

RESILIENCIA

E- Book- Formadores y Formadoras



TABLA DE CONTENIDO

01	Bienvenida	17	¿Cómo aplicar la resiliencia en el ámbito laboral?
02	Historia de los actores	18	Reflexión
05	Puntos de cuidado	20	Pausa activa
08	¿Quién es Cimara Segura?	21	Dinámica
10	Historia	25	Material recomendado
13	Encuadre conceptual	27	Glosario
14	¿Por qué ser resiliente?	29	Agradecimientos
15	Características de una persona resiliente	32	Referencias



Bienvenida

Este E-book es un recurso metodológico para los facilitadores y las facilitadoras del proyecto CIMA el cual permitirá tener de primera mano las memorias de los temas aprendidos en los webinars, pretendiendo así, que puedan acceder al conocimiento de manera asincrónica. En esta guía pueden encontrar técnicas, herramientas y tips sobre cómo abordar el tema.

¡Permítete disfrutarlo!

- *Saludo y presentación del facilitador o la facilitadora:* hacer una breve presentación donde incluya su nombre, profesión, a qué se dedica y qué es lo que más disfruta hacer.
- *Presentación de las participantes:* deberá indicar a las participantes del encuentro que realicen una breve presentación donde incluyan (nombre, edad, qué es lo que más disfruta hacer). Disponer de 3 a 5 minutos por participante.

A continuación, se dará a conocer la historia de las dos entidades encargadas de realizar estos encuentros.



Historia de actores

Tiempo estimado: 5 minutos.

Cubo Social

Cubo Social es una consultoría social que tiene como principal propósito medir y potenciar el impacto de organizaciones latinoamericanas. Trabajamos en sinergia para diseñar, construir y operar modelos, métodos y herramientas que permitan a cada organización alcanzar su pleno potencial de impacto.

Sus principales servicios son:

- Evaluación del impacto social de programas y proyectos.
- Promoción de tendencias sociales como salud mental y diversidad e inclusión empresarial.
- Fortalecimiento de los emprendedores (individuo).
- Fortalecimiento del emprendimiento (organización).



¡Junt@s somos más fuertes!



03

The Trust for the Américas

The Trust for the Américas es una Organización sin fines de lucro afiliada a la Organización de Estados Americanos (OEA) cuya misión es promover alianzas para la inclusión económica y social en las Américas. Establecida en 1997, The Trust fue creado para la participación del sector público, el sector privado y las iniciativas de la sociedad civil en el desarrollo social y económico en América Latina y el Caribe.

Las iniciativas de la organización mejoran el acceso de las comunidades a oportunidades económicas, mejor seguridad ciudadana y oportunidades para la expresión democrática y la gobernabilidad. The Trust for the Américas ofrece a las organizaciones locales asociadas, instrumentos de capacitación, servicios, productos y asistencia técnica para servir mejor a las comunidades vulnerables de la región.

Después de conocer la historia de Cubo Social y de The Trust for the Américas, es importante leer el siguiente punto de cuidado al momento de presentar el tema principal.

04

Puntos de cuidado al momento de hablar o presentar el tema

- Lenguaje no asertivo.
- Juicios de valor.
- Herir susceptibilidades.

Ahora, se abordará el tema principal desde un encuadre conceptual, comencemos por conocer a Cimara y seguimos con unas preguntas a las participantes para saber qué conocimientos tienen del tema.





07

Pero antes, conozcamos ¿quién es Cimara Segura?

Cimara Segura es una mujer mexicana, se reconoce así misma como perseverante y fuerte, ha desempeñado posiciones de liderazgo a lo largo de su trayectoria comunitaria y académica, es por esto, que quiere utilizar su habilidad social para ser un referente de cuidado, confianza y gestión con otras mujeres que lo necesiten. Su pañoleta es sinónimo de lucha y su chamarra es una capa de heroína para acompañar la lucha de otras mujeres.

