

# Resiliencia ante el COVID

[Rafaelsanchozamora@gmail.com](mailto:Rafaelsanchozamora@gmail.com)

19 de octubre 2020



Rafa Sancho

# RAFA SANCHO ZAMORA

- ◉ Licenciado en Derecho por Universidad Complutense de Madrid
- ◉ MBA por EOI Business School
- ◉ Actividad Profesional:
  - ANCES
  - CEEI TALAVERA
  - JCCM
  - EOI
  - Andersen Consulting
- ◉ Actividad Docente: ( + de 10 K horas )
  - EOI Business School
  - UCLM
  - UNIR
  - USAL
  - Universidad Francisco de Vitoria
  - IEBS
  - CEU
  - COPE
- ◉ Libros publicados:
  - Gestión de la Innovación. 8 Claves de Exito (1ª y 2ª parte)
  - La empresa en la Red. Web 2.0





# ¿Qué tal ? ¿Cómo estáis llevando el tema del COVID-19?





# Contexto

## El virus que bloquea el mundo

Cómo en menos de tres meses el patógeno SARS-Cov-2 ha ralentizado la economía global, ha agudizado las tendencias al repliegue, ha modificado las costumbres cotidianas, ha reavivado miedos ancestrales y ha puesto en cuestión a los líderes del planeta

# COMPORTAMIENTO POST COVID-19

## 5 comportamientos en la era post COVID-19 en España



1

### DESCENSO DE LA NATALIDAD

Se espera un fuerte descenso de la natalidad provocada por la crisis económica asociada a la pandemia. El descenso en la natalidad ya venía registrándose de forma moderada a partir de 2008, pero la incertidumbre económica asociada al Covid-19 hará que en los próximos años el descenso en el número de nacimientos sea mayor.

2

### REDUCCIÓN COMPRA DE COCHES



Las ventas de coches (y bienes duraderos) se reducirán debido también a la sensación de inseguridad económica y laboral, provocada por la pandemia. Los planes del gobierno para ayudar al sector mitigarán un poco la caída de las ventas, pero no se prevee que sirvan de fuerte estímulo para un crecimiento significativo.



3

## CONSUMIDOR RACIONAL

El consumo racional y la venta planificada será el comportamiento más utilizado por los consumidores en los próximos años post Covid-19. El consumo emocional-social para favorecer el consumo local y de circuito corto también será palpable pero en porcentaje de contribución será mucho menor.



4

## CRECIMIENTO DEL AHORRO


El ahorro en las familias y en las empresas será una constante en los próximos años. Las tasas de ahorro crecerán, lo que hará que el consumo se ralentice. Ya se produjo un crecimiento del ahorro en la anterior crisis económica (2008), y esto hará que lleguemos a unas tasas de ahorro desconocidas en España.



5

## REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE CARNE

El consumo de carne, sobre todo de carne fresca, seguirá a la baja y podrá experimentar un decrecimiento mayor que en los últimos años en algunos arquetipos de clientes debido a la opinión sobre el origen, por consumo de carne animal, de la pandemia del Covid-19 .

A composite image of a woman's face with a world map overlay. The woman has green eyes and is looking directly at the viewer. The world map is overlaid on her face, with the continents in shades of brown and green and the oceans in blue. The woman's lips are a deep red color.

Entender el  
mundo para  
**entender** nuestro  
estado de ANIMO



# VUCA

## **Volatilidad**

Velocidad con que cambia el entorno

## **Incertidumbre**

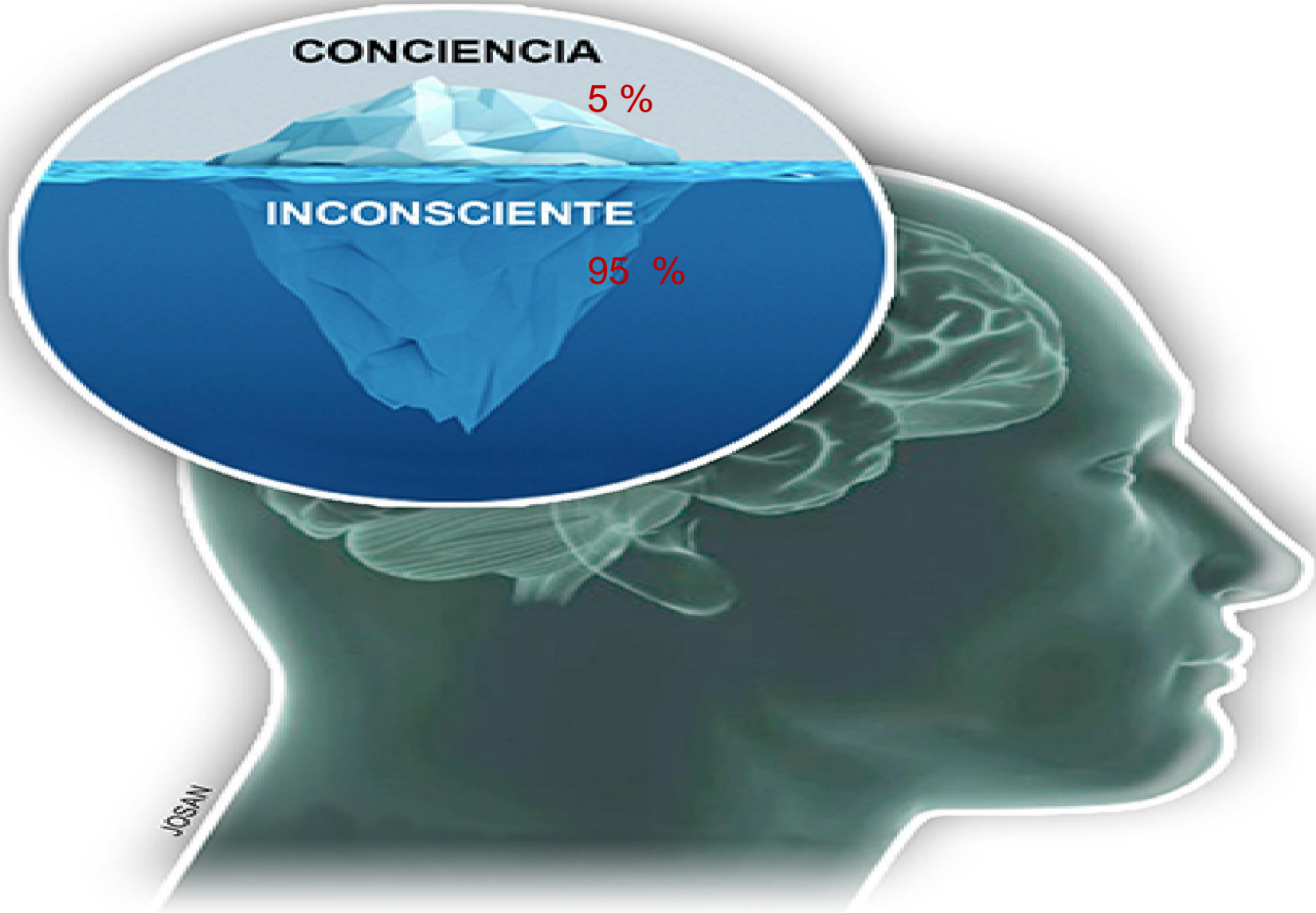
Dificultad para anticiparse a nuevos acontecimientos

## **Complejidad**

Proliferación de factores críticos que afectan a la toma de decisiones

## **Ambigüedad**

Dificultad para interpretar los acontecimientos y su impacto sobre nuestra actividad





# CONSCIENTE

LA CONCIENCIA ES UNA INNOVACIÓN RELATIVAMENTE RECIENTE QUE SURGE LA SENSACIÓN DEL YO, DEL NACIMIENTO DE LA LIBERTAD, DEL PODER ELEGIR.

VIAJE EN EL TIEMPO (IR AL PASADO E IMAGINAR EL FUTURO)

PARTICIPACIÓN GLOBAL DE LAS NEURONAS.

EL CONSCIENTE ES EL RESULTADO FINAL QUE INTEGRA UN SIN FIN DE PROCESOS.

CENTRO DE MANDOS DE DELIBERACIÓN.

ANALÍTICO Y CONVERGENTE.

APREHENSIÓN INFORMACIÓN A PROCESAR

**50 BITS/S**

TIEMPO DE TOMA DE CONCIENCIA

**250 MS**



**PILOTO MANUAL**  
REALIZAMOS BASTANTES ACCIONES DE UNA MANERA CONSCIENTE



# INCONSCIENTE

EL INCONSCIENTE SE ENCUENTRA IMPLÍCITA EN LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS DE CADA UNO.

NO SOMOS CONSCIENTES DE GRAN PARTE DE LOS PROCESOS Y EN MUCHOS CASOS TAMPOCO DEL PRODUCTO.

ES EL SUPERCONSTRUCTO QUE OCUPA LOS ESTRATOS INFERIORES Y QUE SON LA BASE DE LO EMERGIDO EN LA CONCIENCIA.

EL INCONSCIENTE LIBERA A LA CONCIENCIA Y SE OCUPA DE LAS COSAS AUTOMÁTICAMENTE.

ASOCIATIVO Y DIVERGENTE.

INFORMACIÓN QUE PUEDE PROCESAR

**11.000.000 BITS/S**

TIEMPO PARA HACER LOS PROCESOS PERTINENTES ANTE LA INFORMACIÓN RECIBIDA

**110 MS**



**PILOTO AUTOMÁTICO**  
EL MOTIVO DE MUCHAS DE LAS RAZONES DE NUESTROS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACTOS ES EL INCONSCIENTE



# crisis

“ No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos.

La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche. Es en la crisis donde nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar “superado”. Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones.

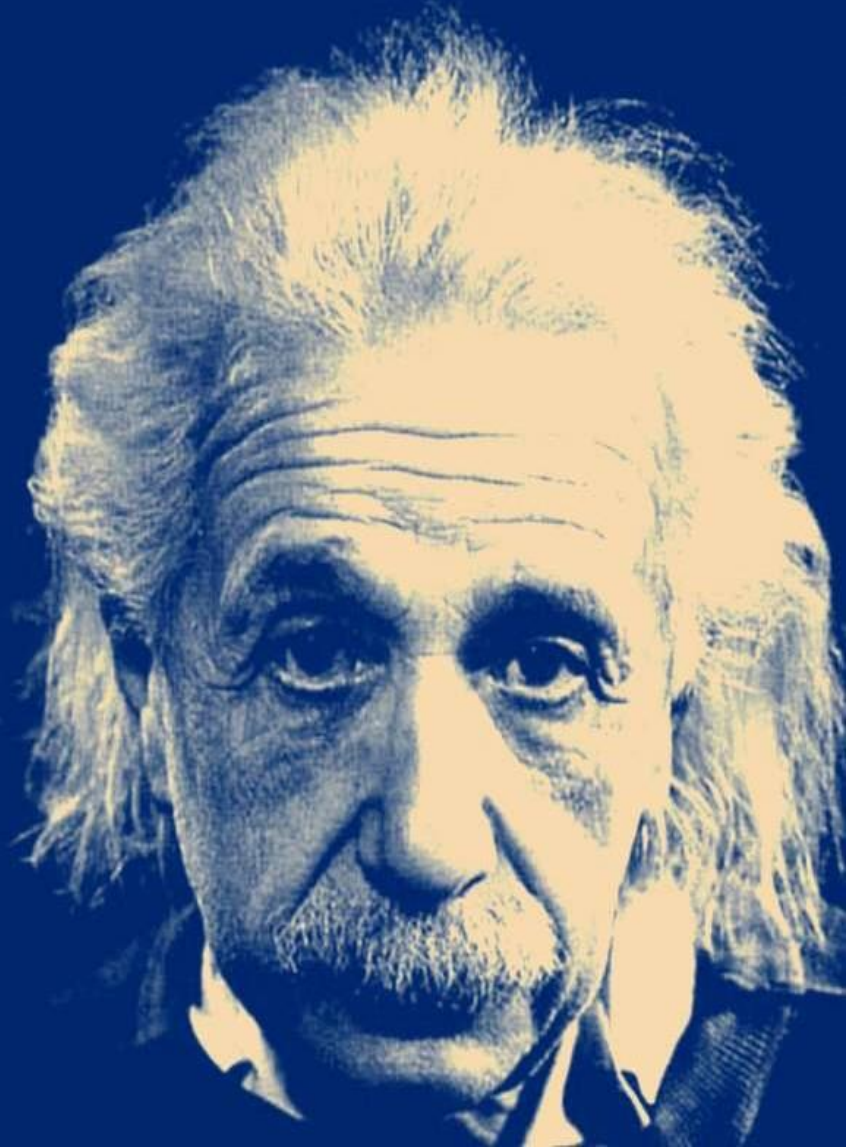
La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia.

