

INCORPORACIÓN DEL AJEDREZ EN EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA PROPUESTA DIDACTICA: “MODIFICACIÓN Y APLICACIÓN DEL AJEDREZ EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA GENERAR RESILIENCIA CON ALUMNOS DE PRIMARIA QUE SUFREN BULLYNG”

Por L.E.F. CARLOS ISRAEL CORIA CHÁRREZ. BENV. 21 de junio de 2017

INTRODUCCIÓN

En el presente documento se aborda la propuesta didáctica titulada “Modificación y aplicación del Ajedrez en Educación Física para generar resiliencia con alumnos de primaria que sufren Bullyng”, la cual tiene como propósito promover actitudes resilientes para crear un ambiente de respeto e inclusión mediante el uso del Ajedrez en la clase de Educación Física y de esta manera eliminar cualquier tipo de Bullying.

Una de las causas por las cuales resulta de gran interés abordar esta temática, es porque es una situación que se manifiesta de manera cotidiana dentro de las instituciones educativas, a través problemáticas entre los alumnos tales como maltrato verbal, físico, psicológico, discriminación, falta de integración y falta de valores.

Este tema, resulta de gran interés académico; pues a partir del desarrollo del mismo, podemos encontrar situaciones que se asemejen a cualquier escenario común dentro del ámbito escolar, además podemos aplicar algunas estrategias que promueven la eliminación del Bullying y de esta manera favorecen la resiliencia a través de la práctica del Ajedrez dentro de las sesiones de Educación Física de una manera práctica e interesante para los alumnos abordando y beneficiando no solo el desarrollo físico; sino también el social, el cual resulta fundamental en el proceso de adquisición de las competencias para la vida.

La resiliencia resulta una herramienta fundamental en el desarrollo de los aprendizajes de los alumnos que en algún momento de su vida sufren alguna situación de riesgo, ya que a través de esta pueden enfrentar situaciones que dañan o perjudican el desarrollo de ciertas competencias para la vida, ya que es bien sabido que un alumno que sufre bullying se encuentra en una situación vulnerable la cual afecta su autoestima, el concepto que tiene de sí mismo y por lo tanto su rendimiento escolar.

Diversificar un deporte como el Ajedrez a modo de hacerlo interesante y factible en el empleo de éste como estrategia para eliminar conductas negativas en las relaciones entre pares nos permite que los alumnos además de familiarizarse con los implementos del juego de Ajedrez, conocerlos, tocarlos, instalarlos y moverlos en el tablero, etc. Dentro de la sesión de Educación Física, desarrollarán la habilidad de razonar antes de actuar, conforme se vaya mejorando en el juego se va incrementando la autoestima de la persona, se va tomando más confianza para aprender y enfrentar otras situaciones y campos de acción, el jugador obtiene una gran confianza en sí mismo mejorando las relaciones con sus pares dentro y fuera del contexto escolar; ya que favorece su regulación emocional, permite al niño aprender a controlar sus sentimientos de frustración y convertirlos en energía positiva para enfrentar retos próximos.

La propuesta didáctica está conformada por 3 temas: En el primero, titulado “Concepto de Bullying” se da un panorama general de las características y los tipos de Bullying, el cual nos ubica en la situación real en la que se encuentra nuestro país con respecto al mismo.

El segundo tema titulado “La resiliencia” nos maneja el concepto de la misma de manera clara y nos habla de las características y la importancia de crear una actitud resiliente y como esta impacta positivamente en el desarrollo de los estudiantes; y en este mismo apartado encontraremos el motivo por el cual este tema es parte de la propuesta.

El tercer tema titulado “Ajedrez en la Educación Física” nos da una pequeña reseña de los orígenes del Ajedrez, además de mencionar algunos beneficios que este aporta al desarrollo de los alumnos. Así como también, nos muestra la manera en que se puede llevar a cabo dentro de la sesión de Educación Física y su relación y aporte en la eliminación del bullying y creación de actitudes resilientes.

Finalmente se anexa una unidad didáctica la cual se realizará en 12 sesiones de 50 minutos. En cada una se utilizarán diversas estrategias que nos ayudarán a cumplir con el desarrollo óptimo de los propósitos planteados al inicio.

Los resultados que se pretenden obtener con la propuesta son eliminar totalmente todas las actitudes de discriminación entre los compañeros del grupo, al mismo tiempo promover actitudes resilientes para que trabajen en armonía creando un ambiente de respeto e integración y finalmente que los alumnos aprendan a jugar el Ajedrez para que de esta manera se favorezca en ellos una educación integral que les permita tener una personalidad competente siendo esta una forma de afrontar de manera eficaz las adversidades de su vida cotidiana.

Propósitos

- Generar interés de los alumnos que no se incluyen de manera activa en las actividades grupales, mediante la clase de Educación Física, utilizando como herramienta el uso del Ajedrez.
- Desarrollar la regulación emocional favoreciendo la autoestima y autonomía grupal, a través de la sesión de Educación Física, utilizando el Ajedrez como herramienta didáctica.
- Fomentar una educación integral a través de la adquisición de actitudes y valores, dentro de un ambiente de seguridad y confianza donde se promueva el respeto a la diversidad.
- Lograr la resolución de problemas mediante estrategias que promuevan el razonamiento crítico, la concentración, la imaginación y el análisis a través del uso del Ajedrez en la sesión de Educación Física.

