

Sin rendirme, hasta llegar a la CIMA

Sesión sincrónica #2



Bienvenida y agenda

- | | |
|---|--------|
| 1. Práctica de bienestar | 5 min |
| 2. Dinámica de bienvenida: ¿Cómo estás? | 5 min |
| 3. Explicación del tema 1 | 15 min |
| 4. Actividad 1 | 10 min |
| 5. Receso | 10 min |
| 6. Explicación del tema 2 | 25 min |
| 7. Actividad 2 | 10 min |
| 8. Explicación del tema 3 | 20 min |
| 9. Actividad 3 | 15 min |
| 10. Cierre | 5 min |



Temas



1. **Tema 1.** Definición y características de la resiliencia
2. **Tema 2.** Factores protectores y promotores de la resiliencia
3. **Tema 3.** Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Práctica de bienestar



Concentrarse en lo positivo.



¿Cómo estás?

¿Qué hace que algunas personas
muestren una adaptación positiva y
sean resilientes, pero otras no?



Tema 1:

Definición y características de la resiliencia

Viene del latín *resilio* o *resilire* que quiere decir: volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.
(Ortega y Mijares, 2018).



Definición y características de la resiliencia



Habilidad para enfrentar las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas, e incluso ser transformados por las mismas.

Definición y características de la resiliencia

- Ver las dificultades como oportunidades.
- Involucrarse con sus grupos de apoyo.
- Identificar los éxitos del pasado.
- Sentido del humor.
- Tolerancia a las emociones difíciles.
- Compromiso en las actividades.
- Establecer metas individuales o de grupo.
- Acercamiento orientado a la acción.
- Paciencia.
- Habilidades de afrontamiento del estrés.
- Reconocer los propios límites.
- Autoeficacia.
- Tener un sentido de control apegado a la realidad.
- Adaptabilidad y flexibilidad al cambio.
- Optimismo.

Definición y características de la resiliencia

Algunas características que se encuentran en la fuerza de venta resiliente son las siguientes:



- La capacidad de adaptarse a partir de la retroalimentación recibida de los clientes.
- Incrementar la adaptación del vendedor en las funciones que cada uno desempeña.
- Desarrollar técnicas de adaptación a las nuevas tecnologías.
- Enfocarse en las relaciones y la satisfacción del cliente.

Actividad 1

Indagación apreciativa de mi resiliencia

1. Recuerda una situación laboral difícil que hayas experimentado en tu pasado, pero que haya tenido un buen resultado.
2. Identifica qué fue lo que tú hiciste para salir adelante.
3. ¿Qué características de una persona resiliente identificas que utilizaste en ese momento?
4. Utilizando estas respuestas, genera tres acciones que puedes volver a realizar si se presenta un evento difícil en el futuro.





¿Qué es lo que me hace ser resiliente?

Receso

Tema 2:

Factores protectores y promotores de la resiliencia

Importancia de la resiliencia en el personal de ventas:

- La naturaleza de ese trabajo genera que mucho de este lo realicen de forma independiente, por lo tanto, tienen que ser capaces de manejar las adversidades por su cuenta.
(Bande et al., 2015)
- Se requiere adaptación a las adversidades, acompañadas de cambio positivo o crecimiento, para habilitar al personal y alcanzar los objetivos de ventas, así como manejar el rechazo y la competencia.
(Meitjeins et al., 2018)



Factores protectores y promotores de la resiliencia

Recursos

Es una característica medible de un grupo de individuos o su situación, la cual predice un resultado específico, medible y positivo; es un predictor de resultados positivos para todos los niveles de riesgo.

Factores promotores

En general, están asociados con los buenos resultados sin importar la exposición al riesgo. Se consideran las variables contextuales, sociales e individuales que interfieren e impiden obtener resultados negativos. Existen dos tipos de factores promotores: recursos y medios.

Factores protectores y promotores de la resiliencia

Factores promotores

Es una característica medible de un grupo de individuos o de su situación, la cual predice un resultado positivo en el contexto de un riesgo o adversidad. Existen predictores que tienen efectos especiales cuando el riesgo o la adversidad son grandes, ya sea porque trabajan solo cuando hay una adversidad o porque tienen un mayor efecto positivo en el resultado cuando el riesgo es alto (comparando cuando el riesgo es bajo).

