



CÓMO DISEÑAR UNA ESTRATEGIA DE RESILIENCIA

para ti y tu equipo

*Herramientas básicas para trazar tu camino
único hacia la resiliencia*

Cómo definir resiliencia

La resiliencia es la capacidad de aprender, adaptarse y crecer de manera significativa después de los desafíos de la vida.

Los 3 componentes claves de la resiliencia:

Conexión con el significado y el propósito: has interiorizado la profunda motivación a largo plazo que te mantiene en marcha a pesar de los inmensos desafíos y reveses.

Prácticas personales sólidas: has puesto en práctica tu sentido de significado y propósito en forma de rutinas que respaldan tu fuerza física y emocional.

Apoyo social y relacional: has construido amistades y relaciones basadas en el apoyo mutuo en el que da y recibe con regularidad.

Como puedes ver, la resiliencia no se produce de la noche a la mañana y es un proceso más que un destino. Desarrollar la resiliencia requiere el compromiso de crecer continuamente en cada uno de estos componentes en el contexto de tu propio trabajo y vida. Crear una estrategia de resiliencia personal es el primer paso para comprometerte con la resiliencia a largo plazo. Los siguientes pasos te ayudarán a diseñar una estrategia que funcione para tí, pero asegúrate de revisar a medida que cambien las realidades de la vida y el trabajo.

Diseñar tu estrategia de resiliencia personal

Paso 1: evalúa dónde te encuentras ahora mismo.

Revisa las definiciones anteriores y califícate en cada una de estas tres dimensiones, con 1 significando deficiente o inexistente, y 5 significando excelente. ¿Cómo estás ahora mismo?

Conexión con el significado y el propósito:

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

¿Por qué te diste este resultado?

Prácticas personales sólidas:

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

¿Por qué te diste este resultado?

Apoyo social y relacional:

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

¿Por qué te diste este resultado?

Diseñar tu estrategia de resiliencia personal

Paso 2: Identifica dónde más necesitas mejorar.

En el proceso de auto-evaluación anterior, es posible que hayas identificado áreas en las que te gustaría seguir mejorando. Recomendamos centrarte en solo una o dos áreas a la vez. Reflexiona sobre las áreas donde la mejora sería más significativa para tí en este momento. Escríbelo o discútelo con un amigo.

 **El área en la que me gustaría enfocarme es...**

 **Me gustaría enfocarme en esta porque...**

Diseñar tu estrategia de resiliencia personal

Paso 3: Visualiza el cambio de comportamiento.

Sin identificar el cambio de comportamiento real, la noción de resiliencia puede parecer abstracta e intangible. En este paso, imagina e identifica cómo cambiará tu comportamiento a medida que desarrollas la resiliencia en el área que elegiste en el Paso 2. Imagina que alguien instaló una cámara de video en tu hogar y oficina. ¿Qué capturaría la cámara?

Escribe o dibuja algunos de estos comportamientos a continuación. Aprovecha esta oportunidad para diseñar tus rutinas y ritmos ideales. Piensa de manera expansiva: concéntrate en lo que podría ser posible y en lo que te brinda alegría.

Las siguientes preguntas pueden ayudarlo a reaccionar:

- ¿Qué rutinas diarias tienes?
- ¿Dónde buscas inspiración, restauración o cuidado de tu alma?
- ¿Con quiénes te comunicas regularmente?
- ¿Cuándo estás solo/a? ¿Cuándo estás con amigos o familia?
- ¿Cuáles son tus expresiones faciales?
- ¿Cuáles son algunas de las palabras que les dices a otros a diario? ¿A ti mismo a diario?
- ¿Cómo procesas y reflexionas sobre tu día?
- ¿Cómo te retiras y te relajas?

Diseñar tu estrategia de resiliencia personal

Paso 4: Comprométete a ajustes específicos.

En la visualización anterior, exploraste comportamientos y actividades específicos que contribuyen a tu sentido único de florecimiento. Estos son algunos de los comportamientos, cuando se practican con regularidad, que moverán la aguja en tu capacidad de recuperación.

Ahora, selecciona los que te resulten más interesantes y completa el siguiente cuadro. Identifica solo unos pocos a la vez para que puedas concentrarte y evitar abrumarte.