El problema de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de Crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo.

En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora: la tragedia de no querer luchar por superarla.

Albert Einstein



**¿Qué es el futuro?**

- ***¡El futuro ya no es lo que era antes!***



**Mafalda**



EL FUTURO

*VISUALÍZATE*

**¿QUÉ HACES  
ACTUALMENTE?**

**¿TIENES TIEMPO LIBRE?**

**¿CUÁNTO TIEMPO OCUPAS  
EN TRABAJAR Y CUÁNTO EN  
TU FAMILIA Y EN TI MISMO?**

**¿HACES LO QUE AMAS?**

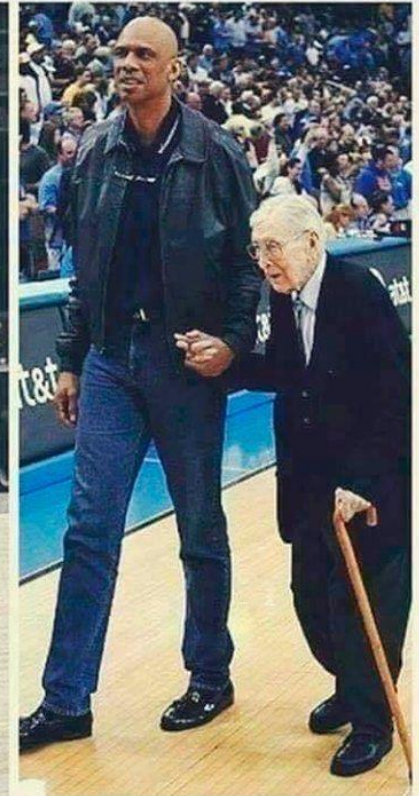
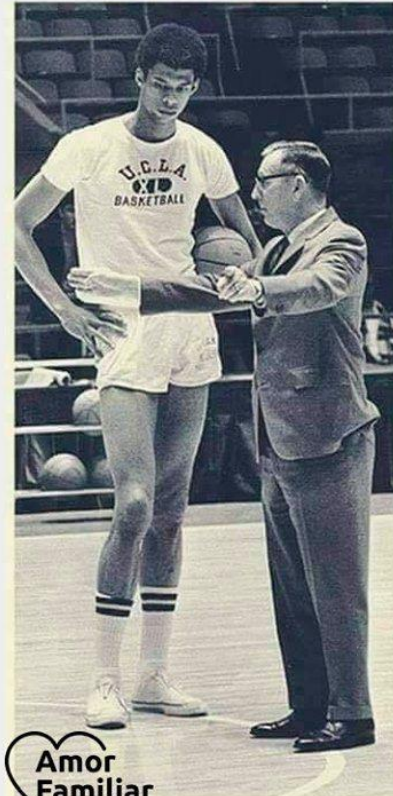


VIVIR ES EL BIEN MAS  
PRECIADO QUE TENEMOS

**PRIMERA REGLA EN LA VIDA:**

f / AMORFAMILIARPAGINAOFICIAL

**Nunca olvides a los  
que te ayudaron.**



Amor  
Familiar



# TÚ ERES TU MEJOR PRODUCTO

*Trabaja en ti y por los demás*



$$V = (C + H) * A$$

---



***"El Hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído"***

***VÍCTOR FRANKL***



# ORIGEN DEL TÉRMINO

---

## □ **RESILIERE:**

- “Volver a entrar saltando”, “saltar hacia arriba”, “rebotar”
- En Física, es la capacidad de ciertos materiales de recuperar su forma original después de haber sido sometidos a una presión que los deforme.



# DEFINICIONES BÁSICAS

---

- ❑ Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (INSTITUTE ON CHILD RESILIENCE AND FAMILY, 1994).
- ❑ Enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos (LÖSEL, BLIENESER Y KOFERL, 1995).
- ❑ Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas (GROTBERG, 1995).

# DEFINICIONES BÁSICAS

---

Capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas.

(HELENA COMBARIZA)

***La Resiliencia define el resorte de aquellos que, luego de recibir el golpe, pudieron superarlo"***

***(BORIS CYRULNIK )***



# DEFINICIONES BÁSICAS

---

Capacidad que tiene un ser humano a pesar de sus dificultades personales (físicas, mentales y/o psíquicas) para intuir y crear, en circunstancias desfavorables o en un entorno destructor, respuestas que le hacen posible no dejarse atrapar por las circunstancias y tropiezos personales ni por las condiciones del entorno sino por el contrario, proponer y realizar comportamientos que le permiten una vida con menos sufrimiento y encontrar un lugar en su medio ambiente, lo cual le permite desarrollar sus capacidades y anhelos

(LORENTO BALEGNO)



# DEFINICIÓN

---

- Podemos definir la resiliencia como un fenómeno o proceso que refleja una relativa adaptación positiva a pesar de los contextos de riesgo, adversidad significativa o trauma.
- Algunos autores consideran que el hecho de disponer de una adecuada capacidad de recuperarse del evento amenazante sería suficiente para considerar que una persona sea resiliente, mientras que otros creen que además de esa recuperación **debe existir también un crecimiento personal**

***“LO IMPORTANTE NO ES LO QUE SE HACE DE NOSOTROS, SINO LO QUE HACEMOS NOSOTROS MISMOS DE LO QUE NOS HICIERON”***

***(JEAN PAUL SARTRE)***



# NUESTRO PROBLEMA

- ***Resistencia al cambio***  
***(parcelas de confort)***
- ***Sólo se cambia por convicción***  
***o por convulsión***



**Soy libre para decidir que papel  
voy a desempeñar frente a la  
adversidad o el día a día:**

**Papel victimista  
(culpo a las circunstancias y a los  
demás)**



**Papel protagonista  
(asumo mi liderazgo)**

# EJEMPLOS DE LUCHA CONTRA LA ADVERSIDAD



**Viktor Frankl**

**Psiquiatra**

**Prisionero de Auswitch**

***“ Cuando no podemos cambiar la situación a la que nos enfrentamos el reto consiste en cambiarnos a nosotros mismos ”.***

# PUNTO DE PARTIDA

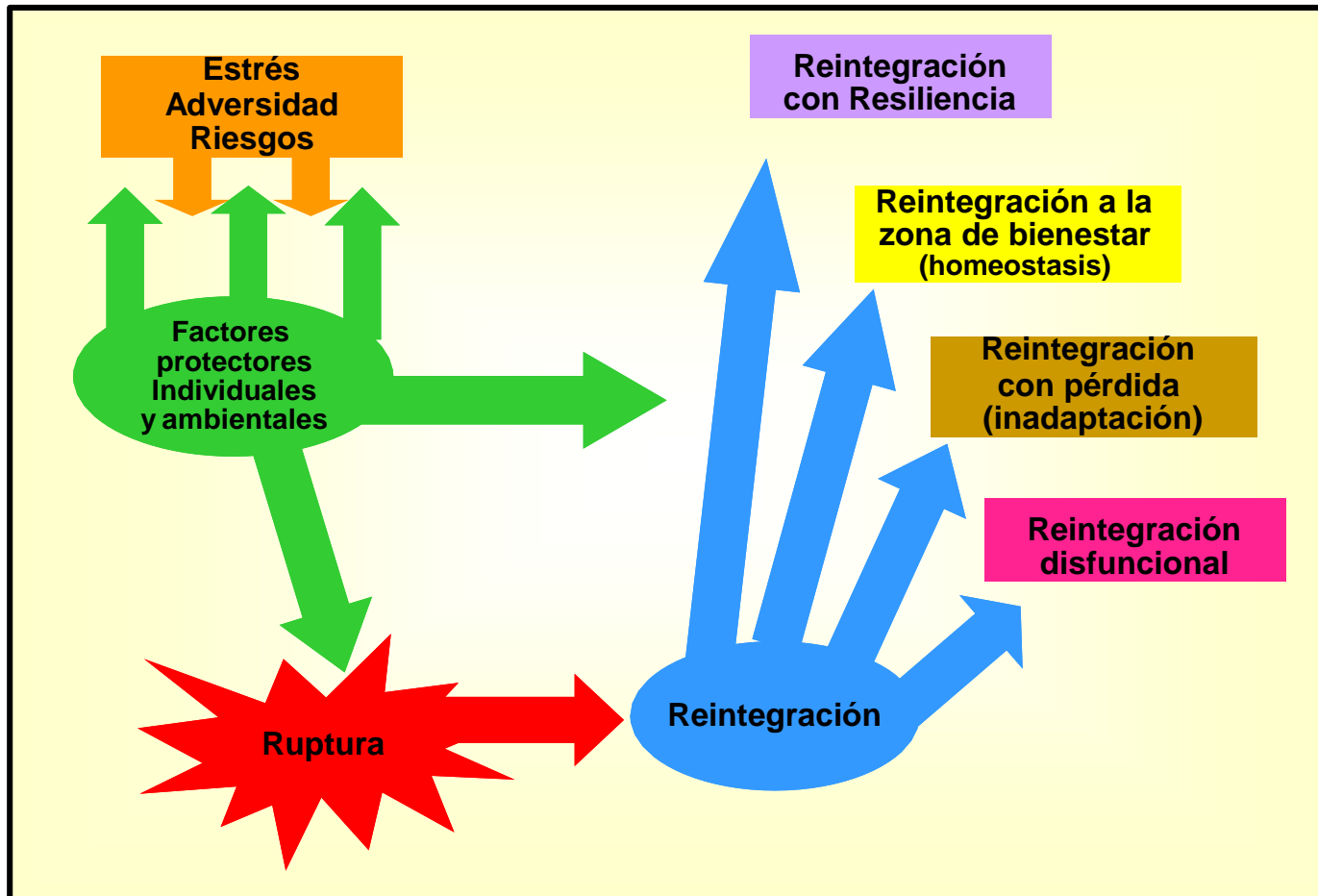
*Debemos tomar **conciencia** de que...*

- ✓ *Lo que estamos haciendo hasta ahora **A VECES NO SIRVE EN ESTE NUEVO ENTORNO INCIERTO.***
- ✓ *No debemos esperar que venga nadie a resolver nuestros problemas*





# MODELO DE RESILIENCIA



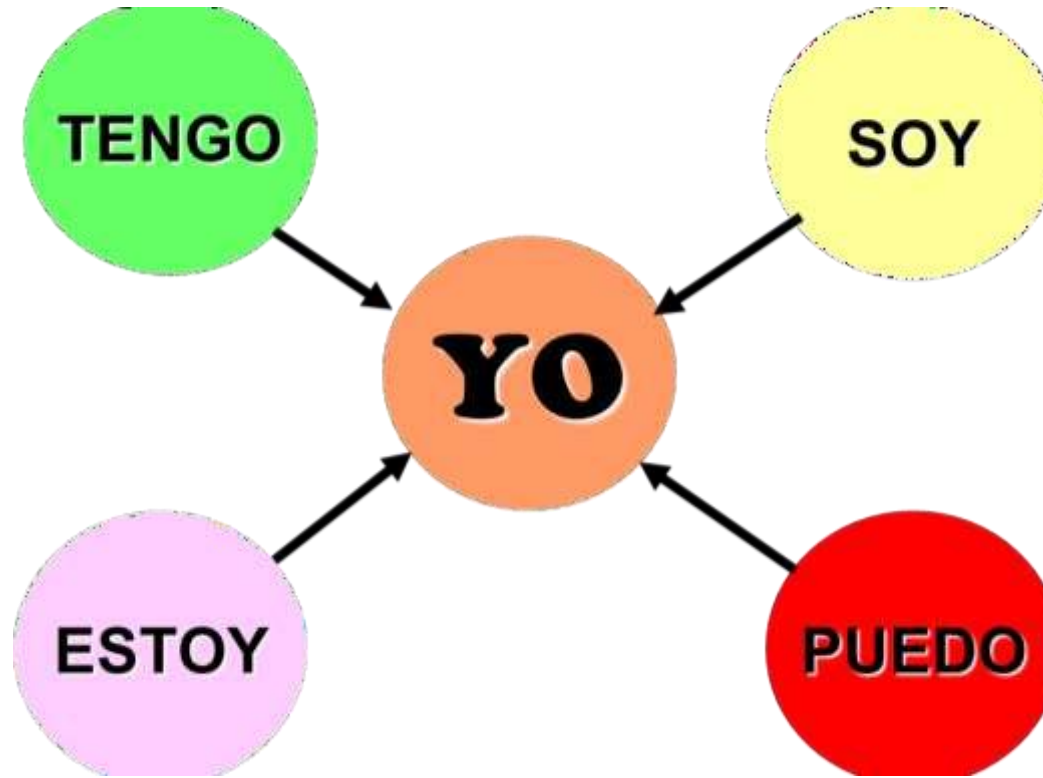
MODELO DE RESILIENCIA  
Richardson, Neiger, Jenson y Kumpfer, 1990

# ELEMENTOS DE LA RESILIENCIA

---

- ❑ **Resistencia** frente a la destrucción o capacidad para protegerse a sí mismo de tensiones negativas
- ❑ **Flexibilidad** o capacidad para forjar **Comportamientos Vitales Positivos** frente a circunstancias adversas.





