

Resiliencia

Superación: no es cuestión de suerte.



"hay que estar a
la
altura del azar".

Nietzsche



organización

cambios constantes
causados por
la globalización de los
negocios y
por profundas crisis.





no sólo subsisten sino que
aún mejoran sus resultados.



personas





¿qué tienen de especial?

Decidieron:

enfrentar, sobreponerse y salir fortalecidos e incluso transformados por las experiencias de adversidad.

Poseen: resiliencia

Poseen: resiliencia

Resiliencia:

Propiedad de un material que le posibilita volver a su forma original luego de ser doblado, estirado o comprimido.

Resiliencia

Es lo que caracteriza a las personas que hacen frente a las adversidades de la vida, las superaran y se transforman positivamente por ellas.

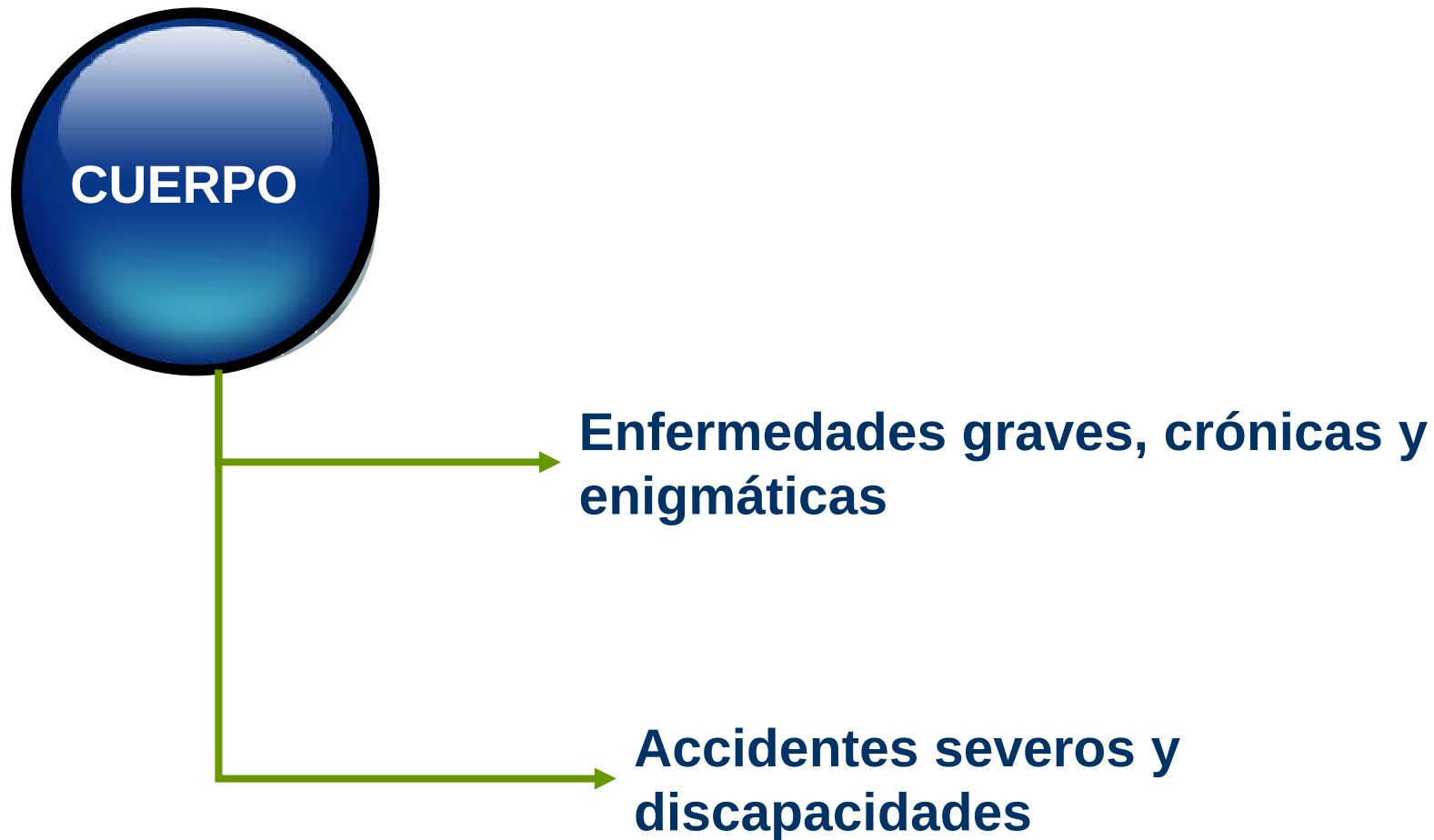
Adversidad:

Situación desgraciada en que se encuentra alguien.

Tipos de Adversidad



Tipos de Adversidad



Tipos de Adversidad



Tipos de Adversidad



Crisis:

- Escasez, carestía.
- Situación dificultosa o complicada.
- Cambio brusco

GRIEGO

Crisis:

- κρίσις
- Separar o decidir

CULTURA CHINA

Crisis:

- OPORTUNIDAD

EVIDENCIAS

1

Los adultos aprendemos en tiempos de
Cambio y Crisis.

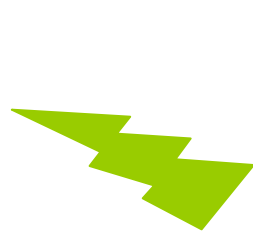
2

En tiempos de paz, tranquilidad, éxito...
no cambiamos !!!

