



Resiliencia en tiempos de crisis

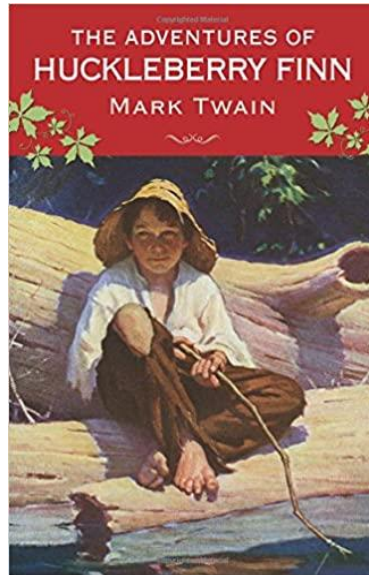
Maria Leonor Velásquez Arango
Fortia Colaboratorio
Vida con Sentido



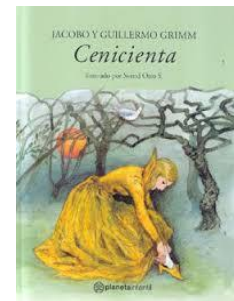
¿Qué significa resiliencia
para usted?



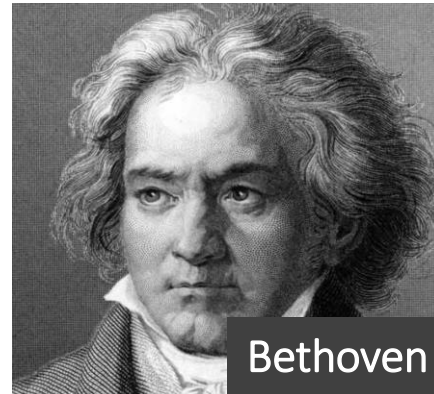
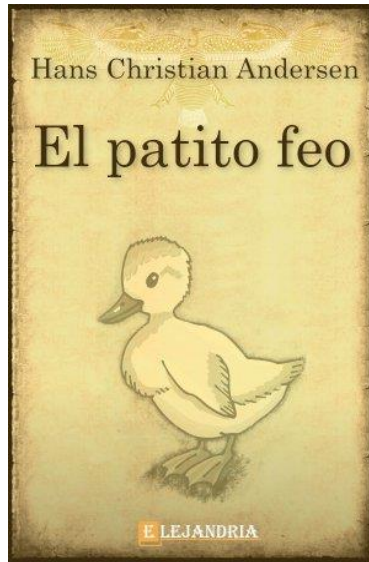
María Callas



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



Afrontar y sobreponerse
a las adversidades y salir fortalecidos
para enfrentar y construir el futuro





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



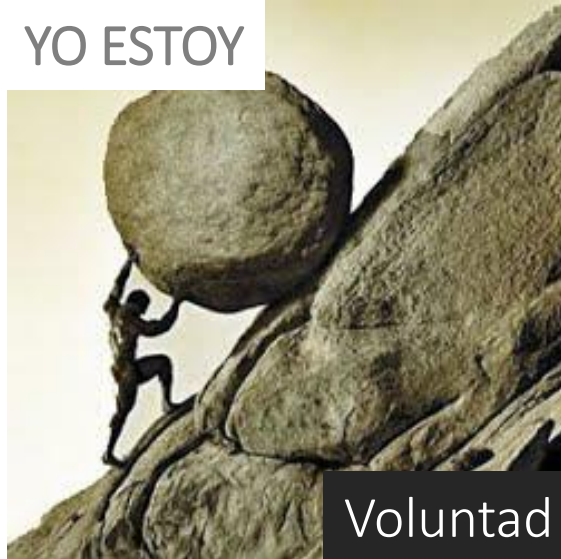
Apoyo

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