



Innovación que transforma vidas.

## Desarrollo de la adaptación al cambio

Tema 2. Resiliencia y autoconfianza para adaptarnos al cambio

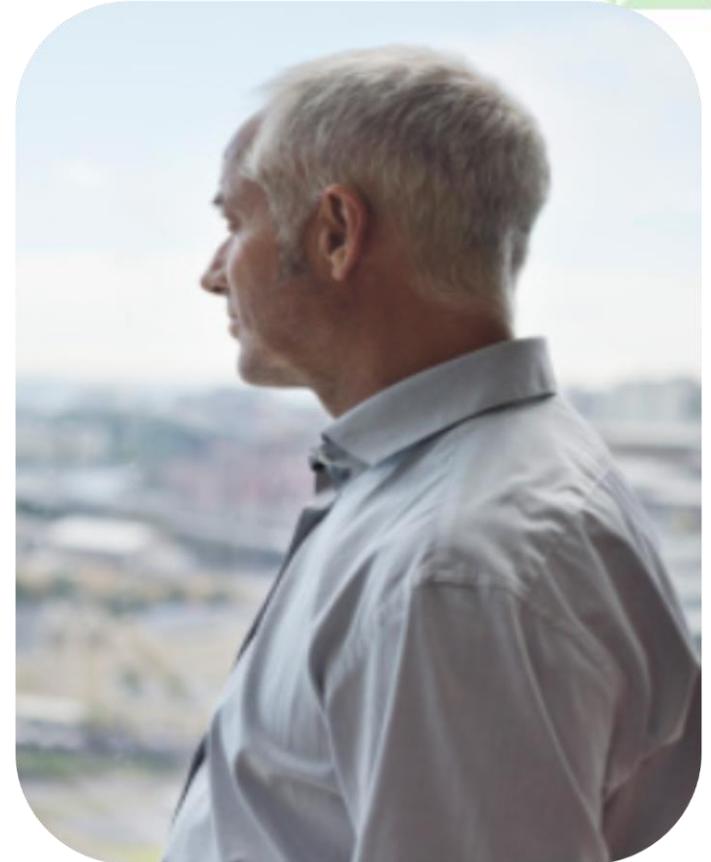
# Tema 2. Resiliencia y autoconfianza para adaptarnos al cambio

## Subtemas

Subtema 1. Las adversidades como motor para el cambio.

Subtema 2. Aprender a evaluarnos para aceptar y lograr el cambio.

Subtema 3. Cambiar tu forma de pensar y de actuar para adaptarte al cambio.



# Resiliencia

Proviene del latín *resilio*, que significa “rebotar”; es un término que se utilizó en la física de materiales para hablar de resistencia, pero aplicado al comportamiento humano, conlleva un aspecto dinámico de **sobreponerse ante situaciones adversas y poder reconstruirse**, utilizando estrategias de ajuste eficaces para restaurar o mantener el equilibrio interno y externo, (Theis, 2003).



# Fuentes de las que provienen las situaciones adversas

- Tragedia
- Fuente de tensión significativa
- Sufrimiento emocional
- Estrés
- Amenazas
- Pérdida o muerte
- Violación
- Accidente
- Guerra
- Hambre
- Enfermedad



# Adversidad y resiliencia

Los retos y situaciones adversas, te empujan a poner en práctica tus habilidades, atributos y destrezas, sean de naturaleza biológica o aprendidas, para sobreponerte, superar la adversidad y funcionar de manera saludable. Este proceso de adaptación exitosa ante las situaciones adversas es la resiliencia, (Moskovitz, 1983), (Masten, Best y Garmeiz, 1990).



# Rasgos de personalidad asociados a la resiliencia

- Autoconcepto positivo
- Alta inteligencia o moderada
- Autonomía
- Sentido del humor
- Visión optimista del futuro
- Iniciativa
- Creatividad
- Realistas
- Ven las dificultades como oportunidades para aprender
- Visión ante la adversidad (Seligman, 2002)
- Salud (Garmezy, 1991)

**¿Identificas estos rasgos y factores en ti?,  
¿qué puedes hacer para adquirirlos?**

# La línea de evaluación de las cosas de la vida

Se ubica en un continuo todo lo que nos sucede o nos podría suceder, en un rango que va desde “genial”, que representa la mejor sensación, hasta “terrible”. Las posibilidades de evaluarse se hacen inagotables, Santandreu, (2013).



# ¿Cómo evaluar para aceptar y lograr el cambio?



- Evaluar en la justa medida.
- Revisar nuestro sistema de valores, creencias básicas acerca de lo que vale la pena o no, con esto se descubre que de nuestra filosofía nos esté haciendo la vida imposible.

# ¿Cómo evaluar para aceptar y lograr el cambio?

- Distinguir y comparar con todas las posibilidades reales que se dan en la vida.
- Identificar, a través del cuestionario VIA, en qué nivel utilizas las fortalezas para enfrentar las adversidades.



# Trabajar con los pensamientos y acciones para adaptarnos al cambio



- Implica aprender a detectar los pensamientos que tenemos sin darnos cuenta, (González y Landero, 2002).
- Preguntas para detectar un pensamiento automático:
  - ✓ ¿Qué pienso antes?
  - ✓ ¿Qué pienso durante?
  - ✓ ¿Qué pienso después de la situación adversa que me provoca estrés?
  - ✓ ¿Qué me digo a mi mismo en esta situación?

# Trabajar con los pensamientos y acciones para adaptarnos al cambio



## El modelaje

Es una **técnica para ganar** racionalidad, consiste en fijarse en personas que se caracterizan por su fuerza y buena salud mental.

Al observarlas, estudia su manera de pensar y de comportarse. Los deportistas, los actores y los maestros recurren a esta técnica para aprender y perfeccionar su desempeño.

# Créditos

- Experto de contenido: María del Socorro Valdés Rivera
- Diseñadora instruccional: Alejandra Laura Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María Enriqueta López Galván
- Programador: Hugo Arnulfo Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**

**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**

**Tecmilenio Online**

**Universidad Tecmilenio**



***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***