



eBook

# **Resiliencia: capacidad necesaria en tiempos de crisis**

# Resiliencia: capacidad necesaria en tiempos de crisis

## Índice

- Significado
- Cuestionario: ¿Qué tan resiliente soy?
- Incrementa tu Resiliencia: Sugerencias
- Tips para afrontar una crisis con Resiliencia
- Conclusiones



eBook  
1

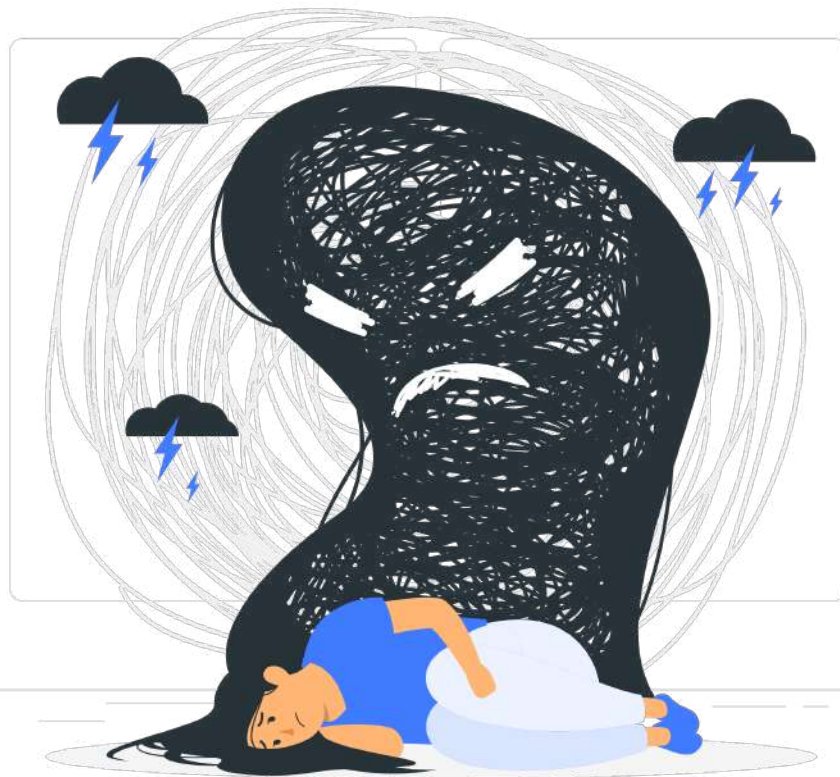


Recursos  
Humanos  
CONSULTORES



Debido a esta contingencia de nivel mundial, estamos viviendo situaciones de mucha incertidumbre, lo que nos provoca sensaciones de miedo, ansiedad y nerviosismo.

Esto es normal, sin embargo, no podemos alimentar esos sentimientos. Más bien debemos fortalecer habilidades y recursos como la resiliencia que nos dan seguridad y confianza para afrontar el presente y el futuro.



Existen diversas circunstancias que nos pueden llevar a sentirnos al límite de nuestras emociones y hacer que nos preguntemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesaria para continuar adelante.

Situaciones como una enfermedad, un rompimiento amoroso difícil, la muerte de un ser querido, un fracaso, problemas económicos, que sentimos superan nuestras fuerzas.

**Es entonces que tenemos dos opciones: dejarnos vencer sintiendo que hemos fracasado o sobreponernos saliendo más fuertes y preparados ante las situaciones de crisis.**

# Resiliencia: significado

## ¿Pero qué es la Resiliencia?

En realidad es un concepto que viene de la física y que fue adaptado para la psicología:

*Es la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora.*

Según la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es

**1. f.** *Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversa*



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

# Para fines prácticos definiremos la Resiliencia como:

- La capacidad de sobreponerse después de que algo difícil o malo ha sucedido.
- Es saber afrontar las crisis o situaciones traumáticas de forma constructiva y flexible para poder salir fortalecido de ellas.



