

# El camino a la resiliencia

Habilidades Gerenciales





Cámara abierta y  
coloca tu nombre.



Reduce  
distractores.



Participa  
activamente.

# AGENDA

- a) Presentación.
- b) Respira y comparte
- c) Conociendo la resiliencia.
- d) Factores protectores y promotores de la resiliencia.
- f) Las siete claves desarrollar la resiliencia.
- g) El crecimiento post-traumático
- h) Cierre y conclusiones

# Respira



# Comparte





# Tema 1. Resiliencia

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



# Resiliencia



Viene del latín resiliere, que significa volver atrás, volver a la posición original, resaltar y rebotar.  
(Meneghel, Salanova, y Martínez, 2013)

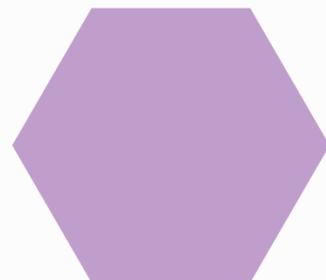
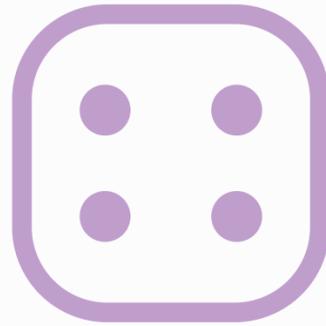
# Resiliencia

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



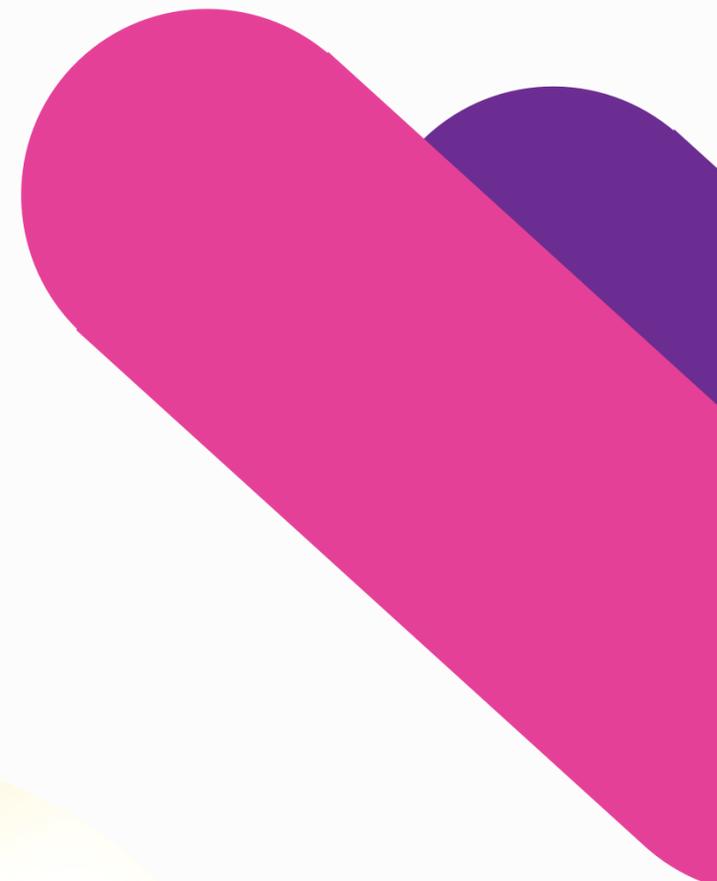
Automotivación



Objetividad



Optimismo

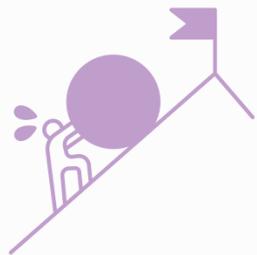




Esperanza



Adaptarse a los cambios



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 7 claves de la resiliencia.