# FUENTES DE LA RESILIENCIA

# 8 ENFOQUES EN LA PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA

---

- ❑ La Resiliencia está ligada al desarrollo y el crecimiento humano, incluyendo diferencias de edad y de género.
- ❑ Promover factores de Resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias.
- ❑ El nivel socioeconómico y la Resiliencia no están relacionados.
- ❑ La Resiliencia es diferente de los factores de riesgo y de los factores de protección

# 8 ENFOQUES EN LA PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA

---

- ❑ La Resiliencia puede ser medida; además es parte de la salud mental y de la calidad de vida.
- ❑ Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorizar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.
- ❑ Prevención y Promoción son inherentes a la Resiliencia.
- ❑ La Resiliencia es un proceso: existen factores de Resiliencia, comportamientos resilientes y resultados resilientes.

# RESILIENTES ALGUNOS EJEMPLOS

...

- **Jessica Cox** nació en Arizona, EE.UU., en 1983. escribe en máquina de escribir, toca piano, ha obtenido la clasificación de cinturón negro en Taekwondo, maneja automóvil, obtuvo su grado de bachiller en psicología en la Universidad de Arizona y ha obtenido su licencia de piloto para manejar aviones.



# RESILIENTES ALGUNOS EJEMPLOS

...

- **Nick Vujicic**, nació en 1982 en Melbourne, Australia, sin brazos y sin piernas, actualmente vive en California, Estados Unidos. Después de terminar sus estudios escolares ingresó a la universidad y obtuvo el bachillerato en Contabilidad y Finanzas. A los 19 años dictó su primera conferencia de motivación y a la fecha es un experto motivador.



- **Albert Einstein** El diagnóstico escolar que dieron a Einstein fue singular: “Muchacho mal adaptado, sin amigos, alumno problema, este chico va a tener serios trastornos mentales cuando sea adulto”.

# RESILIENTES ALGUNOS EJEMPLOS

...

- **Charles Chaplin**, El padre de Charles Chaplin murió alcohólico, vivió en una institución de niños pobres. Llegó a ser un excepcional actor y director de cine.





LA RESILIENCIA  
SE BASA EN 3  
PUNTOS

---

*LAS 3 Cs*

# CONTROL

---

- No depender de los demás
- Control para ser autónomo y para asumir tus responsabilidades.



# CAMBIO

Aceptar los cambios de nuestra vida:  
desarrollar cambios que ocurren con la  
edad.



# COMPROMISO

---

- No podemos pasar la vida por encima, debemos comprometernos con algo.



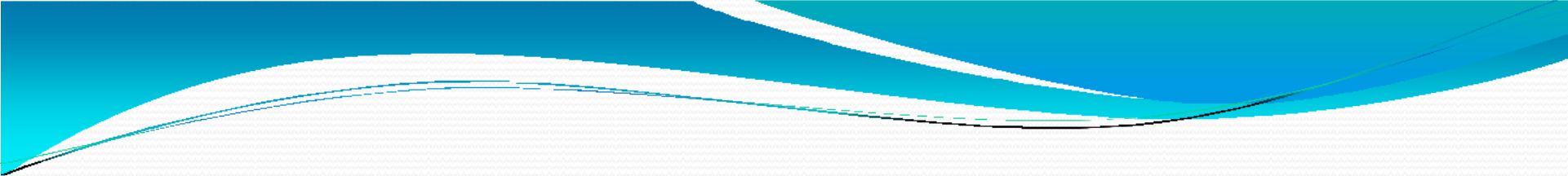
# PERFIL DE LA PERSONA RESILIENTE

---

- Son personas positivas y con sentido del humor.
- Les gusta disfrutar de las relaciones humanas; son sociables, se convive fácilmente con ellos, se muestran asertivos a la hora de comunicarse, ...



- Presentar un adecuado control de los impulsos y de sus emociones en general.
- Ante la adversidad presentan un *Locus de Control Interno*, es decir, piensa que existe una alta relación entre su comportamiento y las consecuencias de las mismas. Así mismo, consideran que *ante la adversidad tiene recursos para resolver el problema o controlar su emoción* (“esto que me ha ocurrido es controlable por mí o puedo controlar cómo me afecta”).

- 
- Presentan una alta capacidad de automotivación.
  - Tienen un adecuado nivel de autoestima y se perciben como competentes, por lo que confían en sí mismos.

- Las personas con resiliencia son flexibles en sus pensamientos.
- Su comportamiento tiende al altruismo; les gusta hacer cosas por los demás, siendo importante para ellos que se sientan bien con aquellos que les rodean.





# ¿CÓMO CONSEGUIR SER MAS RESILIENTES?

---

- No magnifiques los problemas y elimina de tu cabeza pensamientos catastróficos.
- Deja a un lado frases intranquilizadoras como “Y si...”, y céntrate en lo que está ocurriendo aquí y ahora.
- Sé tú mismo quien decide sobre tu propia vida y tus emociones
- No te avergüences de sentir emociones negativas como el miedo, la ansiedad, la tristeza o la rabia.



- Confiar en ti y en tus logros para automotivarte en las ocasiones en las que lo estás pasando mal.
- Construye a lo largo de tu vida una adecuada red de personas (familia, amigos, etcétera) que te hagan sentir querido y seguro.
- Involúcrate en los problemas de otras personas; ayúdalos y no te centres solo en ti mismo.

# LAS FAKE NEWS NO AYUDAN A LA RESILIENCIA

---

1. Entretenimiento: tener a la gente entretenida con algo trivial para que lo importante o más grave pase desapercibido.
2. Problema-Reacción-Solución: yo creo un problema y te ofrezco la solución.
3. Gradualidad: los cambios que no gustan no pueden imponerse de repente. Tiene que ser gradual. Poco a poco.

# LAS FAKE NEWS NO AYUDAN A LA RESILIENCIA

---

4. Diferir en el tiempo: la gente normalmente cree que el futuro será mejor, así que si le planteas el cambio para el futuro le costará menos aceptarlo. Un ejemplo claro de esto es «la dieta la empiezo el lunes»

5. Mensaje básico: es muy importante tener un mensaje simple e impactante.

6. Más emoción y menos reflexión: apelar a las emociones antes que a la razón es imprescindible para crear manipulación y fake news.

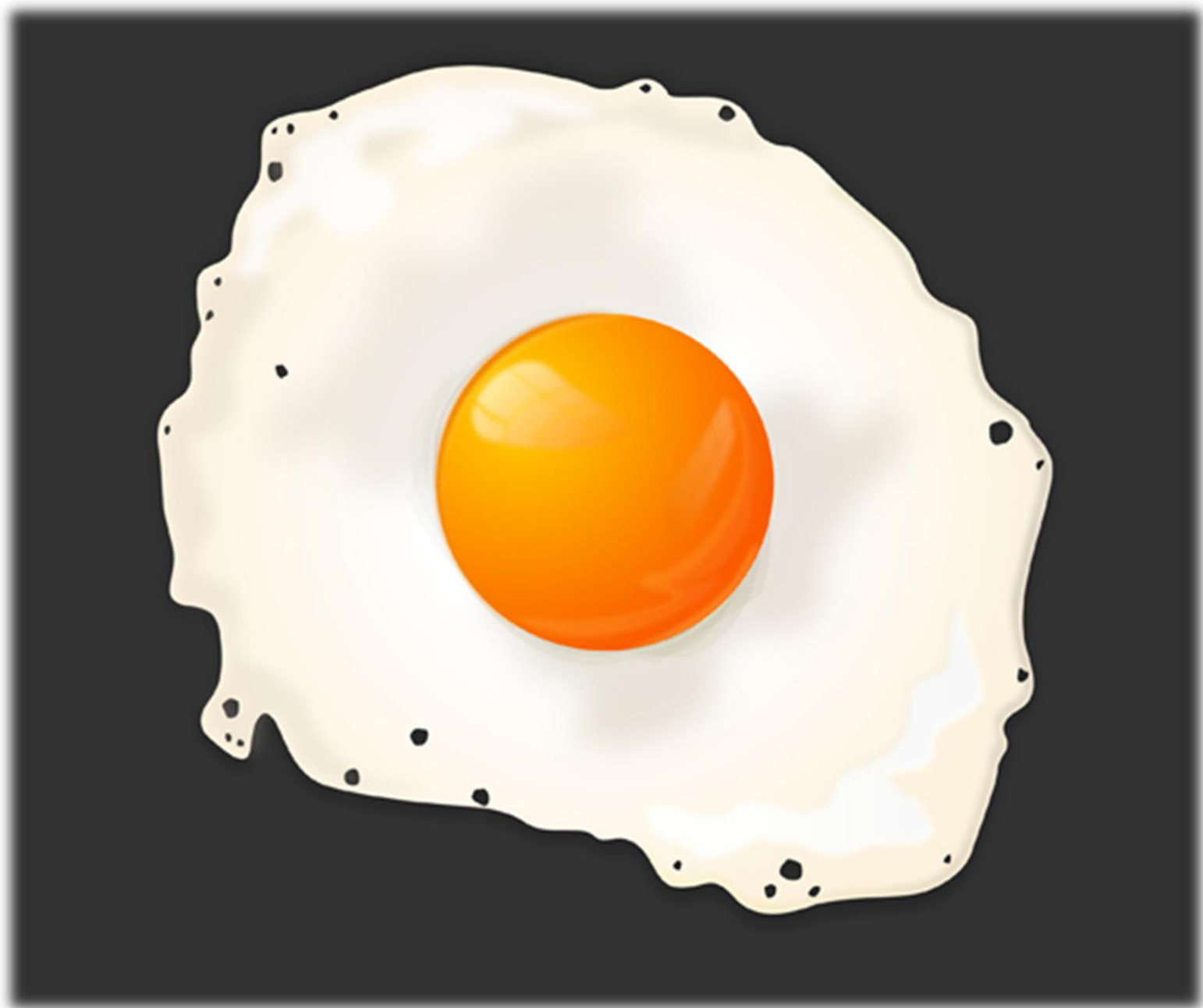
# LAS FAKE NEWS NO AYUDAN A LA RESILIENCIA

---

7. Educación deficiente: una población poco formada e informada es más fácil de manipular.
8. Mediocridad: una sociedad donde esté bien vista la incultura o la vulgaridad es más permeable a la manipulación.
9. Autoculpabilidad: si yo asumo que tengo la culpa de lo que pasa no culpo al sistema.
10. Conocimiento de los individuos: gracias a la inteligencia artificial y a las redes sociales, hoy el sistema sabe más de nosotros que nosotros mismos.

