

T E M A

05

CONSTRUYENDO RESILIENCIA Y SUPERANDO DESAFÍOS

La resiliencia es una característica poderosa que parece ser el ingrediente secreto cuando enfrentamos desafíos y en nuestro intento de salir fortalecidos. En este tema, exploraremos el concepto de resiliencia, su papel como factor protector contra el estrés y estrategias prácticas para desarrollar resiliencia para superar desafíos y mejorar el bienestar.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier inquietud o decisión médica.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES DE APRENDIZAJE:

01

Definir la resiliencia

Ser capaz de definir resiliencia.

02

Describir cómo la resiliencia actúa como factor protector contra el estrés

Describe cómo la resiliencia puede ayudarte a afrontar el estrés y el burnout relacionados con el trabajo.

03

Identificar formas de desarrollar la resiliencia

Identificar diferentes formas de desarrollar la resiliencia psicológica.

04

Reconocer la importancia de la adaptabilidad

Comprenda cómo la adaptabilidad juega un papel fundamental en el mantenimiento de la resiliencia durante períodos de grandes cambios e incertidumbre en el lugar de trabajo.

05

Desarrollar estrategias para la gestión de la energía

Aprenda técnicas efectivas para gestionar los niveles de energía personal a lo largo del día, mejorando la productividad general y reduciendo el burnout.

06

Mejorar la sensibilidad interpersonal

Mejorar la conciencia de los factores emocionales y ambientales que impactan la resiliencia y desarrollar enfoques basados en la empatía para fomentar la resiliencia en las relaciones personales y profesionales.

07

Fortalecer las habilidades de autorregulación

Desarrollar la capacidad de gestionar eficazmente las emociones y el comportamiento en respuesta al estrés y a situaciones desafiantes, promoviendo la estabilidad emocional y la resiliencia.

COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Adaptabilidad:** mantener la eficacia al experimentar cambios importantes en las tareas o el entorno laboral; adaptarse eficazmente al trabajo dentro de nuevas estructuras, tecnologías, procesos, requisitos o culturas. Trata de comprender los cambios. Aborda los cambios o las novedades de forma positiva. Modifica rápidamente el comportamiento para afrontar eficazmente los cambios en el entorno laboral.
- 02 **Sensibilidad interpersonal:** demostrar que se es consciente de los demás y del entorno así como de la influencia que éste ejerce sobre ambos. Desarrollar una conducta que refleje el reconocimiento de los sentimientos de los demás, mostrando empatía ante las diferentes situaciones que se pueden dar en el trato personal con empleados o colaboradores.
- 03 **Gestión de la energía:** capacidad de afrontar tu jornada laboral con la mentalidad de que estás gestionando tu energía, no solo tu tiempo.
- 04 **Resiliencia:** capacidad de soportar o recuperarse rápidamente de las dificultades, tenacidad.
- 05 **Autorregulación:** capacidad de comprender y gestionar su comportamiento y sus reacciones a los sentimientos y cosas que suceden a su alrededor.
- 06 **Tolerancia al estrés:** continuar actuando eficazmente bajo presión del tiempo, lidiando con el desacuerdo, la oposición y la adversidad.

INTRODUCCIÓN A LA RESILIENCIA

Nelson Mandela creció en un país marcado por la segregación racial y la opresión, y fue testigo de injusticias flagrantes desde muy joven. Su pasión por la justicia y la igualdad lo llevó a permanecer 27 años en prisión en Robben Island, donde tuvo que soportar duras condiciones y la separación de su familia. Su notable trayectoria de prisionero a presidente es una fuente de inspiración para personas de todos los ámbitos de la vida y un testimonio de su extraordinario poder de resiliencia. En una ocasión dijo: “Nunca pierdo. O gano o aprendo”. Estas palabras han captado la esencia misma de lo que significa ser resiliente.

La resiliencia es un rasgo poderoso que parece ser el ingrediente secreto cuando enfrentamos desafíos y en nuestro intento de salir fortalecidos. La resiliencia se ha descrito como la “capacidad de mantener la flexibilidad en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos cuando enfrentamos interrupciones en la vida o períodos prolongados de presión, de modo que podamos salir de las dificultades más fuertes, más sabios y más capaces” (Pemberton, 2015, p. 2). Ser resiliente no significa que no experimentes estrés o que evites las emociones negativas, sino que debes trabajar con ellas y no permitir que te definan.



La resiliencia es como un amortiguador contra los efectos nocivos del estrés. Es nuestra capacidad de recuperarnos o “rebotar” de situaciones difíciles e implica habilidades como gestionar las emociones, adaptarse al cambio y mantener una actitud positiva incluso en tiempos difíciles. Piensa en la resiliencia como un conjunto de herramientas: nos brinda formas prácticas de enfrentar el estrés, como replantear los desafíos como oportunidades de crecimiento, apoyarnos en redes de apoyo o adoptar hábitos saludables para calmar el cuerpo y la mente.

Según la ciencia, la resiliencia ayuda a que nuestro cerebro y nuestro cuerpo se mantengan equilibrados durante momentos de estrés. Cuando somos resilientes, podemos mantener bajo control las hormonas del estrés (como el cortisol). Este equilibrio nos ayuda a sentirnos más tranquilos, pensar con más claridad y tomar decisiones más saludables, incluso bajo presión.

Con el tiempo, la resiliencia no solo nos protege de los efectos del estrés, sino que también puede hacernos más fuertes, estar mejor preparados para los desafíos futuros y tener más probabilidades de mantener una actitud positiva y saludable. De hecho, la resiliencia tiene un efecto protector tanto en la salud mental como en la física. Las investigaciones

muestran que las personas con mayor resiliencia tienen niveles más bajos de inflamación y un riesgo menor de sufrir enfermedades relacionadas con el estrés, como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y depresión. Esto se debe a que la resiliencia ayuda a modular la respuesta al estrés del cuerpo, previniendo la inflamación crónica y la supresión inmunitaria asociadas con la exposición prolongada al estrés



LA RESILIENCIA COMO FACTOR PROTECTOR FRENTE AL ESTRÉS

Nos guste o no, el estrés es parte de nuestras vidas; sin embargo, con el tiempo, puede tener un impacto perjudicial en nuestro bienestar psicológico, emocional y físico.

