



knowsquare .

PREPARADO POR: PATRICIA DE TORRES

26 DE OCTUBRE DE 2009

RESILIENCIA: RESISTIR Y REHACERSE

EL ÉXITO ES CUESTIÓN DE ACTITUD

RESUMEN DE CONFERENCIA

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor

RESUMEN DE LA JORNADA DE FORMACIÓN IMPARTIDA POR ANA SHACK, EL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2009 - ADECCO

¿Qué es la resiliencia?

“Los ganadores nunca desisten. Los que desisten nunca ganan” (Gustavo Zerbin)

Es la Capacidad que tienen los cuerpos u objetos de reaccionar frente a fuerzas externas que tienden a distorsionar su forma, y tender un regreso a la forma inicial o mejorada debido a su elasticidad o flexibilidad para recuperarla.

Referida a la conducta es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

La resiliencia está ligada al instinto de supervivencia. También a la inteligencia emocional.

Se refiere a la libertad de elegir como quiero reaccionar ante la adversidad. Víctor Frankl, que sobrevivió a los campos de concentración vio como no salían adelante los que más fuertes eran, los más sanos, sino los que tenían una meta.

La resiliencia se dispara ante una adversidad. Mi interpretación de la adversidad es la que dispara o no mi resiliencia: Puedo ser víctima de las circunstancias o buscar distintas soluciones y ver un reto.

En efecto, podemos tener distintos patrones de respuesta ante la adversidad

Podemos responder a la adversidad de distintas formas. Estas son las principales:

- 1) **Rebelión.** Es una sacudida emocional. Se rebelan ante la realidad, sienten rabia y la transmiten hacia fuera. Pueden llegar a ser violentos.
- 2) **Parálisis.** La persona se queda anonadada. Está bloqueada. Se siente tan desesperada que no es capaz de hacer frente a lo que le está pasando.
- 3) **Victimismo.** La persona culpabiliza al otro. Entra en una espiral de pensamientos y sentimientos infelices ¿Qué me han hecho? No me lo merezco.

Hay que cambiar el diálogo interno. Lo que nos contamos. Somos narradores de historias y en función de lo que nos contamos, reaccionamos.

- 4) **Resiliencia.** Ante la adversidad, la persona resiliente se para a mirar lo que ocurre, y se orienta hacia la nueva realidad. Se adapta. Lo ve cómo un reto y como una oportunidad de aprender algo. Establece una meta. La persona resiliente piensa que no existen fracasos, existe aprendizaje.

¿Cómo es la empresa resiliente?

- Es flexible.
- Es abierta, mira, escucha para aprender.
- Innova.
- Se replantea siempre las cosas.
- Se refuerza. Ve una oportunidad en la adversidad.

Los pilares de la Resiliencia

- 1) **Existencia de Objetivos futuros, de una meta.** Dónde están mis metas: el faro
- 2) **Ajuste a la realidad.** Analizo el presente para diseñar el futuro. Dónde quiero ir y cómo lo voy a hacer.
- 3) **Búsqueda de sentido.** Tiene que ver con mis valores. ¿Para qué me va a servir todo esto?
- 4) **Reencuadre.** Esta es la situación, yo elijo como quiero verla. Por ejemplo: ¿Como gestiono el conflicto? El conflicto es malo ¿o el desacuerdo nos ayuda a replantearnos las cosas y a crecer?
- 5) **Habilidad para hacer las cosas con los elementos que tengo en mano.** Espíritu Mc Gyver. Optimizo los recursos que tengo. Esta habilidad está muy relacionada con las creencias que a su vez son la base de los miedos. *Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto (Henry Ford).*

Factores que ponen en riesgo la capacidad de resiliencia

¿Qué estoy haciendo que puede construir o destruir resiliencia?

Factores internos

- Déficit de inteligencia emocional (relación conmigo mismo, Autoestima, autocontrol, autocrítica).
- Baja tolerancia al estrés y a la ambigüedad.
- Rigidez cognitiva y emocional;
- Metas no claras, no definidas.

Factores externos

- Entornos críticos y de escaso apoyo.
- Búsqueda de culpables y no de soluciones.
- No hay límites claros ni reglas.
- Los comportamientos no están alineados con los valores.
- No se estimula el aprendizaje ni el crecimiento.
- No se fomentan los valores compartidos

Factores que destruyen la resiliencia y generan “psico escoliosis”

- Frustración crónica. Insatisfacción continua.
- Patrones de agresividad aprendidos como estrategia para lograr mis objetivos (dirección agresiva, amenazante).

Principales factores que favorecen la resiliencia.

Factores que mitigan los riesgos:

- Enriquecer los vínculos entre el equipo.
- Fijar límites claros y firmes.

- Formar al equipo en las habilidades esenciales.

Factores que favorecen la resiliencia:

- Fomentar la participación.
- Desarrollar expectativas elevadas y realistas.
- Brindar apoyo.

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.
- Genera preguntas.

Es una persona CORE

- **C** Control interno.
- **O** *Ownership*. Pertenencia, Responsabilidad de actuar.
- **R** *Reach*. Alcance (limitar el alcance del impacto)
- **E** *Endurance*. Tiene perseverancia

Como tener un equipo resiliente

- 1) Compartir una Visión.
- 2) Crear Expectativas de Participación.
- 3) Compartir la Información.
- 4) Aclarar Significados. Que se espera de cada uno.

- 5) Enfocar las Reuniones.
- 6) Aprovechar la Diversidad. Fomentar el conflicto positivo. Generar roles distintos, diversidad en puntos de vista.
- 7) Diseñar Procesos de Concertación.
- 8) Utilizar Herramientas de Pensamiento Estratégico. Fijar la Meta.
- 9) Establecer Procesos de Auto-Evaluación.
- 10) Disfrutar la “Intoxicación de Laurel” Saber darse premios...
- 11) Lo más importante: La resiliencia en equipo tiene que estar liderada.

Cómo es el directivo resiliente

- Tiene confianza en sí mismo. Dice lo que piensa y hace lo que dice.
- Tiene confianza en el futuro. Visualiza el futuro, reenfoca la situación y puede prever.
- Tiene confianza organizacional.
- Transmite seguridad. Tiene habilidades de liderazgo.

Cómo se consigue una empresa resiliente

- Promocionando los factores de resiliencia.
- Con compromiso con el comportamiento resiliente.
- Valorando los resultados de resiliencia