoriodeeducacao.institutounibanco.org.br/cedoc/detalhe/x-congresso-nacional-de-educacao_fc47a7ce-a6e5-49fa-a840-c455db5ad731)
- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.



- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J., & Klein, P. (1980). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca.
- Gottlieb, D. (1991). *Resilience: Status of the research and research-based programs*. U.S. Dept. of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Padiá, R., García, L., y Cepero, M. (2024, febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. ¿Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the European Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop “Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES”]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- RESUPERES Manual (2025). Intervention proposal for the resilience development in higher education. Resiliencia en la Educación superior. <https://resuperes.eu/>.
- Sousa, C. (1995). Ativação do desenvolvimento cognitivo e facilitação da aprendizagem, In Tavares & Bonboir, et al. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico nos Sistemas de Formação*. Edições CIDInE.
- Sousa, C. (2006a). Educação para a activação da resiliência no adulto, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.

#### Recomendada

- Interactive Platform RESUPERES. <https://resuperes.eu/>
- Resuperes App <https://resuperes.eu/>
- Fernández-García, R., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Physical activity as a mediator of stress, anxiety and depression on well-being in physical education teachers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(1), 117-129. <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.191.10>.
- Ferradás Canedo, M. M., & Freire Rodríguez, C. (2020). Relaciones positivas con otras personas y autoeficacia en estudiantes universitarios. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 371-378. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1794>
- Fínez, J., & Astorga, M. C. (2015). La resiliencia y su relación con salud y ansiedad en estudiantes españoles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 409-416. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851779041>
- Morales, F. M. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187-200.
- Nguyen, T., & Thomas, R. (2022). Enhancing resilience through exercise and social support in university students: An intervention study. *Journal of College Student Development*, 63(3), 321-332.
- Nguyen, T., & Wu, J. (2023). Impact of physical activity on resilience and mental health among college students: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Health*, 12(1), 33-45.

#### Metodología docente

- MD01. Conferencia
- MD02. Sesiones de discusión y debate
- MD03. Metodología de resolución de problemas y estudios de casos
- MD08. Ejercicios y sesiones de simulación
- MD09. Análisis de fuentes y documentos
- MD10. Sesiones Contenidos prácticos

#### Información adicional sobre la metodología:

- Clase magistral: Clases magistrales, con el uso de pizarra, ordenador y proyector. Se podrán utilizar artículos relacionados con contenidos de Internet, así como documentos legislativos



que regulen la función docente por parte de la administración educativa. Se valorará la participación activa a través de preguntas/respuestas. Se recomienda leer en paralelo el Manual RESUPERES (2025), que ayudará a los estudiantes a seguir el contenido de la planificación durante las presentaciones y a realizar prácticas de planificación en clase.

- Trabajo autónomo del alumno: Trabajo desarrollado en grupos de 4-6 en forma de trabajo autónomo de planificación anual. La asistencia será controlada ya que implica una evaluación continua y los trabajos obligatorios a entregar se realizan en grupos, y con control en clase y tutoría, y a lo largo del semestre.
- Propuestas prácticas en aula teórica: Se llevarán a cabo prácticas realizadas en una clase teórica (aula), se realizarán prácticas comentadas en clase. Son clases teórico-prácticas de presentaciones de trabajos de análisis de estudios previos y debate en clase. Estos días son obligatorios (80% de asistencia)
- Prácticas: Se realizarán prácticas en cada uno de los módulos. Asistencia obligatoria (80% de asistencia).

## Evaluación

### Evaluación ordinaria

- Pruebas escritas: Una correspondiente al bloque de contenidos teórico-prácticos. 45%
- Trabajo pedagógico en equipo: Con carácter obligatorio, Desarrollo de proyectos de mejora de la resiliencia a través de un módulo a elección, en Educación Superior: 30%
- Aprovechamiento y asistencia a las prácticas: Uso de las clases prácticas, propuestas de mejora y diario de sesiones: 25%

### Evaluación Extraordinaria

Consistirá en una prueba escrita, así como la presentación de trabajos del temario de la asignatura: (a) planificación de la programación resiliente, y (b) análisis de estudios y experiencias innovadoras para la mejora de la resiliencia, síntesis y exposición al profesorado. Ambos trabajos habrán sido previamente corregidos por el profesorado y comentados en una tutoría personal con el alumnado implicado.

### Evaluación Única Final

Los estudiantes deberán solicitarlo en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, y consistirá en un examen teórico-práctico (100% de la nota) de los contenidos impartidos en la asignatura. En concreto, se preguntará sobre una programación para implementar una intervención para el desarrollo y mejora de la resiliencia en la Educación Superior (horario o planificación anual), y preguntas de opción múltiple con una única respuesta válida para comprobar si se han asimilado los contenidos básicos de la asignatura.



Co-funded by  
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173



<https://www.resuperes.eu/>



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



UAlg ESEC

UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO



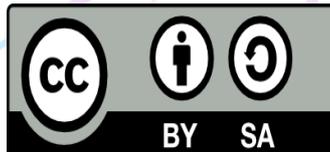
UNIVERSITY OF  
BELGRADE



Western Norway  
University of  
Applied Sciences



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
SUOR ORSOLA  
BENINCASA



El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.