

RESILIENCIA

E- Book- Mujeres



TABLA DE CONTENIDO

| | | | |
|----|--|----|----------------------|
| 01 | Bienvenida | 18 | Reflexión |
| 02 | Historia de los actores | 19 | Pausa activa |
| 06 | ¿Quién es Cimara? | 23 | Dinámica |
| 08 | Historia | 25 | Material recomendado |
| 11 | Encuadre conceptual | 27 | Glosario |
| 12 | ¿Por qué ser resiliente? | 30 | Agradecimientos |
| 15 | Características de una persona resiliente | 31 | Referencias |
| 16 | ¿Cómo aplicar la resiliencia en el ámbito laboral? | 31 | Rutas de atención |



Bienvenida

Este E-book es un recurso metodológico para las mujeres participes 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!



Historia de actores

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 Americas 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 Americas ofrece a las organizaciones locales asociadas, instrumentos de capacitación, servicios, productos y asistencia técnica para servir mejor a las comunidades vulnerables de la región.

04



05

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.

06



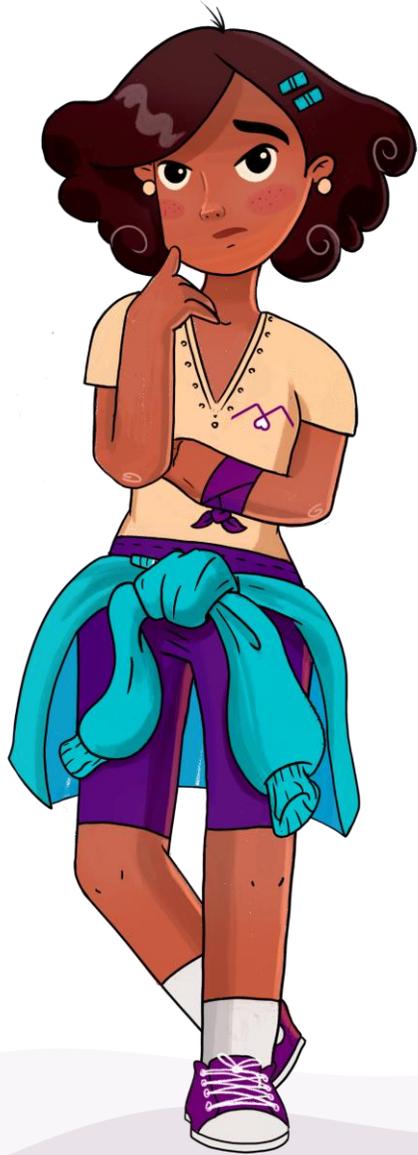
Historia

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, a 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 una buena noticia le dieron 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 unas 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”.

TEMA: Resiliencia

- ¿Qué creen que significa la resiliencia?
- ¿Por qué crees que es importante ser resiliente?

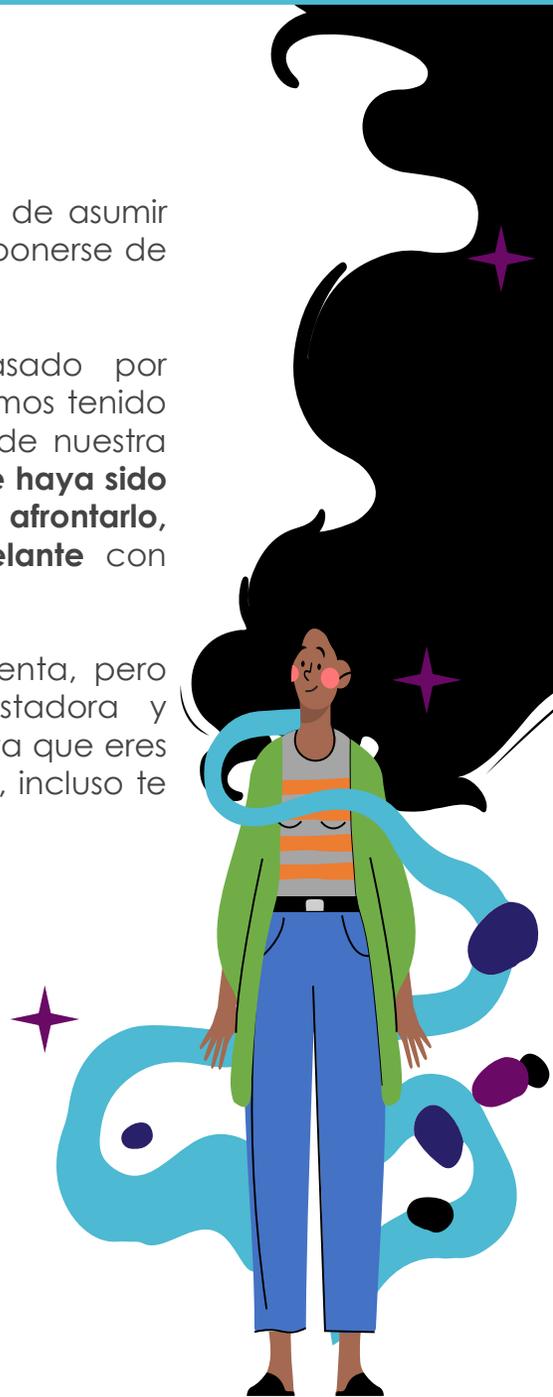
Escribe tus respuestas en tu lugar de preferencia, para que las recuerdes más adelante...

Encuadre conceptual

“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?

