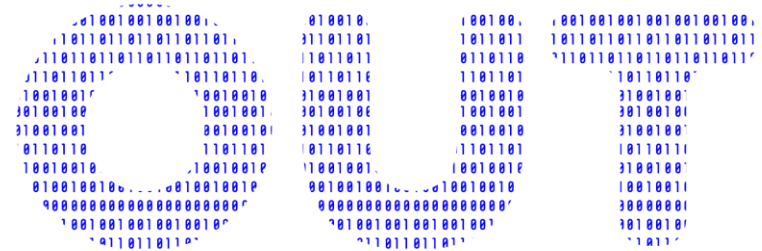


C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unidad 2 – Trabajando en programación

Subunidad 2.2. - Resiliencia

C O D I N G -
...
> valuable outside tool
for employment

“Es su reacción a la adversidad, no la adversidad en sí misma lo que determina cómo se desarrollará la historia de su vida.” – Dieter F. Uchtdorf



Objetivos:

Los principales objetivos de este modulo son:

- Conocer qué es resiliencia;
- Entender la importancia de la resiliencia para superar y enfrentarse a situaciones difíciles.



¿Qué es resiliencia?

- La resiliencia es la capacidad de afrontar y superar los inevitables desafíos, problemas y reveses que una persona encuentra en el transcurso de su vida, y de alguna manera aprender de estos eventos y afinar sus fortalezas.
- La resiliencia depende de una variedad de habilidades y herramientas, incluidas las habilidades de razonamiento crítico, el bienestar físico y emocional y las interacciones con otras personas que nos rodean.

Cuatro ingredientes claves para la resiliencia:



Conocimiento. Darse cuenta de lo que sucede a su alrededor y en sí mismo.



Razonamiento. Estar dispuesto a comprender las cosas que suceden de manera razonable.



Buscar. Cómo confiamos en los demás para que nos apoyen y superen las dificultades a las que nos enfrentamos, ya que la resiliencia se trata de comprender cuándo pedir ayuda.



Aptitud. Nuestras habilidades mentales y físicas para adaptarnos a los obstáculos sin vernos afectados.



Las siete competencias de la resiliencia:

Hay algunas competencias específicas que pueden mejorarse en el proceso de adquisición de resiliencia:

- **Competencia.** Permitir que alguien se sienta más cómodo animándolo/a a entender cómo está abordando sus problemas y si ahora los está enfrentando. Animar a plantear preguntas, a participar en la gestión de sus sentimientos o a conocer todo lo posible sobre su afección o atención, si es necesario, a través de cualquier medio que facilite el conocimiento.
- **Afrontamiento.** Respete el método de afrontamiento de alguien, sea cual sea: evitación, aislamiento, negación, reencuadre constructivo, etc. Existen numerosas estrategias para gestionar una crisis, y el afrontamiento es un enfoque seguro para superar una crisis. Proporcionar sugerencias para mecanismos de afrontamiento nuevos o potencialmente alternativos, como escribir un diario, hablar mentalmente, pintar o terapia con mascotas..



Las siete competencias de la resiliencia:

- **Confianza.** Ayude a generar confianza recompensando al joven por enfrentar los desafíos y atribuyéndolo a lo que había logrado/realizado, en lugar de atribuirlo a la buena suerte o al azar. Brinde recursos para generar confianza, pero ayude a los jóvenes a apreciar un logro antes de pasar al siguiente desafío.
- **Conexión.** Darle a alguien un claro sentido de protección emocional permitiéndole transmitir todos sus sentimientos y ayudarlo, independientemente de las emociones que pueda transmitir. Sentirse notado/apreciado tiende a reforzar las conexiones interpersonales.



Las siete competencias de la resiliencia:

- **Carácter.** Reforzar el sentido del carácter de una persona entendiendo quiénes son, cuáles son sus creencias y qué fortalezas y talentos tienen y deberían tener al comunicarse con los demás.
- **Control.** Las personas que entienden que pueden influir, al decidir y tomar medidas, sobre su futuro tienen más probabilidades de volverse resilientes. La comprensión de que alguien puede marcar la diferencia fortalece la competencia y la confianza.

