

MEXICANA  
**UNIVERSAL**

# **Bloque 1. Módulo 4.**

Sesión sincrónica 4



# Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 13. Definición y características de la resiliencia
- Tema 14. Factores protectores y promotores de la resiliencia
- Tema 15. Entrenamiento en resiliencia para el bienestar
- Tema 16. Mentalidad fija y de crecimiento
- Actividad
- Reflexión final



# Dinámica de bienestar

**Duración:** 5 minutos.

**Nombre de la práctica:** Concentrarse en lo positivo.

**Descripción de la práctica:** Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.

**Palabras clave:** Resiliencia y esperanza.

**Instrucciones para el aprendedor:** ¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada? O bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti?

La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios, independientemente del tipo de noticia que reciban. Seligman (2011) sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada:

1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas es negativa para ti.
  2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia; en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles, y en la última, cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir.
  3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos?
- Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.

**Fuente:** Seligman, M. (2011). *Building Resilience*. Recuperado de <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>



## Tema 13.

# Definición y características de la resiliencia

---

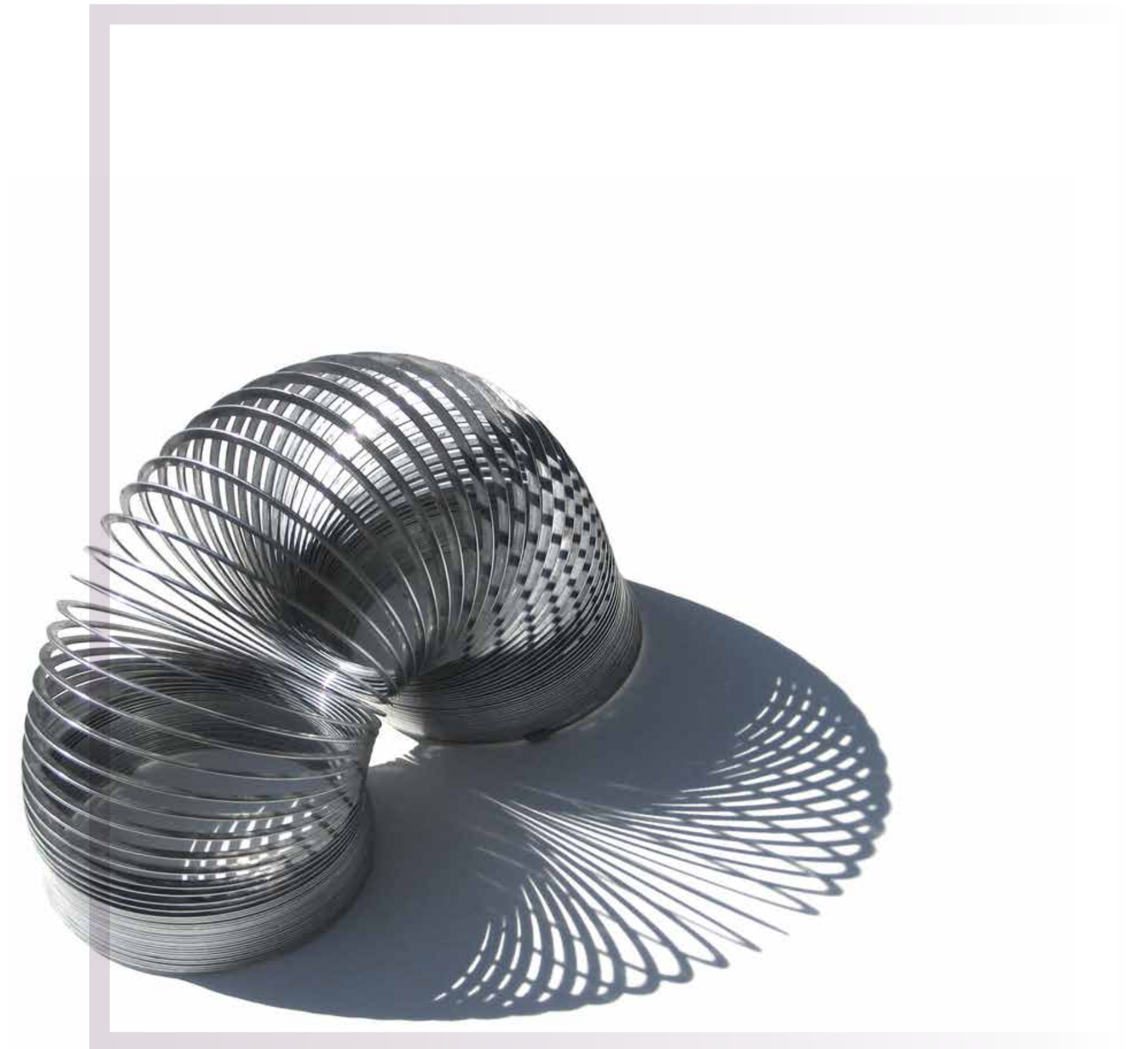
- En este tema, asegúrate de:
- Conocer y comprender la **definición** de la **resiliencia**.
- Identificar con claridad las características personales que fomentan la resiliencia.
- Identificar las **herramientas** que de manera personal ayudan a incrementar la resiliencia.
- Conocer el tipo de **mentalidad** que **favorece** el **bienestar** y el crecimiento.