La resiliencia psicológica puede actuar como factor protector frente a los efectos del estrés y potenciar la capacidad de los individuos para recuperar el control de sus vidas (Southwick & Charney, 2018). En concreto, en un estudio de García y Gambarte (2019) con una muestra de 334 docentes, la resiliencia actuó como factor protector frente a la autopercepción de síntomas de estrés crónico, propios del síndrome de burnout.

Además, se ha descubierto que la resiliencia actúa como un factor protector contra los efectos de la depresión y la ansiedad durante un estudio posterior a los efectos de la pandemia de COVID-19 (Van Wyk, 2022).

Existen muchos beneficios asociados con la construcción de resiliencia, tales como:

- **Riesgo reducido de síntomas físicos relacionados con el estrés**, junto con ansiedad y depresión (Brant, 2024).
- Contribuir a una **mayor longevidad** (Zeng y Shen, 2010) – mejor preparación para la

imprevisibilidad de la vida.

- Mayor **éxito profesional** (Arnold, 2024).
- **Mejora la capacidad de aprendizaje** al minimizar nuestro miedo al fracaso y salir de nuestra zona de confort (Brant, 2024).
- Lazos y **relaciones sociales más fuertes** (Brant, 2024)



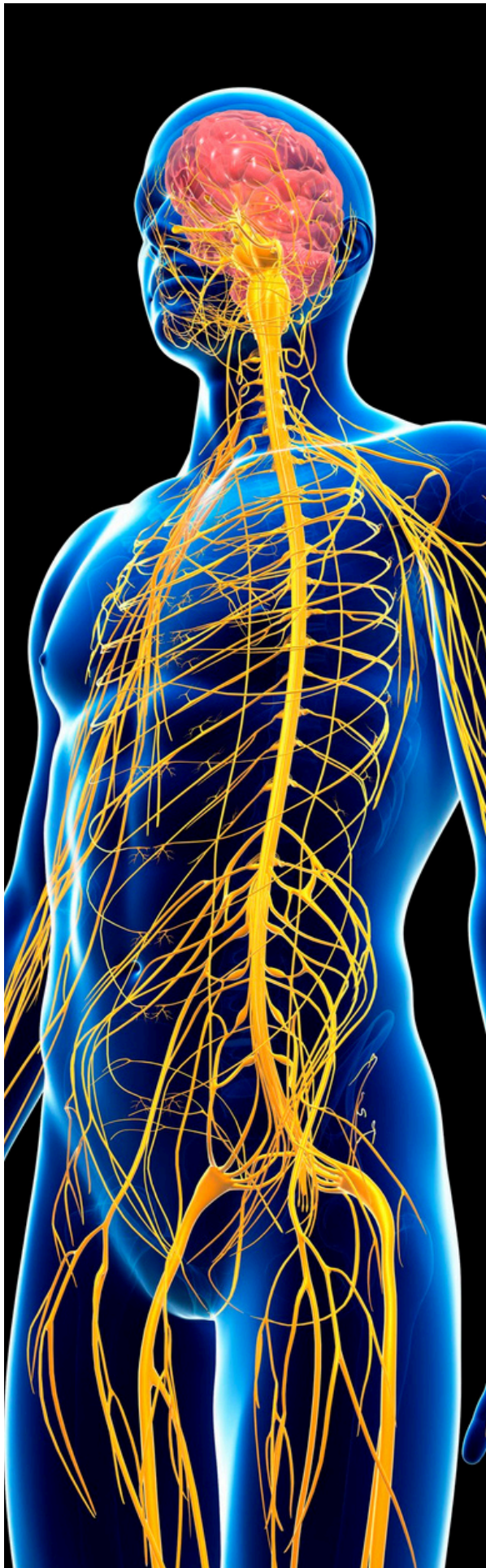
El sistema nervioso simpático

Ya hemos hablado del hecho de que cuando nos enfrentamos al estrés, nuestro cuerpo activa la respuesta a menudo llamada de “lucha o huida”, que tiene que ver con el sistema nervioso simpático. Esto libera hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, que preparan al cuerpo para reaccionar aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el estado de alerta. Si bien los estallidos breves de estrés pueden ayudarnos a responder a los desafíos inmediatos, el estrés continuo mantiene estos sistemas activados durante demasiado tiempo, lo que provoca un desgaste en el cuerpo y la mente, afectando el sueño, el estado de ánimo e incluso la función inmunológica.

La resiliencia implica habilidades y hábitos mentales que nos ayudan a regular esta respuesta al estrés de manera más eficaz. Las personas con mayor resiliencia tienden a volver más rápidamente a su estado inicial, o lo que los científicos llaman homeostasis, después de un evento estresante. Esto significa que sus hormonas del estrés disminuyen más rápidamente y se recuperan más rápido física y mentalmente.

Las técnicas asociadas con la resiliencia, como el pensamiento positivo, el apoyo social y la regulación emocional, ayudan a activar el sistema nervioso parasimpático, que calma el cuerpo y ayuda a reducir los niveles de la hormona del estrés a un rango saludable. exploremos más a fondo cómo la resiliencia ayuda al cerebro a lidiar con el estrés.





- **La corteza prefrontal (CPF):** esta parte del cerebro, involucrada en la toma de decisiones y el control de los impulsos, desempeña un papel central en la resiliencia. ¿Adivina qué parte del cerebro se apaga en momentos de estrés? Sí, lo adivinaste, es la CPF. Ahora tiene más sentido por qué a veces no tiene sentido la forma en que reaccionamos al estrés, ¿no? Cuando se enfrenta al estrés, la CPF de una persona resiliente permanece más activa, lo que le permite pensar con claridad, planificar y resolver problemas, en lugar de reaccionar impulsivamente.
- **La amígdala:** la amígdala, responsable de procesar el miedo y las respuestas emocionales, tiene más probabilidades de funcionar a toda marcha en situaciones de estrés prolongado. La resiliencia puede ayudar a las personas a fortalecer las conexiones entre la corteza prefrontal y la amígdala, lo que facilita mantener bajo control las respuestas emocionales y responder al estrés de manera reflexiva en lugar de reactiva.
- **El hipocampo:** esta zona está relacionada con la memoria y puede verse afectada negativamente por el estrés crónico y los niveles elevados de cortisol. La resiliencia ayuda a mantener un hipocampo sano, lo que favorece una mejor memoria y aprendizaje, lo que nos ayuda a recordar y a aplicar estrategias de afrontamiento eficaces.

