



RESILIENCIA

1

MARCOS TÉCNICOS/TEÓRICOS  
PROPUESTOS

2

COMPONENTES GENERALES CLAVE:  
CONOCIMIENTOS, ACTITUDES,  
HABILIDADES, VALORES ETC.

3

POSIBLES FACTORES/VARIABLES CLAVE EN LOS  
ENTORNOS DE TUTORÍA EN LÍNEA RELACIONADOS  
CON LA HABILIDAD DEL TUTOR DIGITAL EN LA  
FORMACIÓN PROFESIONAL

## Resiliencia: La perseverancia para hacer frente a la resistencia.

La resiliencia se define como la capacidad de recuperarse de la adversidad, la frustración y el infortunio y es esencial para el líder eficaz. La literatura demuestra que existe una relación directa entre el estrés del trabajo de un líder y su capacidad para mantener la resiliencia ante un contacto prolongado con la adversidad (Ledesma, 2014).

Resiliencia: capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; dureza (Diccionario Oxford, s.f.)

Cinco factores que promueven la resiliencia:

- 1) Conexión (apoyo social)
- 2) Comunicación
- 3) Confianza (autoestima)
- 4) Competencia y compromiso (planificación realista)
- 5) Control (regulación emocional, habilidades de afrontamiento)

Factores adicionales:

Autocuidado  
Resolución activa de problemas  
Perspectiva positiva  
Sentido y propósito

(Block, s.f. ; Hurley, K. 2020 ; Payne, B. 2019)

- 1) Los Tutores Digitales deben ser capaces de establecer una conexión con los estudiantes (y otros; profesores, padres) en un entorno online
- 1) Los Tutores Digitales deben ser capaces de comunicarse eficazmente en un entorno online con el uso de herramientas digitales para compartir, explicar, explorar y comprender.
- 1) Los Tutores Digitales necesitan ejercer confianza cuando están en línea, demostrando habilidades y creyendo en su capacidad de influir en el resultado de las cosas.
- 1) Los tutores digitales deben comprometerse a alcanzar los objetivos y tener una planificación realista basada en sus propias capacidades y en las de sus alumnos.
- 1) Los Tutores Digitales necesitan mantener el control y desarrollar habilidades de afrontamiento para su clase en línea, a la vez que regulan sus emociones.

ICONOS





RESILIENCIA

1

MARCOS  
TÉCNICOS/TEÓRICOS  
PROPUESTOS

## 1. CONEXIÓN

- Buenas relaciones con los amigos y la familia
- Participación en grupos comunitarios, culturales escolares, benéficas o religiosas
- Interiorización de un sentimiento de conexión

## 2. COMUNICACIÓN

- Capacidad para compartir, explicar, explorar y comprender
- Capacidad para replantear lo que ha sucedido
- Desarrollo de la percepción y el buen juicio

## 3. CONFIANZA

- Visión positiva pero realista de ti mismo
- Una percepción precisa de tus capacidades
- Reconocimiento de lo que has aprendido después de resolver un problema
- Capacidad para visualizar sus objetivos y lo que quieres
- Creer que se puede influir en el resultado de las cosas resultan las cosas

## 4. COMPETENCIA Y COMPROMISO

- Capacidad para ver el panorama general
- Capacidad de resolver problemas
- Seguir adelante, no rendirse
- Trabajar para alcanzar tus objetivos cada día

## 5. CONTROL

- Gestionar los sentimientos fuertes para que mejore las relaciones y la productividad
- Desarrollar habilidades de afrontamiento, no sólo soluciones rápidas
- Mantener la perspectiva
- Comprender el papel que desempeñan los pensamientos en los sentimientos.

