

EL CAMINO A LA RESILIENCIA

Upskilling jefes



Cámara abierta y
coloca tu nombre.



Reduce
distractores.



Participa
activamente.

Agenda

- 01 Presentación.
- 02 Respira y comparte.
- 03 Conociendo la resiliencia.
- 04 Factores protectores y promotores de la resiliencia.
- 05 Las siete claves para desarrollar la resiliencia.
- 06 El crecimiento postraumático.
- 07 Cierre y conclusiones.



Respira



Comparte



Tema 1. Conociendo la resiliencia.

Es el proceso de adaptarse de manera adecuada ante una adversidad, trauma, tragedias, amenazas o fuentes significativas de estrés, según Sutton (2019).



Resiliencia

Viene del latín *resilire*, que significa volver atrás, volver a la posición original, resaltar y rebotar, según Meneghel et al. (2013).



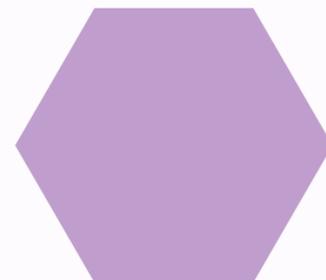
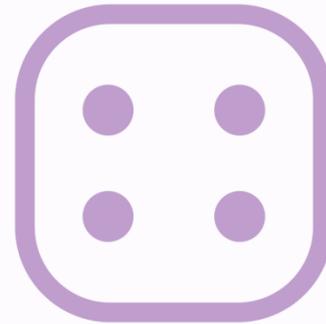
Resiliencia

Es la habilidad de afrontar la adversidad, aprender, transformarse y aplicar lo aprendido.



Las tres dimensiones

- **Personales**
- **Laborales**



Yo

- Bienestar físico, emocional, espiritual.
- Que los líderes cuidan de sus empleados y promueven el bienestar individual.

Nosotros

- Relaciones interpersonales (amistades, pareja, familia, etc.).
- Clima organizacional entre departamentos o equipos.

Tarea

- Objetivos, metas personales.
- Indicadores de la empresa, departamento o equipo.

Características de una persona resiliente



Autoconocimiento



Autorregulación



Automotivación



Objetividad



Optimismo

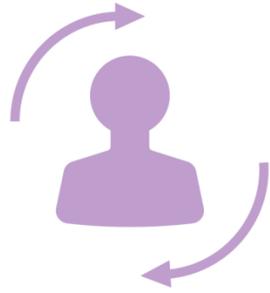
Mind

Body

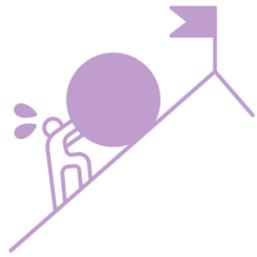
Soul



Esperanza



Adaptación



Perseverancia



Disposición



Creatividad





Actividad

¿Cuáles características identificas en ti?

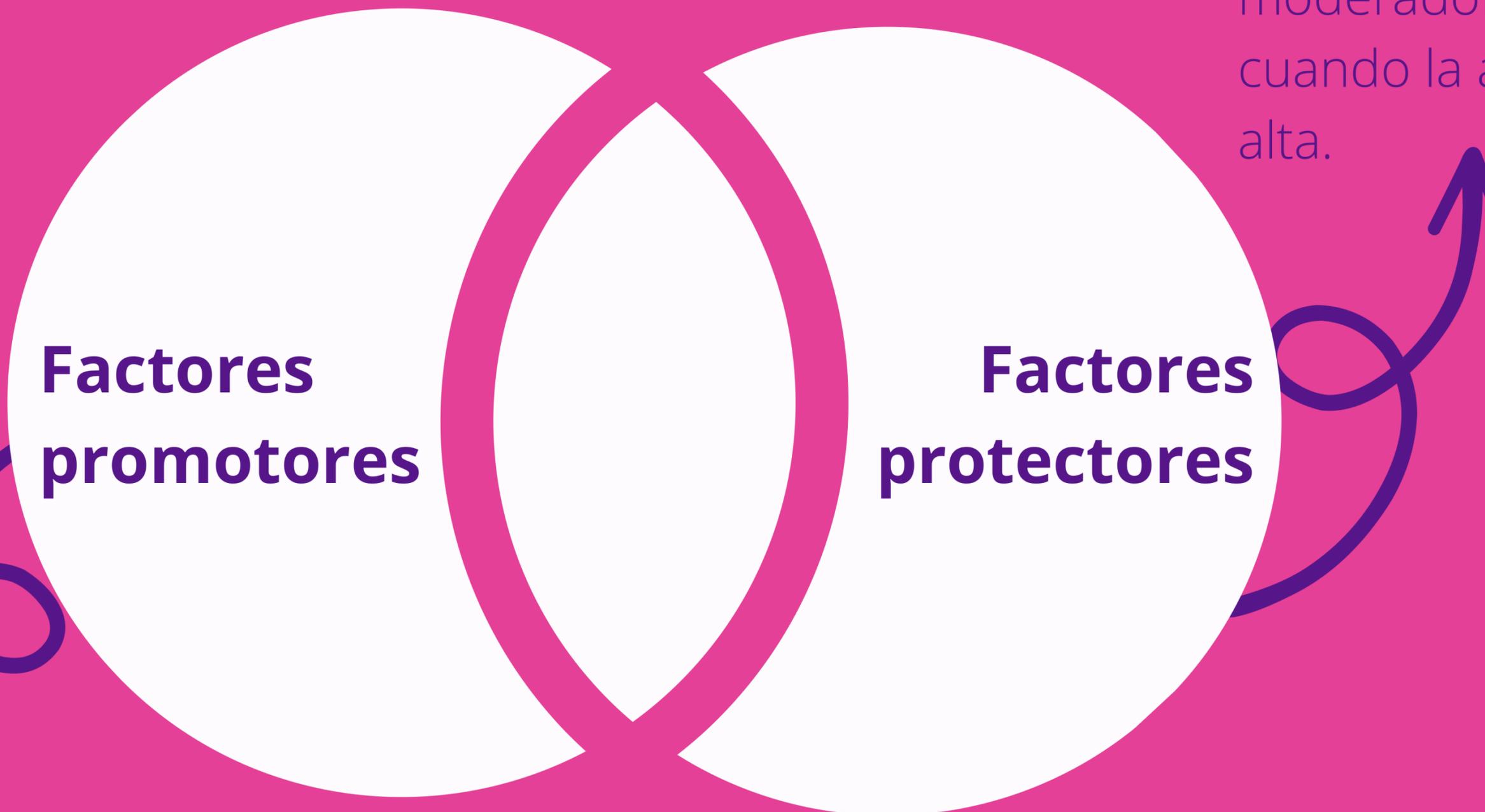
¿Qué crees que puedes hacer para desarrollar las que consideres necesario?