Prácticas diarias que quiero implementar:

A qué hora:

Prácticas semanal que quiero implementar:

Cuáles días:

Prácticas mensual que quiero implementar:

Qué semana:

Bonificación: si usas un calendario o planificador digital, programa estos compromisos ahora mismo. Sí, en este momento. No esperes hasta más tarde.

Diseñar tu estrategia de resiliencia personal

Paso 5: Encuentra y aprovecha la contabilidad mutua.

Además de programar tus prácticas de desarrollo de la resiliencia, es posible que desees compartir tus compromisos con un amigo o colega. Invita a esta persona para que te mantenga responsable e identifica cómo lo hará. ¿Quizás te envíen un mensaje de texto una vez a la semana? ¿O pueden hacer algunas de estas actividades contigo?

Recuerda que también puedes aprovechar el poder de las recompensas para mantenerte motivado/a. Asegúrate de que las recompensas sean pequeñas pero significativas y contribuyan a tu crecimiento y desarrollo a largo plazo.



My compañero/a de la contabilidad mutua es:



Cómo mi compañero/a me va a apoyar:

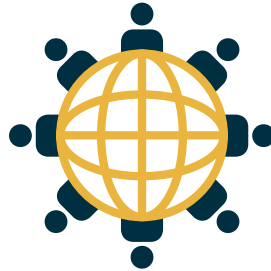


Le mostraré a mi compañero/a que he cumplido mis compromisos al:



La recompensa que experimentaré por ser consistente con mis compromisos es:

Construir la resiliencia del equipo



El éxito de casi todo lo que hacemos se basa, al menos en parte, en las personas con quienes trabajamos. Entonces, ¿podemos tomar estas estrategias de resiliencia personal y aplicarlas directamente a nuestros equipos? La respuesta es sí y no.

Para los equipos que enfrentan adversidades, uno de los contribuyentes obvios a la resiliencia es la resiliencia individual de los miembros del equipo. Te recomendamos que comiences con la capacidad de resiliencia personal de cada miembro del equipo para que puedas seguir aprendiendo y creciendo a través de los desafíos que enfrentan juntos. Específicamente, ¿qué puedes hacer, como líder, gerente o compañero del equipo, para ayudar a los miembros individuales a crear y seguir sus propias estrategias de resiliencia personales?

Al mismo tiempo, no te puedes quedar en la resiliencia individual. La resiliencia del equipo también se construye a través de la cultura y las prácticas que fomentan juntos alrededor de tu misión y trabajo.

Similar a la resiliencia personal, la resiliencia del equipo requiere rutinas y disciplinas consistentes que te adapten a tu realidad cambiante.

Diseñar la estrategia de resiliencia de tu equipo

Paso 1: Evalúan dónde se encuentran ahora mismo.

Piensa en una situación reciente cuando tu equipo se enfrentó desafíos importantes; es posible que se encuentre en medio de uno en este momento. **¿Cómo describiría la reacción de tu equipo a los desafíos en función de las siguientes dimensiones?** Califica a tu equipo en una escala del 1 al 5, con 1 significando pobre o inexistente, y 5 significando excelente. Invita a tu equipo a hacer lo mismo. Es imperativo que reúnan sus puntos de vista en lugar de depender únicamente de los tuyos.

Team resilience self-assessment

Nuestro equipo confiaba mutuamente para hacer bien nuestro trabajo individual.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo ofreció un espacio seguro para compartir nuestros pensamientos y opiniones abiertamente.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo mantenía una postura de aprendizaje, especialmente después de errores o fracasos.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo valoraba el bienestar y la resistencia personal, incluso durante un período desafiante.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo colaboró eficazmente para resolver problemas juntos.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo desarrolló ideas creativas para abordar el problema.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo se mantenía motivado por nuestra misión a pesar de los desafíos que enfrentamos.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo acordó los procesos en los que colaboramos.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo escuchó bien unos a otros.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo manejó bien los desacuerdos.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Nuestro equipo reconoció y aceptó nuestra realidad, incluso cuando era difícil.

[deficiente] 1 2 3 4 5 [excelente]

Diseñar la estrategia de resiliencia de tu equipo

Paso 2: Identifica juntos los problemas más críticos.