08



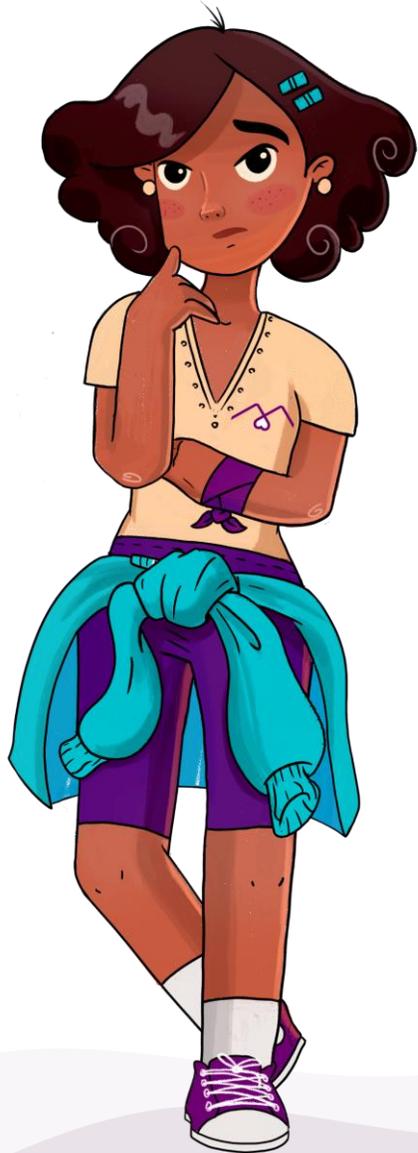
Historia

Camila, en días pasados, sufrió un accidente automovilístico que le impedía mover gran parte de su cuerpo, estuvo en el hospital durante un tiempo mientras se sometía a múltiples intervenciones médicas. Camila no podía caminar, ni mover gran parte de su cuerpo, en algún momento llegó a perder la fe, pensar que su vida ya no podría ser como antes y que quizá el accidente le había arrebatado todo lo que tenía.

Los días pasaron y le dieron una buena noticia a Camila “puedes volver a caminar, pero esto depende de ti, de tu esfuerzo, perseverancia y de ser muy juiciosa con las terapias”. Camila en medio de la confusión pensó que no era posible, pero le dijo a su médico que lo intentaría, aunque no se veía muy convencida.

Inició su proceso de rehabilitación, siguiendo las instrucciones de sus médicos pero con muy poca motivación, Camila no veía avances en el proceso y descartó las posibilidades de caminar en múltiples oportunidades.

Un día Camila decidió que, si ella ponía de su parte, su rehabilitación avanzaría entonces todos los días empezó a hacer sus terapias, por su cuenta, lo intentó cada día y sentía mucha esperanza de volver a caminar, nunca se dejó derribar por las adversidades y continuó.



Aunque fue un proceso largo, de mucho esfuerzo y dedicación, Camila logró volver a caminar y ahora disfruta cada día de su vida, se da cuenta de la importancia de poder caminar, mover sus músculos y hacer ejercicio.

“Cada día tienes una nueva oportunidad, cree en ti”.

Ronda de preguntas:

Tiempo estimado: 8 minutos.

Preguntar a las participantes:

- *¿Qué creen que significa la resiliencia?*
- *¿Por qué deberíamos ser resiliente?*

Recupera las respuestas en una pizarra, papel, o en un dispositivo digital y las presenta al grupo.

Las participantes debaten sobre esas respuestas.

Dar las gracias por la participación a esa actividad inicial.

Recupera una o dos de las respuestas más acertadas y continúa con el encuadre conceptual, donde, de forma clara se abordará el tema principal de la sesión.