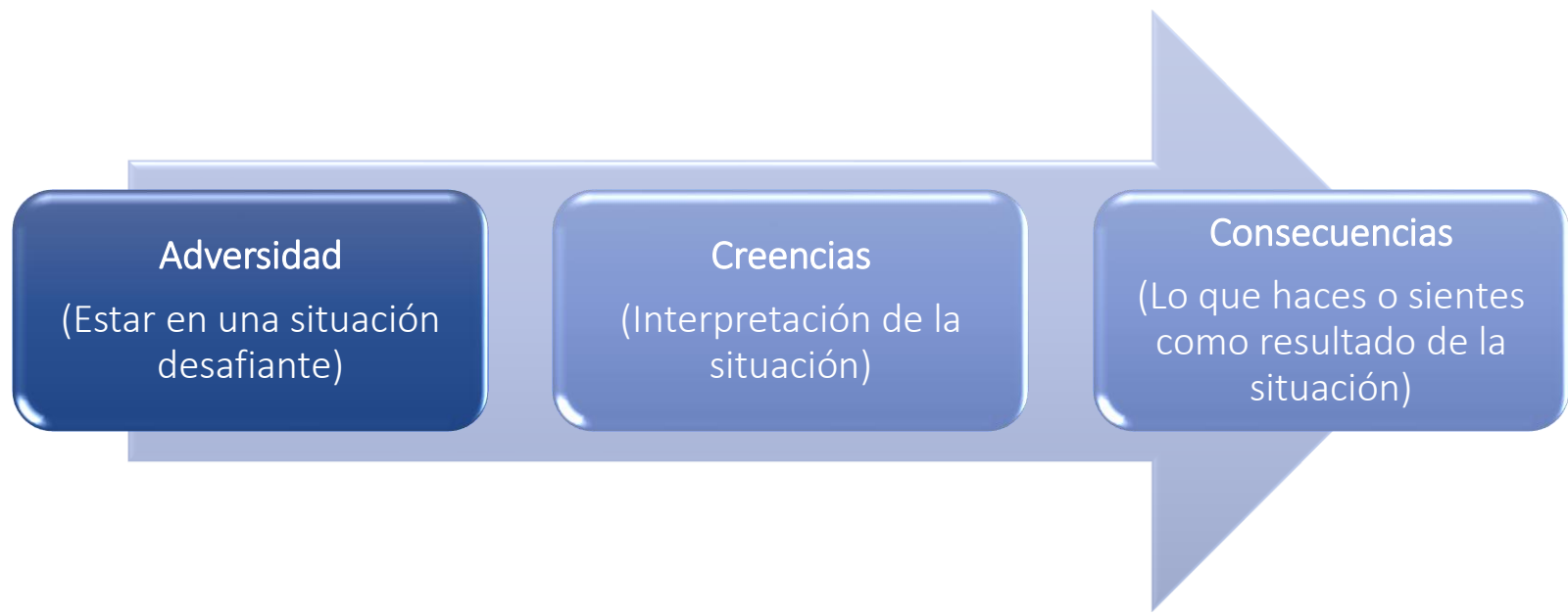


Las siete competencias de la resiliencia:

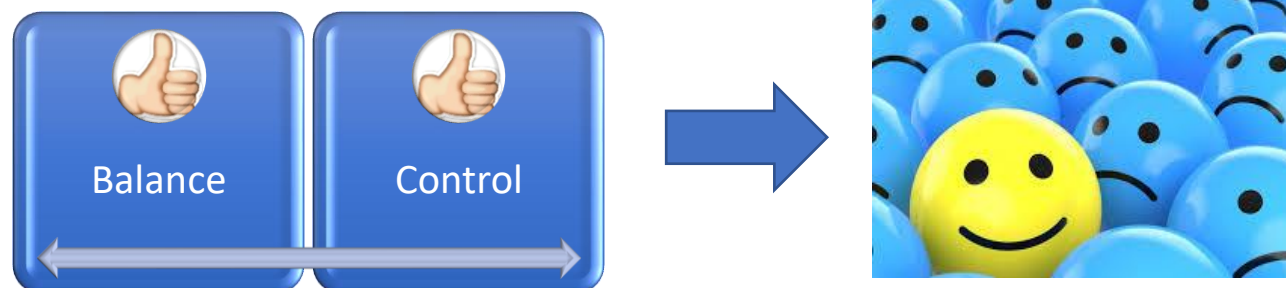
- **Contribución.** Permita que alguien se dé cuenta de que, aunque podría ganar más de lo que puede ofrecer, el mundo es un lugar más feliz cuando él o ella está en él. Encuentre escenarios en los que un adulto joven pueda creer genuinamente que está mejorando y considere oportunidades para incorporar tales circunstancias en su existencia.

Modelo de resiliencia– autoconciencia:

La autoconciencia es algo que ciertas personas dan por sentado y creen que, por supuesto, son conscientes de sí mismas simplemente por estar vivas. Esto es válido hasta cierto punto, pero no es el tipo de autoconciencia en el que estamos pensando hoy. Saber cómo te sentiste, cuáles son tus valores, habilidades y defectos, también es parte de la autoconciencia .