- Proponer y desarrollar la interiorización de reglas para el desarrollo de actividades lúdicas para la clase de Educación Física.
- Promover en los alumnos una cultura resiliente para fomentar una personalidad competente a través del ajón que genera la práctica del Ajedrez, para ayudar a confrontar de manera eficaz las adversidades de la vida cotidiana.
- Fomentar interés y responsabilidad en los maestros de la institución a través de la clase de Educación Física para detectar y actuar oportunamente con los niños en riesgo de Bullying.

La propuesta didáctica

La estrategia central es el uso Ajedrez a través de la clase de Educación Física, con la finalidad de promover actitudes resilientes en niños que sufren Bullying; aunque de manera específica se observará como el Ajedrez será utilizado como una actividad lúdica de manera diversificada y novedosa, pues durante el desarrollo de las sesiones se utilizan diversas estrategias didácticas de práctica.

Las diferentes formas de organización de la clase y los retos que los alumnos deberán superar, les permitirán poner en juego diversas competencias tanto físicas como cognitivas y sociales. De igual manera, la propuesta está sustentada en el análisis de diversos artículos y referencias bibliográficas. Con respecto a los recursos materiales, serán aquellos con los que cuenta la escuela como pelotas, conos, aros, gises, pañuelos, bastones, etc. En algunos casos se elaborarán materiales como por ejemplo un tablero de Ajedrez gigante y el vestuario que los niños ocuparán para una representación de una partida de Ajedrez humano.

Con respecto a los recursos humanos, los participantes directos son los alumnos y docente de Educación Física, otros recursos para llevar a cabo la propuesta son los lugares donde se puede trabajar por ejemplo dentro del salón de clases, la cancha de la escuela o algún área al aire libre.

La evaluación de la propuesta se realiza mediante los siguientes instrumentos:

- El diario de campo: a través del cual se reflexiona en base a las observaciones, sobre el impacto en la actividades que se llevan a cabo, los avances de los alumnos, las actitudes mostradas , así como los retos con relación a mi

intervención docente.

- Registro de conducta (individual y grupal): en el cual, a través de un listado de aspectos a evaluar, se hace una revisión sobre el proceso actitudinal y conductual de los alumnos.

Los resultados se plasman de manera cualitativa y cuantitativa, graficando los aspectos en donde se reflejan los datos que arrojan las herramientas de evaluación y de las fortalezas y debilidades que ésta manifiesta.

CONCEPTO DE BULLYING

Dentro del contexto escolar, se van formando relaciones sociales entre los alumnos; las cuales generalmente se dan en un ambiente positivo que favorece los lazos entre ellos; sin embargo, dentro del mismo ambiente escolar existen escenarios que impactan de manera negativa en las sociedades escolares y que se manifiestan a través de situaciones de maltrato que sufre los alumnos dentro de la institución; el cual va mas allá del maltrato físico pues el Bullying es un concepto que incluye muchos más factores que se hacen presentes en estas situaciones.

Existen dos tipos de agresiones escolares; violencia y acoso escolar (Bullying), la violencia escolar se diferencia del Bullying porque este se caracteriza por la persistencia y desequilibrio entre víctima y acosador, al que denominamos bully.

En cambio la violencia se refiere específicamente al uso deliberado de una fuerza física o el poder contra uno mismo u otra persona, un grupo de personas que cause lesiones, daños psicológicos, trastorno del desarrollo incluso la muerte (Mendoza, 2012).

Se considera violencia escolar a los conflictos ocasionales poco frecuentes entre el alumnado, o frecuentes entre personas que tienen fuerza física o mental similar.

En cambio el Bullying se ha identificado desde hace 30 años como un tipo de violencia escolar específica. Su estudio tuvo dificultades al no tener una definición operacional clara, por lo que expertos en el área como Helen Cowie en Inglaterra, Catherine Blaya y Erick Debarbieux en Australia, Dan Olweus en Noruega entre otros, han contribuido a la definición y clasificación del Bullying. Por esta misma razón, considero que aunque el Bullying ha existido desde tiempos remotos, no se había prestado la atención debida y se consideraba como algo normal que

no tenía consecuencias a futuro. Ya que en muchas ocasiones para los docentes es preferible no ahondar en las situaciones que se presenten con sus alumnos por el miedo a no saber cómo enfrentarlas. “El acoso se produce cuando uno o varios de los protagonistas se complacen en un abuso de poder que perjudica reiterada y sistemáticamente a otros” (Voors, 2000, p.22).

Si consideramos que la falta de respeto puede pasarse por alto o desdeñarse y seguimos tolerando las conductas de acoso, no conseguiremos crear comunidades más apacibles y compasivas en nuestras escuelas y vecindarios, la ausencia de esto trae como consecuencia un número creciente de situaciones de acoso entre niños que serán incapaces de comprender las graves consecuencias de su comportamiento violento. (Voors, 2000).

Olweus (1993), define el acoso escolar como una acción negativa que puede realizarse a través de: contacto físico, palabras, comportamiento no verbal (gestos y caras), y por la exclusión intencional de un grupo. Es decir; no se presenta únicamente a través de la violencia física, si no que impacta a través de las actitudes que los agresores presenten.