## ¿Qué es la resiliencia?

---

El término **resiliencia** procede del latín *resilire*, que significa volver atrás, volver a la posición original, resaltar y rebotar (Meneghel et al., 2013).

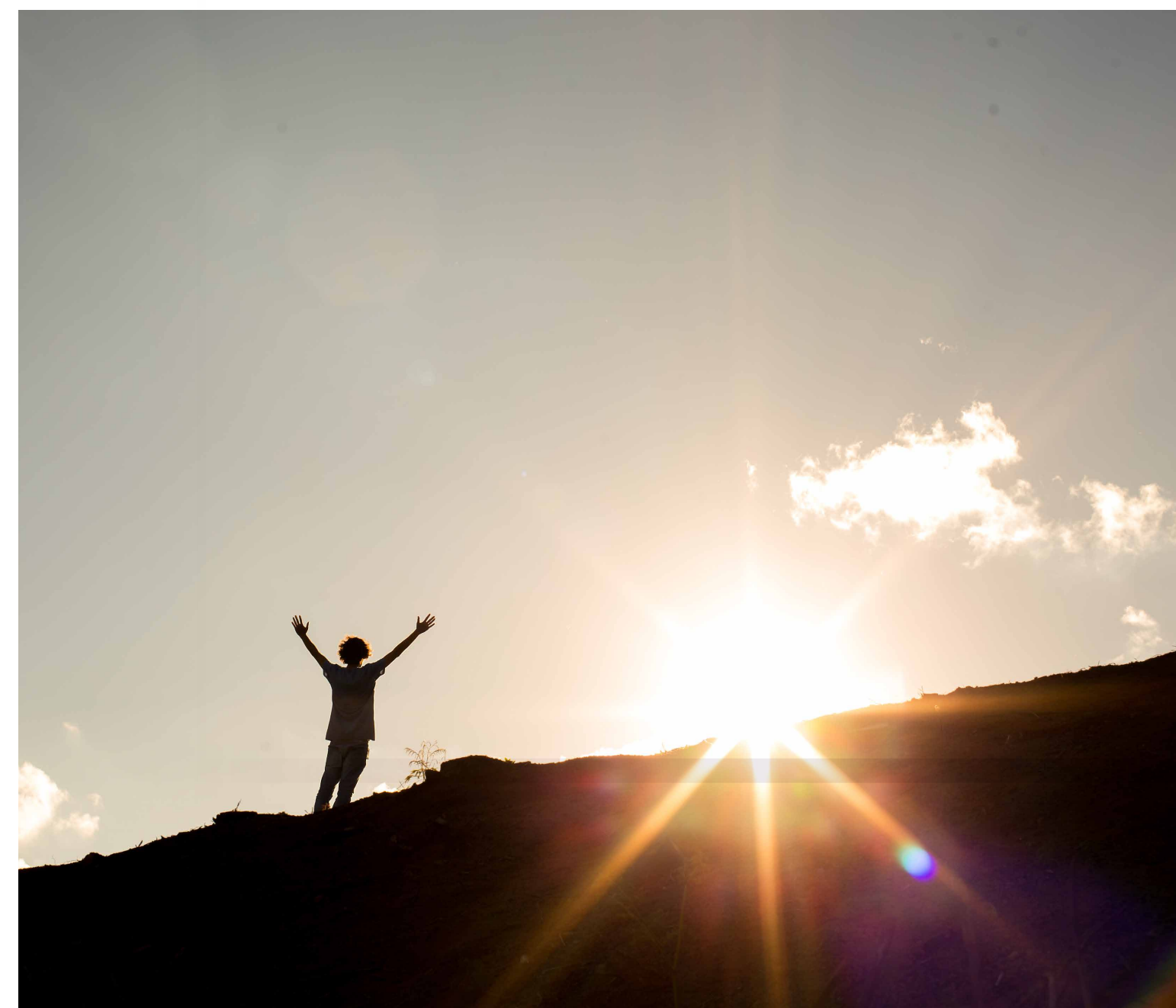


# ¿Qué es la resiliencia?

---

Existe evidencia de algunas **características** que poseen las personas que tienen **resiliencia**, entre ellas se encuentran:

- Sentido de humor.
- Optimismo.
- Fortalezas de carácter.
- Flexibilidad cognitiva.



