



“LA RESILIENCIA VA A SER
FUNDAMENTAL PARA SALIR DE LA
CRISIS DEL COVID19”

Eva Velasco

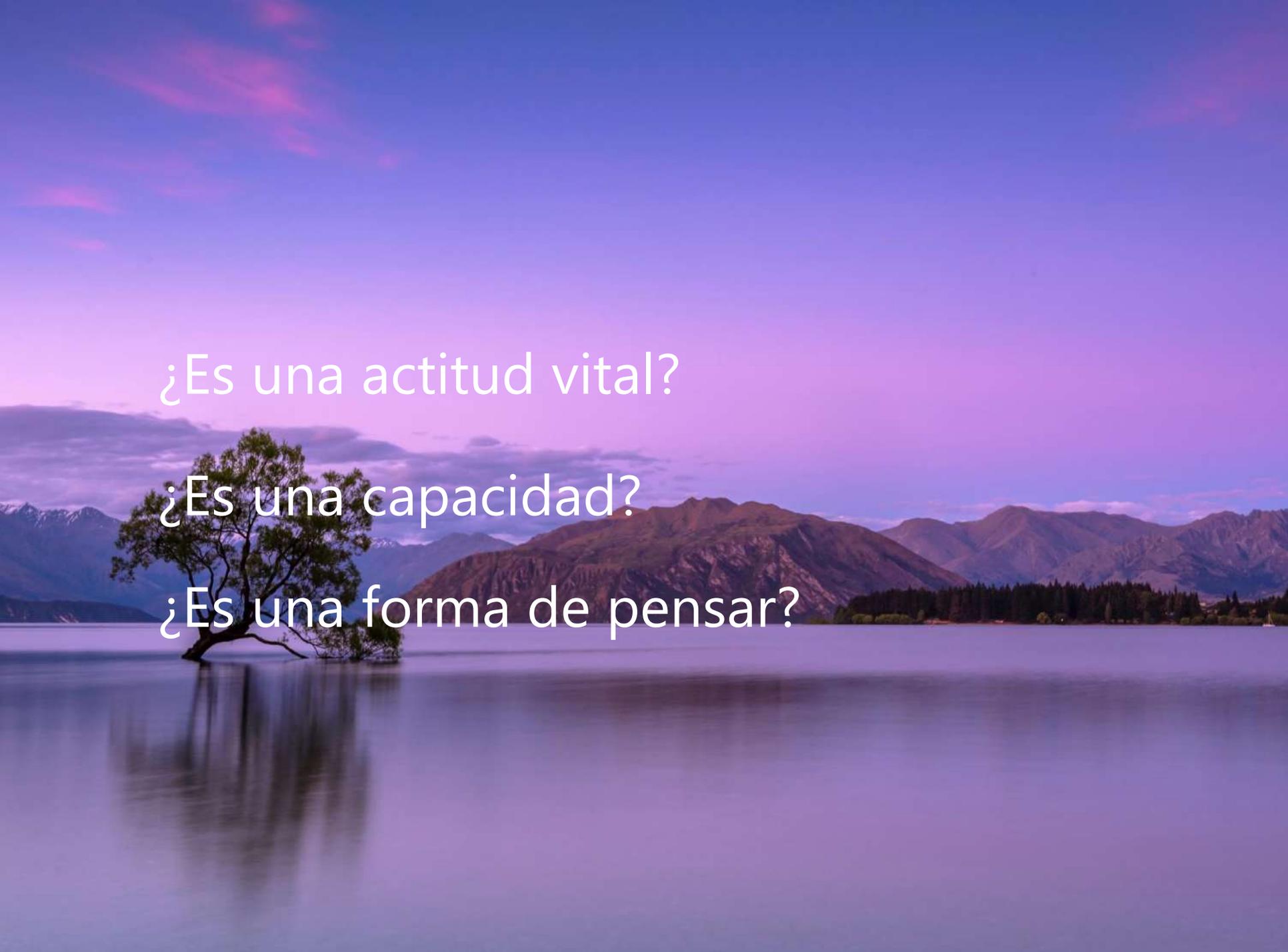


“Los dogmas del pasado tranquilo son inadecuados para el tormentoso presente.

Abraham Lincoln

Resiliencia



A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a single tree growing out of the water on the left, and a range of mountains in the background under a sky with soft, colorful clouds. The text is overlaid in white on the left side of the image.

¿Es una actitud vital?

¿Es una capacidad?

¿Es una forma de pensar?

Resiliencia

Según la RAE: Capacidad de un ser vivo de adaptación frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

En términos psicológicos podríamos decir que es:

- 1 Ser capaces de resistir frente a la adversidad.
- 2 Superar situaciones difíciles.
- 3 Reconstruirnos.
- 4 Salir reforzados.