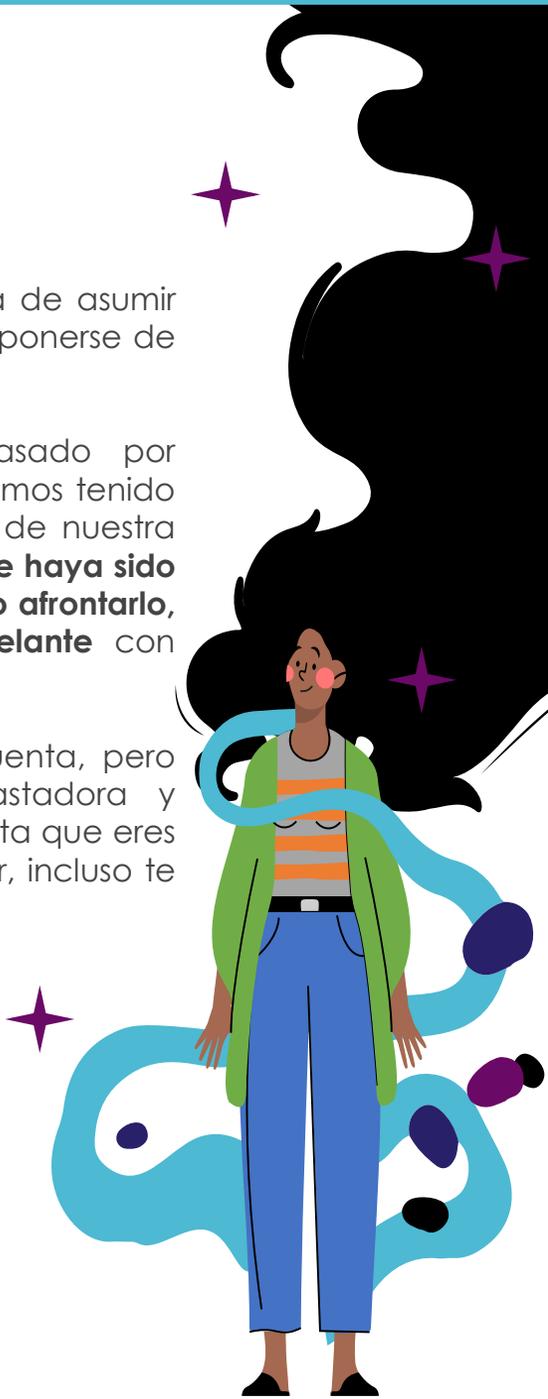
Encuadre conceptual

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos.

“La resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse de ellas” (Cyrulnik B, 2009).

Todos los seres humanos hemos pasado por situaciones difíciles de nuestras vidas, hemos tenido miedo de hacer algo nuevo o de salir de nuestra zona de confort, **y por más compleja que haya sido la situación todas y todos hemos logrado afrontarlo, aprender de la situación y seguir adelante** con nuestras vidas.

A veces somos resilientes sin darnos cuenta, pero cuando vives una experiencia devastadora y superas ese momento difícil, te das cuenta que eres mucho más valiente de lo que creías ser, incluso te da ánimos para seguir adelante.



¿Por qué ser resiliente?

Todos en algún momento de nuestras vidas estamos expuestos a vivir eventos difíciles de afrontar, pero como Nelson Mandela decía: “Yo nunca pierdo; o gano o aprendo”. De eso se trata, por muy compleja que sea la situación, cuando la enfrentas, siempre vas a estar expuesto o expuesta a aprender qué hacer, qué decir, incluso, vas a estar preparado o preparada para actuar cada vez de una mejor manera y finalmente ya serás un ganador o ganadora.

Las personas resilientes muestran que pueden salir victoriosos de los momentos difíciles, esto no quiere decir que no sea difícil vivir una mala experiencia, sino más bien, que por muy compleja que sean sus sentimientos, vivencias y experiencias se verán cada día más fortalecidos gracias a que pudieron sobrellevar de la mejor manera cada situación, esto además le da valor al aprendizaje de las malas experiencias, lo que dará valor y experiencia para fortalecer sus habilidades.

