



ServiceMASTER
México[®]

Resiliencia



- ✓ Desarrollar la capacidad de superar circunstancias adversas o traumáticas.





- El concepto de resiliencia no es nuevo, proviene de la física y se empleaba para definir la capacidad que tienen ciertos materiales para recobrar su forma original después de someterlos a altas presiones.
- En la década de 1970, el término **RESILIENCIA** se empleó para explicar la capacidad que tiene el medio ambiente para absorber cambios y mantener sus funciones básicas.

- El término se aplicó al ámbito de las personas, comunidades y sociedades que logran reponerse e incluso salir fortalecidas de una situación difícil.
- El primer autor que empleó este término fue **John Bowlby**, el creador de la teoría del apego, pero fue **Boris Cyrulnik**, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo, el que dio a conocer el **concepto de resiliencia en el campo de la psicología**.



Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas , sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.



La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.

Característica de una persona resiliente.





1.

Introspección:

Capacidad de observarse, conocerse a sí mismo.

2.

Motivación:

Capacidad de darle sentido a la vida a nuestros proyectos de vida

3.

Colaboración y compromiso:

Capacidad de comprometerse con valores y ayudar a otros.

5.

Moralidad, ética:

mantener una unidad de vida entre lo que se dice y lo que se hace fundada en criterios sólidos.

4.

Confianza en si mismo y en sus propios recursos:

Adecuada autoestima, iniciativa y responsabilidad para lograr autonomía personal.

6.

Actitud positiva y optimismo:

capacidad para resolver problemas de forma creativa

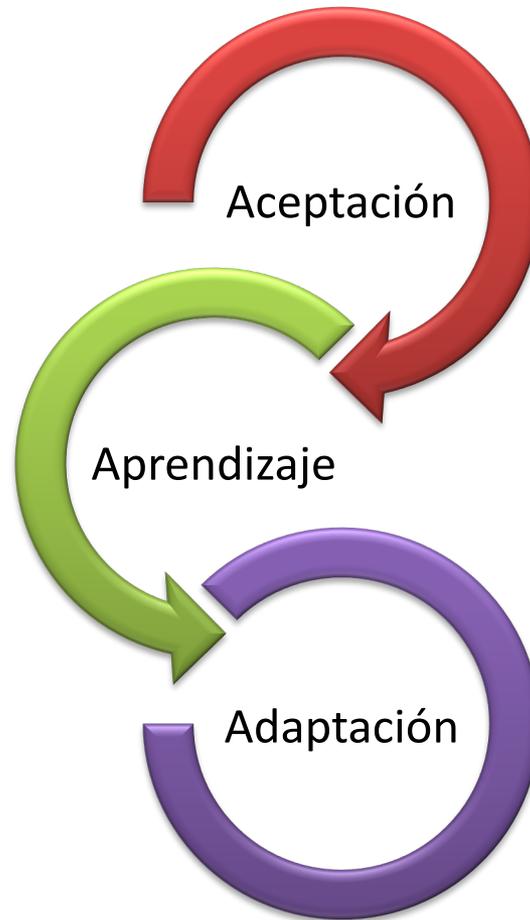
¿En qué situaciones se ocupa este termino?

- ❖ La pérdida de un ser querido
 - ❖ Problemas familiares
 - ❖ Prologadas enfermedades temporales
 - ❖ Rechazo de otras personas
 - ❖ Rupturas amorosas
 - ❖ Desempleo
 - ❖ Catástrofes naturales
 - ❖ Pobreza extrema
- Entre otras.

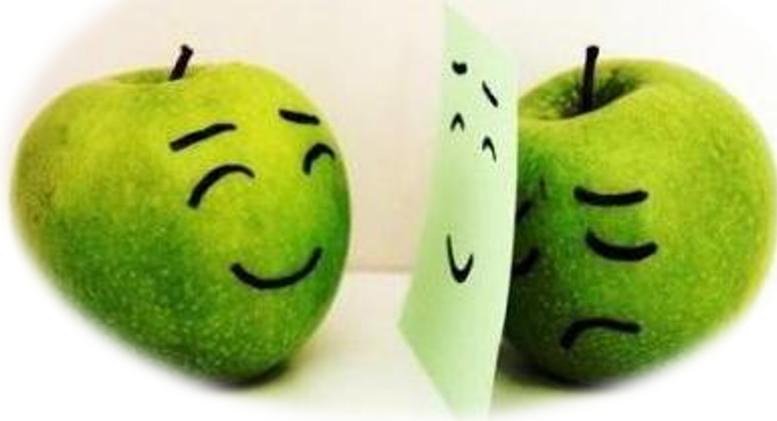


- Tienen una mejor autoimagen.
- Se critican menos a sí mismas.
- Son más optimistas.
- Afrontan los retos.
- Son más sanas físicamente.
- Tienen más éxito en el trabajo o estudios.
- Están más satisfechas con sus relaciones.
- Están menos predispuestas a la depresión.
- Aceptar los problemas como situación de aprendizaje y no engancharse con la persona o personas que estén involucradas .