EL PAPEL DE LA AUTOCOMPASIÓN EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA

Es probable que hayas descuidado este tema más de lo que deberías, pero debes tener en cuenta lo siguiente: desarrollar resiliencia para gestionar el estrés laboral se beneficia enormemente de la autocompasión, que nos permite abordar las exigencias y los factores estresantes del trabajo desde una posición de amabilidad y equilibrio en lugar de autocrítica.

El trabajo puede provocar a menudo sentimientos de incompetencia, especialmente cuando nos enfrentamos a contratiempos o críticas. A veces, el perfeccionismo puede ser como llevar una mochila muy pesada en el trabajo. ¿Cada pequeño error es un ladrillo más en el paquete? La autocompasión nos enseña a deshacernos de algunos ladrillos al dejar de lado esa mentalidad de “debe ser perfecto”.



La autocompasión nos ayuda a reconocer que los errores son una parte natural del aprendizaje y el crecimiento y que está bien equivocarse a veces: ¡nadie es perfecto! Cuando aceptamos esto, dejamos de gastar tanta energía en intentar que todo salga bien al 100 % y podemos concentrarnos más en aprender, crecer y hacer las cosas sin agotarnos. Las investigaciones demuestran que la autocompasión ayuda a reducir la ansiedad y el miedo al fracaso, lo que nos hace estar más dispuestos a intentarlo, fallar y volver a intentarlo. Así que la próxima vez que cometes un error, intenta decirte a ti mismo: «Bueno, ¡esa fue una lección!» en lugar de: «Soy terrible en esto».

Si se reduce el perfeccionismo, es menos probable que uno se agote o se sienta paralizado por el miedo al fracaso. Esto hace que sea más fácil seguir progresando, aprender de los errores y mantener los niveles de energía, que son todos factores cruciales para la resiliencia.

Cómo manejar al crítico interno

¿Alguna vez has sentido esa vocecita en tu cabeza que te dice: “¿Por qué lo hiciste de esa manera?”. Ese es el crítico interno, y es una parte natural de todos nosotros. Pero dejar que tome las riendas puede destruir la resiliencia, haciéndonos sentir pequeños y estancados. Con la autocompasión, puedes bajar el volumen de esa crítica y cambiarla por

otra con un tono más amable. Imagina decir: “Oye, lo tenemos bajo control” en lugar de “¡Uf, otra vez no!”. Esto hace que sea más fácil recuperarse y seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles.

En lugar de castigarte, aprende a hablarte con amabilidad y a ver los fracasos como oportunidades para mejorar, en lugar de como una prueba de incompetencia. Este diálogo interno más amable ayuda a superar ese “crítico interno” que magnifica cada pequeño error y alimenta el diálogo interno negativo. Cuando te hablas con amabilidad, tu capacidad para recuperarte de los reveses se acelerará de forma natural, ya que no te verás empantanado por la vergüenza o la autoinculpación severa. En situaciones laborales estresantes, una visión más amable de ti mismo proporciona la claridad mental y la motivación necesarias para volver al buen camino sin estrés autoinfligido innecesario.

La autocompasión reduce la autocritica y aumenta la autoaceptación, lo que reduce el estrés. La próxima vez que ese crítico te ataque, dile, “Gracias, pero puedo con esto”.

Equilibrio emocional

El estrés laboral puede desencadenar un cóctel de emociones: frustración, decepción e incluso ira. Ignorar estas emociones no las hace desaparecer; por el contrario, tienden a acumularse y aumentan nuestro estrés. La autocompasión nos permite procesar estos sentimientos de una manera sana y equilibrada.

Cuando recordamos reconocer y aceptar estos sentimientos sin juzgarlos, la autocompasión nos permite experimentarlos, procesarlos y luego dejarlos ir. Es como una limpieza emocional: limpiar periódicamente el estrés para que no abarrote nuestras mentes y agote nuestra resiliencia. Ser autocompasivo te ayudará a regular las emociones y evitar que el estrés se salga de control. Esto se debe a que cuando nos permitimos sentir y procesar las emociones, en realidad nos recuperamos más rápido, lo que reduce el impacto general del estrés en nuestra salud y bienestar.

Por otro lado, cuando te sientas aislado o como si fueras el “único” que tiene problemas, recuerda que es probable que haya otros que se sientan de la misma manera. Intenta conectarte con un colega a través de experiencias compartidas o simplemente decir: “No estoy solo en esto”. Puede aligerarte la carga.



El estrés laboral no solo vive en la mente, sino que también se manifiesta en nuestro cuerpo. El estrés crónico puede elevar los niveles de cortisol, alterar el sueño y debilitar el sistema inmunológico. A menudo nos esforzamos en el trabajo pensando: "Si me esfuerzo un poco más, puedo salir adelante". Esta mentalidad puede conducir fácilmente al burnout, especialmente cuando ignoramos nuestros límites. La autocompasión ayuda a contrarrestar estos efectos activando la respuesta de relajación natural del cuerpo y fomentando una visión más equilibrada y sostenible. La autocompasión enseña a respetar nuestros propios límites. Está bien tomar descansos, decir "no" al trabajo extra o pedir ayuda. Estas decisiones no son signos de debilidad, sino de resiliencia, ya que nos permiten mantenernos mental y físicamente saludables a lo largo del tiempo. Esto es simplemente un paso más hacia el trato a uno mismo con amabilidad y te ayudará a calmar tu respuesta al estrés



lo que permite que el cuerpo se relaje. De hecho, al hacerlo, reducirás los niveles de cortisol y reducirás el desgaste físico del estrés, creando una base para una mayor resiliencia.