Cambio: Premisas

- Nadie cambia nada a cambio de nada
- Nadie se baña dos veces en el mismo río
- Cambio es dolor
- Cambio es riesgo
- La repetición es la madre de todas las habilidades
- Preservar lo básico y estimular el progreso
- Cambiar el foco mental significa ajustar el lente

Respuestas



Crisis- Cambios



- **Interés**
- **Ocupación**
- **Adaptación**
- **Superación**
- **Aprendizaje!**

Resiliencia

Las organizaciones resilientes son aquellas que se caracterizan por absorber cambios y rupturas, tanto internos como externos, sin que por ello se vea afectada su rentabilidad y que incluso desarrollan una flexibilidad tal que, a través de procesos de rápida adaptación, logran obtener beneficios extras, sean éstos pecuniarios o intangibles, derivados de circunstancias adversas y/o imprevistas.

PILARES de la RESILIENCIA

- Habilidad para hacer las cosas con los recursos que se tienen a la mano.
- Existencia de objetivos a futuro.
- Búsqueda de sentido y significancia.
- Contacto y ajuste a la realidad.

Fortalecer la Resiliencia



PERFIL DE UNA PERSONA RESILIENTE

- **Es capaz de establecer relaciones sociales constructivas**
- **Tiene un sentido de sí mismo positivo**
- **Dimensiona los problemas**
- **Tiene sentido de esperanza frente a las dificultades**
- **Extrae significado de las situaciones de estrés**
- **Desarrolla iniciativas**
- **Se fija metas posibles de alcanzar**

Resiliencia

Las personas resilientes valen porque:

- Han desarrollado la habilidad de interpretar y enfrentar la realidad. Con cierta frecuencia se piensa que en ocasiones difíciles lo mejor es ser optimista. Esta actitud contribuye, aunque no siempre, a distorsionar la realidad.
- Tienen la tendencia a encontrarle un significado a los tiempos difíciles, encuentran un vínculo entre un presente malo y un futuro mejor. Tal habilidad, que permite superar las dificultades del presente, se relaciona con los valores ofrecen maneras de interpretar y dar forma a los acontecimientos.
- Saben arreglárselas con lo que se tiene a mano. Significa algo así como la habilidad de innovar soluciones a los problemas, sin poseer las herramientas o los materiales adecuados.

Aspectos a vigilar.

Factores de riesgo internos.

- Déficit de Inteligencia Emocional;
- Auto-concepto pobre, etc.
- Baja tolerancia al Estrés y la ambigüedad
- Rigidez Cognitiva y Emocional.
- Metas no claras

RASGOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Introspección: Capacidad de mirarse internamente, plantearse preguntas difíciles y responder honestamente		
Niño	Adolescente	Adulto
Darse cuenta que algo no anda bien	Capacidad de conocer, saber que es lo que pasa y adaptarse.	Comprensión de si mismo.

RASGOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Autonomía Capacidad de establecer limites entre uno mismo y ambientes adverso		
Niño	Adolescente	Adulto
Alejamiento de situaciones conflictivas	No involucrarse.	Actitud para vivir en forma autónoma, y tomar decisiones por si mismo

RASGOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Capacidad de interacción: Habilidad para establecer lazos internos y satisfactorios con otra persona		
Niño	Adolescente	Adulto
Facilidad para conectarse y ser queridos.	Reclutar pares, establecer redes sociales de apoyo.	Capacidad de atraer, de crear lazos.

RASGOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Capacidad de Iniciativa Hacerse cargo de los problemas y ejercer control sobre ellos		
Niño	Adolescente	Adulto
Conductas de exploración, actividades constructivas	Iniciativa	Participación en proyectos comunitarios. Sentimientos de autorealización. Capacidad de liderazgo. Enfrentamiento desafíos

RASGOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Creatividad		
Capacidad de imponer orden, belleza y propósito a la situación de caos		
Niño	Adolescente	Adulto
El juego como vía para revertir el miedo, la soledad, la rabia...	Habilidades artísticas	Capaces de recomponer y reconstruir.

RASGOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Ideología Personal. Se entiende como conciencia moral		
Niño	Adolescente	Adulto
Discriminar entre bueno y malo	Desarrolla valores propios. Establece juicios en forma independiente. Sentido de compasión, justicia y lealtad.	Servicio y entrega a los demás

Coeficiente de Adversidad

se relaciona con la capacidad de aprender de cada revés y responder de manera más efectiva a retos y oportunidades futuras, para ser un mejor líder y asegurar el éxito personal y del negocio

CA

- Control, Propiedad, Alcance y Resistencia.
- La gente que tiene un fuerte sentido del Control cree que puede influenciar los acontecimientos y adaptarlos a sus propósitos.
- Quien asume la Propiedad más fácilmente, fortalece su posición cuando se presentan las situaciones difíciles, tomando la iniciativa para mejorar las cosas en su provecho.
- La dimensión del Alcance determina el grado en el cual una persona deja que un revés en un área de su vida le afecte en otras.
- Finalmente, la Resistencia mide la propensión de cada quien a aferrarse a la adversidad y a permitir que lo mantenga prisionero.

- Indudablemente que la gente que percibe que tiene más **control** sobre el resultado de las situaciones, que se prepara para tomar responsabilidad sobre cómo se realizan las cosas, que no deja que la adversidad en una parte de sus vidas infecte otras y que se libera de lo indeseado más fácilmente, será mucho más resiliente y podrá retomar sus metas más ágilmente avanzando hacia el futuro con un mayor sentido de propósito.
- Los resultados demuestran que el CA de la humanidad es una curva de Gauss con una media de 150 y una desviación estándar de alrededor de 11.



Las 7 P's

Permiso

Preparación

Práctica

Paciencia

Perdón

Pasión

Premio

