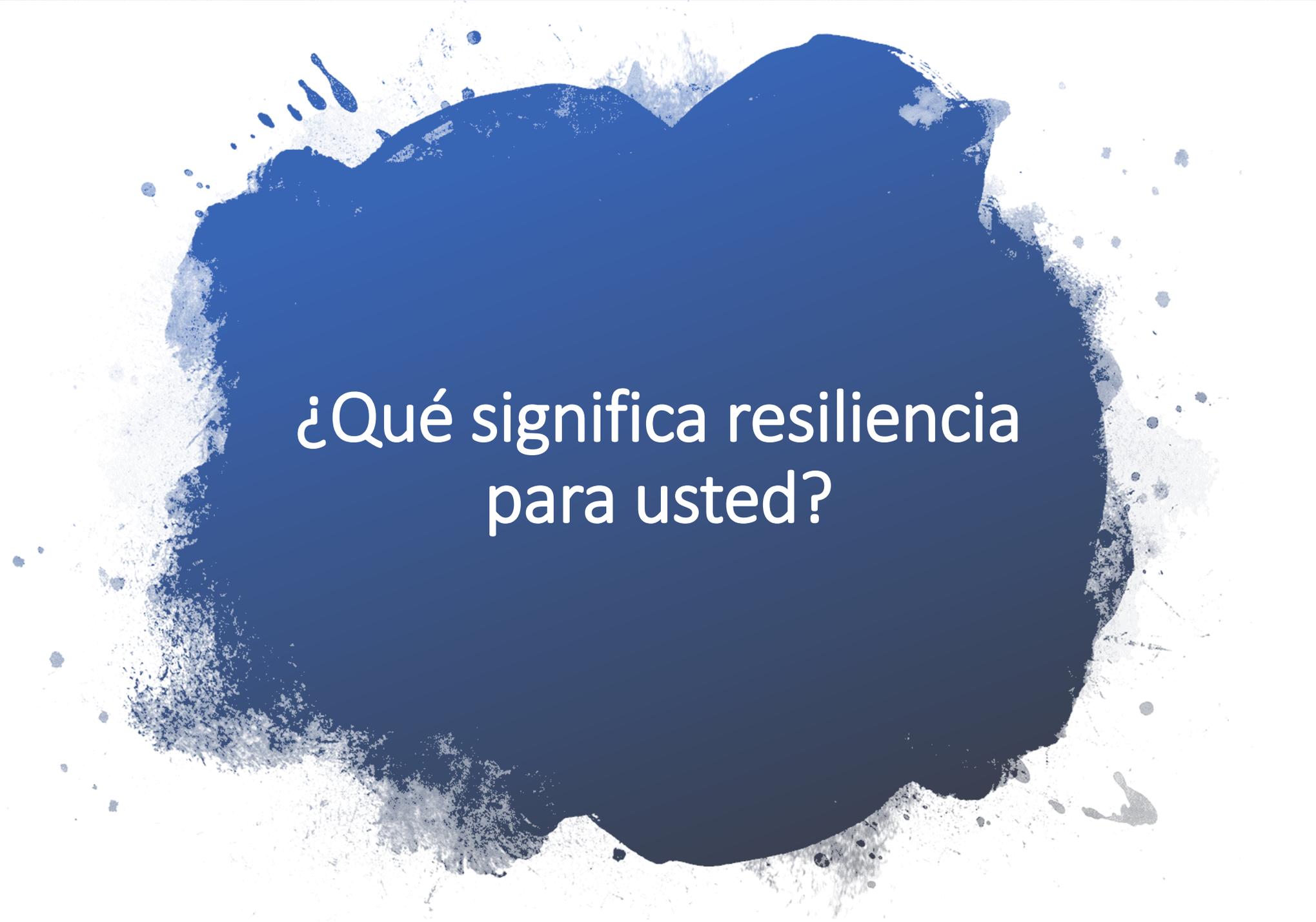




# Resiliencia en tiempos de crisis

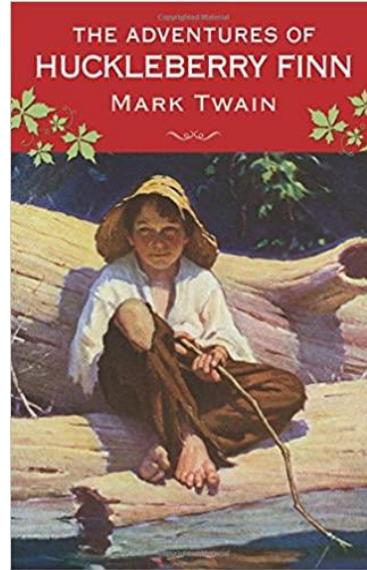
Maria Leonor Velásquez Arango  
Fortia Colaboratorio  
Vida con Sentido