# AUTO MOTIVACIÓN

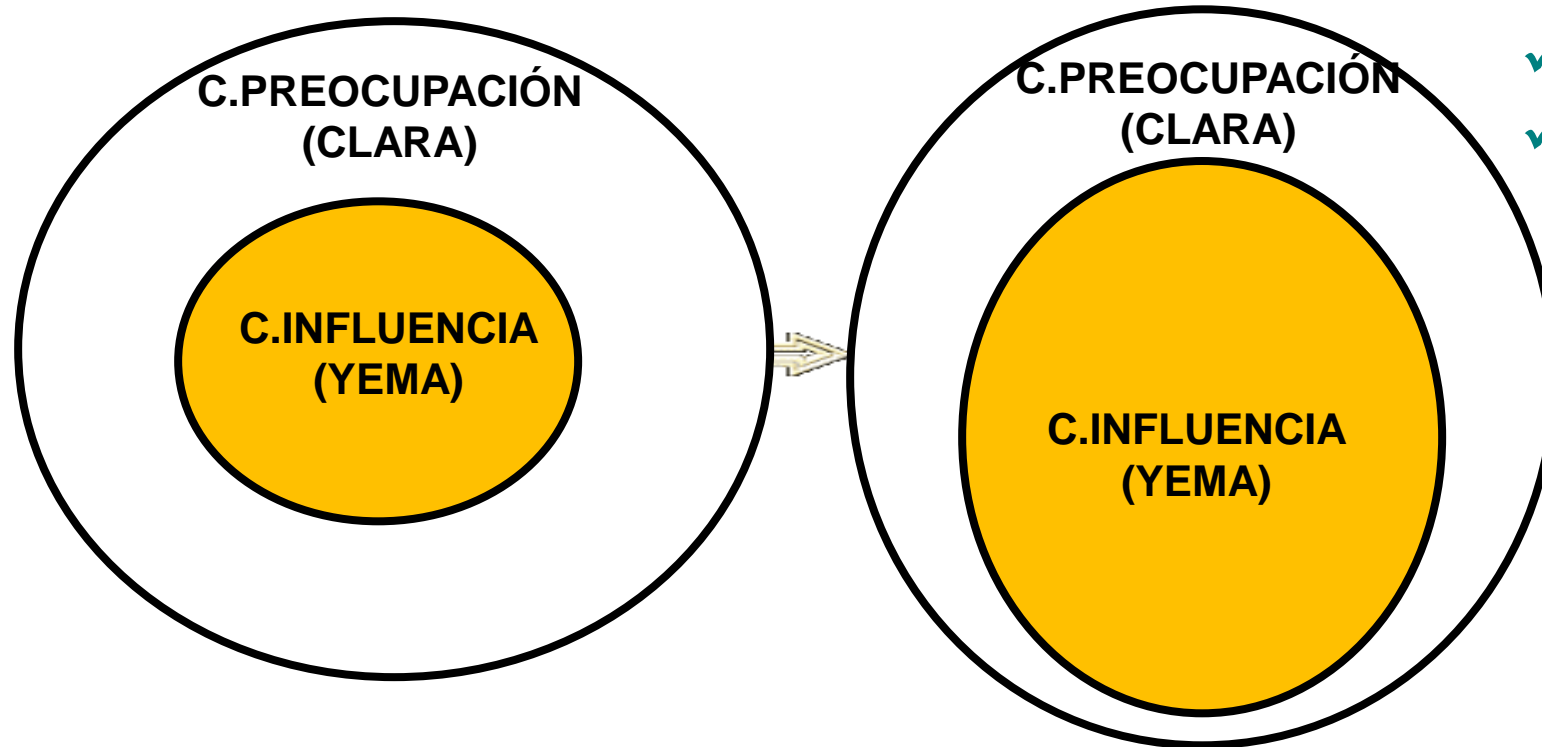




# El huevo frito

## ROL DE PROTAGONISTA

- ✓ Solución
- ✓ Acción
- ✓ Resultado



## ROL DE VÍCTIMA

- Problema
- Bloqueo
- Sin resultados

# Automotivación

Estar motivado hacia algo es tener una **actitud positiva** hacia ese algo.

Es una forma optimista de enfrentarse a los problemas y a los acontecimientos con que uno se encuentra.

Cómo se refleja:

- ✓ Alta motivación al logro
- ✓ Se es más creativo.
- ✓ Se tiene una actitud optimista (cambios, problemas...)
- ✓ Se tiene mayor interés por aprender.
- ✓ Se está más comprometido con el Proyecto.





# Actitud Positiva

De qué depende tener una Actitud Positiva



De nosotros mismos



Esperando algo  
bueno



Autoconcepto



# Autoconcepto



**“Tanto si crees que puedes como que no puedes, estás en lo cierto”  
(Henry Ford)**



# Creencias Limitantes

## Su Origen:

- Del entorno familiar.
- Por nuestro conocimiento.
- De resultados anteriores.
- Pigmalión en el aula.
- Modelos Mentales.

## Identificarlas:

- Es una opinión o un hecho.
- Hay personas de mi entorno que piensan de distinta manera.
- Encuentro hechos que fundamentan lo contrario.
- Siempre pasa o es algo puntual.
- Hay momentos que lo contradigan.

## Vencerlas:

- Estar dispuesto a cambiar.
- Creer que el cambio es posible.
- Aceptar sensaciones negativas al salir de la zona de confort.
- Darse la oportunidad de cambiar.
- Crear hábitos.

# Por qué aparece la desmotivación

Por las creencias limitantes que hacen que no esperemos cosas buenas

Por el entorno que nos rodea que influye en nuestra actitud



Entorno Familiar

Entorno Social



Entorno Laboral



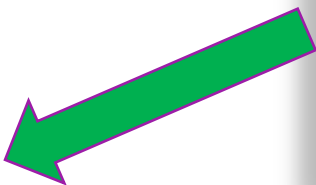
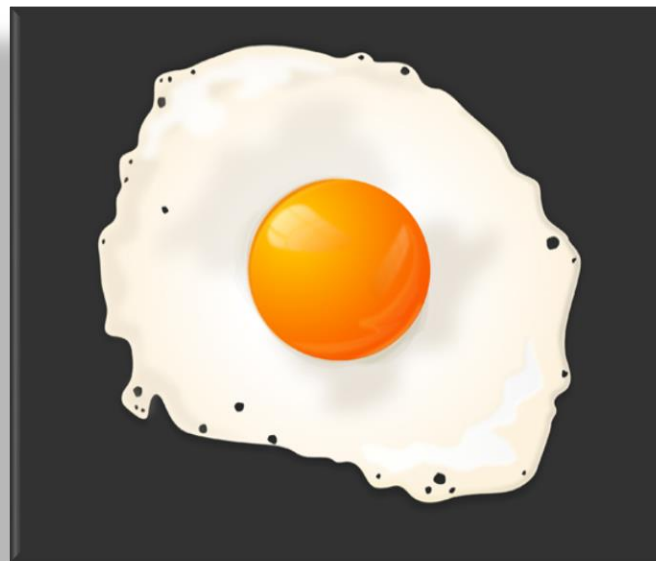
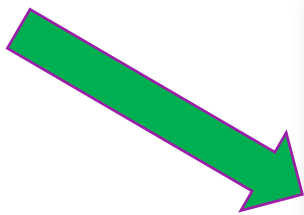
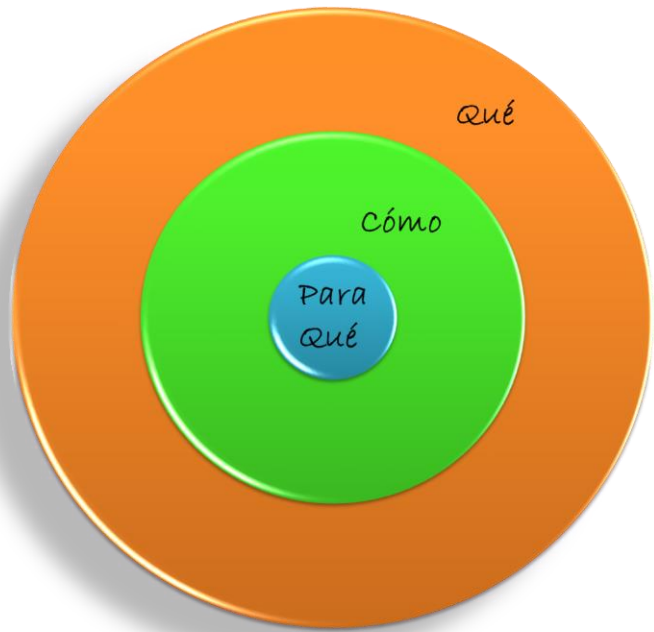
Actitud

# Para cambiar de actitud es necesario

- 1.- Creer que el cambio es necesario.
- 2.- Querer sinceramente cambiar.
- 3.- Estar dispuesto a hacer un sacrificio.

# **Para tener una actitud positiva es necesario**

- 1.- Recordar los aspectos positivos de nuestra posición.**
- 2.- Cuando ocurre algo horrible, respirar con profundidad y recuperar la actitud positiva.**
- 3.- Compartir la actitud cuando las cosas van bien.**



*Derek Redmon*





# *¿Cómo gestiono la adversidad?*

---

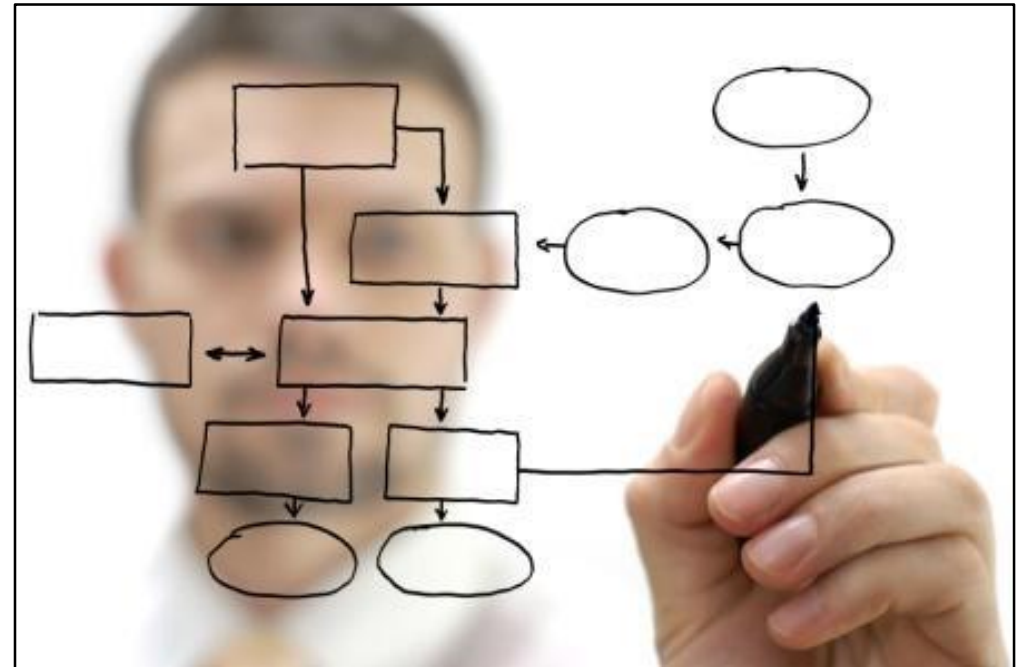


Cuando hay crisis como ahora, pocas personas le ven sentido detenerse a pensar con orden y metodología sobre cómo superar la adversidad. La angustia que genera la incertidumbre del momento no les permite a muchos ver más allá de los obstáculos.

# *Enfrentar la adversidad*

---

Detenerse y hacer una pausa para refrescar las metas, los objetivos y los valores tiene un impacto positivo mucho mayor a la hora de enfrentar los retos que hay en momentos de adversidad.



# *5 Claves que se deben diferenciar*

---



# 1. *Los paradigmas*

---

Los paradigmas funcionan como filtros mentales o lentes que influyen en la forma en que vemos e interpretamos las cosas que nos ocurren



# 1. *Los paradigmas*

---



## **Hacen que en una misma situación:**

- Unas personas ven oportunidades y otras ven obstáculos;
- Unas personas sienten que es una gravedad y otras que es algo simple;
- Unas personas ven fracasos y otras aprendizajes; y
- Unas personas se desmotivan y otras se entusiasman.

# *1. Los paradigmas*

---

Unas personas tienen más flexibilidad mental que otras, y el grado de flexibilidad de cada cual afecta sus percepciones de manera positiva o negativa.





# 1. *Los paradigmas*

---



- La buena noticia es que la flexibilidad mental es una habilidad que podemos practicar y desarrollar.
- Es decir, tenemos la posibilidad de entrenarnos y contar con mejores herramientas para enfrentar la adversidad y superarla.

## *2. La incertidumbre*

---

La incertidumbre se deriva del grado de complejidad de la adversidad. Mientras más complejo es un obstáculo menos certeza sentimos sobre lo que pasará en el futuro.



# ¿ Qué es la incertidumbre ?

---



Falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algo, especialmente cuando crea inquietud

## 2. *La incertidumbre*

---



La adversidad es una situación que debemos enfrentar en un momento dado, porque se interpone entre nosotros y nuestras metas y objetivos.

Es un obstáculo en el camino o una dificultad que nos sorprende y reta, tanto conocimientos como emociones.

## 2. *La incertidumbre*

---

Estas son algunas de las preguntas que surgen producto de la falta de certidumbre. Y mientras más grande es la adversidad, más preguntas aparecerán.

- ¿Podremos superarlo?
- ¿Cuánto esfuerzo nos tomará?
- ¿Qué vendrá después?