“A veces tocar fondo es una maravillosa oportunidad para rehacer tu vida” (J. K. Rowling).

Características de una persona resiliente

Tiempo estimado: 10 minutos.

- Actitud positiva
- Creatividad
- Inteligencia emocional
- Confiar en las capacidades
- Buscar ayuda y apoyo social
- Empatía
- Ser flexibles a los cambios
- Conocerse a uno mismo.

Una vez reconozcas cada una de estas características, la invitación es potencializarla, es decir, ante cualquier situación ¿pides ayuda o tu sola la afrontas? No hay respuesta correcta o incorrecta, pero si sientes que no puedes sola, puedes pedir ayuda; puede ser un familiar, un amigo, cualquier persona que haya sido para ti un apoyo en el pasado. De esta manera las situaciones pueden hacerse más llevaderas para ti.



Sesión de preguntas:

tiempo estimado: 15 minutos.

Preguntar a las participantes:

- *¿Cuándo creen que han sido resilientes?*
- *¿Por qué es importante ser resiliente?*
- *¿Cómo adaptar la resiliencia en tu vida?*

Recupera las respuestas en una pizarra, papel, o en un dispositivo digital y las presenta al grupo.

Las participantes debaten sobre esas respuestas.

Dar las gracias por la participación y dar cierre a la actividad.

¿Cómo aplicar la resiliencia en el ámbito laboral?

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos.

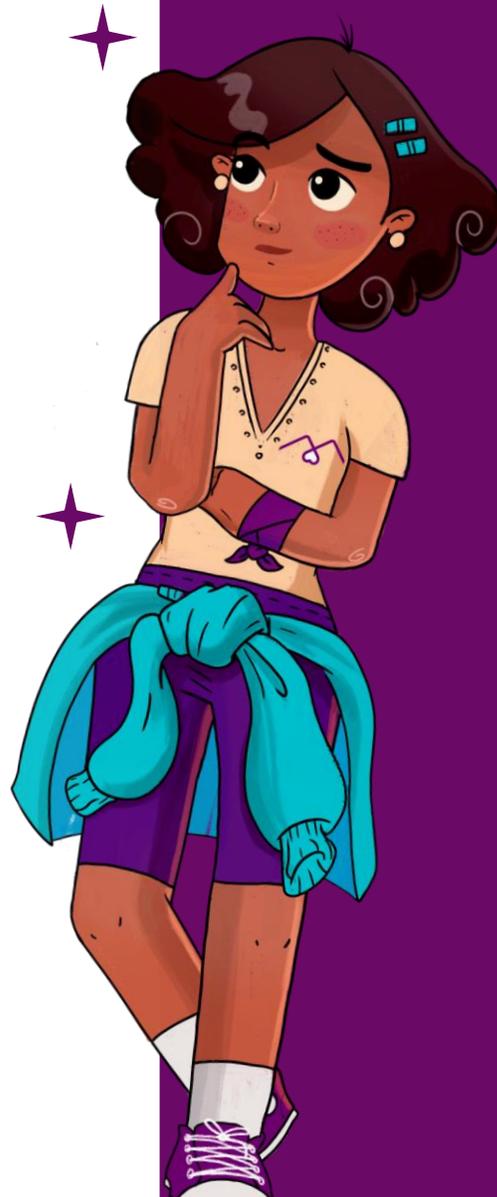
Nos vamos a centrar en 4 puntos que son importantes para el entorno laboral: reconocerte, celebrar lo que has logrado, relacionarte y aprender de tus fallas, una vez comprendas cada punto, vas a poder aplicarlo y replicarlo en tu trabajo.

Reconocerte: vas a explorar a fondo tus capacidades y así podrás plantearte metas retadoras, pero al mismo tiempo realistas, que puedas cumplir en un periodo de tiempo establecido.