Después de recopilar estos puntajes y analizarlos, discute tus resultados. Puedes utilizar las preguntas siguientes como guía para esta conversación. Tu objetivo es identificar qué áreas necesitan un enfoque intencional para desarrollar la resiliencia a largo plazo.

Recuerda bien, esta NO es una tarjeta de puntuación sobre tu propio desempeño o liderazgo, o el de cualquier otra persona. La cultura y las prácticas del equipo son el resultado de las elecciones e interacciones diarias de todos. Lo que deben determinar juntos es cómo avanzarán de una manera que respete las perspectivas y necesidades de todos.

Preguntas para la discusión:

- Calificamos al equipo muy alto en estas áreas. ¿Por qué creen que lo hicimos bien aquí?
- Calificamos al equipo muy bajo en estas áreas. ¿Por qué crees que lo hicimos mal aquí?
- ¿Han notado algún patrón que esté dañando nuestra resiliencia? ¿De qué formas han seguido ocurriendo estos patrones?
- ¿Cómo podemos usar nuevos procesos, rutinas y compromisos para cambiar nuestros patrones más dañinos?
- ¿Qué estructuras parecen perpetuar nuestros patrones negativos y podemos reformar esas estructuras?
- ¿Cómo puede este equipo apoyar tu resiliencia personal?
- ¿Hay conflictos pasados que no se hayan resuelto? ¿Cómo podemos abordarlos pronto?

Diseñar la estrategia de resiliencia de tu equipo

Paso 3: Reflexiona y selecciona una nueva estrategia para pilotar y probar.

Al igual que la resiliencia personal, es importante lograr un equilibrio entre la implementación de estrategias para la resiliencia y no abrumarte con nuevas obligaciones. Si eres el líder del equipo, tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que aprendiste durante la reunión de tu equipo. ¿Cuál parece ser el desafío más crítico para la resiliencia de tu equipo?

A continuación, selecciona una estrategia de resiliencia para probar. Cuanto más colaborador seas en el desarrollo de esta estrategia, mejor. Por lo general, esto tendrá la forma de un nuevo proceso o práctica que implementarás durante un período de tiempo definido.

Cuando se lo propongas a tu equipo, establece una conexión directa entre esta nueva estrategia y los puntos débiles que identificaron juntos, e invita a recibir comentarios. ¿Cómo les ayudará esta práctica a seguir adelante?

Nuestro nuevo proceso o práctica de resiliencia es:

El objetivo de este nuevo proceso o práctica es:

Implementaremos esto durante el siguiente período de tiempo:

Sabremos que está funcionando si:

Nuestra próxima conversación para evaluar nuestro progreso se programará para:

Hecho por Brio | startbrio.org

Diseñar la estrategia de resiliencia de tu equipo

Paso 4: Continúa el diálogo y repite el proceso.

Las nuevas prácticas de resiliencia generarán cambios lentos en la forma en que tu equipo funciona en conjunto. A medida que implementas tu estrategia, continúa consultando con el equipo para ver si creen que está abordando los desafíos críticos que identificaron juntos. Recomendamos dar una nueva estrategia 12 semanas antes de evaluar y sacar conclusiones.

Siempre puedes adaptarte solicitando comentarios del equipo. Cuando haya transcurrido el tiempo suficiente, puedes invitar a los miembros del equipo a que vuelvan a realizar la autoevaluación de resiliencia en el Paso 1 para ver si el equipo ha progresado.

Con el tiempo, es posible que desees repetir este proceso para continuar desarrollando procesos y prácticas adaptados y receptivos que generen resiliencia para tu equipo.

Los momentos específicos en los que definitivamente debe verificar la resiliencia del equipo incluyen los siguientes:

- Asumir nuevos clientes y proyectos
- Miembros del equipo que entran o salen
- Nuevas funciones o programas dentro de tu equipo
- Eventos importantes que pueden afectar a tu equipo
- Grandes cambios y desafíos logísticos

SÍGUENOS AQUÍ



startbrio.org



admin@startbrio.org



[@startbrio](https://www.instagram.com/startbrio)



[@startbrio](https://twitter.com/startbrio)