

Resiliencia, manejo de las dificultades



Resiliencia, manejo de las dificultades

GUÍA DEL RECURSO

Justificación: el ser humano se encuentra en una constante búsqueda de bienestar; es esta búsqueda la que le motiva a arriesgarse, a tomar decisiones e interactuar con otros seres humanos. Para ello, tiene a su disposición, el desarrollo de diferentes capacidades como la resiliencia, la cual es indispensable para afrontar las crisis y no renunciar a los objetivos cuando se presentan dificultades para conseguirlos. Los teóricos afirman que todas las personas pueden desarrollarla o aprenderla como una herramienta efectiva en el cuidado de la salud mental.

Este espacio de aprendizaje te permitirá reflexionar sobre la importancia de esta capacidad que viene de la psicología, en el ámbito personal y laboral; ¡la resiliencia será una gran estrategia para conseguir lo que te propones!

Propósito de formación: motivar la reflexión sobre la resiliencia como capacidad para fortalecer la salud mental y las condiciones de empleabilidad como estrategia para el bienestar y calidad de vida por medio de una revisión del modelo biopsicosocial, que reconoce que el ser humano es el resultado de factores biológicos, psicológicos y sociales.

Temas:

Tema 1: ¿Qué es la resiliencia y cómo puedo usarla para mi bienestar?

Tema 2: La resiliencia organizacional como herramienta de gestión y planeación en escenarios de incertidumbre y disrupción.

Evaluación de aprendizaje: Este recurso de aprendizaje te permitirá retroalimentar tus conocimientos por medio de un videoquiz y un estudio de casos.

Duración: 2 horas

Resiliencia, manejo de las dificultades

CONTENIDO TEMÁTICO

Tema 1

¿Qué es la resiliencia y cómo puedo usarla para mi bienestar?

Nombre de la actividad de aprendizaje de aprendizaje: Comprendiendo la resiliencia



Descripción: El ser humano se enfrenta a diversas crisis que le afectan a nivel individual, grupal y organizacional. No obstante, ante estas situaciones adversas, los seres humanos y las organizaciones, tienen la posibilidad de sobreponerse, continuar con la vida y, aún, proyectarse al futuro y mejorar sus condiciones. Esta primera actividad, pretende definir la resiliencia como una capacidad humana y como una fuente de bienestar mental y físico; sin más preámbulos, vamos por este

primer aprendizaje.

Para iniciar, sigue los siguientes pasos:

1. **Visualiza el video “Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”** que nos presenta el concepto de resiliencia, las características de las personas resilientes y siete técnicas para desarrollar esta capacidad. Ten presente revisar el video con especial atención, usa el tiempo que te sea necesario para comprenderlo en su totalidad; tomar notas te será muy útil para tener un mayor aprendizaje y podrás volver a ellas cuando lo necesites.



2. **Lee el artículo Resiliencia: impacto positivo en la salud física y mental**, el cual contiene información relevante sobre definiciones de resiliencia, recursos para su desarrollo y los beneficios en la salud física y mental. Ten presente realizar una lectura juiciosa del documento, tomar notas te será muy útil para tener un mayor aprendizaje y podrás volver a ellas cuando lo necesites.



Resiliencia, manejo de las dificultades

3. **¿Para finalizar con nuestro primer tema y plasmar tus aprendizajes,** realiza un mapa mental a partir de la pregunta ¿Cómo enfrento situaciones que generan incertidumbre al momento de conseguir un empleo desde la resiliencia?

Si quieres tener ideas de cómo realizar un mapa mental, haz clic en el siguiente video, verás que es una herramienta muy útil a la hora de presentar información y organizar ideas.



Tema 2

La resiliencia organizacional como herramienta de gestión y planeación en escenarios de incertidumbre y disrupción.

Nombre de la actividad de aprendizaje: cinco acciones claves para mejorar la resiliencia organizacional.



Descripción: todos los seres humanos tienen la **capacidad de enfrentar las adversidades, aprender de ellas, superarlas y mejorar** con los aprendizajes adquiridos; por sus diferencias, tienen niveles de resiliencia particulares, unos más que otros; sin embargo, todos pueden **aprender a desarrollarla y fortalecerla**, realidad que también aplica para las **organizaciones**, en donde se habla de **resiliencia organizacional**.

La presente actividad te va a permitir reconocer las 5 claves básicas para mejorar la resiliencia organizacional, por medio de la realización del siguiente videoquiz, podrás comprenderlo.

Resiliencia, manejo de las dificultades

1. **Observa el video 5 acciones claves para mejorar la resiliencia organizacional** que ofrece información para hacer más resilientes a las empresas u organizaciones y que, también, se puede aplicar a la resiliencia personal y grupal.
2. En el transcurso del video, encontrarás una serie de **preguntas que deberás contestar**. Los resultados te indicarán tu apropiación de los conceptos explorados. Te sugerimos tomar notas de las claves recomendadas, serán importantes al ser una información de valioso aprendizaje.



Resiliencia, manejo de las dificultades

Créditos

El contenido de este recurso pertenece al Curso virtual Promoción de la Salud Mental en el Contexto Laboral para el Bienestar Positivo y la Resiliencia – Unidad 3: Evaluar la respuesta de los individuos a los cambios en el entorno, a partir del análisis de su capacidad de resiliencia, de la Universidad Cooperativa de Colombia, autor Samuel David Vivas Manrique.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN

Coordinador de Producción: Juan Sebastián Zuluaga González

Diseñador Gráfico: Mario Fernando Castaño Díaz

Integrador: Juan Camilo Ossa Guzmán

Contenido para video: Sara Juliana Arango Ríos

Voz: Sara Juliana Arango Ríos

Lengua de Señas: Valentina Valencia Yepes

Editor de Video: Jhon Edwin Bedoya Arango

CORPAEDA

Universidad Cooperativa de Colombia
Unión Temporal Gestión de Empleo (CGC)
Alcaldía Mayor de Bogotá
Secretaría de Desarrollo Económico

Resiliencia, manejo de las dificultades

Referencias

- Academia Play. (7 de abril 2016). 10 consejos para hacer un mapa mental. [Video de Youtube]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=QJekYAlentM>
- Emilio Valcárcel. (25 de marzo de 2021). Video Resiliencia: el Dolor es inevitable, el Sufrimiento es Opcional. [Video de Youtube]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=7Mcc-48WXS4>
- Martínez, A., Magallón, R. & García, J. (2017). Resiliencia: impacto positivo en la salud física y mental. Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 2(2), 231-242. Disponible en <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1096/965>
- SEN innova. (20 de abril de 2020). 5 acciones claves para mejorar la resiliencia organizacional. [Video de Youtube]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=csWAYiihMic>



Licencia de uso

Este recurso es publicado bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

Para efectos de la presente licencia el autor autoriza la reproducción de la obra anteriormente citada, la cual se alojará en formato digital en las plataformas o repositorios administrados por la UNIVERSIDAD o en otro tipo de repositorios externos o páginas web escogidos por la UNIVERSIDAD, para fines de difusión y divulgación.

Producción

Subdirección Nacional E-learning
Fecha: Noviembre – 2022
Colombia