# Actividad 1.

---

## **Parte 1. Autoconocimiento para ser resiliente**

1. Con base en los aprendizajes que has obtenido hasta el momento, así como tus propias experiencias, responde las siguientes preguntas:
  - a) ¿Cuáles características de la resiliencia tienes?
  - b) ¿Cuáles te gustaría desarrollar?



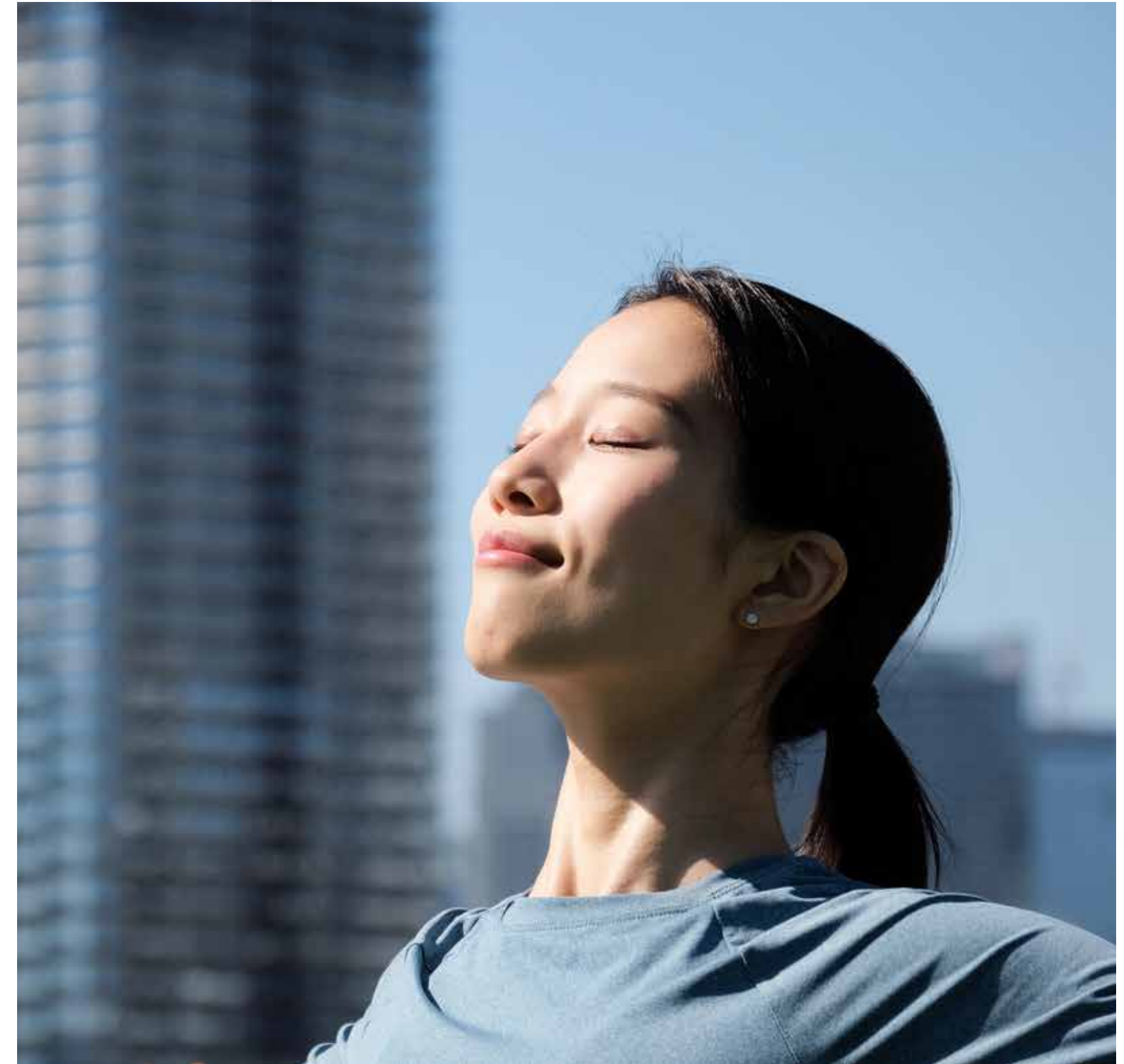
# Tema 14.