Celebrar lo que has logrado: cuando celebras tus triunfos, generas un fortalecimiento de la autoestima, te das cuenta que eres capaz y esto te motivará para que cada vez más crezcan tus propósitos y objetivos, sin rendirte ante los impedimentos que se presenten.

Relacionarte: la resiliencia no es innata, sino que la construyes con tus vivencias, y la fortaleces cuando logras relacionarte con tus amigos y compañeros de trabajo para recibir retroalimentación de lo sucedido y tener más herramientas para afrontar cada situación y vivir experiencias que fortalezcan tu capacidad para empatizar, conectar, adaptarte y manejar conflictos.

Aprender de tus fallas: sacar lecciones de las veces que te equivocas y ser consciente de la situación te ayudará a prevenir futuros problemas y ser más optimista ante las adversidades.



Una vez apliques estas recomendaciones, vas a tener las herramientas para que tu trabajo sea ameno y lo puedas disfrutar; Ahora bien, **cuando eres resiliente en tu empleo, vas a tener autocontrol cuando estés bajo presión, sientas frustración o exista un conflicto;** vas a ser una persona productiva, pues los retos los vas a ver como una oportunidad de crecimiento personal, tu personalidad te ayudará a sobreponerte a las dificultades de tu entorno laboral y desarrollarás la capacidad de prever o anticipar futuros problemas.

Reflexión

Tiempo estimado: 10 minutos.

Leer la frase y realizar una reflexión:

“No me juzgues por mis éxitos; júzgame por la cantidad de veces que me caí y volví a levantarme”
(Nelson Mandela).

A veces las personas de tu alrededor sólo ven tus éxitos, pero más allá de esto, está tu esfuerzo, dedicación, las veces que lo intentaste sin importar el qué dirán o no tener apoyo, por eso, por pequeños que crees que sean tus logros, celébralos, disfrútalos y vívelos, así tuvieras inconvenientes que entorpecieron el camino, porque más que el éxito, es la satisfacción de haber logrado tu propósito.



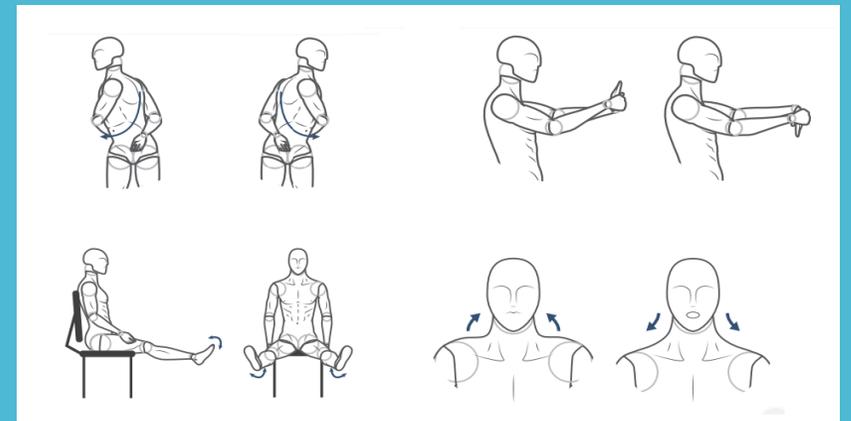
Pausa activa

Tiempo estimado: 10 minutos.

★ A continuación, para pasar al siguiente momento del encuentro, puedes realizar una pausa activa corta la cual ayudará a activar los sentidos y la atención de las participantes.

Puedes utilizar una estrategia propia o puedes buscar en internet una actividad que te haga sentir cómodo/a para explicar y que también te active.

Recomendación: realizar estos movimientos, siguiendo las indicaciones de la imagen.



Dinámica

A continuación, te proponemos diferentes actividades, puedes realizar aquella con la que sientas más afinidad.

Dinámica 1

Tiempo estimado: 20 minutos.

Materiales:

- 3 sobres
- 3 hojas en blanco
- Bolígrafos y colores.