## 2. *La incertidumbre*

---



Aunque tengan estrecha relación, es muy importante diferenciar adversidad de incertidumbre, ya que la incertidumbre disminuye en la medida que uno se ocupa más de la adversidad.



## *2. La incertidumbre*

---

Para quien la enfrenta, toda adversidad está compuesta por variables controlables y variables fuera de su alcance. Pero la fuente de certidumbre siempre está en las primeras.



### *3. Las restricciones impuestas*

---



Estas se refieren a límites que nos ponemos nosotros mismos como reacción a la complejidad de una situación de adversidad, y casi siempre son producto de nuestros prejuicios.

### *3. Las restricciones impuestas*

---

Si no captamos soluciones inmediatas en un caso de dificultad, se nos activa el instinto humano de peligro y eso mismo no nos permite pensar en nuestras posibilidades y recursos que tenemos al alcance para una situación así.



### 3. *Las restricciones impuestas*

---



La adversidad reta nuestros conocimientos y la experiencia. Pero en vez de la respuesta reactiva de "no se qué hacer en un caso así", cuando hemos entrenado nuestra flexibilidad mental, nos planteamos "¿qué se que me podría servir en un caso así?".

### *3. Las restricciones impuestas*

---

Las barreras o trabas autoimpuestas comienzan con el lenguaje.



# 3. *Las restricciones impuestas*

---

Pueden verse en expresiones iguales o parecidas a las siguientes:

- "Enfrentamos una situación muy difícil" (casi predecimos. indirectamente, que fracasaremos).
- "No tenemos ninguna experiencia previa en algo así" (quizás no hemos vivido exactamente lo mismo, pero nunca estamos en cero en cuanto a experiencia se refiere).
- "No podemos hacer nada frente a algo así" (es tirar la toalla por adelantado).





## 4. *¿ qué es la adversidad ?*

---

Una adversidad no puede ser superada si se hace una suposición incorrecta al definir la situación.

En consecuencia, diseñamos soluciones incorrectas y decidimos cursos de acción inadecuados.



## 4. ¿qué es la adversidad ?

---

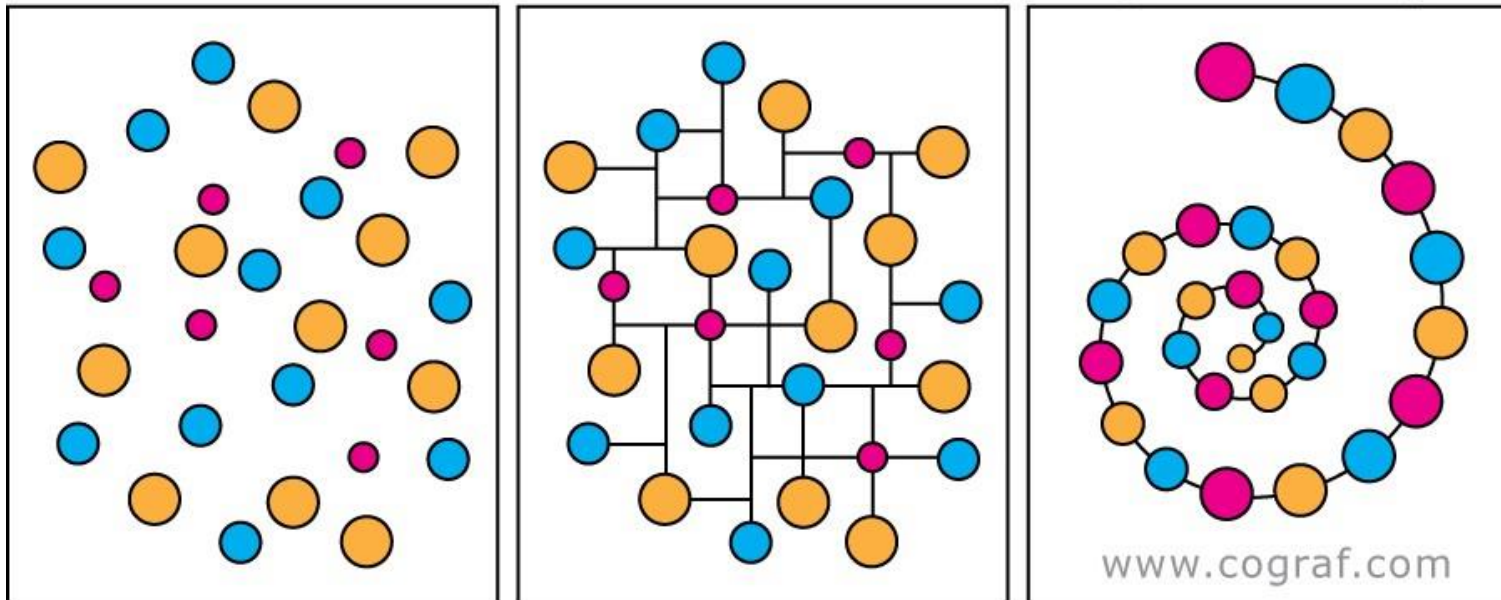
### Para disminuir el riesgo de formular mal una adversidad:

1. Describe el caso sin prejuicios ni suposiciones, supeditándote a hechos y pruebas.
2. Al hacer la descripción, no sugieras la solución. Por ejemplo, "necesitamos reducir los costos", o "necesitamos más clientes", o "necesitamos un nuevo sistema informático".
3. En la descripción, no culpes a nadie, ni supongas la motivación de los demás.



# Cultivar conocimiento y aprendizaje

**Información  $\neq$  Conocimiento  $\neq$  Aprendizaje**



D a t o s



Significado  
Utilidad



**Práctica**  
**Mejoramiento**

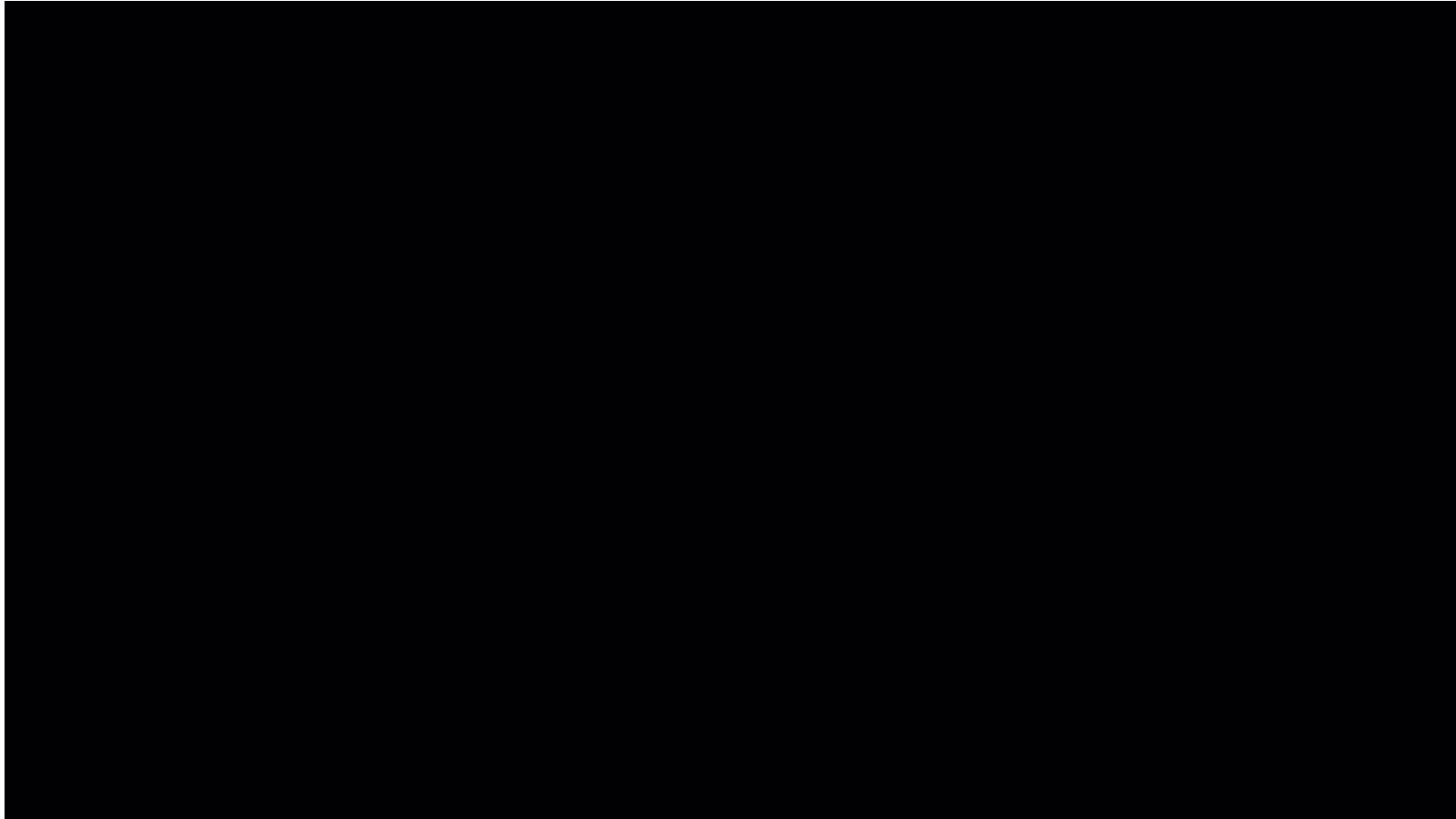
## 5. *Refrescar las metas*

---

Hacer la pausa para revisar las metas personales o profesionales, de manera organizada y metódica, nos facilita evaluar a qué distancia nos encontramos de ellas y que ajustes podemos hacer para acercarnos con más efectividad.



# *Thomas Edison*







# 5. *Refrescar las metas*

---

## **Nos reconecta con:**

- Nuestras fortalezas humanas.
- Nuestras experiencias y conocimientos útiles.
- Las virtudes que nos llevaron a proponernos nuestros objetivos.



## 5. *Refrescar las metas*

---



Realizando este ejercicio podría ocurrir que se encuentre la necesidad de ajustar las metas o hacerle cambios, lo cual sería también una ganancia del proceso.

## *5. Refrescar las metas*

---

Y si el caso es que hay que definir nuevas metas completamente nuevas, el beneficio del ejercicio sería el mismo.





Si combinas estas 5 claves podrás crear mejores condiciones para abordar obstáculos y dificultades de manera menos estresante y más productiva.

# Un valor fundamental

---

## El mejoramiento continuo:

***Kaizen:*** Encontrar todos los días  
la forma de mejorar

Una mejora minúscula de 1/10  
o menos puede llegar a tener  
un gran impacto positivo si se  
hace diariamente.



# El arte de manejar la adversidad

---

## Es el arte de tomar decisiones

### **Reto esencial:**

El instinto humano de hacer el mínimo esfuerzo.



Simplificación inconsciente de la situación.

### ***VERSUS***

La naturaleza sistémica de todo en la vida.



Decidir con conciencia de la complejidad.



# Pensamiento simplificado o sistémico

---



**Simplificado** (inconciente):  
Solo juzgamos lo aparente,  
de manera aislada.



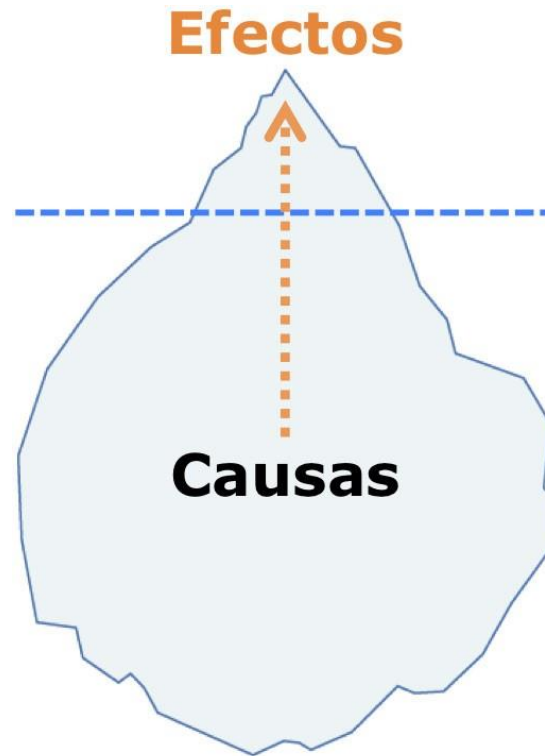
**Sistémico** (razonado):  
Diferenciamos causas de efectos,  
buscamos entender el proceso,  
sus componentes y sus vínculos.