Cuando los niños se aíslan o no quieren participar en las actividades tendemos a creer que son rebeldes o que no tienen interés en la clase; o tal vez que no se relacionan con los demás porque son tímidos o no les gusta jugar. Pero la realidad puede ser muy distinta y ese alumno callado o desinteresado puede estar siendo víctima de acoso escolar; y aunque tal vez sea inconscientemente, está tratando de que alguien se dé cuenta y le brinde su ayuda, pues él no se atreve a pedirla ya sea porque está amenazado o su autoestima va en decaimiento.

Es muy importante que como docentes seamos capaces de identificar y diferenciar entre acoso escolar o Bullying con algunas situaciones en que los niños discutan por cuestiones simples en las que no tengan las mismas opiniones por ejemplo.

“No todos los conflictos entran en la clasificación de acoso escolar, los niños siempre discutirán y pelearán” (Voors, 2000, p.21).

Las víctimas de Bullying son alumnos más ansiosos e inseguros que el resto, suelen ser cautos, sensibles y tranquilos. Cuando se sienten atacados normalmente reaccionan llorando y alejándose. Así mismo padecen una baja autoestima y tienen

una opinión negativa de sí mismos y de su situación, es frecuente que se consideren fracasados y avergonzados. En cambio los agresores manifiestan una actitud con mayor tendencia hacia la violencia y el uso de medios violentos que los otros alumnos, una característica es la impulsividad y una necesidad imperiosa de dominar a los otros. (Olweus, 1993)

El acoso escolar se da cuando:

- 1) Los actos negativos contra el alumno son reiterados y sistemáticos.
- 2) Debe existir un equilibrio entre el niño que instiga el acoso y el blanco del mismo.
- 3) Como resultado del episodio de acoso, se produce un contraste de sentimientos entre el que induce el abuso y el blanco. (Voors, 2000)

La UNESCO ofrece una lista de conductas que permiten identificar el acoso escolar en su definición operacional dentro del contexto escolar:

- Riñas.
- Discriminación.
- Acoso sexual
- Maltrato físico, emocional o mental.

En cambio, podemos mencionar la definición operacional del Bullying con las siguientes acciones:

- Poner apodos a otros.
- Burlarse.
- Excluir socialmente.
- Agresiones físicas.
- Maltrato emocional. (Mendoza, 2012).

Hasta el momento las investigaciones realizadas con relación al acoso escolar, revelan que determinadas características de personalidad y patrones de conducta, combinados con otros factores ambientales, tienen gran importancia en el desarrollo del Bullying, por tal motivo se debe atender, involucrando ciertos agentes como maestros, padres, y principalmente alumnos. El acoso escolar puede manifestarse en cualquier nivel educativo sea preescolar, primaria, secundaria, bachillerato y universidad, aplica tanto para género masculino

como femenino en cualquier contexto rural o urbano, no existe una clase social determinada para la manifestación del Bullying.

En la actualidad, existe una gran demanda de estrategias elaboradas por las autoridades educativas, donde se atiende y erradique cualquier tipo de Bullying.

Un ejemplo es la ley número 303 contra el acoso escolar para el estado de Veracruz de Ignacio de la Llave, esta ley fue publicada en la gaceta oficial el día martes primero de noviembre de 2011 y aprobada por Javier Duarte de Ochoa, Gobernador del Estado, la cual tiene como objetivo principal prevenir y erradicar el acoso escolar en las instituciones educativas públicas y privadas del Estado.

La escuela, la familia y la sociedad

La escuela representa un sistema social en el que se puede regular cualquier tipo de conductas violentas y de acoso, a pesar de esto se pueden manifestar factores que facilitan que el Bullying aparezca.

A continuación enlistaré algunos factores que propician la aparición del Bullying dentro del salón de clases:

- No planear en clase. Esto sucede cuando el profesor no tiene objetivos y propósitos, ni siquiera el material necesario para la realización de sus actividades, por este motivo improvisa haciendo que los alumnos tengan varios minutos entre actividad y actividad, sin seguir una instrucción ocasionando que presenten conductas inapropiadas al tener libertad en ese espacio.
- Falta de límites en el aula. En algunas ocasiones el profesor tiene establecido el reglamento interno del aula, sin embargo cuando sucede algún evento violento en el alumnado no sigue las reglas o normas que se establecieron en el reglamento, por este motivo los alumnos agresores no tienen límites al no ser sancionados de alguna manera.
- Conductas que excluyen al alumnado. Esto sucede por lo regular cuando el profesor utiliza estrategias absurdas como el hacer la fila de burros y de aplicados, sentar a un alumno solo en alguna esquina del aula aislándolo del resto del grupo, dejar que los alumnos escojan los integrantes para conformar un grupo de trabajo, entre otras.

- Creencias erróneas del profesorado y directivo. En algunas escuelas se cree que la violencia y el Bullying son formas de sembrar carácter en los alumnos por lo que a veces permiten que se insulten, se digan apodos, se golpeen, entre otras.
- Atribuir el Bullying a causas externas. Desde mi punto de vista, considero que es importante este factor debido a que en la mayoría de las escuelas, los maestros y directivos carecen de una capacitación para afrontar el Bullying en la escuela y como consecuencia lo atribuyen y responsabilizan al contexto familiar de los alumnos, deslindándose totalmente del caso (Mendoza, 2012).

Es por esto, que el respeto a la diversidad debe ir más allá, empezando por conocer a nuestros alumnos y brindarles la confianza necesaria para desenvolverse de manera positiva y resiliente dentro del contexto escolar.