## Factores protectores y promotores

---

En este tema, asegúrate de:

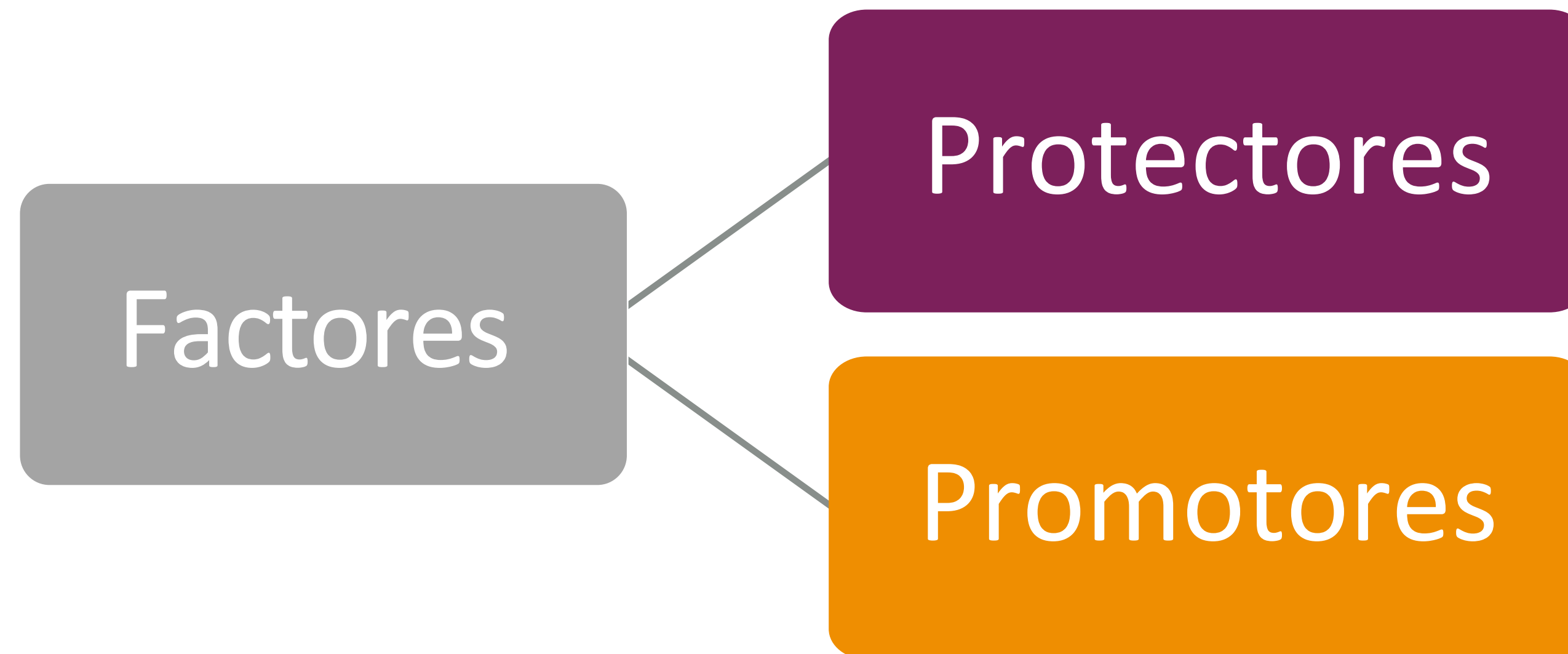
- Comprender la **importancia** de los factores promotores y protectores de la resiliencia.
- Identificar los factores que se **poseen** y que apoyan en el proceso resiliente.
- Comprender la importancia del **autoconocimiento** para nuestro bienestar.