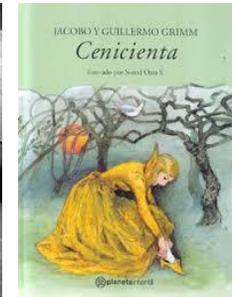
¿Qué significa resiliencia  
para usted?



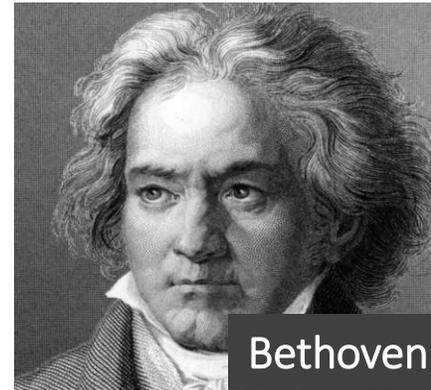
María Callas



Mandela



Job



Bethoven

# Algunos ejemplos

¿Cómo podemos seguir siendo humanos a pesar de los golpes y crisis de la vida?



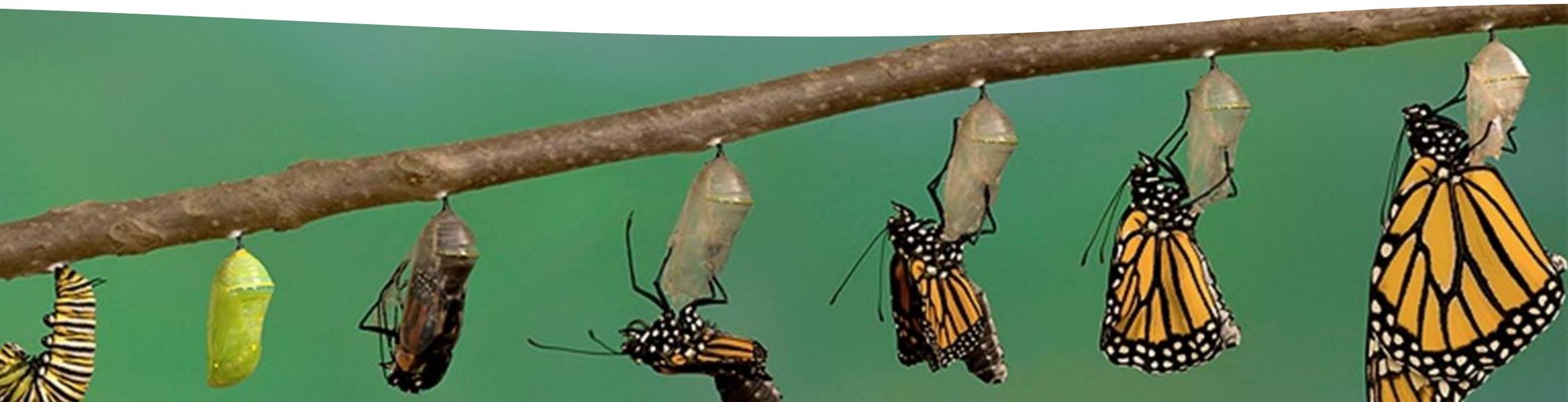


**Fuertes pero  
no duros**

Ser capaces de cambiar la forma en que estamos aportando a la construcción de la sociedad, desde nuestros diferentes roles.