# Calidad de las decisiones

---

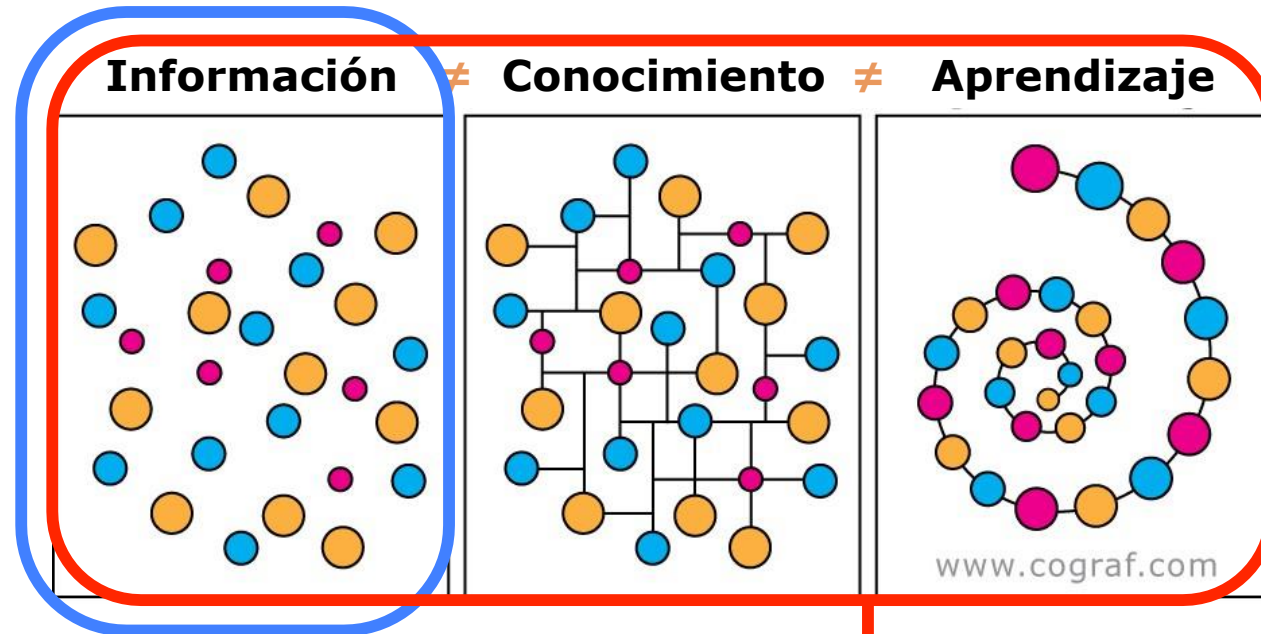
Los efectos de una decisión son equivocados cuando la percepción y formulación de la situación es incorrecta.

Es más común fallar en la definición de una dificultad que en su solución.



# Pensamiento simplificado o sistémico

---



Pensamiento simplificado  
del aprendizaje  
y la comunicación.

Pensamiento  
sistémico

# Mejorar habilidad de tomar decisiones

---

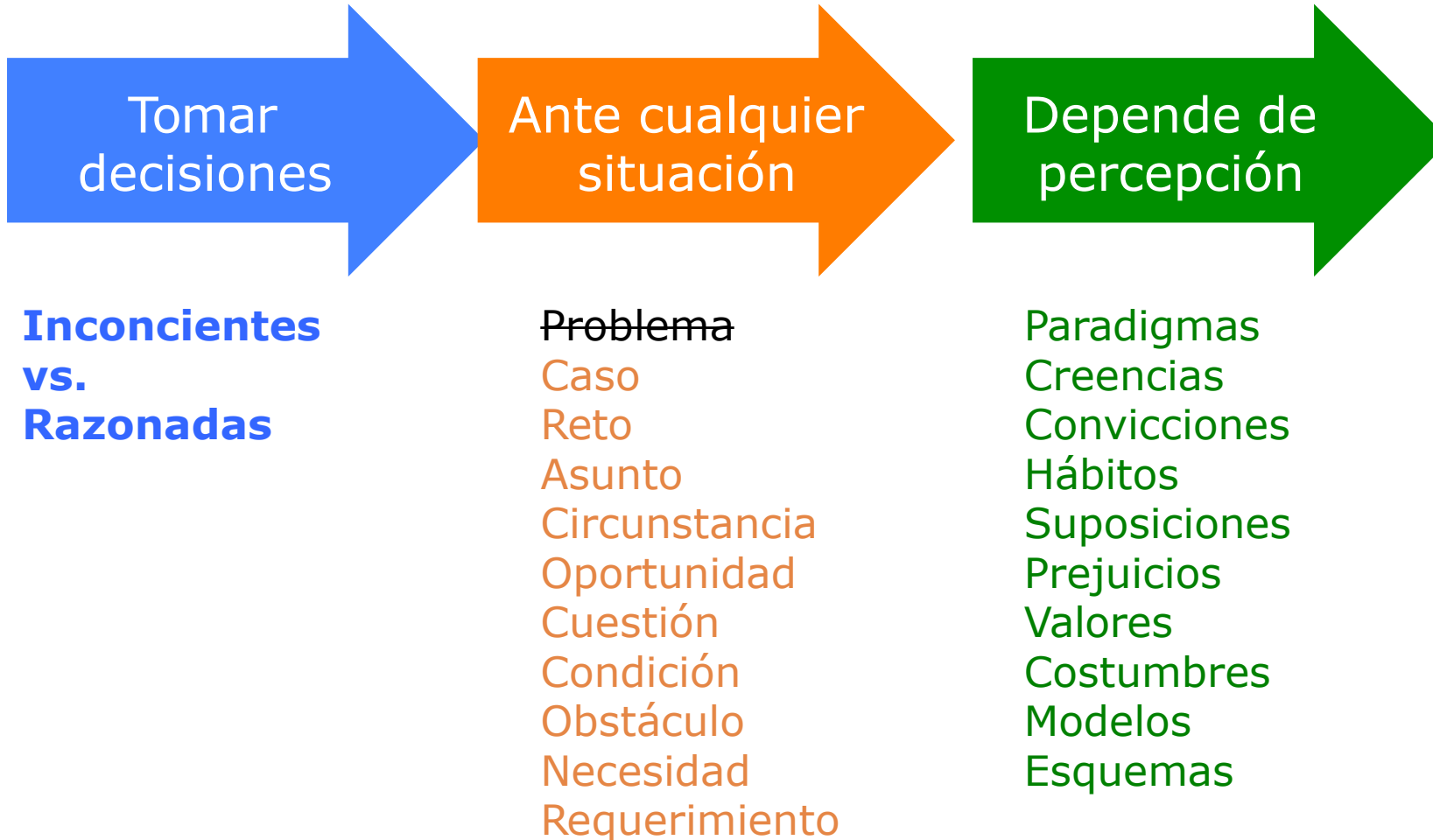
¿Cuáles son  
los beneficios  
**personales?**



¿Cuáles son  
los beneficios  
**profesionales?**

# El arte de manejar la adversidad

---



# El efecto paradigma en las decisiones

---

*¿Cuáles son las opciones de decisión que tenemos frente a una solicitud "ilógica"?*



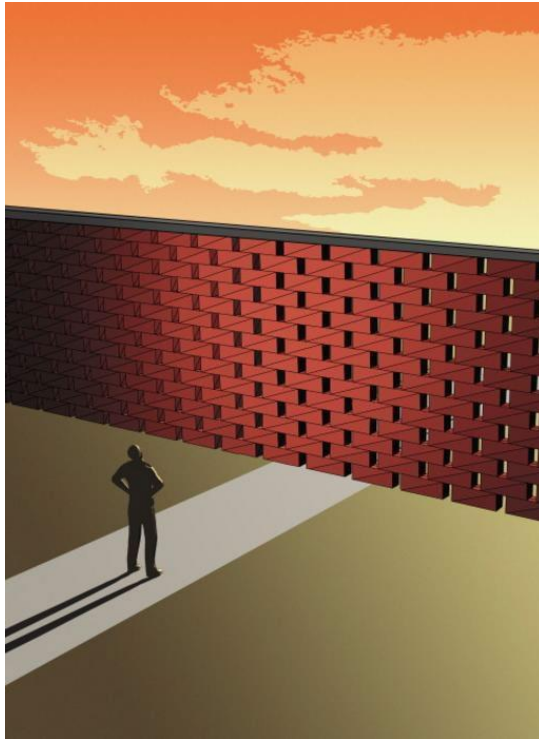
Limitaciones  
externas  
y limitaciones  
"autoimpuestas"

*Los paradigmas determinan nuestros análisis, juicios, decisiones, acciones y aprendizajes.*



# Componentes de una "adversidad"

---

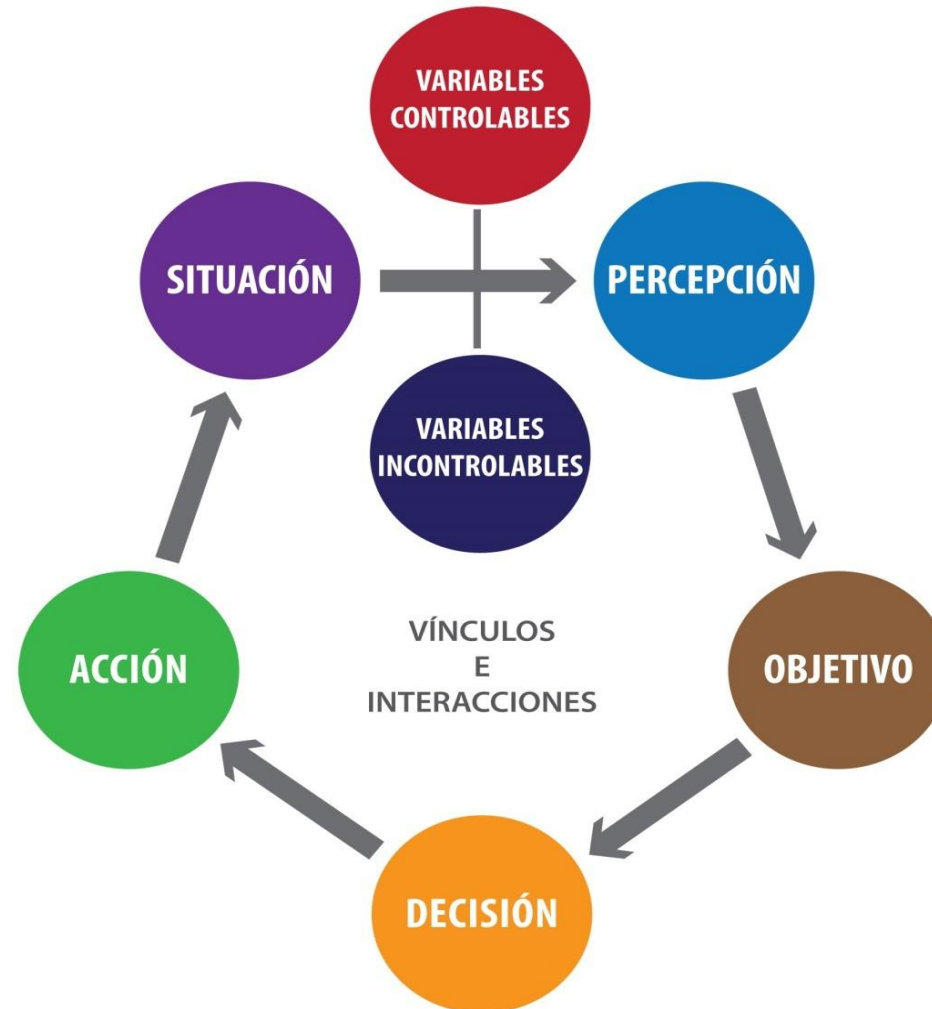


- 1) Quien la enfrenta y decide** un curso de acción.
- 2) Variables controlables** por quien decide, cuantitativas y cualitativas (debe haber por lo menos 2 cursos de acción, sino no hay dificultad)
- 3) Variables no controlables**, que pueden afectar el resultado de la decisión.
- 4) Límites** impuestos desde adentro o afuera sobre el valor de las variables.
- 5) Posibles resultados** producidos por el decisor y las variables no controlables.

# Proceso de tomar decisiones

---

1. En cualquier situación.
2. Percibimos variables.
3. Las interpretamos en función de nuestros objetivos.
4. Suponemos límites y asumimos restricciones.
5. Decidimos un curso de acción.