Por lo tanto, hablamos
de transformación.



¿Son las organizaciones las que tienen
que transformarse?

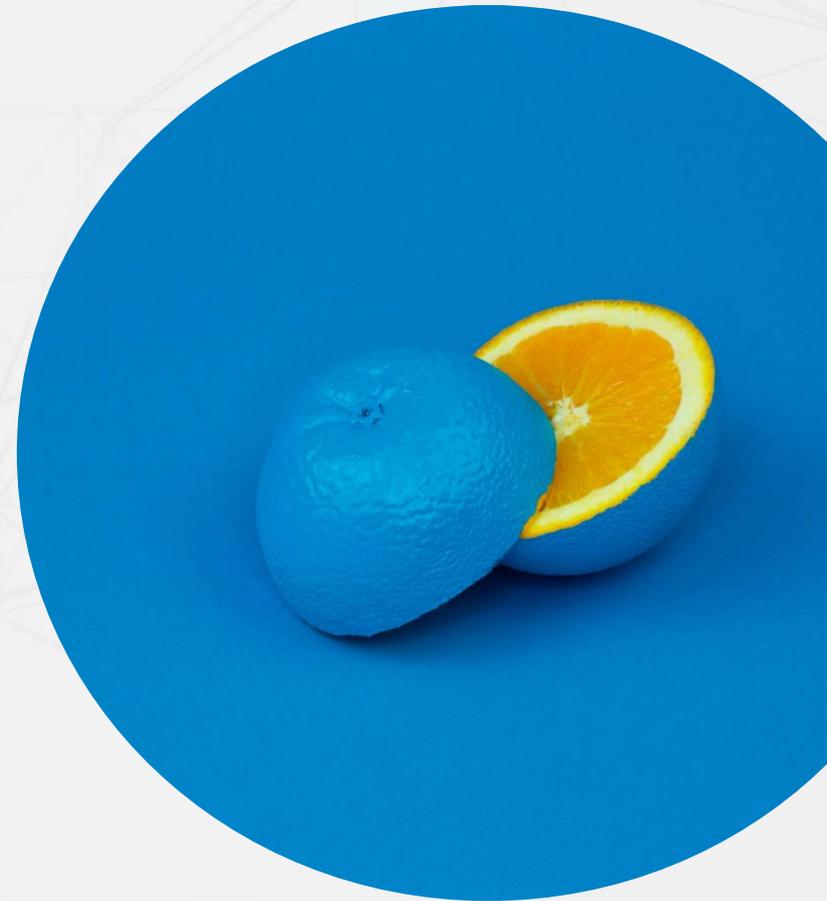
¿O son las personas?

“Una organización
son personas
organizándose”

Itamar Rogovsky.

Piensa en alguna persona que conozcas que haya tenido una transformación.

¿Qué valores, creencias o emociones tuvo que superar?





**“Si no encuentras
tu camino, háztelo”**

Nuestra mente funciona así: Cómo se activa nuestro sistema emocional.



Como influye nuestra mente: Los 3 niveles en el ser humano.

Jerarquía



Mental

Lo que pienso y creo
(creencias y pensamientos)



Emocional

Lo que siento
(emociones)



Físico y
conductual

Lo que hago
(síntomas físicos y acciones)

Nuestra mente nos destruye.

Jerarquía



Mental

Lo que pienso y creo:

No voy a poder con esta situación.
La crisis que vendrá no la voy a poder superar.
Lo voy a pasar mal.
Todo lo que construí ahora ya no vale para nada.



Emocional

Lo que siento:

Ansiedad, angustia, desesperación, rabia, impotencia, miedo, depresión.



Físico y
conductual

Lo que hago:

Físicamente: Taquicardias, insomnio, irritabilidad, sin fuerzas, somatizar dolores corporales.

Conductual: bloqueo, me relaciono mal, no veo soluciones, mi visión se acorta y estrecha, no veo por donde salir. Me desmotivado.

Nuestra mente nos ayuda.

Jerarquía



Mental

Lo que pienso y creo:

Voy a ver como puedo vivir esto de manera diferente, qué me ayuda a sobrellevarlo, voy a aceptar lo que me está ocurriendo desde lo que hay.

Qué puedo hacer que esté en mi mano para superar esto, en qué me puedo enfocar, qué puedo hacer yo para estar bien con mi familia, con mis compañeros, conmigo mismo.

Lo que siento:

Aceptación, más tranquilidad, esperanza, ilusión...

Lo que hago:

Hacer cosas que me permitan estar bien: meditar, hacer ejercicio.