# Resiliencia: significado



Explicación gráfica



Esta foto de Bill Watterson está bajo licencia CC BY-SA-NC

# Cuestionario: ¿Qué tan resiliente soy?



<https://www.freepik.es/vectores/personas> > Vector de Personas creado por pch vector

A manera de reflexión, respondamos las siguientes preguntas:

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indeciso	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Me siento seguro de mi mismo.	5	4	3	2	1
Tengo una buena autoestima	5	4	3	2	1
Poseo mucha resistencia. Sigo adelante en tiempos difíciles.	5	4	3	2	1
No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar.	5	4	3	2	1
Después de experiencias difíciles me he hecho más fuerte y mejor.	5	4	3	2	1
Me recupero emocionalmente de pérdidas y retrocesos.	5	4	3	2	1
Es normal que existan personas a las que no les caigo bien.	5	4	3	2	1
Me siento orgulloso/a de la persona que soy.	5	4	3	2	1
Me adapto fácilmente a situaciones o personas nuevas.	5	4	3	2	1
Cuando estoy en una situación difícil normalmente encuentro una salida.	5	4	3	2	1

Haciendo la sumatoria de tus respuestas ubica tu resultado.

Capacidad de Resiliencia:	
Alta	50 - 45
Media	44-30
Baja	29 -1



# Incrementa tu Resiliencia: Sugerencias



## Acepta que el cambio es parte de la vida

Los cambios están presentes constantemente porque la vida es dinámica. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar nos ayuda a centrarnos en las que sí se pueden y es más fácil enfrentarse a la frustración y al miedo de fracasar.

## Crea metas y visiones claras

Debemos enfocarnos en las metas realistas ya que al alcanzarlas, se fortalece nuestra seguridad y visión de hacia dónde queremos llegar. También hay que evitar considerar los obstáculos más grandes de lo que en realidad son.

## Establece relaciones sanas con empatía

Construir buenas relaciones con la familia, amigos y otras personas importantes es fundamental. Aceptar apoyo y ayudar nosotros a los demás, fortalece la capacidad de resiliencia.

## Descubre qué cosas te hacen feliz

Para lograr un estado de bienestar debemos poner atención a nuestros deseos y necesidades. Elegir un pasatiempo, hacer ejercicio, o cualquier actividad que nos divierta son ingredientes que ayudan a sonreír, a vivir la vida con buen humor y a tener más resiliencia.

## Trabaja en tu autoconocimiento y autoestima

La persona con mayor conocimiento de sí misma y de la realidad, puede procesar y elaborar más eficazmente los traumas y los factores estresantes.

## Identifica y controla tus emociones

Frente a cualquier problema o crisis, hay que hacer una pausa y preguntarnos siempre:

¿Cómo me siento?, ¿De dónde viene lo que siento?, ¿Qué puedo hacer para dejar de sentir esto?

Hacernos estas preguntas clarifica nuestra mente y es más fácil controlar y decidir nuestro actuar.



# Tips para afrontar una crisis con Resiliencia

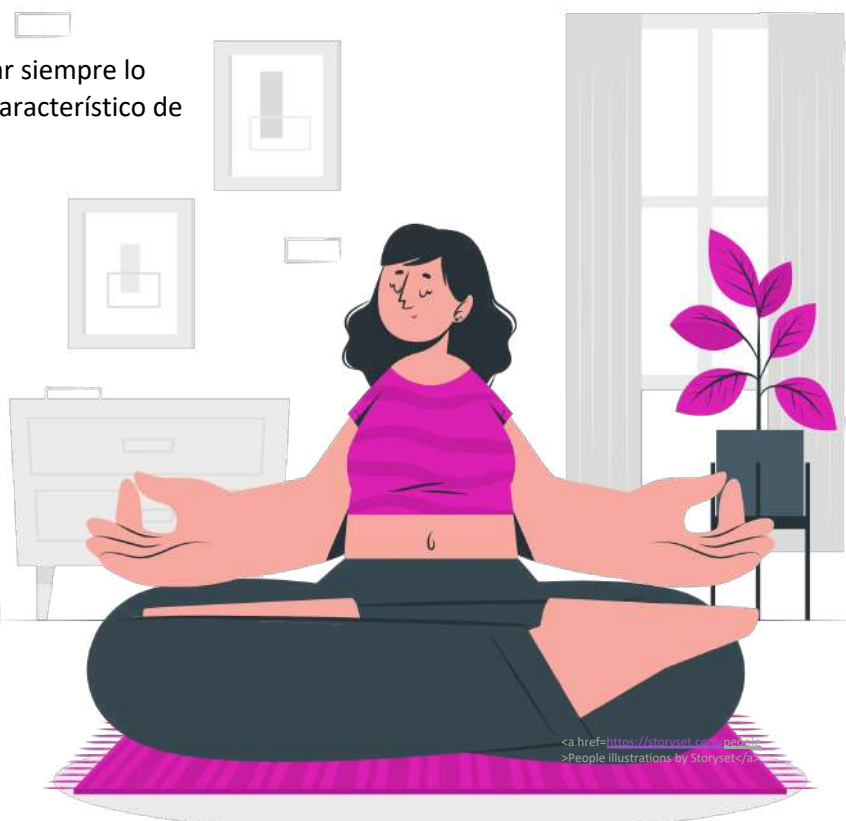
1. **Identificar las emociones**, analizar nuestros pensamientos nos permite saber qué sentimos y podemos hablarlo para impedir que crezcan más estas emociones negativas (angustia, miedo, ansiedad, frustración, etc.)