# Suponer Límites = Efecto Paradigma

---

No hay"  
No tenemos"  
No se puede"  
Es muy difícil"  
Es imposible"  
No puedo"  
Ahora no"  
No me toca a mi"

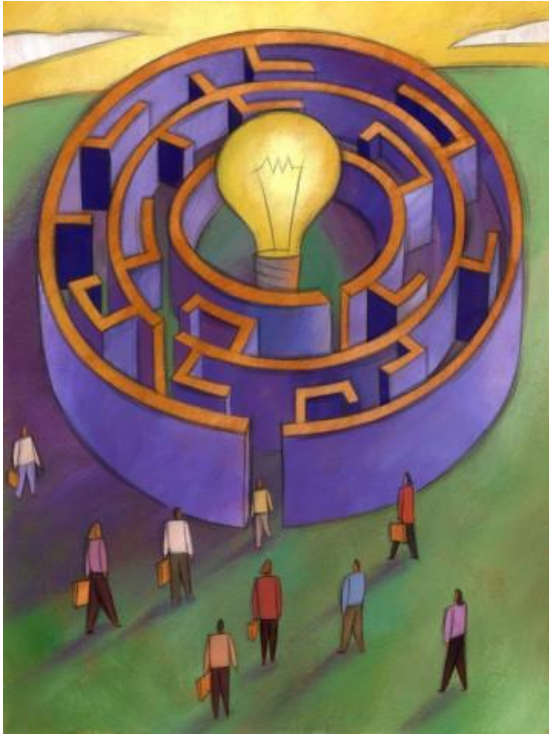
*Decisiones  
basadas sólo  
en variables  
incontrolables*

Lamentablemente...



# Variables de una "solución"

---



El decisor busca elegir un curso de acción que produzca un resultado **eficaz**.

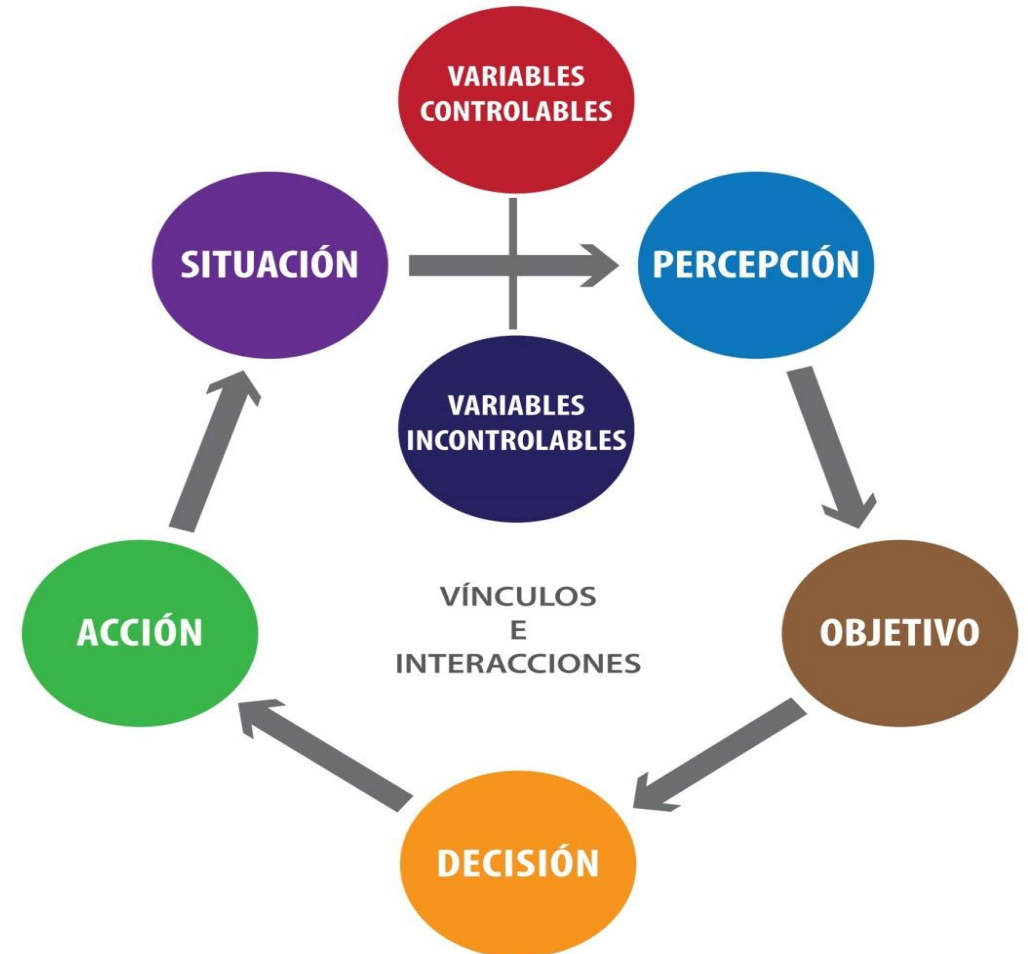
Ese curso de acción se conoce como **efectivo**.

Quien busca el mejor y más efectivo curso de acción, **optimiza**.

Quien busca una solución suficientemente buena **satisface**.

# Un decisor resuelve una situación

1. Cuando selecciona sus variables controlables y optimiza el resultado; o
2. Por satisfacción (el resultado es suficientemente bueno); o
3. Cuando la disuelve.



# Tomar decisiones y la estética

---



El arte produce renuencia a conformarnos con lo que tenemos y nos inspira a querer mejorar continuamente.

El arte nos saca del pasado y nos "empuja" hacia el futuro, ayudándonos a integrar el saber, el trabajo y el disfrute.

El arte reunifica al hombre en torno a la solución de retos y obstáculos del progreso.



# El lenguaje y el arte de tomar decisiones

---



- "Vigila tus **pensamientos**
- porque se convertirán en palabras.
  
- Vigila tus **palabras**
- porque se convertirán en acciones.
  
- Vigila tus **acciones**
- porque se convertirán en hábitos.
  
- Vigila tus **hábitos**
- porque se convertirán en carácter.
  
- Vigila tu **carácter**
- porque se convertirá en tu **destino**."

# El lenguaje y el arte de tomar decisiones

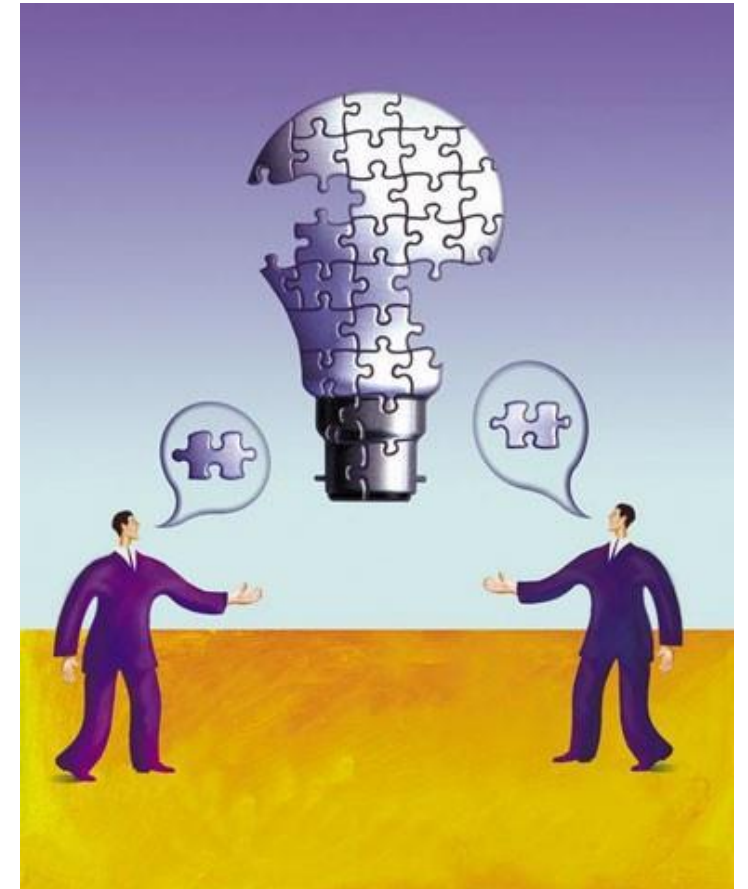
---

Las palabras revelan nuestra visión...

Hay un lenguaje de avance y otro de atraso, uno de acción y otro de postergación.

El pensamiento sistémico depende del alcance del lenguaje.

Unas palabras nos ayudan a decidir y otras no. Por ejemplo "problema", o "lamentablemente" no ayudan.



# 12 hábitos de la resiliencia



**Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes**

WWW.ELPRADOPSIKOLOGOS.ES

1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
2. Son creativas.
3. Confían en sus capacidades.
4. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
5. Practican el mindfulness o conciencia plena.
6. Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
7. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
8. No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.
9. Son flexibles ante los cambios.
10. Son tenaces en sus propósitos.
11. Afrontan la adversidad con humor.
12. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

**el prado**  
psicólogos  
*Psicoterapia breve para una ayuda eficaz*

# *Toma Decisiones*

---

TOI - Lead India  
"Tree"  
2 mins  
Existing Track  
26 11 07

# Palabras clave para la resiliencia

---





**Haz que la gente se sienta  
bien cuando esté contigo**





La mayor recompensa de nuestro trabajo no debería ser lo que nos pagan por él sino en quién nos convierte.





*Qué tengo que hacer hoy  
para ser la persona que  
quiero ser  
y construir un futuro  
ilusionante*



# ENGAGEMENT

## COMPROMISO CON LA VIDA



Poner de manera voluntaria  
todo tu Energía, Ilusión,  
Entusiasmo, toda tu Pasión en  
todo lo que haces & CONTAGIARLO A TU ENTORNO

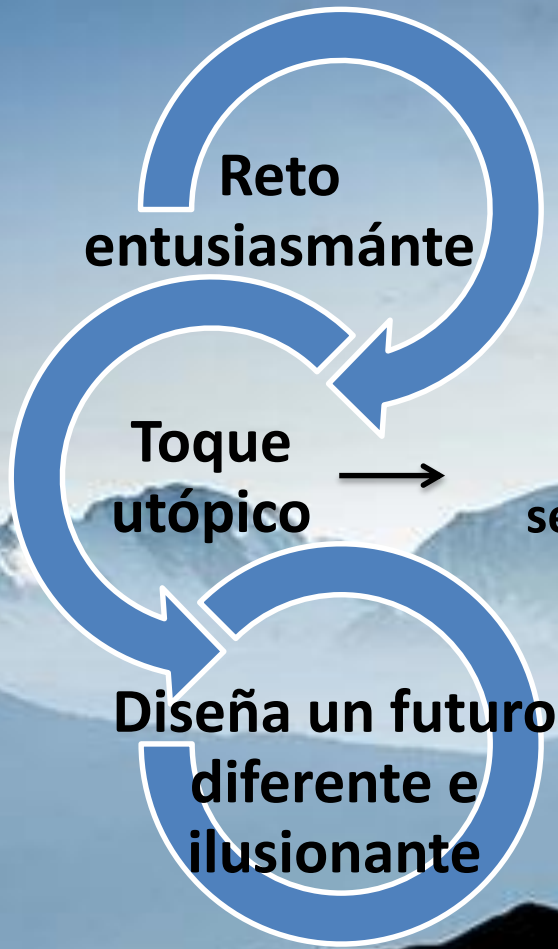


*No podrás vivir con auténtica pasión si te conformas con una vida que es menos de la que eres capaz de vivir.*





# ¿Cómo debe ser una visión inspiradora?



¿Cómo vamos a conseguir algo extraordinario si seguimos haciendo lo mismo de siempre?




# EL RIESGO DE NO ARRIESGARSE



**Hay que hacer cosas  
diferentes**

**“Construir una  
vida con ilusiones  
lo verdaderamente  
peligroso es  
quedarse quieto.**



A woman with her hair in a bun, wearing a white t-shirt and blue jeans, is sitting on a white drop cloth on a wooden floor. She is holding a paintbrush and a small yellow paint can. In front of her are several paint trays and brushes. The wall behind her is bright yellow. The text is overlaid on the right side of the image.

Eres tú el que decide si haces de un trabajo normal, un trabajo especial.

A glass sphere sits on a reflective surface, creating a clear reflection. To the right of the sphere, a small orange ant is walking. The background is a soft, out-of-focus green.

Quién quiere hacer algo encuentra el  
medio

**Quien no quiere hacer nada  
siempre encuentra la excusa.**


*Proverbio Árabe*

Los barcos están más seguros en el puerto, pero no es para eso para lo que están contruídos.