5

## FACTORES QUE PROMUEVEN LA RESILIENCIA

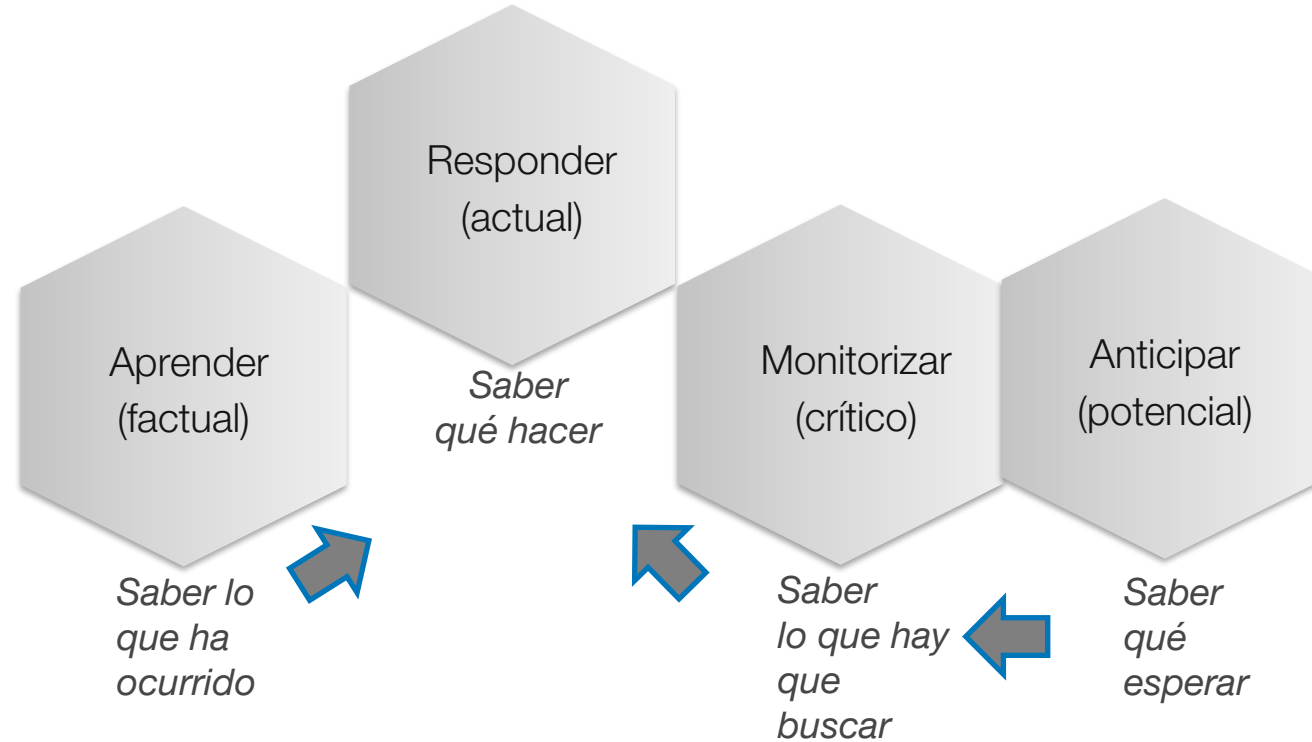
DR. ALISON BLOCK

[www.dralisonblock.com](http://www.dralisonblock.com)



1

MARCOS  
TÉCNICOS/TEÓRICOS  
PROPUESTOS



Hollnagel, 2009

Figura 1: Los cuatro pilares de la resiliencia



RESILIENCIA

1

MARCOS  
TÉCNICOS/TEÓRICOS  
PROPUESTOS

B

Bienestar

- Bienestar: Autocuidado, motivación y gestión del equilibrio de la vida laboral

R

Relaciones

- Relaciones: Construir y mantener relaciones

I

Fomentar la resiliencia

- Fomentar la resiliencia: ¿Qué es la resiliencia y por qué es importante para los docentes?

T

Tomar la iniciativa

- Tomar la iniciativa: La construcción de un aula resiliente, la reflexión y el aprendizaje continuo

E

Emociones

- Emociones: Conciencia y manejo emocional y optimismo

BRiTE, Building Resilience in Teacher Education, (n.d.)