- El **equilibrio** y el **control** son fundamentales para lograr la resiliencia. Existe una línea directa entre ambos conceptos. Por lo tanto, aquellos que tienen poco control sobre su vida y no tienen ni idea de hacia dónde se dirigen probablemente serán mucho menos optimistas que otros;
- Resiliencia no se trata solo de salir de la zona de confort. Es comprender cuánto tiempo, cuánto y cuándo se debe detener;
- **Disciplinarnos** y aprender a aprender mejor nos ayudará a mantenernos saludables cuando las cosas se pongan más difíciles.





Beneficios de practicar la autoconciencia:

- Puede hacernos más optimistas, mejorar nuestro autorreconocimiento y promover un autodesarrollo saludable;
- La autoconciencia ayuda a ver la vida desde el punto de vista de los demás, a ejercer el autocontrol, a trabajar de forma activa y productiva, a sentirse seguro así como a la autoestima en general;
- Contribuye a una toma de decisiones más sólida;
- Nos hará comunicadores más felices y fuertes en el trabajo, y mejorará nuestra confianza en nosotros mismos y el bienestar relacionado con el trabajo.



Barreras al autoconocimiento:



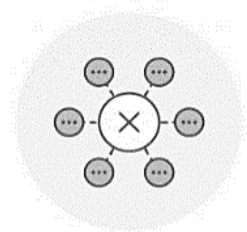
Lack of
mindfulness

Falta de atención
plena



Cognitive
bias

Sesgo
cognitivo



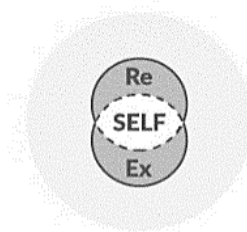
Unwillingness to
seek feedback

Falta de voluntad
para buscar
comentarios



Confirmation
bias

Sesgo de
confirmación



Remembering Self v
Experiencing Self

Recordarse a sí mismo
v experimentarse a sí
mismo



Recursos:

Vídeos relacionados en inglés:

- <https://www.youtube.com/watch?v=BU5IZIBIRBc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1FDyiUEn8Vw>

Vídeos relacionados en portugués:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Oo2ZbjU1ZeM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hFwN93b10jg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=M2IaHwG9eF8>

Vídeos relacionados en español:

- <https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4naUjhtOIMl>
- Resiliencia - 5 Claves Para Ser Una Persona Resiliente
https://www.youtube.com/watch?v=cGDy_BlhO28
- Resiliencia y empatía
https://www.youtube.com/watch?v=UU1EPQCr4_4



Actividades Tu turno!

Actividad 1.

El chequeo de propósito

El propósito de esta actividad es realizar un breve ejercicio de revisión que le permita reflexionar, hacer inventario sobre sí mismo.

Lea atentamente cada declaración y tómese unos minutos para decidir cuál es la respuesta verdadera para usted. Luego, escriba el número que mejor refleje esa respuesta.

(consultar la actividad complete en el documento de la unidad 2)



Actividades Tu turno!

Actividad 2.

Casos de la vida diaria sobre el cuestionario de resiliencia

El formador entregará un cuestionario a los participantes. En el cuestionario encontrarán algunas preguntas que representan casos hipotéticos de la vida cotidiana y posibles formas de afrontar esas situaciones. Se les pedirá que elijan una de las respuestas y expliquen la razón por la que eligieron esa opción.

No hay respuestas correctas. El objetivo es discutir con los demás las razones que conducen a la elección.

Una vez que los participantes terminen sus cuestionarios, se les pedirá que compartan sus pensamientos y razones con el resto (voluntariamente).

Actividad Tu turno!



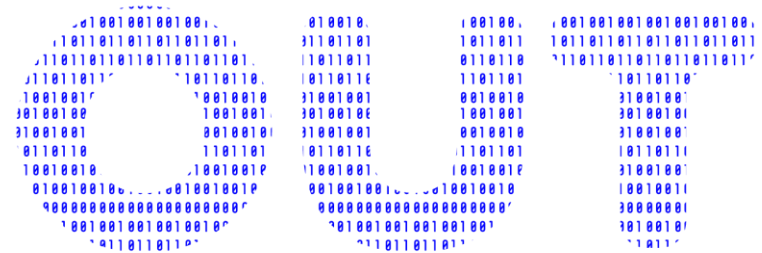
Actividad 3.

Contar historia personal

En esta actividad, el capacitador pedirá a los participantes, uno por uno, que cuenten una situación / ocasión en la que hayan experimentado más o menos lo mismo que los ejemplos anteriores y cómo lidiaron con ese sentimiento y enfrentaron la situación. La actividad es voluntaria.

Ej: ser despedido.

C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unidad 2 – Trabajando en programación

Subunidad 2.2. - Resiliencia