*Shakespeare*





A vibrant scene of pink cherry blossoms against a bright blue sky with a sun flare. The blossoms are in full bloom, creating a dense canopy of pink and white flowers. The sky is a clear, bright blue, and a bright sun flare is visible in the upper right quadrant, casting a soft glow over the scene. The overall mood is cheerful and uplifting.

**La principal característica de  
las personas felices es que  
tienen una actitud de  
agradecimiento a la vida.**

**¡GRACIAS!**

ENTRÉNATE EN  
SER LA PERSONA  
QUE QUIERES SER





¡Busquemos la excelencia!





# RAÍCES Y ALAS

Sólo dos legados duraderos  
podemos dejar a nuestros hijos



¿Cómo quieres Vivir?

¿Qué imagen quieres dar a los tuyos?






Cada persona tiene un gran potencial para expresar  
y dar Amor

Sonrisas, abrazos,  
caricias, besos  
Agradecimientos  
Perdonar



Interés sincero  
Escuchar  
Respetar las  
diferencias

Nadie ha dicho que sea fácil , pero merece  
la pena



apuesta por tí!

¡¡Te estas jugando tu vida!!



Nunca es tarde para esforzarte en ser lo  
que puedes llegar a ser.

The word "DREAMS" is written in large, glowing letters on a grassy field at dusk. The letters are formed by a bright, yellowish-white light that trails across the grass, creating a shimmering effect. The background shows a darkening sky with some clouds and silhouettes of trees in the distance.



# QUIÉN ES GRANDE SIRVE

**El espíritu de servicio no es sinónimo de debilidad sino de fortaleza interior.**



# LA UTOPIÍA ESTÁ EN EL HORIZONTE

Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos,  
camino diez pasos y el horizonte se aleja diez  
pasos.

¿Para qué sirve entonces la utopía?



Manifestar lo que se siente.


Dar la mano, abrazar, dos besos, buenos días...  
Son formas de decir al otro que nos alegra verlo.





Comenzar el día con "las pilas a tope"  
¿Por qué me alegro hoy?



A silhouette of a person in mid-air, jumping over a gap between two dark, jagged rock formations. The background is a bright blue sky filled with white, fluffy clouds. A bright sunburst is visible in the upper right quadrant, casting rays across the sky. The person's arms are outstretched, and their legs are in a dynamic jumping pose.

Para demostrar  
nuestro cariño hacia  
los demás hay que  
ser muy valiente.



# Debemos adquirir NUEVOS PROPÓSITOS

- ***CAMBIO de MENTALIDAD***
- ***CAPACIDAD de “DESAPRENDIZAJE”***
- ***CAMBIO de ESTILO de PRESENTACIÓN***
- ***FORMACIÓN y PERFECCIONAMIENTO***
- ***Nuevas HERRAMIENTAS***
- ***MOTIVACIÓN para el CAMBIO***

## **Emociones ...**

El entusiasmo se contagia...  
Pero la depresión, también.

**Las emociones se desplazan  
por simpatía, por resonancia,  
e influyen en nuestro  
pensamiento y en nuestras  
acciones**



## Atención al cliente:

***La diferencia esencial  
entre la emoción y la razón  
es que la emoción te lleva  
a la acción mientras que la  
razón te lleva a la  
conclusión***

**Donald Calne, neurólogo**

## ***PONER PASIÓN A LA VIDA***



***CUANDO VUESTRA RAZÓN DIGA UNA COSA  
Y EL CORAZÓN OTRA, SIGUE A TU  
CORAZÓN, NUNCA TE TRAICIONARÁ.***

10



PUNTOS PENSAMIENTO  
POSITIVO



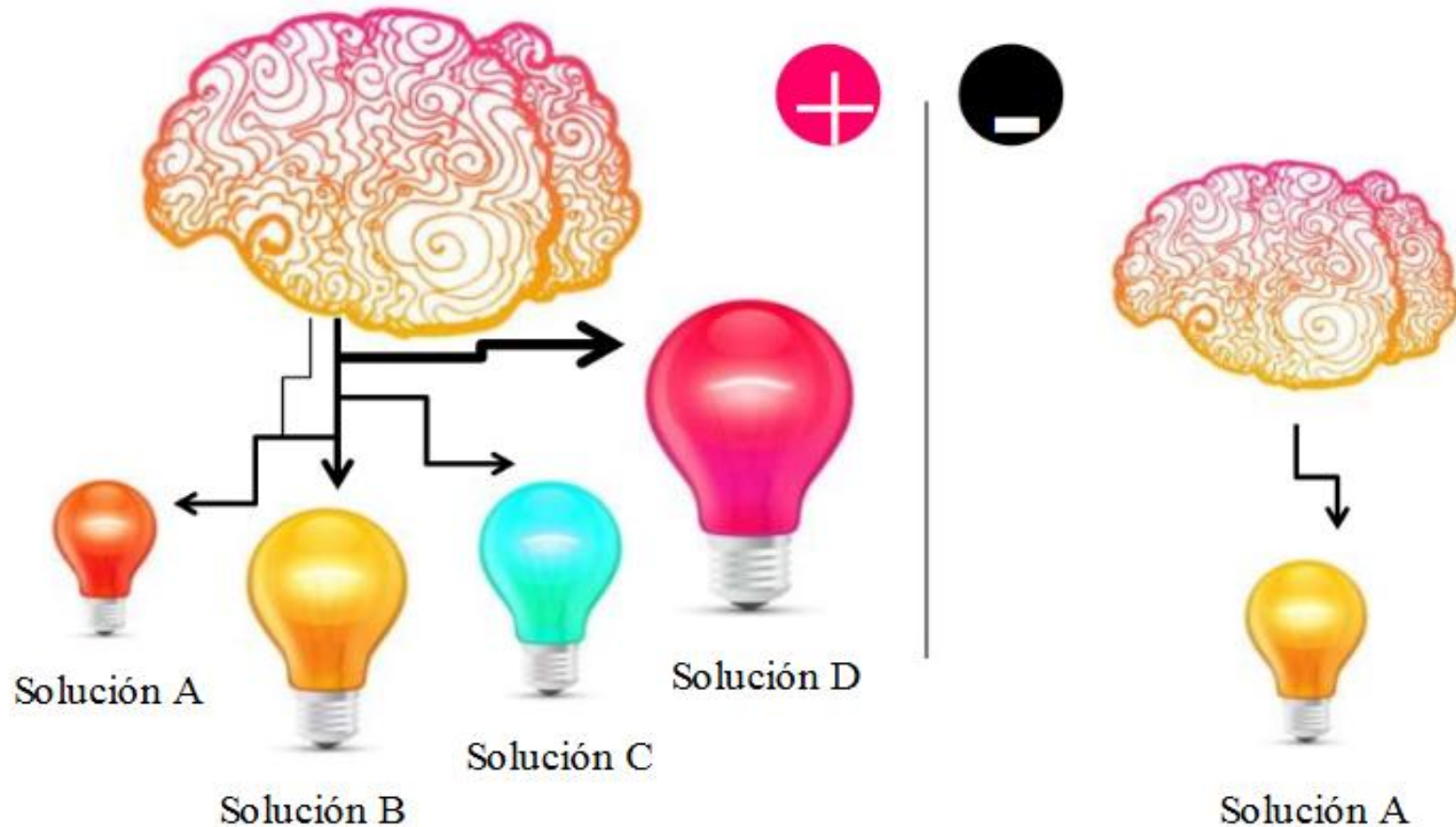


1 El juicio tiende a ser más benévolo , tanto con uno mismo como con lo demás.

2 Recuperar en memoria recuerdos anteriores de cosas buenas, ayudan a recuperar material que corrobora, consolida y prolonga nuestro bienestar.



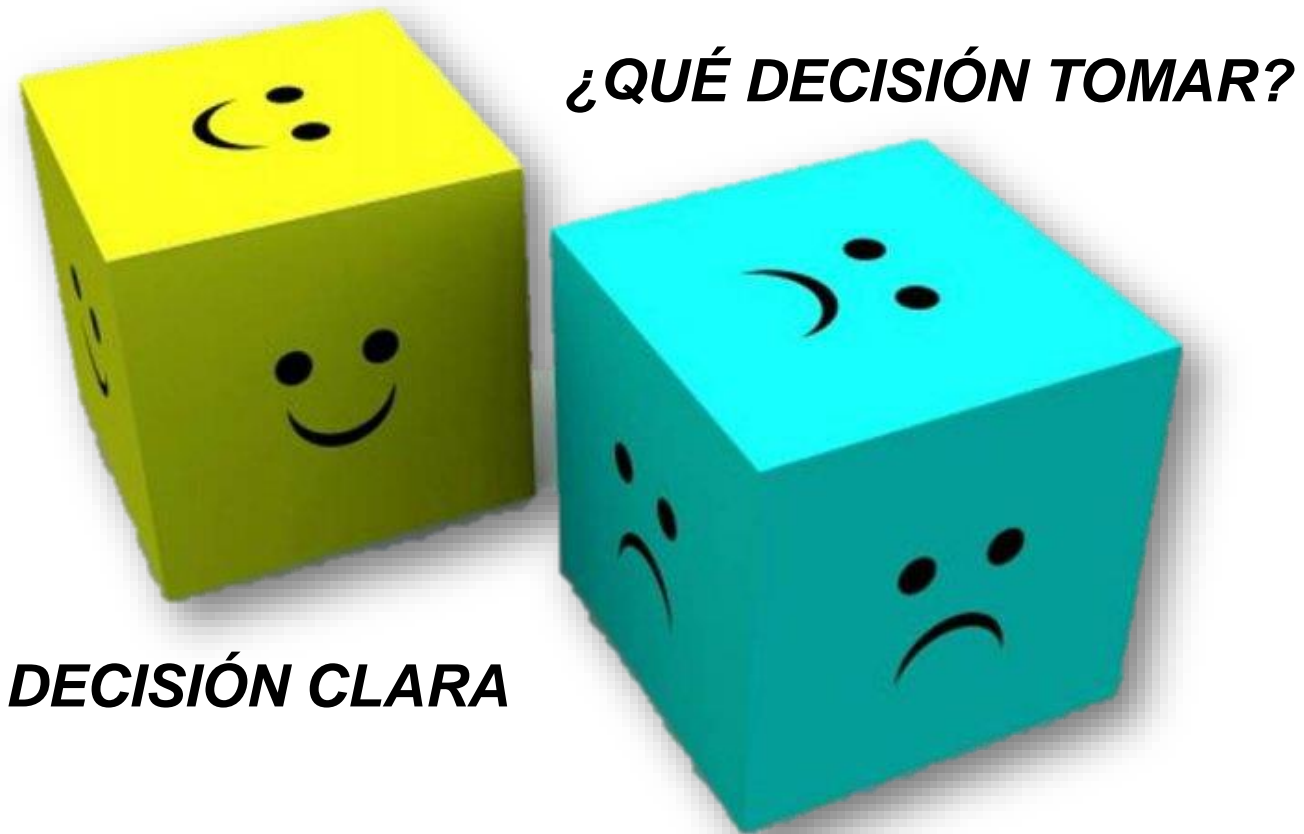
3 Generan formas de pensamiento más flexibles, menos rígidas.





---

4 Facilita la tendencia a ser más creativo, a dar respuestas más imaginativas y novedosas.



*¿QUÉ DECISIÓN TOMAR?*

*DECISIÓN CLARA*

---

5 Ante el buen ánimo, se tienen menos dudas y se tarda menos en tomar decisiones sobre asuntos que nos conciernen.



6. Un mejor estado de salud, tanto en respuestas del sistema inmune como en longevidad y mayor calidad de vida.







---

7 Están relacionadas con la tendencia a ayudar a otros, mostrar comportamientos solidarios, compasivos, generosos o altruistas.



8. Fundamentales en el desarrollo evolutivo. Propician y crean un ambiente seguro y la exploración activa del entorno.



9. Toleran mejor situaciones de dolor físico, curas, accidentes, quemaduras o postoperatorios y enfermedades.





10. MOTIVACIÓN PERSONAL. Facilitan elegir adecuadamente la tarea que mejor podemos desempeñar y mantener constante la motivación para organizarla y realizarla. MOTIVACIÓN LABORAL



# *Resiliencia*



# Dudas y preguntas



# MUCHAS GRACIAS



rafaelsanchozamora@gmail.com



---

*Entre las cualidades más esenciales del espíritu humano está la confianza en uno mismo y el crear confianza en los demás.*  
**MAHATMA GANDHI**