Comparte



Tema 2. Factores protectores y promotores de la resiliencia.





**Factores
promotores**

**Factores
protectores**

Están asociados con los buenos resultados en general, sin importar la exposición al riesgo.

Muestran un efecto moderador al riesgo cuando la adversidad es alta.

Factores promotores

- Red de apoyo.
- Rasgos de personalidad.
- Habilidades de comunicación.
- Medio ambiente.
- Seguridad pública.
- Programas de salud y gubernamentales.
- Trabajo en equipo.
- Clima familiar y/o laboral.
- Hábitos saludables.



El factor protector primordial son las relaciones sociales.



Factores protectores

- Autorregulación emocional.
- Optimismo.
- Habilidades del manejo de la ira.
- Afrontamiento del estrés.
- Uso de fortalezas.
- Compasión.
- Apoyo social.
- Perdón.
- Bienestar.



Tema 3. Las siete claves para desarrollar la resiliencia.

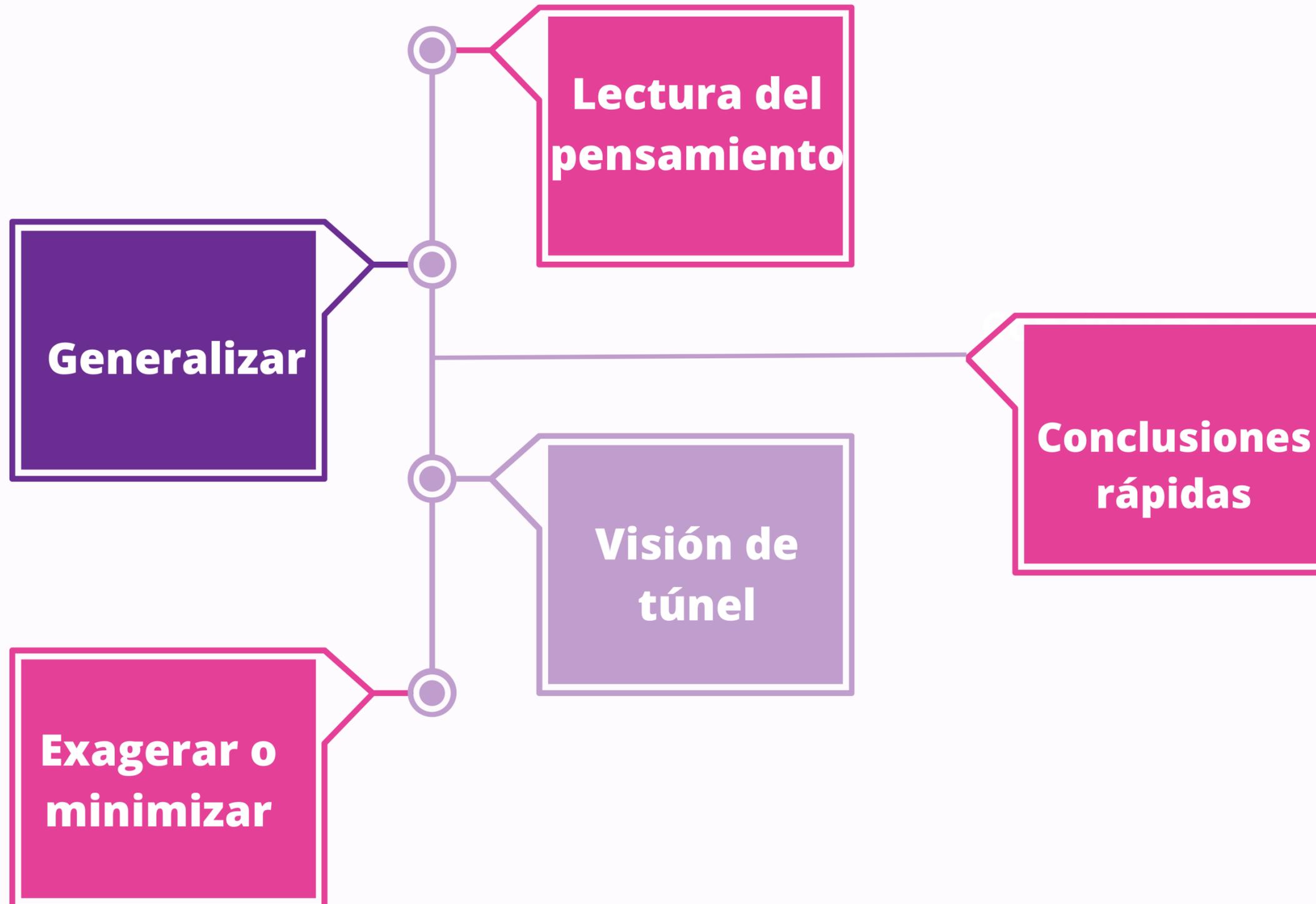




Trampas del pensamiento



Trampas del pensamiento



Actividad

Piensa en una situación difícil que hayas atravesado (personal, familiar o laboral) y:

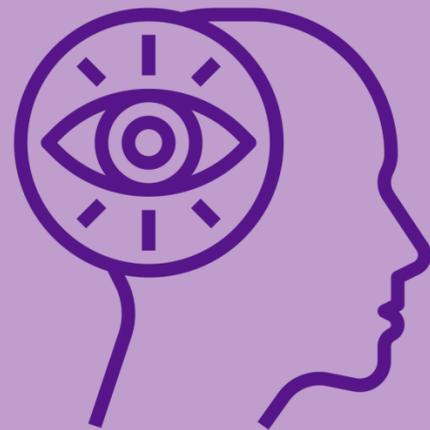
1. Escribe un pequeño párrafo detallando la situación.
2. Escribe tus pensamientos en ese momento (escribe cinco pensamientos diferentes que hayas tenido).
3. Identifica si alguno de esos pensamientos era una trampa del pensamiento.
4. En grupos pequeños compartan su experiencia de detectar las trampas en una situación personal.

Tema 4. El crecimiento postraumático.



Definiciones

El cambio positivo que un individuo puede llegar a experimentar tras un suceso traumático.



Percepción de los cambios positivos que resultan del esfuerzo personal tras una crisis vital o acontecimiento traumático, según Tedeschi y Clahoum (1995).