Por otro lado, la motivación en el trabajo puede parecer a menudo impulsada por el miedo: miedo a los errores, miedo a decepcionar a los demás, miedo a fracasar. Pero la motivación basada en el miedo es agotadora y no sostenible. La autocompasión ofrece una forma más suave y sostenible de mantenerse motivado: en lugar de esforzarse por evitar los errores, lo que lo impulsa es el deseo de crecer, mejorar y disfrutar de su trabajo. Gestione las situaciones estresantes en el trabajo con autocompasión, no permitiendo que sentimientos como la frustración o la decepción se repriman. En cambio, reconózcalos y déjelos pasar. Trate a sus emociones como a un visitante: déjelo venir, ofrézcale té y luego despídalo educadamente. Esto evita que el estrés se acumule. Procesar las emociones con autocompasión puede, de hecho, reducir los niveles de estrés. Entonces, la próxima vez que se sienta frustrado, permítase sentirlo. Luego, después de un momento, déjelo ir. Piense en ello como si estuviera sacando la basura emocional.

Las personas autocompasivas tienen más probabilidades de perseverar ante los desafíos. La próxima vez que te enfrentes a un gran proyecto, intenta decir: "Veamos qué puedo aprender de esto", en lugar de estresarte por el resultado. Recuerda: ¡sé amable contigo mismo!

SABÍAS QUE

LA AUTOACEPTACIÓN PUEDE **REDUCIR** **EL ESTRÉS**

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Texas descubrió que los participantes con niveles más altos de autoaceptación se recuperaban del estrés un 41 % más rápido que aquellos con niveles más bajos de autoaceptación. También mostraron una reducción del 25 % en los marcadores fisiológicos del estrés (como los niveles de cortisol) al practicar técnicas de autoaceptación durante situaciones de alta presión.

**REEMPLACE LA AUTOCRÍTICA
POR LA AUTOACEPTACIÓN**

Note to self :

**Don't just be good to others.
Be good to yourself too.**



Las 7 Cs de la resiliencia

Las 7 Cs de la resiliencia ofrecen una manera de comprender y desarrollar la resiliencia al explicar las cualidades y características de la resiliencia. Aquí exploraremos cada una de las 7 Cs en profundidad, revelando las claves para dominar la resiliencia:

CONTROL

Aceptar lo que se puede cambiar. Se trata de la capacidad de reconocer los elementos que están bajo nuestro control, pero también de dejar ir aquellos sobre los que no podemos influir o cambiar. Es fundamental comprender que algunos acontecimientos externos pueden estar fuera de nuestro control, pero al controlar nuestras reacciones ante una situación adversa, recuperamos un sentido de autonomía y empoderamiento.

COMPETENCIA

¡El aprendizaje es un viaje sin fin! Desarrollar la resiliencia es un proceso de aprendizaje continuo, en el que el individuo busca crecer y expandir sus capacidades mediante la participación en actividades que amplíen sus límites, utilicen sus habilidades para resolver problemas y superen desafíos para alcanzar sus metas.

AFRONTAR

Estrategias saludables para afrontar los desafíos. Afrontar los desafíos implica gestionar eficazmente el estrés y la adversidad de forma saludable y adaptativa. Las estrategias de afrontamiento son herramientas esenciales en manos de una persona resiliente para soportar mejor las presiones de la vida y salir adelante con más fuerza. Algunos ejemplos pueden incluir el ejercicio, la atención plena, etc.

CONFIANZA

¡Cree en ti mismo! Una persona segura de sí misma confía en su capacidad para superar cualquier desafío que se le presente y también posee la fuerza para perseverar. La confianza en uno mismo se refleja en su capacidad para reconocer sus fortalezas y debilidades y para replantear los reveses como lecciones aprendidas.

CONEXIÓN

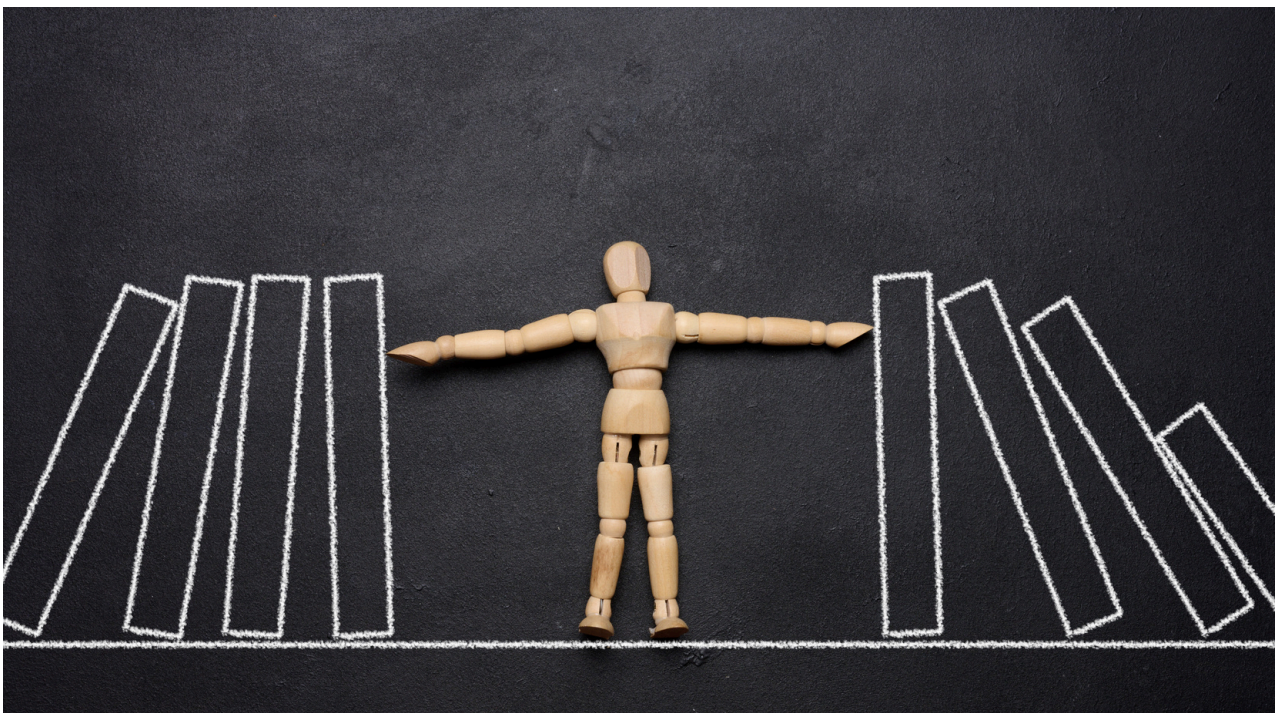
¡Juntos somos más fuertes! “Solos podemos hacer muy poco, juntos podemos hacer mucho”. Las personas resilientes no tienen miedo de pedir ayuda y apoyarse en sus redes de apoyo durante los momentos difíciles, lo que les da fuerza y aliento, pero también les expone a diversas perspectivas sobre una situación determinada.