Mis tres sobres

En este ejercicio vamos a identificar algunos recursos y habilidades pasadas, presentes y futuras para poder construir la resiliencia en cada persona.

Sobre 1:

- **Nombre del sobre:** abrir cuando ya no puedas más.
- **Título de la carta:** lo que he logrado antes.
- **Contenido:** lo que has logrado que te ha hecho feliz, ejemplo: mi primer trabajo, primer sueldo, primer regalo, primer viaje.

Todo lo que para cada una haya sido importante en el pasado y aunque no creyeras en ese momento que iba a ser fácil lograrlo, lo lograste.

Guardamos la carta en el sobre y lo cerramos.

Sobre 2:

- **Nombre del sobre:** abrir cuando sientas que ya no tienes de donde agarrarte.
- **Título de la carta:** no estoy sola.
- **Contenido:** todas las personas que han estado en tu vida en los momentos felices, importantes y cruciales.

Va a permitir identificar y recordar que siempre existe la posibilidad de que alguien te pueda acompañar en los diferentes momentos de tu vida y aunque tú te sientas sola, siempre puedes encontrar a quien compartirle como te sientes, tus éxitos o fracasos y compartir todos los momentos que estas avanzando según tus metas y proyectos.

Guardamos la carta en el sobre y lo cerramos.

Sobre 3:

- **Nombre del sobre:** abrir cuando sientas que ya no vale la pena estar aquí.
- **Título de la carta:** experiencias por descubrir.
- **Contenido:** escribir todas las cosas que consideres que son importantes, te pueden motivar o quieres realizar en el futuro.

Cualquier experiencia que para ti pueda ser importante y pueda incentivar que realices algo hacia el futuro.

Guardamos la carta en el sobre y lo cerramos.



Juntar los **tres sobre** y los guardamos en un lugar seguro para que cuando tengas una experiencia incomoda o que ya no puedes más, vas a sacar tu primer sobre y leer todo lo que has logrado en el pasado, esto como incentivo para afrontar la situación.

Sesión de pregunta

Preguntar a las participantes:

Tiempo estimado: 10 minutos.

Preguntar a las participantes:

- ¿Cómo se sintieron en la actividad?
- ¿Qué fue lo que más les gusto?
- ¿En qué momento crees que vas a utilizar cada sobre?

Recupera las respuestas en una pizarra, papel, o en un dispositivo digital y las presenta al grupo.

Las participantes debaten sobre esas respuestas.

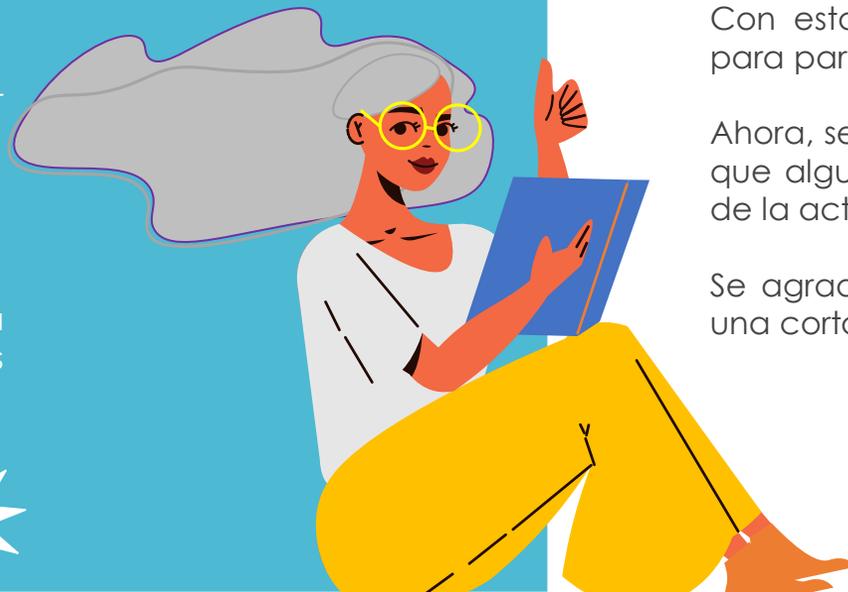
Dar las gracias por la participación y dar cierre a la actividad.