La familia y la escuela se determinan como instituciones socializadoras, son las responsables de la educación del alumno, con ello el aprenderá ciertos patrones de conducta, actitudes y valores que le permitan vivir en armonía y poder relacionarse como miembro de una sociedad. Es por este motivo, que antes que nada debemos conocer las situaciones que se estén presentando dentro de nuestra institución, así como las relaciones existentes entre el alumnado, para que de esta manera podamos tener una referencia de cómo abordar y trabajar en la eliminación del Bullying.

La escuela es el agente principal, donde el alumno adquiere una gama de conductas prosociales como lo son: la tolerancia, el respeto, la cooperación, la solidaridad, entre otras. Estas conductas orientan al alumno a crear un clima favorecedor libre de cualquier tipo de agresión o violencia escolar, y al mismo tiempo, da la pauta para que estos se sientan en confianza de denunciar cualquier abuso del cual sean objeto. Lamentablemente es en la misma escuela, donde se reflejan algunos problemas de la sociedad como lo son el racismo, marginación, clasismo, sexismo, entre otros, y que puede sufrir cualquier miembro de la comunidad educativa. Por lo tanto, dependerá en gran medida del ambiente que tanto los docentes como los propios alumnos vayan creando dentro del contexto escolar, la manera en que se generen y establezcan estas relaciones entre iguales.

Es importante conocer los factores que estimulan la reproducción de la violencia en

el contexto escolar para tratar de eliminarla.

- El uso de un código de normas inconsistente (generalmente los alumnos no tienen consecuencias al romper una regla). Sobre todo cuando no favorecemos el pensamiento crítico en ellos, pues realmente no son capaces de asimilar las consecuencias que pueden tener sus acciones.
- Creencias equivocadas de los alumnos de que con violencia se puede conseguir el control de otros: “no te dejes, si te pegan, pégale”. Con estas actitudes solo estamos generando más violencia dentro del contexto escolar.
- Creencias erróneas del profesorado que transmiten la idea que el uso de la violencia se justifica para resolver conflictos: “ni modo, si se pegaron ahora se aguantan los dos”; “si se llevan se aguantan”. Cuando en ocasiones no nos tomamos el tiempo necesario para investigar el origen de los conflictos.
- La transmisión del mensaje que responsabiliza a la víctima de los actos violentos de los que fue objeto: “aguántate y no llores, tu también te llevas”, castigando a la víctima y haciéndola responsable de la violencia recibida, lo que lleva una doble victimización. Logrando que prefiera callar los abusos. (Mendoza, 2012).

Con respecto al contexto familiar puedo decir que existen diversos factores de riesgo que pueden generar actitudes de Bullying:

- Prácticas de educación inadecuadas: autoritarias o negligentes.
- Sobreprotección familiar: algunos niños se vuelven dependientes de sus padres o cuidadores y esto impide su socialización.
- Familia disfuncional: la ausencia de alguna figura familiar provoca conductas de aislamiento o falta de valores en los niños.
- Escasa comunicación familiar: los padres no brindan tiempo de calidad a sus hijos, no se interesan en lo que les pasa o lo que les preocupa.

- La forma en que los padres enseñan a sus hijos a afrontar los problemas: los niños aprenden con el ejemplo y en ocasiones se van creando la idea de que alguien más debe resolver sus problemas o que es mejor huir y quedarse callado (Mendoza, 2012).

El contexto social es otro agente que puede influir de manera negativa en las conductas de los niños; los estereotipos socioculturales marcan que los varones deben ser agresivos y dominantes; mientras que las mujeres deben ser sumisas y pasivas. Es por esto que cuando los niños, tienen actitudes diferentes a las marcadas por estos estereotipos pueden ser rechazados y etiquetados.

Los medios de comunicación son un arma de doble filo, pues constantemente exponen situaciones de violencia, las cuales se interpretan como algo común dentro de la sociedad y que a su vez los niños pueden reproducir en su contexto escolar, no midiendo las consecuencias que esta tiene.

Los docentes somos agentes fundamentales en la eliminación de conductas de Bullying tanto dentro como fuera del contexto escolar; es por esto que será de suma importancia conocer el ambiente familiar y social en el cual se desenvuelven cada uno de nuestros alumnos, para lo cual es indispensable tomar en cuenta los factores descritos con anterioridad.

LA RESILIENCIA

Según el manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes, (Munist y otros, 1998) mencionan que la palabra resiliencia viene del latín resalire que significa saltar y volver a saltar, recomenzar. Desde mi perspectiva como docente de Educación Física, la resiliencia es la capacidad que los niños desarrollan a lo largo de su infancia para superar traumas y heridas, así como sufrimientos causados por diversas situaciones desfavorables.

Es importante mencionar que la resiliencia difícilmente se puede desarrollar de manera individual, en el trayecto de la vida, un niño puede encontrar personas benéficas y por ello, es necesaria la participación de agentes como maestros, miembros de la familia, amigos y tutores, que ayuden a estimular en el afectado la confianza en sí mismo y de esta manera iniciar el proceso de reconstrucción.