Enfocarme en las cosas nuevas que esta situación pueda traerme.

Hablar y reír, estar con gente positiva.



Emocional



Físico y
conductual

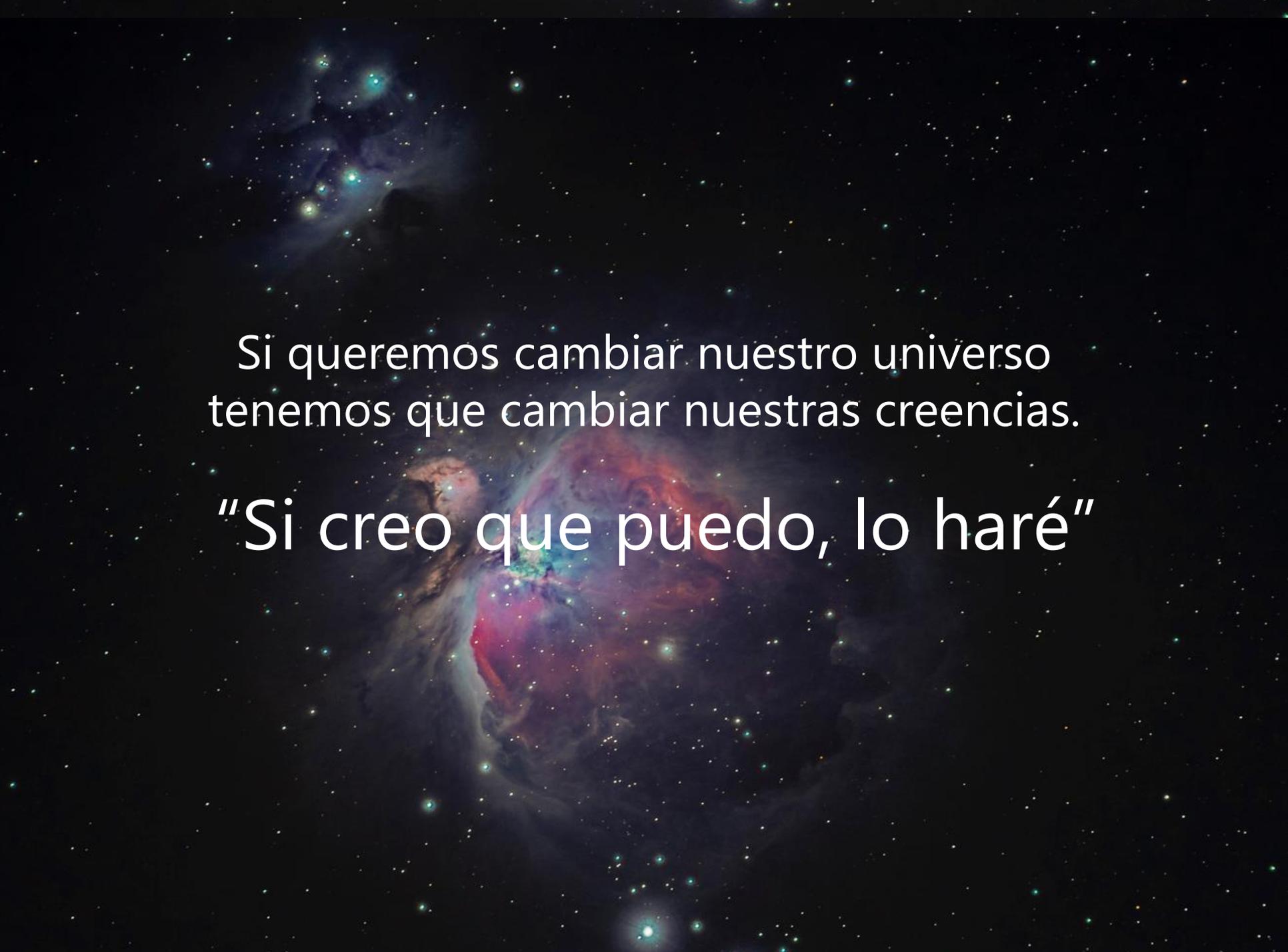
- 1 Cambio / Impermanencia.
- 2 Salir de la zona de confort.
- 3 Deshacernos de creencias limitantes.
- 4 Desaprender para transformar.
- 5 Nuevo enfoque.
- 6 Reconstruirnos / Reinventarnos.

Tener actitud y vivir
la actitud.



“Cuando no podemos cambiar la situación el reto es cambiarnos a nosotros mismos”.