# Factores protectores y promotores

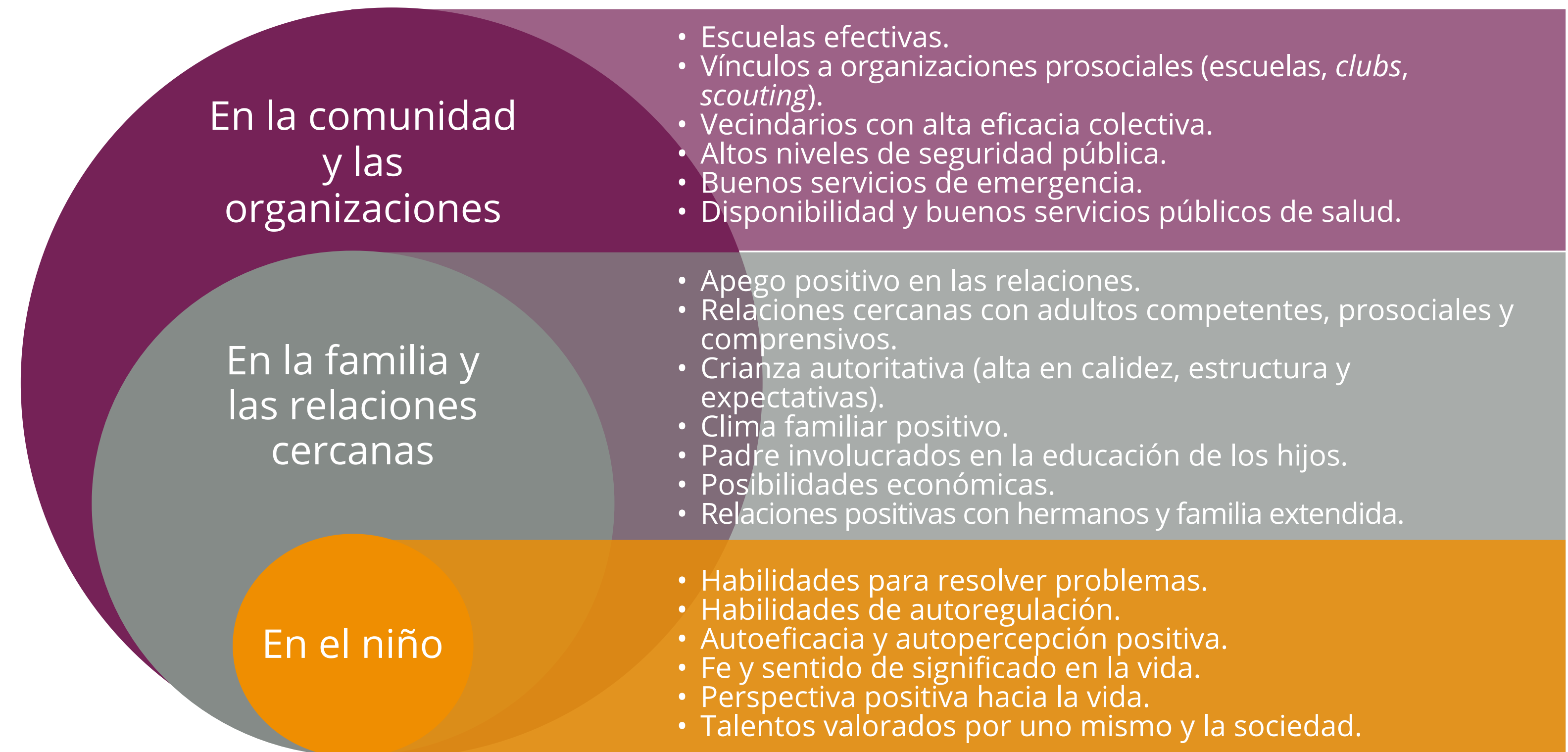
---



# Factores protectores y promotores

## Factores protectores

Son una característica medible, que predicen un resultado positivo en el contexto de un riesgo o adversidad.



Fuente: Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J., y Gabrielle, M. (2009). Resilience in development. En S. Lopez y C. Snyder (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.



# Factores protectores y promotores

---

## Factores promotores

Los factores medioambientales, sociales e individuales interrumpen la trayectoria del riesgo a la patología (Zimmerman, 2013).

Están asociados con los buenos resultados en general, sin importar la exposición al riesgo (por ejemplo, una buena crianza). Estos muestran un efecto moderador al riesgo cuando la adversidad es alta (Cutuli y Masten, 2011).



# Factores protectores y promotores

---

## Factores promotores

En lo individual:

- Haber tenido un vínculo o relación segura en la infancia.
- Tener relaciones positivas con los compañeros y amigos.
- Ser capaz de autorregular las emociones y la conducta.
- Autoconfianza.
- Autoestima.
- Esperanza sobre el futuro.
- Tener talentos valorados por el grupo.
- Una personalidad atractiva.
- Buenas habilidades intelectuales.
- Capacidad de resolver problemas.