PERSONAJE

¡Adoptando valores e integridad! En tiempos difíciles, nuestros valores se ponen a prueba: el carácter representa nuestra brújula moral que guía nuestras decisiones y acciones. Al mantenerse fieles a sus principios y ética, las personas cultivan la fortaleza interior y la resiliencia que pueden soportar las pruebas del tiempo.

CONTRIBUCIÓN

¡Encuentra tu propósito! Participar en actividades que contribuyan a un propósito mayor brinda una sensación de dirección y motivación durante los momentos difíciles. Al enfocarte en generar un impacto positivo en el mundo, fomentas la resiliencia para superar cualquier obstáculo en tu camino.



CÓMO DESARROLLAR TU RESILIENCIA

Es importante tener en cuenta que las personas no nacen siendo resilientes, pero es una habilidad que se puede desarrollar con el tiempo. Según el enfoque de las 7 Cs, desarrollar resiliencia implica cultivar rasgos y atributos específicos, y estas estrategias pueden resultar útiles en el proceso de desarrollo de la resiliencia:

CONTROL

Practica la atención plena y la autoconciencia para reconocer los aspectos de las situaciones que están bajo tu control. Una metodología útil que podemos utilizar para lograrlo es el círculo de control. Los filósofos estoicos Séneca, Epicteto y Marco Aurelio reflexionaron extensamente sobre el círculo de control.

Aprenda más sobre el Círculo de Influencia y Control, y cómo usarlo en sus prácticas reflexivas diarias con el propio Stephen Covey en el video a continuación.

[VER VIDEO](#)

COMPETENCIA

Identifique sus fortalezas, debilidades y talentos y busque oportunidades para desarrollarlos y perfeccionarlos aún más a través de educación formal, talleres e iniciativas de aprendizaje autodirigido.

Un modelo útil para identificar tus

fortalezas y debilidades es el Análisis DAFO, el cual se divide en:

- **Fortalezas y debilidades.** Se centran en factores internos, como competencias preexistentes o habilidades que aún no poseemos.
- **Oportunidades y amenazas.** Se centran en los factores de nuestro entorno que pueden facilitar nuestra capacidad de utilizar o desarrollar aún más nuestras fortalezas o amenazar con exponer nuestras debilidades.

La hoja de trabajo de análisis DAFO personal diseñada por MINDTOOLS a continuación puede ayudarte a ejercitar esta actividad para conocerse a sí mismo.

[DESCARGAR LA HOJA DE TRABAJO](#)

AFRONTAR

No existe una técnica de afrontamiento que se pueda aplicar a todos. Es necesario crear un conjunto de herramientas con estrategias de afrontamiento saludables. Pueden incluir cosas como la respiración profunda, el ejercicio, la meditación, etc. Obtenga más información sobre cómo encontrar su mecanismo de afrontamiento en este breve video a continuación.

VER VIDEO

CONEXIÓN

Fomente sus relaciones con amigos, familiares y su comunidad priorizando el tiempo de calidad y las interacciones significativas. En el vídeo a continuación encontrará más consejos prácticos sobre cómo construir conexiones y mantener buenas relaciones.

VER VIDEO

CONFIANZA

Cuestione el diálogo interno negativo y prepárese para el éxito estableciendo metas alcanzables y celebrando el progreso en el camino. En el siguiente vídeo encontrarás una guía completa sobre cómo establecer objetivos para ayudarte a comenzar:

VER VIDEO

CARÁCTER

Desarrollar un carácter fuerte significa mantenerse fiel a tu valores. Una persona resiliente no sólo encara los retos; crece gracias a ellos aprendiendo de cada experiencia.

Mira el vídeo de abajo para aprender por qué no ser consciente de tus mayores valores hace que sea exponencialmente más difícil crear una vida significativa y gratificante.

VER VIDEO

CONTRIBUCIÓN

Sea voluntario, apoye una causa que le resuene: al contribuir a algo más grande, cultiva un sentido de propósito y significado.

Obtenga más información sobre cómo desarrollar resiliencia a través de la libertad de hacer algo importante a través del voluntariado en el siguiente video.

VER VIDEO



CITA



ES TU REACCIÓN A LA
ADVERSIDAD, NO LA
ADVERSIDAD EN SÍ, LA QUE
DETERMINA CÓMO SE
DESARROLLARÁ LA HISTORIA
DE TU VIDA.

Dieter F. Uchtdorf

PENSAMIENTOS FINALES

La resiliencia es una luz que nos muestra el camino hacia nuestra fuerza interior y bienestar en un mundo lleno de estrés e incertidumbre. Las personas pueden usar la resiliencia para protegerse de los efectos negativos del estrés y para implementar técnicas proactivas de manejo del estrés. Permita que la resiliencia sea su aliada para superar los obstáculos de la vida, permitiéndote prosperar en las condiciones más difíciles.

Recuerda que desarrollar resiliencia es un viaje que dura toda la vida y requiere práctica continua, autorreflexión y un compromiso con el crecimiento personal.



ACTIVIDAD PRÁCTICA



Construye tu plan de resiliencia

Este ejercicio le ayudará a aprovechar sus recursos de resiliencia para elaborar un plan de resiliencia personal, que podrá utilizar para afrontar cualquier desafío futuro.

PRUEBA ESTO:

Paso 1. Reflexión. Recuerda un ejemplo reciente en el que demostraste resiliencia: piensa en una ocasión reciente en la que superaste un desafío o un contratiempo en el trabajo o en su vida en general.

Paso 2. Identifica a las personas que te apoyan. ¿Qué “personas te apoyaron” en tu vida y te mantuvieron en pie cuando habría sido más fácil caerse?