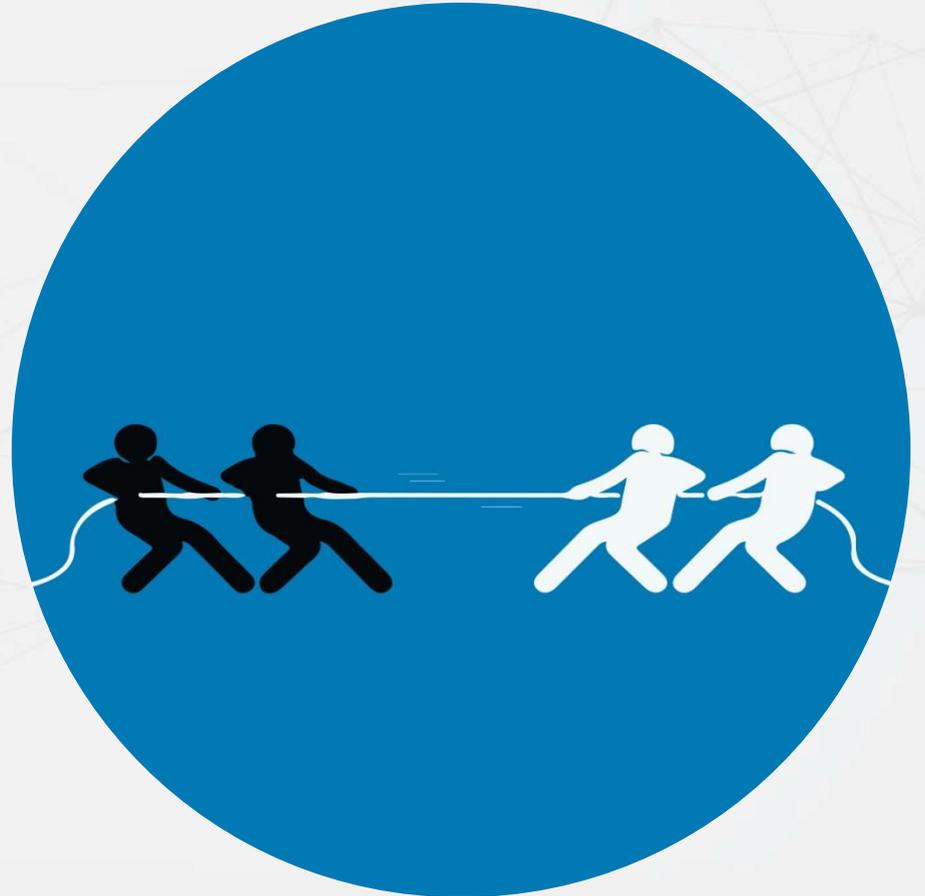
Victor Frankl



Si queremos cambiar nuestro universo
tenemos que cambiar nuestras creencias.

“Si creo que puedo, lo haré”

¿Cómo salir
de la zona
de confort?



Transformar el sufrimiento
en amor y
en creatividad es una
elección consciente.

Actitud vital resiliente.



10 características resilientes.

- Se sitúan en el **presente**, viven el “**Aquí y el ahora**”.
- Son conscientes de sus limitaciones y de sus potencialidades.
Y analizan bien las causas
- **Reconocen y expresan sus emociones**, sobre todo las que les hacen sufrir.
- **Son empáticos** con ellos mismos y con los demás
- **Son flexibles** a los cambios.
- Tienen un **prisma** de la vida **positivo. Generan Esperanza.**
- **Toleran bien la frustración y la incertidumbre.**
- **La creatividad:** Son capaces de transformar una situación dolorosa en algo bello y útil.
- **Capacidad de aprender** de las situaciones adversas.
- Son tenaces y **perseverantes con sus propósitos.**

¿CÓMO SE TRADUCE EN UNA ORGANIZACIÓN?

¿Qué podemos hacer para , transformar estructuras, procesos y cultura que hasta hoy "han sido estáticos ?

"Tenemos que promover una cultura con niveles de consciencia superiores."

Fuente: "Reinventar las organizaciones de Frederic Laloux"

Organizaciones/ Empresas / Autónomos resilientes

Crean entornos saludables que generan bienestar.

Organizaciones que aprenden, y son creativas.

Organizaciones con proactividad y consciencia colectiva .

Organizaciones con Alma que escuchan y generan compromiso.

Organizaciones innovadoras , que tienen un propósito y que miran al futuro.

Flexibles y Ágiles que transforman el entorno.





“Todo ser humano puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro”

S. Ramón y Cajal



“No existe el enseñar, sino solo el aprender”

Sócrates



aecta

www.aecta.org



Desarrolla

¡Muchas gracias!

evavelasco@e-desarrolla.com