En la familia:

- Un ambiente estable y organizado.
- Buenas relaciones entre los hermanos.
- Apoyo de la familia extensa.
- Una relación cercana y confiable entre el niño y una persona adulta.
- Fe o religiosidad.
- Posibilidades económicas.



# Actividad 2.

---

## Parte 1. Autoconocimiento en resiliencia

1. Elabora una lista de los factores protectores y promotores que puedes identificar en ti:


2. Comparte con el grupo una manera fácil de utilizar uno de ellos, ejemplo:

Tengo muchos amigos, entonces cuando estoy triste siempre le marco a mi amiga Ana que me hace reír.

# Receso





# Tema 15.

## Entrenamiento en resiliencia

---

En este tema, asegúrate de:

- Identificar las **mejores prácticas** de manera individual para tener mayor resiliencia.
- **Utilizar las fortalezas** que ya conoces para incrementar tu resiliencia en momentos difíciles o estresantes.
- Desarrollar la facilidad de utilizar el **modelo ABC** para encontrar soluciones a las adversidades.

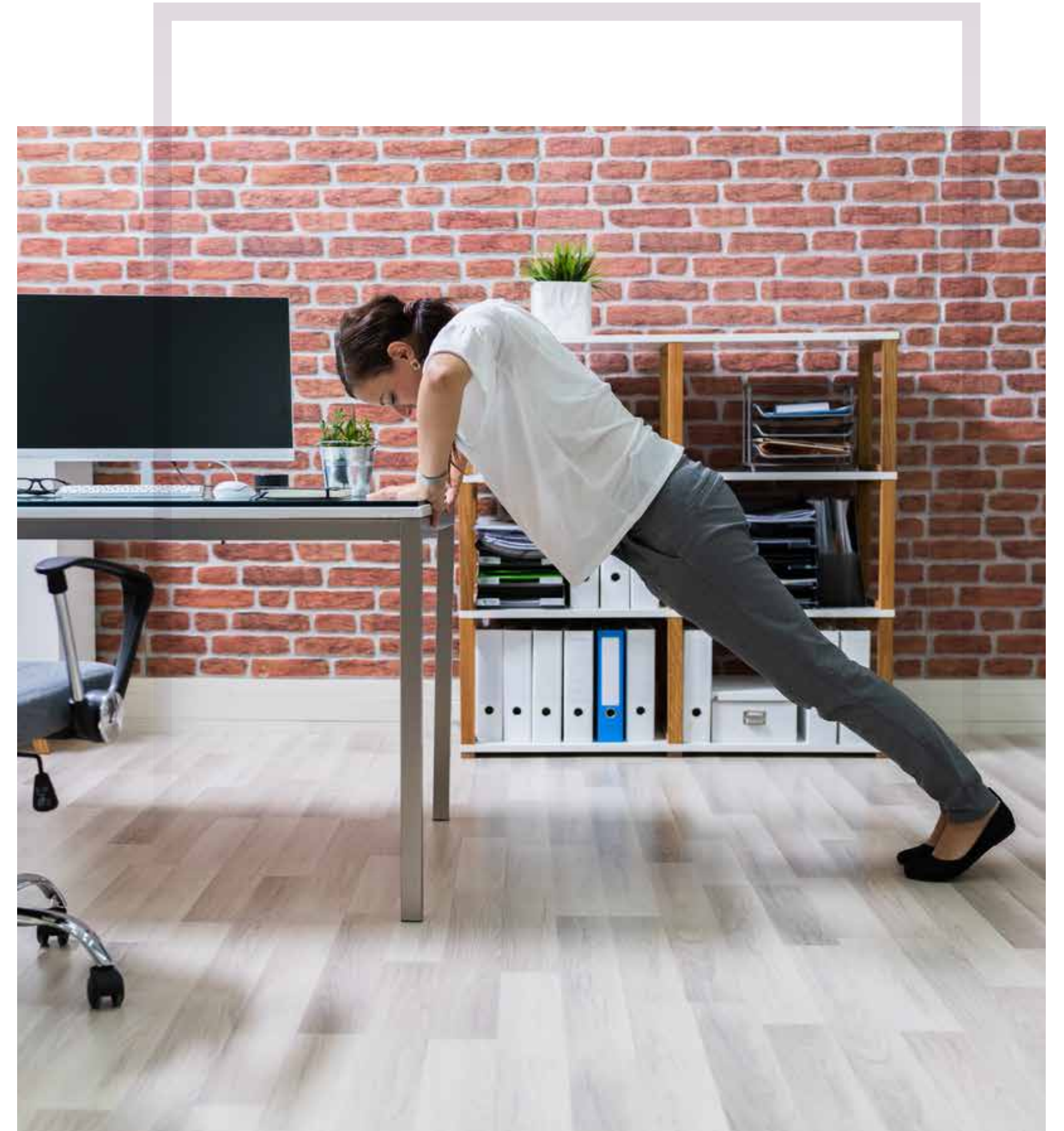




# Entrenamiento en resiliencia

El **entrenamiento en resiliencia** muestra incrementos en el bienestar, en la salud mental, en el apoyo social, optimismo, autoeficacia, autoestima y el afrontamiento activo.

Todos estos beneficios tienen relación con una mejor adaptación a las presiones del día a día (Baker et al., 2021).





# Entrenamiento en resiliencia

---

Prácticas o herramientas que podemos utilizar para entrenar la resiliencia:

La experiencia de  
emociones positivas

Modelo ABC

Uso de las fortalezas  
de carácter

# Entrenamiento en resiliencia

Fredrickson (2009) identificó las siguientes 10 emociones positivas:

Alegría	Orgullo
Gratitud	Diversión
Serenidad	Inspiración
Interés	Asombro
Esperanza	Amor

Se trata de emociones que mitigan la vulnerabilidad a los estresores laborales, favoreciendo el surgimiento de la resiliencia.





# Entrenamiento en resiliencia

---

El **modelo ABC** (Adversity, Belief, and Consequence) está basado en la psicología cognitivo-conductual y tiene como objetivo hacer más flexible el pensamiento, ayudando a la regulación emocional, el control de impulsos, el análisis causal, la empatía, la autoeficacia, mantener un optimismo realista, ser más cercano a los otros y aprovechar las oportunidades.



A B C