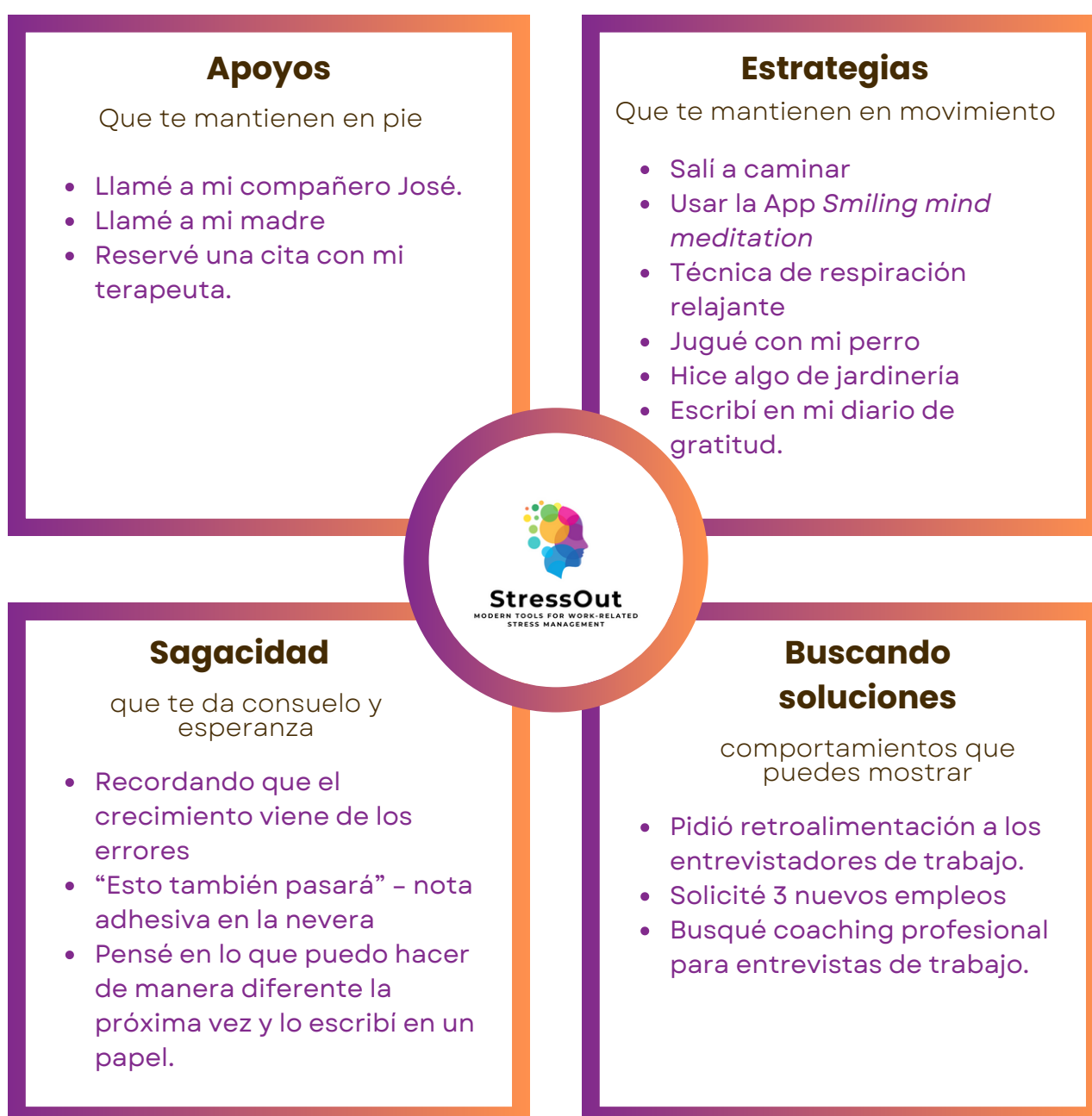
Paso 3. Identifica estrategias de afrontamiento. ¿Qué “estrategias” utilizaste para ayudarte a afrontar los pensamientos y sentimientos negativos que aparecieron en respuesta a las dificultades?

Paso 4. Identifica tu sagacidad. ¿Qué “sagacidad” te ayudó a recuperarte de esta dificultad? La sagacidad es la sabiduría y la perspicacia a las que te aferras.

Paso 5. Identifica el comportamiento de búsqueda de soluciones: ¿Qué comportamientos de búsqueda de soluciones mostraste para ayudarte a lidiar activamente con el problema?

EJEMPLO DE PLAN DE RESILIENCIA

Es hora de crear tu propio plan de resiliencia. Pero no te preocupes, parece más complicado de lo que es. Combina los elementos anteriores para garantizar un enfoque holístico que te permita crear un plan sólido que no solo te prepare para los posibles desafíos, sino que también mejore tu capacidad de recuperarte y crecer a partir de ellos. ¿Qué aspectos específicos estás considerando para tu plan de resiliencia? Este es un buen **ejemplo** de cómo podría ser tu reflexión:



ACTIVIDAD PRÁCTICA



Mantenerse conectado con tus valores

Puede resultar difícil mantener nuestra brújula moral frente a situaciones estresantes de la vida. Sin embargo, los valores también pueden ser una luz en la sombra de las circunstancias difíciles, recordándonos las razones por las que vale la pena perseverar, defender lo que es correcto y aceptar la responsabilidad. El objetivo principal de este ejercicio es crear un recordatorio visual de nuestros ideales.

COMENZAR:

PASO 1:

Elige una hoja de papel en blanco para expresar visualmente tus valores. Puede ser una sola hoja de papel o una representación visual mediante un software como Canva o Power Point. Puedes optar por utilizar palabras, imágenes o ilustraciones (o una combinación de ellas). Siéntete libre de expresarte creativamente siempre que la forma en que decidas expresar tus principios te hable a nivel personal.

PASO 2:

Una vez que hayas terminado de recordar tus valores visuales, puedes colocarlo en un lugar visible donde lo veas todos los días, como en tu escritorio en el trabajo o en el refrigerador. Esto podría ayudarte a mantener la perspectiva sobre las razones por las que tu lucha vale la pena.

ACTIVIDAD EXPERIENCIAL #1

PUERTAS CERRADAS Y ABIERTAS

“Lo único constante es el cambio”. Este ejercicio pretende hacerte consciente de que el final de algo es también el comienzo de algo nuevo.