2. **Detectar el origen de los problemas** y crear estrategias necesarias para evitar que la situación problemática vuelva a repetirse nuevamente. ( Ej. Deudas económicas)

3. **Mantener la calma en situaciones de mucha presión**

4. **Ser realistas** pero esperar siempre lo mejor; el optimismo es característico de las personas resilientes.

5. **Confiar en uno mismo**



# Tips para afrontar una crisis con Resiliencia



## 6. Automotivarse

### 7. Preguntarse: no el por qué, sino cómo afrontarlo.

No cuestionarse constantemente por qué la situación negativa que nos angustia ha sucedido, mas bien enfocarse en soluciones.



### 8. Afrontar las crisis con humor.

Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas.

La risa es nuestra mejor aliada porque nos ayuda a mantenernos optimistas y, sobre todo, enfocarnos en los aspectos positivos de las situaciones.

### 9. Ser flexible ante los cambios.

No cerrarse al cambio y siempre estar dispuestos a considerar diferentes alternativas, sin aferrarse a planes iniciales o a una única solución.

## Vive el HOY

Las personas más resilientes tienen el hábito de vivir en el presente: aquí y ahora, sin las culpas del pasado o la incertidumbre del futuro.





# Conclusiones

Ser resiliente no significa no tener problemas o angustias, ya que el dolor o la tristeza forman parte de la vida de las personas.

Significa ser capaz de superar los obstáculos o problemas que encontremos sin que afecten de una manera negativa o inadecuada a nuestra vida.



## Autoconocimiento

Saber cuáles son nuestras principales fortalezas y habilidades, así como las limitaciones y debilidades, nos permite poder diseñar metas más objetivas y realistas e identificar los aspectos en los que podemos mejorar.

La persona con mayor conocimiento de sí misma y de la realidad, puede enfrentar, procesar y elaborar más efectivamente los traumas y los factores de estrés.

El equipo de RHCA podemos ayudarte con evaluaciones en línea para adentrarte en tu autoconocimiento y apoyarte en tus metas profesionales y crecimiento personal.





**Nuestro compromiso de enriquecer vidas y contribuir a nuestro país a través de nuestro trabajo, está más vigente que nunca.**

**Quedamos a sus órdenes con nuestros servicios:**

- ✓ **Evaluaciones de identificación de talento / COMPETENCIAS.**
- ✓ **Pruebas de Integridad.**
- ✓ **Procesos de Outplacement individuales y grupales.**
- ✓ **Sesiones de asesoría de implementación de la NOM-035.**
- ✓ **Coaching Ejecutivo.**

**Contacto**

**Teléfono**

**+52 (55) 5605-6592**

**[marisa@rhca.mx](mailto:marisa@rhca.mx)**

**[pedro@rhca.mx](mailto:pedro@rhca.mx)**



**[www.facebook.com/rhcamx](http://www.facebook.com/rhcamx)**



**[RHCA Recursos Humanos Consultores Asociados](#)**



**[www.linkedin.com/company/recursos-humanos-consultores-asociados-s-c](http://www.linkedin.com/company/recursos-humanos-consultores-asociados-s-c)**