Factores protectores y promotores de la resiliencia

Se ha demostrado que el factor protector número uno son **las relaciones sociales.**



Factores protectores y promotores de la resiliencia

Los ocho ingredientes de la resiliencia propuestos por Dennis Charney y Steven Southwick son los siguientes:

1. Utiliza estrategias activas de afrontamiento.
2. Piensa en forma resiliente.
3. Usa el optimismo y sentido del humor.
4. Cultiva relaciones y ayuda a los demás.
5. Cuida tu bienestar físico.
6. Tiene el sentido de los valores, así como el propósito y significado.
7. Conoce, usa y desarrolla activamente sus fortalezas.
8. Sigue aprendiendo y desafiándose a sí mismo.



Actividad 2

Enfrentando la adversidad

1. Identifica y describe alguna situación difícil del área laboral por la que estés atravesando en este momento.
2. ¿Qué pensamientos tienes con respecto a esta situación?
3. ¿Son pensamientos que construyen y son flexibles? ¿O son pensamientos limitantes y basados en suposiciones?
4. ¿Qué respuesta emocional tienes al pensar en eso?
5. ¿De qué te diste cuenta?
6. Plan de acción para incorporar tus factores protectores de resiliencia para cambiar esos pensamientos.



Video:



Fuente: Let it Ripple. (2017). *30000 Days – 11 min Film* [Archivo de video]. Recuperado de https://vimeo.com/226378903?embedded=true&source=video_title&owner=6339200



¿Cómo te ayudaron las herramientas que aprendiste para ser más resiliente?

Tema 3:

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Optimismo

Perseverancia

Emociones positivas

Fortalezas de carácter

Significado de vida

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Optimismo

El optimismo se relaciona con:

- Mayor éxito profesional.
- Mejor solución de problemas.
- Buena salud.
- Disminución del dolor.
- Incremento en la vitalidad.

“Las expectativas positivas respecto al futuro sin importar los medios por los cuales tales resultados pueden ocurrir”.

(Kleiman et al., 2017)

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Es terminar lo que se empezó, de tal modo que, si reúnen el optimismo y la perseverancia, se puede esperar que la persona pueda afrontar mejor las adversidades.

Perseverancia



Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Las emociones positivas mitigan la vulnerabilidad a los estresores laborales, favoreciendo el surgimiento de la resiliencia.



Emociones positivas

(Fredrickson, 2009)

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Fortalezas de carácter



Fortalezas emocionales

- Entusiasmo, valentía, amor, inteligencia social, esperanza y humor.
- Aportan vitalidad, apoyo social y la determinación necesaria para afrontar situaciones adversas exitosamente.



Fortalezas de moderación

- Perseverancia, honestidad, perspectiva, prudencia y autorregulación.
- Regulación del comportamiento al afrontar adversidades.

Las fortalezas tienen un valor predictivo de la resiliencia por encima de otros factores, por ejemplo, las emociones positivas, la autoeficacia, el optimismo, el apoyo social, la autoestima y la satisfacción con la vida.

(Martínez y Ruch, 2016)

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Significado de vida

El significado es importante al enfrentar retos en la vida, el cual ayuda a afrontar y superar el sufrimiento y dificultades, en lugar de dejar que se desborden y se apoderen de las personas.

Tener una vida con significado equivale a experimentar:

- Un mayor número de emociones positivas.
- Una perspectiva más positiva del mundo y del futuro.
- Mayor satisfacción con la vida.
- Mayor bienestar general.
- Interpretación más positiva de lo que sucede.
- Mayor control de sí mismo.
- Mejor desempeño académico.
- Mejor salud física.
- Menor tendencia al abuso de sustancias.

(King, 2016)

Actividad 3

Enfrentando la adversidad

Utilizando las acciones que construiste en la actividad 1 y el plan de acción que diseñaste en la actividad 2, agrega la herramienta de resiliencia que consideres ideal para ti:

- Utiliza este formato y escribe tu propia fórmula de resiliencia:

Cuando esté enfrentando una situación difícil en mi vida, voy a utilizar...





**¿Cómo estás?
¿Qué consideras que fue
valioso el día hoy?**



¡Gracias por tu atención!