La resiliencia varía según las circunstancias, naturaleza del trauma, contexto y etapa de vida; puede expresarse de modos muy diversos según la cultura. Aunque la genética y la biología determinen los límites de lo posible, eso no impide un alto grado de libertad y un margen de maniobra para que intervengan los recursos personales y profesionales. En todo momento la resiliencia es fruto de la interacción entre el propio individuo y su entorno, entre las huellas de sus vivencias anteriores y el contexto del momento en materia política, económica, social o humana. (Manciaux, 2003).

En algunos de los casos, es el contacto con otra persona el que abre la posibilidad de tejer una resiliencia, una mirada amistosa, la escucha atenta y respetuosa, el apoyo de una persona es lo que permite iniciar un proceso de resiliencia. Ya que lo que el alumno debe reforzar principalmente es una autoestima alta y ésta, solo se desarrollará en un ambiente positivo y de confianza.

Desde la década de los ochentas ha existido un gran interés por las personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criadas en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales.

En español y en francés *résilience* se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales que recobran su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. De esta manera el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos. (Munist y otros, 1998). Michaud, Pierre, (1999, citado por Cyrulnik, Boris, 2004) menciona que existen tres campos en donde se puede aplicar la resiliencia, los cuales mencionaré y describiré a continuación:

1. Biológico: se refiere a las desventajas somáticas congénitas o adquiridas a consecuencia de una enfermedad o accidente donde el individuo logra vencer las adversidades provocadas por alguna de estas situaciones de manera eficaz.
2. Privado: hace referencia al éxito existencial en los niños procedentes de familias perturbadas, maltratadas, alcohólicas, rotas o bien en un permanente conflicto violento.
3. Histórico o público: en este campo podemos ejemplificar con alguna situación donde se vea afectada un grupo numeroso de personas que son capaces de reponerse de situaciones de pérdidas tanto humanas como materiales a consecuencia de alguna catástrofe como guerras, desastres naturales, etc.

Hoy en día, varias definiciones de la resiliencia coinciden en el campo de la psicología, por una parte la resistencia a los traumas y por otra algo que se considera como dinámica existencial, esto nos dice que la resiliencia es totalmente dinámica y no estática, es un proceso y no un estado debido a los diversos obstáculos que se presentan a lo largo de la infancia. Es decir; un alumno no va a tener actitudes resilientes solo por el hecho de que así lo desee si no que esta actitud la va a ir construyendo con las experiencias positivas que tenga.

Según (Puerta, 2002) la resiliencia implica 2 componentes:

1. La resistencia frente a la destrucción: se refiere a la capacidad para proteger la propia integridad, bajo presión,
2. Capacidad para construir pese a las circunstancias difíciles.

A continuación expondré algunas definiciones de la palabra “resiliencia” propuestas por diversos autores:

- Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994, citado por Munist y otros, 1998).

- Enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos (Losel, Blieneser y Kofler, 1989, citado por Munist y otros, 1998).
- Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995, citado por Munist y otros, 1998).
- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano.

Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992, citado por Munist y otros, 1998).

- La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995, citado por Munist y otros, 1998).
- Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños (Osborn, 1996, citado por Munist y otros, 1998).
- La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994, citado por Munist y otros, 1998).

Como podemos ver, la mayoría de las definiciones de estos autores convergen, pues insisten en la resistencia humana a un trauma, a un suceso o a un estrés considerado grave, y en una evolución posteriormente satisfactoria, socialmente aceptable, todo esto a través de un proceso en el que se involucran

diversos aspectos como el contexto, la cultura, factores de riesgo y protectores, etc.

A partir de estas definiciones, entiendo que la resiliencia es una capacidad humana y universal que está presente en los diferentes contextos, etnias y culturas con características particulares presentadas en cada situación. Es importante mencionar que la resiliencia no es absoluta, totalmente lograda para siempre, es una capacidad que resulta de un proceso evolutivo, dinámico en que la importancia de un trauma puede superar los recursos del sujeto. (Manciaux, 2003).

Factores de riesgo y factores protectores

La vida de cada persona no está prescrita, no es el destino el que se encarga de diseñar la historia, sino que cada individuo es el encargado de elaborar su propia vida con elementos de bienestar o desgracias que le suceden, esto ocasiona que la resiliencia este en constante movimiento pues la persona afronta desafíos y dificultades constantemente a lo largo de su vida.

Existen dos tipos de factores dentro de la resiliencia: los factores de riesgo y los factores protectores.

Factores de riesgo: es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de causar algún tipo de daño, por ejemplo: maltrato, bullying, indigencia, aislamiento social, enfermedades crónicas, patológicas, mentales o alcoholismo parental, toxicomanía, etc.

Factores protectores: son las condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables. Dentro de los factores protectores se distinguen externos e internos; los externos se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto o integración social y laboral. Los internos se refieren a atributos de la propia persona como seguridad, confianza en si mismo, facilidad para comunicarse, empatía, entre otros. (Munist y otros, 1998).

En resumen una persona resiliente es aquella que al estar inmersa en una situación de adversidad, tiene la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a

madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables. Debemos considerar la resiliencia como una concepción global del niño y del adulto dentro del juego de interacciones que el niño teje con su entorno y no como una metodología.

Promover la resiliencia es reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad, es mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propias experiencias.

Nosotros como docentes debemos identificar y reconocer aquellas cualidades y fortalezas que presentan nuestros alumnos y de esta manera estimular una actitud resiliente a través de estos atributos, incluyendo a todos los miembros de la comunidad escolar; será más provechoso el desempeño de cada uno de nuestros alumnos si saben que a pesar de las adversidades que puedan encontrar a su paso; serán capaces de enfrentarlas.