# Entrenamiento en resiliencia

Actividades que se pueden realizar para cultivar la fortaleza de la autorregulación:

Detallar las adversidades por las que se está atravesando invita a poder identificar también una solución.

Entre más claridad se tenga de los propios recursos y más atención se ponga a los pensamientos y emociones será más sencillo encontrar la solución.

A – Adversidad <i>(Adversity)</i>	En este primer paso es necesario describir la adversidad por la que se está atravesando. Por ejemplo: Me hicieron una retroalimentación que me parece injusta y desde entonces no me he sentido tranquila de seguir en mi trabajo. Es importante notar que solo es la descripción de la situación.
B – Creencia <i>(Belief)</i>	En este paso es importante detallar los pensamientos (sin emociones) que se tengan acerca de la adversidad que se acaba de describir.
C – Consecuencia <i>(Consequence)</i>	La consecuencia se refiere específicamente a las consecuencias emocionales. Es importante hablar únicamente de las emociones que se experimentaron después de las creencias que se identificaron en el paso anterior.



# Entrenamiento en resiliencia

---

Las fortalezas tienen un valor predictivo de la resiliencia, por encima de otros factores, como la autoeficacia, el optimismo, el apoyo social, la autoestima, la satisfacción con la vida u otras variables demográficas (como el sexo, edad, etc.) (Martínez y Ruch, 2016).

## 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.

Fuente: Martínez, M., y Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2).

Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>

# Actividad 4.

---

## Parte 1. Utilizando el ABC

1. Identifica una situación del presente que esté causando estrés o alguna emoción intensa y desagradable que quieras cambiar.
2. Llena la tabla siguiendo los pasos del modelo ABC:

<b>A</b> Adversidad	
<b>B</b> Creencias	
<b>C</b> Consecuencia	

3. Comparte en grupos pequeños la reflexión sobre la importancia de utilizar el Modelo ABC en las situaciones de la vida diaria.



# Tema 16.

## Mentalidad fija y de crecimiento



---

En este tema, asegúrate de:

- Identificar **la diferencia** entre la **mentalidad fija** y **mentalidad de crecimiento**.
- Identificar tus **características** y el tipo de mentalidad que tienes.
- Comprender las **conductas** que ayudan a cultivar una mentalidad de crecimiento.