Piensa en un momento de tu vida en el que alguien te rechazó o te perdiste algo importante, cuando un gran plan fracasó. Estos serían puntos en tu vida en los que se cerró una puerta. Ahora piensa en lo que sucedió después: ¿qué puertas se abrieron después? ¿Qué nunca habría sucedido si la primera puerta no se hubiera cerrado? Escribe estas experiencias en los espacios a continuación (escribe tantas experiencias como te vengan a la mente).



COMIENCE POR:

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- *¿Qué provocó que la puerta se cerrara? ¿Qué te ayudó a abrir la nueva puerta?*
- *¿Cuánto tiempo te llevó darte cuenta de que se abría una nueva puerta?*
- *¿Fue fácil o difícil para ti darte cuenta de que se abrió una nueva puerta?*

AHORA ENUMERA TUS RESPUESTAS:

- **La puerta que se me cerró fue:**
- **La nueva puerta que se abrió para mí fue:**

ACTIVIDAD VIVENCIAL #2

ESCRIBE UNA CARTA AMABLE PARA TI MISMO

Ser amable con uno mismo es fundamental para desarrollar la resiliencia personal. Sin embargo, a menudo lo dejamos de lado y descuidamos su valor añadido. Es hora de cambiar esto y empezar a ser amable con uno mismo.

El objetivo de esta actividad es practicar la autocompasión y la amabilidad escribiéndote una carta a ti mismo. Este ejercicio te ayuda a reconectarte con tus fortalezas, perdonarte por tus errores y darte ánimos en momentos difíciles.



COMIENCE POR:

1. Busca un espacio tranquilo donde puedas reflexionar durante unos minutos. Coge un bolígrafo y un papel o abre un documento en tu ordenador.
2. Imagina que estás escribiendo una carta a un amigo cercano que está pasando por un momento difícil. Piensa en qué palabras de aliento y amabilidad le ofrecerías.
3. Ahora, céntrate en ti mismo y escríbete la carta. Sé amable, gentil y comprensivo, como lo harías con un amigo. En tu carta, incluye lo siguiente:
 - Reconoce tus dificultades: reconoce con delicadeza lo que estás atravesando, sin juzgar. Por ejemplo: "Sé que las cosas han sido difíciles en el trabajo últimamente y te has sentido abrumado".
 - Ofrezca compasión y comprensión: recuerde que está bien luchar y que todos enfrentamos dificultades. Por ejemplo: "Está bien no tener todas las respuestas ahora mismo. Estás haciendo lo mejor que puedes y eso es suficiente".

- *Celebra tus fortalezas y tu progreso: reflexiona sobre tu resiliencia, tus habilidades y tus pequeñas victorias. Por ejemplo: "Estoy muy orgulloso de cómo has enfrentado estos desafíos hasta ahora. Has demostrado mucha determinación, incluso cuando las cosas no eran fáciles".*
- *Anímate a pensar en el futuro: ofrece palabras de aliento que te ayuden a mantenerte positivo y motivado. Por ejemplo: "Recuerda que eres capaz de superar cualquier desafío que se te presente. Ve paso a paso".*

4. Si puedes, lee la carta en voz alta. Permítete absorber verdaderamente las amables palabras que has escrito.

5. Reflexión:

- Después de escribir la carta, tómate un momento para reflexionar. ¿Cómo te sientes al ser amable y gentil contigo mismo?
- ¿Notas algún cambio en cómo ves tu situación actual o a ti mismo?

Guarda esta carta en un lugar seguro y revísala cada vez que necesites un recordatorio para ser amable contigo mismo. Incluso puedes escribirte una carta nueva cada semana para celebrar tu crecimiento y darte ánimos constantemente.



QUERIDO YO

Querido yo,

Sé que últimamente te sientes un poco abrumado y que probablemente sientas que estás haciendo malabarismos con demasiadas cosas a la vez. Está bien sentirse así: la vida tiene sus altibajos y no siempre es fácil seguir el ritmo. Pero quiero que sepas algo importante: estás haciendo lo mejor que puedes y eso es más que suficiente.

Puedo ver cuánto te esfuerzas, incluso cuando parece que nadie se da cuenta. Has enfrentado muchos desafíos con gracia, incluso cuando sentías que debías rendirte. Es fácil olvidarlo, pero has superado días difíciles antes y superarás este también. El hecho de que sigas adelante, incluso en días en los que parece imposible, habla de tu fortaleza y resiliencia.

No necesitas ser perfecto. No necesitas tener todas las respuestas ni estar en todas partes al mismo tiempo. Está bien tomarte un respiro, dar un paso atrás y pedir ayuda cuando la necesites. Eres digno de atención, amabilidad y tiempo para ti, como cualquier otra persona. Recuerda que ya has logrado mucho, aunque no lo parezca en este momento. Celebra esos pequeños triunfos. Cada paso que das es un avance y debes sentirte orgulloso de lo lejos que has llegado.

Eres capaz de afrontar cualquier cosa que se te presente. La vida puede presentarte desafíos, pero eres lo suficientemente fuerte para afrontarlos. Sé paciente contigo mismo y recuerda que tienes derecho a descansar, hacer una pausa y ser amable contigo mismo a lo largo del camino.

Creo en ti. Tú puedes con esto.

Con bondad y amor,

A mí



EVALUACIÓN

01.

¿Qué es la resiliencia en el contexto de la psicología?

- ☐ A- La capacidad de predecir eventos estresantes
- ☐ B- La capacidad de evitar el estrés por completo.
- ☐ C- La capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades.

02.

¿Qué papel juegan las conexiones sociales en la resiliencia?

- ☐ A- Fortalecen la resiliencia brindando apoyo
- ☐ B- Debilitan la resiliencia al hacer que las personas dependan
- ☐ C- No tienen ningún impacto en la resiliencia

03.

Las personas resilientes tienen más probabilidades de:

- ☐ A- Evitar tomar decisiones
- ☐ B- Culpar a otros por sus problemas
- ☐ C- Mantenerse flexibles en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

04.

¿Cuál de las siguientes NO es una de las 7 Cs de la resiliencia?

- ☐ A- Competencia
- ☐ B- Competición
- ☐ C- Conexión

EVALUACIÓN

05.