“Nuestra historia no es un destino, nada queda escrito para siempre, la verdad de hoy no lo será mañana. Los determinismos humanos son de corto plazo, los sufrimientos nos obligan a metamorfosearnos y nunca perdemos la esperanza de cambiar la manera de vivir. Por eso una carencia precoz crea una vulnerabilidad momentánea que las experiencias afectivas y sociales podrán reparar o agravar”. (Cyrulnik, Boris, 1998, p.10).

La Resiliencia en el contexto escolar

En la Educación Física; generalmente las actividades que se realizan son de trabajo en equipo o de competición entre otras; cuando los alumnos sobresalen por algunas de sus habilidades son admirados por sus demás compañeros y tienen una autoestima alta; durante esta propuesta de trabajo se pretende que todos los alumnos se sientan capaces de realizar las actividades y de obtener resultados favorables; al trabajar con el Ajedrez, partimos de la misma metodología; todos tienen oportunidad de aprender cómo se juega y las mismas oportunidades de interacción con este; aunado a esto, en cada sesión de Educación Física se promueve en trabajo colaborativo y los valores de respeto, empatía y tolerancia lo que fortalece las actitudes resilientes.

Es tarea del docente crear ambientes afectivos en donde los alumnos se sientan importantes; es decir que sepan que sus acciones son valoradas por alguien más.

Muchas veces tendemos a clasificar a nuestros alumnos en base a ciertas actitudes o comportamientos que nos dan las primeras impresiones y caemos en la asignación de etiquetas que muchas veces pueden afectar el desarrollo personal y social. Cuando encontramos alumnos que no muestran un rendimiento alto, nuestras expectativas para con ellos bajan, cuando encontramos a algunos alumnos conflictivos dentro del aula, muchas veces los culpamos sin saber realmente que es lo que pasa, etc.

La resiliencia de los alumnos se construye mediante el reconocimiento de sus fortalezas; el resaltar sus cualidades y motivarlos a esforzarse cada día más; les permitirá saber que hay alguien que se interesa por ellos y esto los alentará a superar cualquier situación adversa para obtener resultados positivos.

EL AJEDREZ EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

El origen del Ajedrez se ignora en realidad, podríamos remontarnos en la historia del juego hasta el año 3000 a.n.e. y entonces no tuviéramos un dato exacto sobre la fecha en que se inventó. Fue primeramente jugado en la India, y de ahí viajo a través de las montañas y valles hasta el gran Imperio Persa. No siempre se ha jugado como se hace actualmente, en Europa el último cambio ocurrió hace algunos cientos de años, hasta hace muy recientemente se ha jugado según reglas diferentes en distintos países y entre distintas razas.

No hay duda de que en otros lugares han existido otras diferencias pero, actualmente la influencia europea ha triunfado y por fin el Ajedrez es un pasatiempo universal en todas partes bajo las mismas reglas. Es evidente que la forma en que se juega este deporte, es de carácter medieval, es un juego guerrero y cortesano como lo muestran los nombres y la acción de las piezas. Fue el juego de los reyes y es hoy el rey de los juegos. (Capablanca, 1996).

El Ajedrez es un juego competitivo entre dos individuos, cada uno dispone de 16 piezas móviles de un color que se colocan sobre un tablero dividido en 64 casillas, 32 blancas y 32 negras alternadas. Inicialmente cada jugador tiene 16

piezas ya sean blancas o negras; un rey, una dama, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peones.

Este juego ha perdurado a lo largo de los años y es más popular ahora que lo que era entonces. Los niños y las niñas siempre se encuentran ansiosos de aprender a jugar juegos excitantes. Una de las razones por las cuales el Ajedrez es tan excitante, es que es un juego de batalla. Los mejores jugadores de Ajedrez en el mundo son muy jóvenes. Frecuentemente se dice que el juego de Ajedrez es solo un juego para viejos, pero esta idea es completamente errónea.

A lo largo de la historia, el Ajedrez ha sido utilizado como una herramienta de investigación por muchos investigadores. En 1925, los psicólogos de origen ruso, Djakow, Petrowski y Rudik estudiaron a los grandes maestros del Ajedrez para determinar cuáles eran los factores fundamentales del talento ajedrecístico.

Estos investigadores determinaron que los grandes logros que se obtienen dentro del Ajedrez radican en la memoria visual excepcional, el poder combinatorio, la velocidad para calcular, el poder de concentración y el pensamiento lógico. El Ajedrez es uno de los juegos-deporte más completo para el desarrollo intelectual de niños, además de estructurar sus mentes, es una forma divertida de aprender un juego no habitual entre la gente de su edad y que les permite desarrollar su capacidad intelectual.

Beneficios de la práctica del Ajedrez

A continuación se mencionan algunos beneficios que se obtienen con la práctica del Ajedrez:

- Aumenta la capacidad de atención y concentración: Una desatención puede ocasionar la pérdida de la partida, por lo tanto, el ajedrecista debe mantener un alto grado de atención y concentración durante la misma. Este mejoramiento en la capacidad de concentración se llega a manifestar también en otras áreas de desempeño de la persona.
- El mal de Alzheimer puede prevenirse con una intensa actividad intelectual, además jugar Ajedrez, puede prevenir dicha enfermedad.