Tanto las estrategias de afrontamiento como el apoyo social, contribuyen al crecimiento obtenido tras un hecho traumático, según Prati y Prietantoni (2009).





Al hombre se le puede arrebatarse todo salvo una cosa; la última de las libertades humanas: la elección de la actitud (Viktor Frankl).

Actividad

1. Realiza una autodescripción de ti como persona resiliente:

- Enlista las características resilientes que tienes.
- ¿Qué factores promotores y protectores identificas en ti y en tu entorno?
- Nombra tres claves de la resiliencia que utilizas comúnmente para salir de las adversidades.
- ¿Qué te hace tener un crecimiento postraumático?

2. Imagina que harás tu autobiografía. Con base en las respuestas anteriores, comparte con el grupo el nombre que le pondrías.

Comparte en el mentimeter el nombre de tu autobiografía resiliente.



www.menti.com

678734

Reflexión final

¿Cómo estás?

¿Qué fue lo más valioso
que identificaste hoy?





Reto en casa



Gracias

Referencias

- Meneghel, I., Salanova, M., y Martínez, I. (2013). El camino de la Resiliencia Organizacional - Una revisión teórica. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 31(12). Recuperado de http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/02/2013_Meneghel-Salanova-Mart%C3%ADnez.pdf
- Prati, G., y Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5).
- Sutton, J. (2019). *What is resilience and why is it important to bounce back?* Recuperado de <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>
- Tedeschi, R., y Calhoun, L. (1995). LGPosttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inq*, 15(1). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/247504165_Tedeschi_RG_Calhoun_LGPosttraumatic_growth_conceptual_foundations_and_empirical_evidence_Psychol_Inq_151_1-18