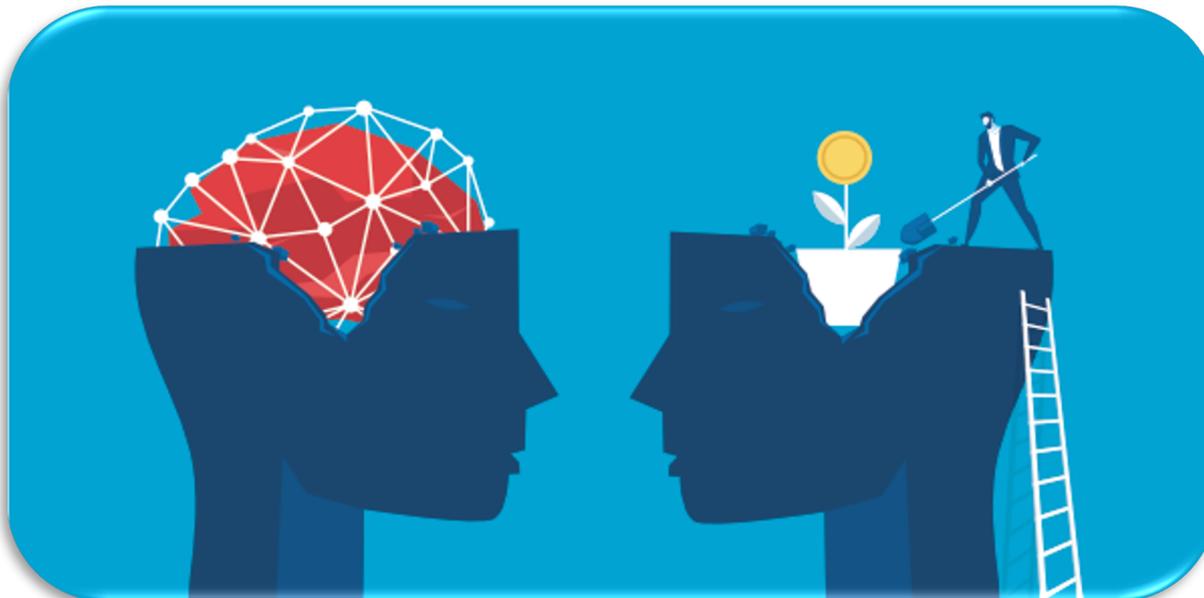




Va encaminada a la tolerancia de una situación. Recuerda que **“no todo es malo”**. El termino aceptación no hace referencia a rendirnos si no que podemos convivir con esa situación desagradable sin que eso cause un malestar exagerado.



El aprendizaje resulta de vital importancia porque nos permite adaptarnos a nuestro entorno, desarrollar ideas, establecer actitudes y llevar a cabo innumerables actividades. Asimismo, el aprendizaje se interrelaciona con el desarrollo cognitivo, las habilidades de expresión, incluso, el sistema afectivo.