## Es un proceso

- No es una respuesta inmediata
- Aporta a la construcción de nuevas posibilidades
- Tiene que ver con la persona y también con el entorno
- No es resistir, es aprender a vivir de nuevo → reinventarse







# Características de la Resiliencia

- Es un proceso
- Una conjunción de factores
- Se puede promover a lo largo de la vida
- Empieza por mí -> crecimiento personal
- También es grupal, de comunidad y sociedad
- Reconoce el valor de la imperfección y la vulnerabilidad



# Características de la Resiliencia

- No es un estado definitivo, no es absoluta, ni total
- Implica reconstrucción - reinvención
- Se requiere una red de apoyo – colaboración
- Considera a la persona como única y valiosa
- Es una actitud -> ver el vaso medio lleno'





## Dos conceptos centrales

**Adversidad**

Cambio dramático

**Adaptación  
positiva**

Sobrevivir



# Etapas para promover la resiliencia

1. Sobrevivir
2. Prepararse
3. Reflexionar y aprender

- 1. Sobrevivir a la situación traumática** -> Aceptación y flexibilidad para entender el panorama en todas sus dimensiones, reconocer los recursos y capacidades que tenemos y mirar al futuro con esperanza.
- 2. Prepararse para la adversidad futura** -> Tener un propósito inspirador que movilice y permita identificar posibilidades, acompañado de valores que den sentido a lo que hacemos.
- 3. Reflexionar y aprender** -> Reconocer lo que necesitamos soltar, qué necesitamos hacer diferente, con quién lo vamos a hacer, estar dispuesto a probar, implementar y cambiar las veces que sea necesario.



Cambiar la mirada del mundo para aportar a una gran transformación

Abrazar la resiliencia es mirar hacia adelante para encontrar posibilidades, aprendiendo las lecciones del pasado sin quedarse en él

# Objetivo de la resiliencia

Construir un mundo más humano capaz de reconocer su vulnerabilidad





# Competencias que debemos trabajar

1. Emocionales y relacionales
2. Autonomía
3. Perspectiva de un futuro mejor
4. Resolución de problemas



# Emocionales y relacionales

- Aceptación
- Empatía
- Flexibilidad
- Afecto
- Comunicación
- Capacidad de respuesta adecuada



# Autonomía

- Identidad
- Autosuficiencia
- Autoconocimiento
- Capacidad de poner límites a mensajes negativos propios y de otros



# Resolución de problemas

- Creatividad
- Innovación
- Capacidad de elaborar estrategias
- Espíritu crítico



# Perspectiva de un futuro mejor

- Enfoque apreciativo
- Propósito inspirador
- Objetivos realistas
- Espiritualidad
- Fe

# Fuentes de resiliencia

YO TENGO



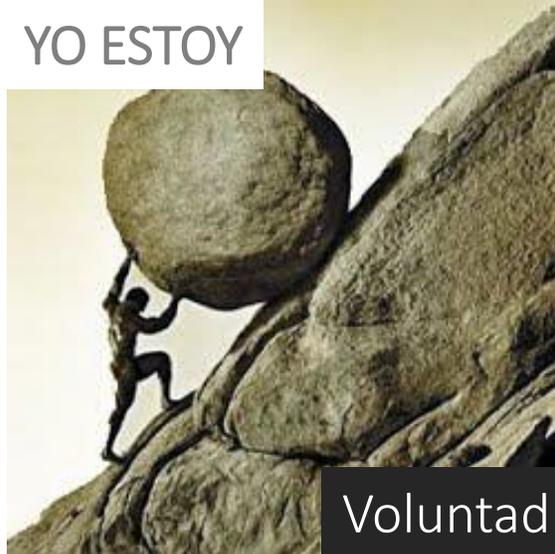
Apoyo

YO SOY



Identidad

YO ESTOY



Voluntad

YO PUEDO



Capacidades

# Enemigos de la resiliencia



- No valorar lo propio
- Pasividad ante las dificultades
- Autoritarismo
- Corrupción
- Paternalismo
- Burocracia
- Discriminación
- Violencia
- Manipulación
- Individualismo - egoísmo

# Resiliencia colectiva



- Autoestima
- Propósito inspirador
- Identidad cultural
- Humor sano
- Honestidad y transparencia
- Liderazgos auténticos
- Participación y compromiso
- Solidaridad

No tenemos en nuestras  
manos las soluciones para  
todos los retos;  
pero tenemos nuestras  
manos para enfrentar los  
retos.

¡Es un ejercicio de todos!





**FORTIA**

*-Colaboratorio-*



Vida con  
Sentido