Dinámica 2

Si pudieras ver lo que está en mi cabeza

Esta es una actividad para desarrollar la resiliencia, teniendo relaciones sanas consigo mismo y con el entorno.

23



Cómo jugar:

Siéntense juntos.



Tomen turnos para hablar y escuchar.



El primero dice:

"Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrías que...."

+ un hecho divertido sobre ti

El segundo escucha y luego toma su turno.



Recomendaciones para las participantes:

- Para fomentar la resiliencia se puede hablar acerca de momentos difíciles y frustrantes.
- ¿Cómo solucionó el problema?
- ¿Por qué no se dio por vencida?
- ¿Intento algo nuevo?

Con estas preguntas las chicas van a tener más herramientas para participar.

Ahora, se realiza una retroalimentación corta, se da espacio para que algunas participantes digan a sus compañeras qué resaltan de la actividad.

Se agradece la participación y se da cierre a la actividad con una corta reflexión del facilitador o la facilitadora.

24

Material recomendado

- **Libro:**

Título: Resiliencia.

Autor: Diane Coutu.

Resumen: la resiliencia puede construirse a lo largo de las experiencias o descubrirse de un momento a otro. No se trata completamente de un talento, pero tampoco es una ciencia exacta. Se trata de una actitud para la vida más que de algún tipo de psicoterapia. Sin embargo, al tratar procesos psicológicos, a nivel personal como empresarial, usted descubrirá que la resiliencia admite distintos enfoques complementarios entre sí.

Enlace:



- **Podcast:**

Título: Resiliencia- Podcast #104- Practica La Psicología Positiva.

Autor: Instituto Europeo de Psicología Positiva.

Invitados: Eva Rodríguez y Dafne Cataluña.

Descripción: ¿Qué es en realidad la resiliencia? ¿Cómo se activa y cómo nos ayuda? ¿Qué características tienen las personas resilientes y ¿cómo podemos ponerlas en práctica?

Duración: 18:43 minutos.

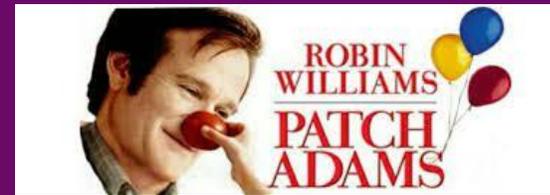
Plataforma: YouTube.



- **Película:** Patch Adams.

Sinopsis: : Basada en una historia real, la película es la biografía del médico Patch Adams, quién tras estar internado en una clínica psiquiátrica, decide hacerse medico con la hipótesis de que el humor mejora la calidad de vida de los pacientes.

Disponible: Netflix.



Glosario

A continuación, encontrarás una pequeña sopa de letras donde deberás buscar palabras claves:

A	M	O	R	O	J	E	L	P	M	O	C	W	Y
E	S	P	E	R	A	N	Z	A	Q	G	A	O	K
X	A	M	I	S	W	I	A	M	A	J	P	N	S
P	Q	M	W	N	E	B	R	Z	C	U	A	F	U
E	M	J	Y	G	B	I	E	S	T	A	C	I	P
R	Q	R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A	E
I	A	W	S	X	A	V	C	O	K	S	D	M	R
E	Z	F	R	T	E	D	I	I	L	A	A	O	A
N	V	B	R	G	T	C	G	D	A	L	D	R	C
C	M	O	H	Y	A	O	E	R	A	U	D	P	I
I	F	J	N	U	H	R	M	I	N	R	A	R	O
A	Y	U	T	L	R	V	E	M	O	C	I	O	N
S	L	I	Ñ	O	E	I	P	X	I	M	E	P	A
C	S	R	T	U	H	Z	O	H	I	R	C	I	C
I	R	A	R	O	F	T	A	E	A	T	A	O	U
M	A	D	A	D	I	L	I	B	I	S	O	P	B
P	E	R	S	E	V	E	R	A	N	C	I	A	O