- Es terapéutico en problemas sociales como la drogadicción, la falta de autoestima, ocio improductivo.
- Incrementa considerablemente las habilidades intelectuales, además permite que estas habilidades puedan medirse continuamente a través de partidas de Ajedrez.
- Mejora el pensamiento convergente (este se realiza cuando se busca una respuesta determinada o convencional).
- Mejora el pensamiento divergente (mecanismo mental que interviene en la resolución de problemas que admiten varias soluciones, todas ellas válidas)
- Ayuda en la resolución de problemas: de tipo Algorítmico y heurístico. Algorítmico: es un método gradual para la solución de problemas que garantiza una solución correcta. Heurístico: ayuda a simplificar y resolver un problema.
- Aumenta el razonamiento lógico-matemático. El tipo de razonamiento empleado en el Ajedrez es similar al utilizado en las matemáticas. Algunas investigaciones han mostrado una importante correlación entre la práctica del Ajedrez y el mejoramiento de las habilidades lógico-matemáticas en los niños y jóvenes.
- Mejoramiento en la habilidad del “razonamiento crítico.” Durante la partida de Ajedrez, el jugador se enfrenta en cada jugada a múltiples alternativas y a la necesidad de contestar a la amenaza del contrario y a plantear una amenaza a su contrario. Ello hace que deba analizar múltiples alternativas de respuesta y sintetizar cuál es la más apropiada, desarrollando a la vez un pensamiento crítico.
- Acrecenta la creatividad y el proceso para resolver problemas. Durante la partida, el ajedrecista enfrenta diferentes problemas para los que debe definir y aplicar una estrategia de solución. A fin de lograr ventajas claras, el ajedrecista debe imaginar posiciones distintas a la que está presente en el tablero y definir estrategias que le permitan llegar a ellas.
- Se obtiene una gran confianza en sí mismo y enriquece la autoestima. La suerte no es un factor de importancia en el juego; es el mejoramiento de las habilidades y el conocimiento del jugador el que le hará mejor. Esto hace que

conforme se vaya mejorando en el juego se vaya incrementando la autoestima de la persona y se vaya tomando más confianza para aprender y enfrentar otras situaciones y campos de acción.

- Ayuda al desarrollo de la memoria: debido a la multiplicidad de alternativas para cada jugada durante una partida de Ajedrez y al relativo corto tiempo para escoger la mejor respuesta, para el ajedrecista la memoria es una aliada muy importante. Muchas de las repuestas pueden basarse en la experiencia o el conocimiento del ajedrecista de posiciones similares jugadas o estudiadas en otras partidas.
- Favorece una regulación emocional. El desarrollo de una partida de ajedrez requiere de un alto grado de control emocional, permite al niño aprender a controlar sus sentimientos de frustración ante la derrota y convertirlos en energía positiva para enfrentar el próximo reto superando los errores cometidos.
- Genera un sentido de transparencia. En el Ajedrez se requiere el seguimiento de una serie de reglas cuyo incumplimiento no es aceptable y es penalizado. El jugador debe aprender a ser honesto e íntegro consigo mismo y con quienes le rodean.
- Favorece la adaptabilidad. Durante el transcurso de una partida se presentan múltiples situaciones inesperadas, que exigen al jugador adaptar sus estrategias de acuerdo a la nueva situación en el tablero de juego.
- Empatía. En el Ajedrez es muy importante comprender la estrategia del oponente e interpretar sus emociones para anticiparse a su estrategia y acciones.
- Trabajo en equipo y colaboración. A pesar de ser un juego individual, en el Ajedrez existen torneos que se juegan en equipos de 4 a 6 personas. En estos torneos el desempeño global depende de todo el equipo.

Ajedrez en el contexto escolar

Al conocer los múltiples beneficios que brinda la práctica del Ajedrez, puedo decir que resulta una herramienta muy idónea en la sesión de Educación Física a través de la cual se pueden favorecer las competencias que se pretenden con la propuesta al combinar el Ajedrez con estrategias didácticas para los alumnos

que expresen conceptos de proyección vertical, horizontal, diagonal, derecha izquierda, entre otros: ya que el “El espacio es la diferenciación del “yo” corporal respecto del mundo exterior”, utilizando su cuerpo como medio de lenguaje corporal y de esta manera, se puede favorecer el trabajo colaborativo y la aceptación entre pares.

Para Jean Le Boulch, profesor de Educación Física, era de vital importancia profundizar en el movimiento humano, donde el fin es “el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo” en estado de reposo o en movimiento, en función de la relación de sus pares y de su relación con el espacio y de los objetos que nos rodean, es por esto la importancia de trabajar el Ajedrez dentro de la clase de Educación Física, utilizando desde tableros de Ajedrez gigantes hasta materiales concretos para trabajar los conceptos de ubicación espacio-tiempo.

De esta manera se puede trasladar el Ajedrez a la sesión de Educación Física, creando estrategias metodológicas que motiven al niño o niña a utilizar su cuerpo como medio del lenguaje corporal. Siendo esta una actividad que motiva y favorece el conocimiento de las capacidades tanto físicas como intelectuales; el Ajedrez se convierte en un medio a través del cual los niños van haciéndose conscientes de sus posibilidades de acción y de esta manera pueden desarrollar una autoestima alta; lo que es una herramienta para la resiliencia.