Todas en algún momento de nuestras vidas estamos expuestas 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 una situación, cuando la enfrentamos, siempre vamos a estar expuestas a aprender, qué hacer, qué decir, incluso a estar preparadas para actuar cada vez de una mejor manera.

Las personas resilientes muestran que pueden salir victoriosas de los momentos difíciles, no quiere decir que no sea difícil vivir una mala experiencia, sino más bien, que por muy complejo que sea, 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 herramientas 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

- 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:

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

Escribe tus respuestas en tu lugar de preferencia, para que las recuerdes más adelante...

¿Cómo aplicar la resiliencia en el ámbito laboral?

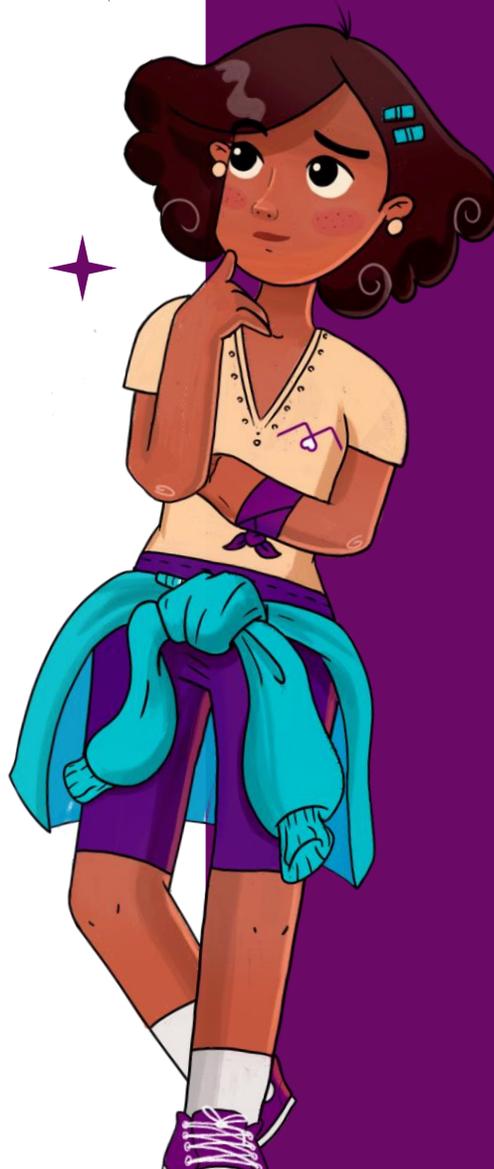
Nos vamos a centrar en 4 puntos que son importantes para el entorno laboral: reconocerte, celebrar lo que has logrado, relacionarte y aprender de tus fallas, una vez comprendas cada punto, vas a poder aplicarlo y replicarlo en tu trabajo.

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, lo que construyes con tus vivencias, aún las 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

“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

- Si llegase hasta acá detente un minuto y haz una pausa activa corta, busca algo de tomar, mueve las manos, la cabeza, ponte de pie y estira un poco el cuerpo para que se active. Luego de la pausa activa, continúa aprendiendo y disfruta de la guía.

Respiración: vas a poner las manos en el abdomen y vas a respirar profundo por la nariz inflando el abdomen, sostienes la respiración por 10 segundos, expiras por la boca soltando el aire del estomago.



Dinámica

Materiales:

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

Mis tres sobres

En este ejercicio vas a identificar algunos recursos y habilidades pasadas, presentes y futuras para poder construir la resiliencia.

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 ti haya sido importante en el pasado y aunque no creyeras en ese momento que lo ibas a lograr, lo lograste.

Guarda la carta en el sobre y lo cierras.

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.

Te va a permitir identificar y recordar que siempre existe la posibilidad de que alguien pueda acompañarte en los diferentes momentos de tu vida y aunque te sientas sola, siempre puedes encontrar a quien compartirle cómo te sientes, cuáles fueron tus éxitos o fracasos y compartir todos los avances según tus metas y proyectos.

Guarda la carta en el sobre y lo cierras.

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 el que realices algo hacia el futuro.

Guarda la carta en el sobre y lo cierras

Junta **los tres sobres** y los guardas en un lugar seguro para que cuando tengas una experiencia incomoda o que ya no puedas más, vas a sacar el sobre que se adapte a la situación que estas viviendo y lee todo lo que has logrado, quienes te han acompañado y los planes que te has propuesto a futuro, esto como incentivo para afrontar la situación.



Sesión de pregunta

- *¿Cómo se sintieron en la actividad?*
- *¿Qué fue lo que más les gustó?*

Escribe tus respuestas en tu lugar de preferencia, para que las recuerdes más adelante...



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.

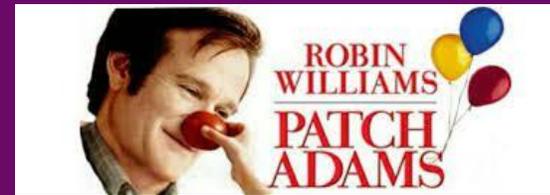
Plataforma: YouTube.



- **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 las mujeres beneficiarias del proyecto **CIMA** por creer en los espacios de capacitación y disponerse a nutrir sus conocimientos para luego aplicarlos en el campo laboral y personal.



“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.

Rutas de atención

¡Hola soy Cimara! Quiero dejarte por aquí un QR que puedes escanear y así conocer las rutas de atención para mujeres en diferentes Estados de México.