- **Resiliencia:** es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse de ellas.
- **Emoción:** conmoción afectiva de carácter intenso.
- **Esperanza:** confianza de que ocurrirá o se logrará lo que se desea.
- **Superación:** vencimiento de un obstáculo o dificultad



- **Fortaleza:** capacidad para soportar problemas y adversidades.
- **Experiencias:** enseñanza que se adquiere con la práctica.
- **Capacidad:** talento o inteligencia.
- **Situación:** lugar donde está situado alguien o algo.
- **Complejo:** complicado, de difícil entendimiento o resolución.
- **Posibilidad:** aptitud, potencia u ocasión para que algo exista o suceda.

- **Vida:** capacidad de los seres vivos para desarrollarse, reproducirse y mantenerse en un ambiente.
- **Éxito:** resultado feliz de un negocio, actuación, etc.
- **Derrota:** vencimiento, destrucción.
- **Perseverancia:** constancia, firmeza o tesón en la realización de algo.
- **Amor propio:** es el conjunto de emociones y predisposiciones cognitivas asociadas a la autoevaluación que un individuo hace de sí mismo.



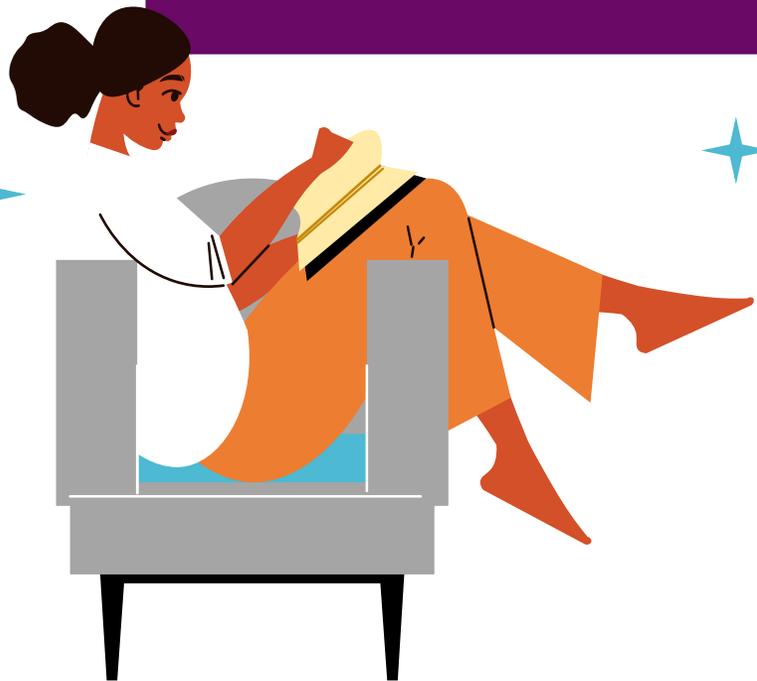
Agradecimientos

Agradecemos a los facilitadores y facilitadoras de **CIMA** por creer en el fortalecimiento de capacidades, por su disposición para nutrir su conocimiento en temas de habilidades para la vida que finalmente repercutirán en potenciar mujeres beneficiarias del proyecto.



“Lo maravilloso de aprender algo,
es que nadie puede
arrebatárnoslo”.

- B. B. King (1925-2015).



Referencias

Cyrułnik B. Resilience. London: Penguin; 2009.

Habitat. ¿Qué es resiliencia? Características e importancia en la vida y el trabajo. Peru; 2020.