# Mentalidad fija y de crecimiento

 <p><b>Mentalidad fija</b> (Fixed mindset)</p>	 <p><b>Mentalidad de crecimiento</b> (Growth mindset)</p>
<p>También llamada mentalidad de experto. Se crea un monólogo interior de juicio, donde todos los eventos que suceden se interpretan en términos del todo o nada y se cree que las habilidades no se pueden cambiar.</p>	<p>Se monitorea de forma constante lo que sucede alrededor, pero en lugar de emitir juicios, los pensamientos están involucrados en el aprendizaje y la acción constructiva.</p>
<p>Conduce a un deseo de parecer inteligente, por lo tanto, hay una tendencia a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar desafíos.</li><li>• Rendirse fácilmente.</li><li>• Ver el esfuerzo como infructuoso.</li><li>• Ignorar la retroalimentación negativa.</li><li>• Desempeñarse por debajo de su potencial.</li></ul>	<p>Conduce a un deseo de aprender, por lo tanto, hay una tendencia a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfrentar desafíos.</li><li>• Persistir ante la adversidad.</li><li>• Ver el esfuerzo como un camino a la maestría.</li><li>• Crecer a través de la retroalimentación.</li><li>• Conseguir niveles altos de logro.</li></ul>



# Mentalidad fija y de crecimiento

---

Personas con mentalidad fija	Personas con mentalidad de crecimiento
Son menos perseverantes.	Son más perseverantes.
Les perjudica tanto si creen que son listas como si creen que no lo son.	Consideran que siempre tienen el potencial de aprender y de aportar.
Suelen pensar “no puedo con esto”.	Suelen pensar “no puedo con esto, todavía”.
Tienden a darse por vencidas más fácilmente.	Creen tener potencial para transformar patrones que les causan dolor.
Creen que la inteligencia es un rasgo estático.	Creen que la inteligencia se puede desarrollar.
Se ponen a la defensiva ante contratiempos.	Se comprometen a lograr buenos resultados.
Se preocupan más por aparentar inteligencia que por aprender.	Se preocupan más por aprender que por ver desacreditada su inteligencia.
Sacrifican el aprendizaje por no admitir ignorancia en cierto tema.	Se dedican a la tarea de volverse más inteligentes.
Creen que el esfuerzo es signo de baja capacidad.	Creen que el error y el esfuerzo es parte fundamental del aprendizaje.

# Mentalidad fija y de crecimiento

---

Conductas generales que pueden ayudar a desarrollar la mentalidad de crecimiento (Ackerman, 2023):

1. **Genera una creencia persuasiva:** una creencia en ti mismo, en tus habilidades y tu habilidad de tener un cambio positivo.
2. **Observa el fracaso desde una perspectiva diferente:** ve el fracaso como una oportunidad para aprender de tus experiencias y aplica lo que has aprendido la próxima oportunidad que sea necesario.
3. **Cultiva tu autoconciencia:** trabaja para poner más atención en tus talentos, fortalezas y debilidades; pide retroalimentación de aquellos que te conocen bien y crea una visión comprensiva de ti mismo.





# Referencias

---

- Ackerman, C. (2023). *Growth Mindset vs. Fixed + Key Takeaways From Dweck's Book*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/growth-mindset-vs-fixed-mindset/>
- Baker, F., Baker, K., y Burrell, J. (2021). Introducing the skills-based model of personal resilience: Drawing on content and process factors to build resilience in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 94(2). Recuperado de <https://doi.org/10.1111/joop.12340>
- Cutuli, J., y Masten, A. (2011). Resilience. En S. Lopez (Eds.), *The encyclopedia of positive psychology*. Estados Unidos: Blackwell Publishing Ltd.
- Fredrickson, B. (2009) *Positivity*. Estados Unidos: Crown Publishers.
- Martínez, M., y Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2).
- Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J., y Reed, M. (2009). Resilience in Development. En S. Lopez y C. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Meneghel, I., Salanova, M., y Martínez, I. M. (2013). El camino de la Resiliencia Organizacional–Una revisión teórica. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 31(2).
- Zimmerman, M. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-based Approach To Research And Practice For Adolescent Health. *Health education & behavior : the official publication of the Society for Public Health Education*, 40(4). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1090198113493782>

# Recursos

---

## Lecturas

Para conocer más acerca de la **resiliencia**, revisa el siguiente artículo:

Suttie, J. (2017). *Four Ways Social Support Makes You More Resilient*. Recuperado de [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four\\_ways\\_social\\_support\\_makes\\_you\\_more\\_resilient](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_ways_social_support_makes_you_more_resilient)

## Videos

Para conocer más acerca de la **resiliencia y las emociones**, revisa el siguiente video:

Escuela de Valores del Grupo Asegurador La Segunda. (2020, 26 de octubre). *Clases 2.0 Marilen Stengel - Resiliencia y emociones* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FqkXukGjz9Y>



# Reflexión final

