

# Sobrehumano

Una aproximación a lo elemental de nuestra organización

## Resiliencia

*¿Solo algunos la poseen?*



### ”Resiliencia”

Resiliencia viene del término latín **resilio**, «volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar».

LA RESILIENCIA NO ES UNA HABILIDAD O CAPACIDAD ABSOLUTA QUE SE ADQUIERE DE UNA VEZ Y QUE ES PARA SIEMPRE. ES EL RESULTANTE DE LA INTERACCIÓN CONSTANTE ENTRE EL INDIVIDUO Y SU ENTORNO Y SE PUEDE ENTRENAR.

*En este momento, de significativos cambios en nuestra organización, se torna crucial enfocarnos en un concepto, que si bien, es de uso común, sobre todo en nuestros hijos(as) o los NNYA, con quienes desempeñamos nuestra labor, no pareciera que realizáramos el ejercicio de enfocarlo en nuestro YO adulto.*

*Si bien es inherente al ser humano, y sus relaciones sociales, el propiciar críticas y juicios que, muchas veces, favorecen el deterioro de nuestro valor personal. Existe siempre la posibilidad de desarrollar herramientas que nos fortalezcan. Lo anterior se fundamenta en lo denominado "adaptación" capacidad inherente a todo individuo(a) que se defina como tal.*

### ACERCA DE...

La resiliencia o entereza es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.

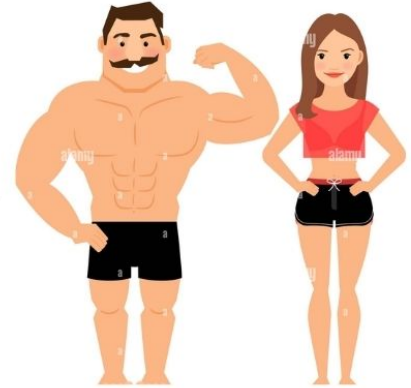
El concepto ha experimentado cambios importantes desde la década de los sesenta. En un principio se interpretó como una condición innata luego se enfocó en los factores no solo individuales, sino también familiares y comunitarios y actualmente en los culturales.

Actualmente, entendida como una capacidad dinámica, se definen los siguiente factores clave para su desarrollo:

- 1) Tener Autoconocimiento.
- 2) Tener Autocontrol emocional.
- 3) Poseer actitud positiva.
- 4) Ser realista.
- 5) Aprender a crecer con los problemas.
- 6) Tener sentido del humor.



Lo anterior puede ayudarnos a reflexionar...  
o quizás, como alude el adagio:  
"Una imagen vale más que mil palabras"



## REFLEXIONEMOS...



### Respecto a mi persona en la organización:

¿Cómo me siento?

¿Qué hago con mi sentir?

¿Tengo con quien conversarlo?

### Respecto a los cambios que suceden:

¿Qué es lo peor que puede suceder?

¿Es tan terrible?

Si estuviera obligado a encontrar algo positivo de estos cambios ¿Qué sería?

¿MÁS INFORMACIÓN?  
ANTONIO.ROJO@TEMUCO.CL



¿Continuar leyendo?

<https://www.psicoglobal.com/blog/resiliencia-como-desarrollarla>



Antonio Rojo Gittermann  
Psicólogo Gestión de personas  
Departamento de Educación  
Av. Arturo Prat 0130  
Fono: 452 973049