En el contexto de las 7 Cs de la resiliencia, ¿qué es el “carácter”?

- ☐ A- El sentido del bien y del mal de una persona
- ☐ B- La capacidad de una persona para gestionar el estrés.
- ☐ C- La naturaleza competitiva de una persona

06.

¿Qué fomenta la “Contribución” en el modelo de las 7 Cs?

- ☐ A- Devolver a los demás y a la comunidad
- ☐ B- Recibir ayuda de otros
- ☐ C- El conocimiento de las propias fortalezas y habilidades.

RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

1-C

2-A

3-C

4-B

5-A

6-A

CONCLUSIONES CLAVE

01

La resiliencia es un rasgo poderoso que parece ser el ingrediente secreto cuando enfrentamos desafíos y en nuestro intento de emerger más fuertes.

02

La resiliencia psicológica puede actuar como un factor protector contra los efectos del estrés y aumentar la capacidad de las personas para recuperar el control de sus vidas.

03

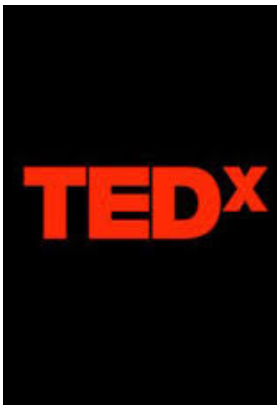
Las 7 Cs de la resiliencia ofrecen un marco para comprender y desarrollar la resiliencia, proporcionando información valiosa sobre las cualidades y características necesarias.

04

Las personas no nacen resilientes, pero es una habilidad que se puede desarrollar y desarrollar con el tiempo.

BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explore información y recursos valiosos sobre cómo desarrollar resiliencia a través del estrés, incluidas charlas de expertos, investigaciones y estrategias prácticas para superar obstáculos, afrontar el trauma y cultivar una vida más resiliente y significativa.



DEL ESTRÉS A LA RESILIENCIA

Enfrentar el estrés en nuestras vidas es un componente integral para ser más resilientes, dice Raphael Rose. En su investigación para la NASA, descubrió que aceptar e incluso darle la bienvenida al estrés nos ayuda a ser más resilientes, lo que conduce a una vida más significativa, alegre y socialmente conectada.

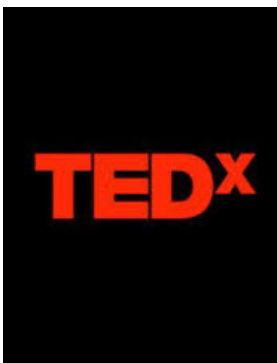
[MIRAR EN YOUTUBE](#)



SH*T HAPPENS. 8 LECCIONES DE RESILIENCIA

La vida nunca es fácil. Pasan cosas malas. ¿Qué puede ayudar? Fiona Starr y Mike Solomon son psicólogos clínicos que han experimentado traumas en sus vidas personales. Se sinceran sobre lo que han aprendido sobre cómo ser resilientes, afrontar situaciones y prosperar en tiempos difíciles.

[MIRAR EN YOUTUBE](#)



CULTIVANDO LA RESILIENCIA

Felicidad, éxito, salud... todos nos esforzamos por tener una vida llena de significado. Pero, cuando nos enfrentamos a obstáculos, ¿cómo avanzamos? El Dr. Greg Eells describe exactamente lo que significa desarrollar resiliencia en nuestras vidas.

[MIRAR EN YOUTUBE](#)

BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explore información y recursos valiosos sobre cómo desarrollar resiliencia a través del estrés, incluidas charlas de expertos, investigaciones y estrategias prácticas para superar obstáculos, afrontar el trauma y cultivar una vida más resiliente y significativa.



UNA EXPERTA EN ESTRÉS DE HARVARD EXPLICA CÓMO SER MÁS RESILIENTE

En este valioso video, la médica de Harvard Aditi Nerukar explica cómo reprogramar la respuesta del cerebro al estrés para vivir una vida más resiliente.

[MIRAR EN YOUTUBE](#)



RISE RESILIENCIA

El Programa RISE de la Universidad Pepperdine busca desarrollar la resiliencia física, social, cognitiva, espiritual, de servicio y de habilidades para la vida proporcionando elementos fundamentales que se pueden utilizar para superar las dificultades de la vida.

[ACCEDER AL PROGRAMA](#)

REFERENCIAS

Arnold, J. (2023) 10 beneficios de la resiliencia en el lugar de trabajo, Growth Signals. Recuperado de: <https://growthsignals.co/10-benefits-of-resilience-in-the-workplace/> (Consultado: 19 de marzo de 2024).

Brant, A. (2024) 11 razones para desarrollar una mayor resiliencia emocional, BetterHelp. Recuperado de: <https://www.betterhelp.com/advice/resilience/12-reasons-for-developing-greater-emotional-resilience/> (Consultado: 19 de marzo de 2024).

de Vera García, M.I. y Gambarte, M.I. (2019) 'La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes', Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación, 9(3), pp. [doi:10.30552/ejihpe.v9i3.332](https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i3.332).

Hurley, K. (2024) Resiliencia: Una guía para afrontar los desafíos, las adversidades y las crisis de la vida, EverydayHealth.com. Recuperado de: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (Consultado: 19 de marzo de 2024).

Pemberton, C. (2015) Resiliencia: Una guía práctica para coaches. Maidenhead: Open University Press.

Sutton, J. (2019) ¿Qué es la resiliencia y por qué es importante recuperarse?, PositivePsychology.com. Recuperado de: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/> (Consultado: 19 de marzo de 2024).

Wyk, M. van (2022) Nuevos hallazgos: La resiliencia como factor protector contra los efectos exacerbadores de la ansiedad sobre los síntomas depresivos. Recuperado de: <https://www.linkedin.com/pulse/new-findings-resilience-protective-factor-against-effects-van-wyk/> (Consultado: 19 de marzo de 2024).

Zeng, Y. y Shen, K. (2010) 'La resiliencia contribuye significativamente a una longevidad excepcional', Current Gerontology and Geriatrics Research, 2010, págs. 1-9. [doi:10.1155/2010/525693](https://doi.org/10.1155/2010/525693).