RESILIENCIA

2

**COMPONENTES GENERALES CLAVE:  
CONOCIMIENTOS, ACTITUDES,  
HABILIDADES, VALORES ETC.**

3

**POSIBLES FACTORES/VARIABLES CLAVE EN LOS  
ENTORNOS DE TUTORÍA EN LÍNEA  
RELACIONADOS CON LA HABILIDAD DEL TUTOR  
DIGITAL EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL**

Resiliencia: capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; dureza

Cinco factores que fomentan la resiliencia:

1) Conexión (apoyo social)

2) La comunicación

3) Confianza (autoestima)

4) Competencia y compromiso (planificación realista)

5) Control (regulación emocional, habilidades de afrontamiento)

Factores adicionales:

Autocuidado

Resolución activa de problemas

Perspectiva positiva

Sentido y propósito

(Block, n.d. ; Hurley, K. 2020 ; Payne, B. 2019)

- 1) Los tutores digitales deben ser capaces de establecer una conexión con sus estudiantes, con otros docentes o con la dirección de la escuela, y con las familias de los estudiantes mientras están en línea. Además, deben contar con un buen sistema de apoyo (dentro y fuera de su entorno de trabajo) de amigos, familiares y la comunidad para tener una sensación de conexión y desarrollar su capacidad de resiliencia.
- 1) Los tutores digitales deben utilizar las herramientas en línea para ayudar a una comunicación eficaz y deben ser capaces de replantear lo que están comunicando de diferentes maneras. Deben ser capaces de compartir, explicar, explorar y comprender de forma eficaz en su aula online.
- 1) Los tutores digitales deben tener confianza en sus interacciones en línea. Deben ser capaces de demostrar sus habilidades. También pueden reflexionar sobre lo que han aprendido y participar en actividades que mejoren sus habilidades, mejorando así su capacidad de resiliencia.
- 2) Los Tutores Digitales deben ser capaces de ver el panorama general y pueden trabajar para alcanzar objetivos. Siguen adelante con una planificación realista y utilizan habilidades de resolución de problemas, y no se rinden.
- 3) Los tutores digitales, mantienen las cosas en perspectiva y entienden cómo sus pensamientos afectan a cómo se sienten. Pueden mantener el control de sus emociones y tener habilidades para hacer frente a sus emociones.

Factores adicionales: Para ser resiliente, debes cuidarte y practicar hábitos saludables. Intenta mantener una perspectiva positiva y centrarte conscientemente en lo que va bien. Tener un sentido y un propósito en la vida está directamente relacionado con la resiliencia.

## Fuentes:

BRiTE (n.d.). Building Resilience in Teacher Education. Retrieved on 16 November 2021 from: <https://www.brite.edu.au/>

Block, A. (n.d.) 5 Factors that Promote Resilience. Retrieved on 16 November 2021 from: <https://dralisonblock.com/5-factors-that-promote-resilience/>

Hollnagel, E. (2009). RAG - Resilience Analysis Grid. Retrieved on 16 November 2021 from: [https://erikhollnagel.com/onewebmedia/RAG\\_introduction.pdf](https://erikhollnagel.com/onewebmedia/RAG_introduction.pdf)

Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>

Resilience. Oxford Dictionary (n.d.). [google search]

## Recursos adicionales / Ejercicios:

3 ejercicios de resiliencia para ayudar a los profesionales  
<https://cdn.ymaws.com/www.fadaa.org/resource/resmgr/3-resilience-exercises-pack.pdf>

23 herramientas y ejercicios para desarrollar la resiliencia (+ test de fortaleza mental)  
<https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/>

Una neurocientífica comparte los 6 ejercicios que realiza a diario para desarrollar la resiliencia y la fortaleza mental  
<https://www.cnbc.com/2021/08/31/do-these-exercises-every-day-to-build-resilience-and-mental-strength-says-neuroscientist.html>