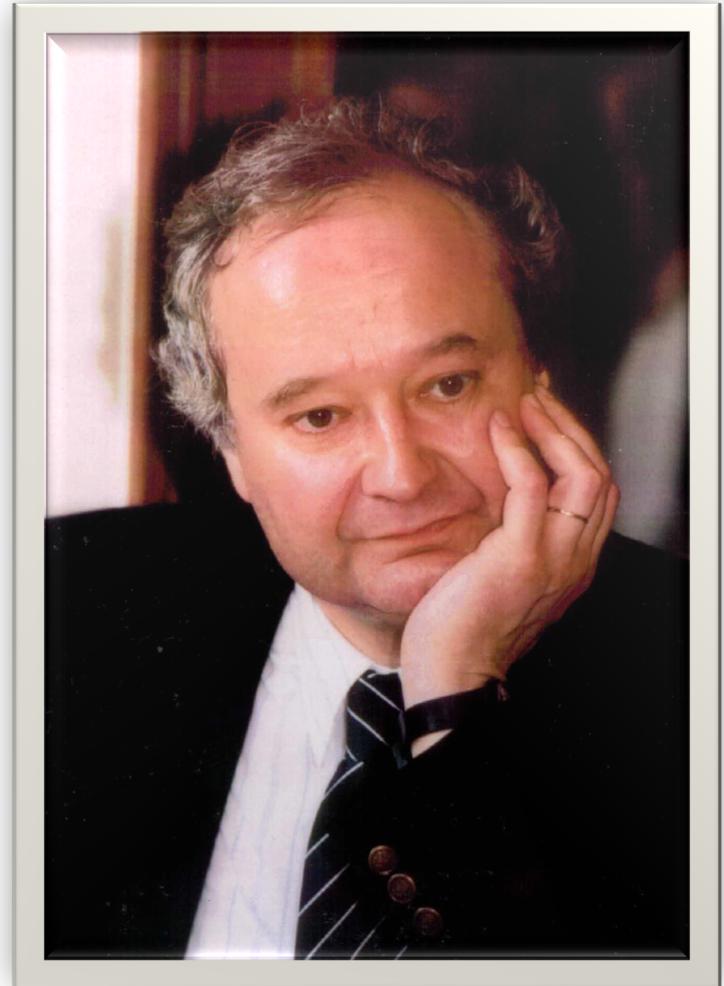


Representan aquellas estrategias de afrontamiento y procesos mediante los cuales la persona construye **modificaciones o ajustes cognitivos y conductuales para responder a los estímulos provenientes de la realidad, produciendo así un ajuste a la misma**, esto permite el desarrollo óptimo del sujeto



La casita de Resiliencia ¿Qué es? Y ¿Cómo construirla?

- Es un modelo flexible, facilita la comunicación y permite introducir cambios y mejoras durante el proceso para adaptarlo de la mejor manera a cada persona.
- ***Nuestro autor Stefan Vanistendael Difusor del concepto de resiliencia, conocido por su modelo de La Casita de resiliencia.***



La casita de Resiliencia: Suelo

- Es la base de la pirámide de necesidades de Abraham Maslow como las necesidades fisiológicas (sueño, comida y bebida, sexualidad, entre otras), vivienda, ropa, etc.

Si tenemos un suelo estable y resistente, nuestra casa se mantendrá en pie conforme vayamos construyendo.



SENTIDO DE SER

La casita de Resiliencia: Cimientos

- Los cimientos representan sus vínculos afectivos de cada persona y la formación de una red de apoyos.

Son todas las relaciones que establecemos con el entorno: la familia, los amigos, el trabajo, etc.

Incluye sentirnos aceptados, queridos, respetados, valorados y la propia aceptación personal.



La casita de Resiliencia: 1er Piso.

- Se encuentra la capacidad para buscar (y dar) sentido a nuestras experiencias, y a nuestra vida en general.

1er
piso

Límites claros, conocidos, acordados y pertinentes
(Normativas, políticas, reglamentos, roles,
funciones...)

Consiste en ser capaces de responder a “para qué” nos pasan las cosas.

La casita de Resiliencia: 2do Piso.



- En el segundo piso encontramos las habitaciones. Como explica Vanistendael, están la autoestima, las aptitudes personales y sociales, el sentido del humor.

- Una buena construcción va a permitir una mayor apertura a nuevas experiencias y el ***abandono de la zona de confort.***

Además es un espacio abierto para incorporar nuevos elementos que favorezcan el desarrollo de la resiliencia.





- Con los 5 peldaños generamos una casita, como en la pirámide de Maslow, cuando completamos un peldaño, inmediatamente vamos a tener aprendizajes en nuestra capacidad de readaptación.

Recuerda...

No abordar los problemas a título personal hay que separar a la persona del problema y de tal manera tener mejores relaciones con nuestros compañeros y colaboradores sin tener resentimientos.



Esto nos da una visión más amplia al cambio en esta nueva normalidad la agilidad con la que nos adaptemos nos dará mejores resultados.

Ayúdanos viendo el siguiente Cortometraje “Piper” Es importante que veas el cortometraje ya que vendrán preguntas referentes en tu evaluación final.

Diviértete.



Ingresa al siguiente link:

<https://drive.google.com/file/d/1WoGurxKLFSh38A2nYMsirl3mjLID6v32/view?usp=sharing>

Evaluación Final:



Realiza tu evaluación, ¡Mucho éxito!

<https://forms.gle/V4okz9uFvmEyR7CX6>