Por este motivo la propuesta didáctica está encaminada a que el alumno, además de familiarizarse con los implementos del juego de Ajedrez, conocerlos, tocarlos, instalarlos y moverlos en el tablero, dentro de la sesión de Educación Física, desarrollará la habilidad de razonar antes de actuar, mejorando las relaciones con sus pares dentro y fuera del contexto escolar y de esta manera se favorece un ambiente libre de Bullying.

Descripción de la evaluación durante la propuesta didáctica

Para poder contar con un referente que nos mostrara una visión real de cómo se va llevando a cabo esta propuesta es necesario crear algunos instrumentos que puedan evaluar el proceso. Es por esto que durante la aplicación de cada una de las sesiones; se deben registrar en el diario de campo las apreciaciones; actitudes y recomendaciones que puedan arrojar resultados cualitativos de como se está llevando a cabo y como impacta en la eliminación del Bullying y la creación de actitudes resilientes. Durante la propuesta didáctica también se deben

realizar algunos registros de conducta grupal e individual en cada una de las sesiones; siendo el docente de Educación Física el que realiza el llenado de estos según sus observaciones dentro de la clase de educación física; los cuales permiten ir creando puntos de comparación entre cada una de las sesiones para que de esta manera al finalizar la propuesta didáctica se puedan elaborar gráficas, obteniendo resultados cuantitativos de este proceso.

Resultados cualitativos (Diario)

La evaluación nos permite hacer un seguimiento de los progresos de nuestros alumnos y valorar como se está desarrollando el proceso de la adquisición de los aprendizajes. No solo constituye una fuente de retroalimentación del alumno sino también para el profesor; siendo el diario de campo una de las herramientas fundamentales que nos permitirán conocer avances y necesidades de los alumnos así como mejorar la práctica docente, hacia el cumplimiento de los propósitos planteados.

Resultados cuantitativos (gráficas)

Para poder verificar que los resultados sean objetivos y tener una idea más amplia del impacto de la propuesta, es necesario aplicar una serie de registros, los cuales nos arrojarán información cuantitativa y de esta manera podemos identificar un avance y/o retroceso de la propuesta didáctica.

CONCLUSIONES

El tema del Bullying es y será de importancia fundamental dentro del contexto escolar, los docentes somos y seremos un pilar determinante en la adquisición de competencias para identificar, prevenir y eliminar en el alumnado actitudes de Bullying y así mismo ir creando las bases de una sociedad equitativa y justa; donde cada sujeto sea capaz de enfrentar sus propias dificultades y convivir en armonía con sus iguales, sin olvidar la diversidad.

Considero que los resultados de la propuesta didáctica serán satisfactorios cuando los alumnos posean herramientas para relacionarse en un ambiente positivo y resolver conflictos de manera consciente y justa, siendo este un factor primordial en la eliminación de actitudes de Bullying.

Esta propuesta didáctica resulta muy enriquecedora y novedosa porque

como sabemos, el Bullying es un tema constante en el ámbito escolar y que además es algo serio que todos los docentes debemos ser capaces de identificar y trabajar en su eliminación; pues no se trata de un juego y las consecuencias pueden ser devastadoras.

El Ajedrez ha sido el complemento ideal de esta propuesta; pues nos ofrece la oportunidad de aprender mediante un juego placentero y que a la vez, al aplicarse con diversas variantes nos permite reforzar en los alumnos una amplia gama de competencias como el trabajo colaborativo, la resolución de problemas, la interiorización de normas y reglas, la regulación emocional, la promoción de una cultura resiliente y por lo tanto el fomento de una educación integral.

La presente propuesta es un claro ejemplo de las posibilidades que tenemos como docentes de impactar positivamente en nuestros alumnos; pues nos muestra un panorama más amplio de la tarea que tenemos a nuestro cargo y nos permite concientizarnos de la responsabilidad que amerita.

BIBLIOGRAFÍA

- Capablanca, José Raúl (1996). “Como jugar Ajedrez” La Habana Cuba.
- Cyrulnik, Boris, (2004), “El realismo de la esperanza” Barcelona, España.
- Cyrulnik, Boris (1998) “La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia” Barcelona, España.
- LEY NUMERO 303 CONTRA EL ACOSO ESCOLAR PARA EL ESTADO DE VERACRUZ DE IGNACIO DE LA LLAVE. (2011) Xalapa, Veracruz.
- Manciaux, Michel, (2003), “La resiliencia: resistir y rehacerse” Barcelona, España.
- Mendoza Gonzales, Brenda (2012) “bullying: los múltiples rostros del acoso escolar” México, Editorial Pax.
- Munist, Mabel y otros, (1998) “Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes” Washington, USA.
- Olweus, dan, (1993), “Conductas de acoso y amenaza entre escolares” Madrid, España.

- Puerta, Maria, (2002), “Resiliencia la estimulación del niño para enfrentar desafíos” Buenos Aires, Argentina.
- Voors, Wiliam, (2012) “Bullying, el acoso escolar: el libro que todos los padres deben conocer” Barcelona, España.

ANEXO (únicamente se pone una planeación para efecto ilustrativo):

Diapositiva06

Image not found or type unknown

Fuente: 8o Foro “La Gestión Escolar en la Educación Física” efectuado en la Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen” el 21 de junio de 2017.

Fotografías: L.E.F. CARLOS ISRAEL CORIA CHÁRREZ

Fecha de creación

2017/06/25