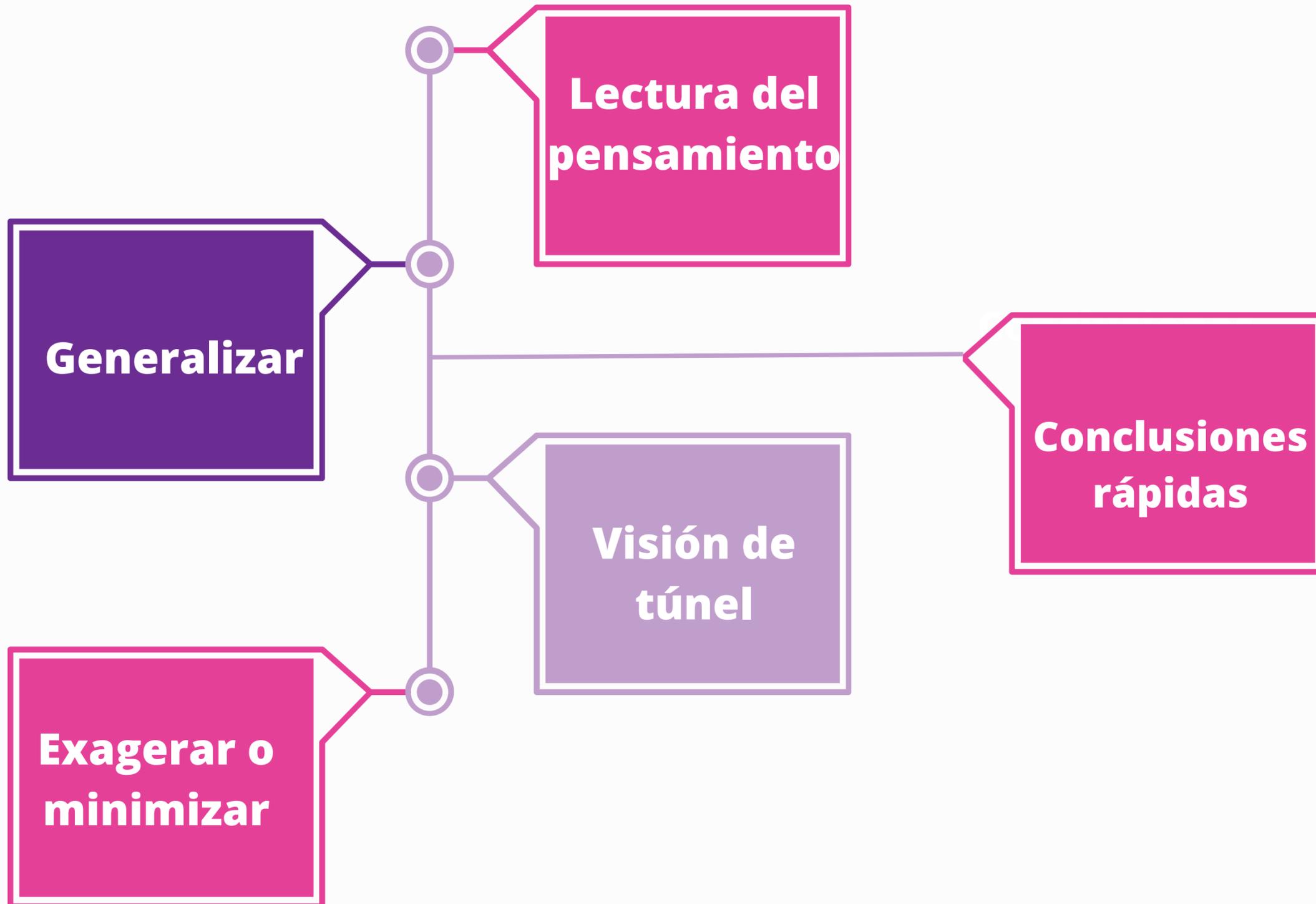


(Reivich y Shatte, 2002)

# Trampas del pensamiento



# Trampas del pensamiento



# ACTIVIDAD

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

1. Escribe un pequeño párrafo detallando la situación.
2. Escribe tus pensamientos en ese momento (escribe 5 pensamientos diferentes que hayas tenido).
3. Identifica si alguno de esos pensamientos era una trampa del pensamiento.
4. En grupos pequeños comparte la experiencia de detectar las trampas en una situación personal.

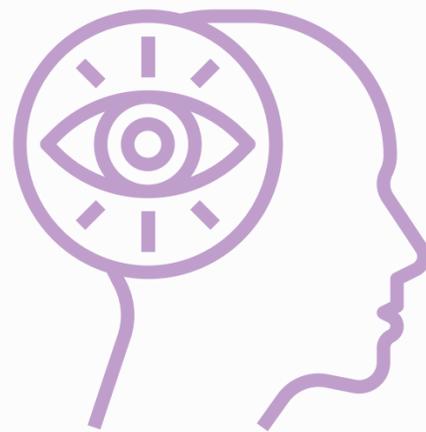


# Tema 4. Crecimiento postraumático.



# 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. (Tedeschi y Clahoum, 1995).

Tanto las estrategias de afrontamiento como el apoyo social, contribuyen al crecimiento obtenido tras un hecho traumático. (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 auto-descripción de ti como persona resiliente:

- Enlista las características resilientes que SÍ tienes.
- ¿Qué factores promotores y protectores identificas en ti y en tu entorno?
- Nombra 3 claves de la resiliencia que utilizas comúnmente para salir de las adversidades.
- ¿Qué te hace tener un crecimiento post-traumático?

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](https://www.menti.com)

678734

# Reflexión final

¿Cómo estás?

¿Qué fue lo más valioso que identificaste hoy?



# RETO EN CASA



**GRACIAS**



# Referencias

Calhoun, L., y Tedeschi, R. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: an expanded framework. En L. Calhoun, y R. Tedeschi (Eds.), Handbook of Posttraumatic Growth. Estados Unidos: Lawrence Erlbaum Associate Publishers.

Guerrero, M. (2020). Factores promotores de los procesos de resiliencia en profesionales de la salud expuestos a estrés laboral y desgaste profesional. Una revisión de alcance de la literatura. Recuperado de <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30731>

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).

Reivich, K., y Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.

Sutton, J. (2019). What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back? Recuperado de <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>

Wilson, C. (2021). What Are Protective Factors in Psychology? 36 Examples. Recuperado de <https://positivepsychology.com/what-are-protective-factors/>