

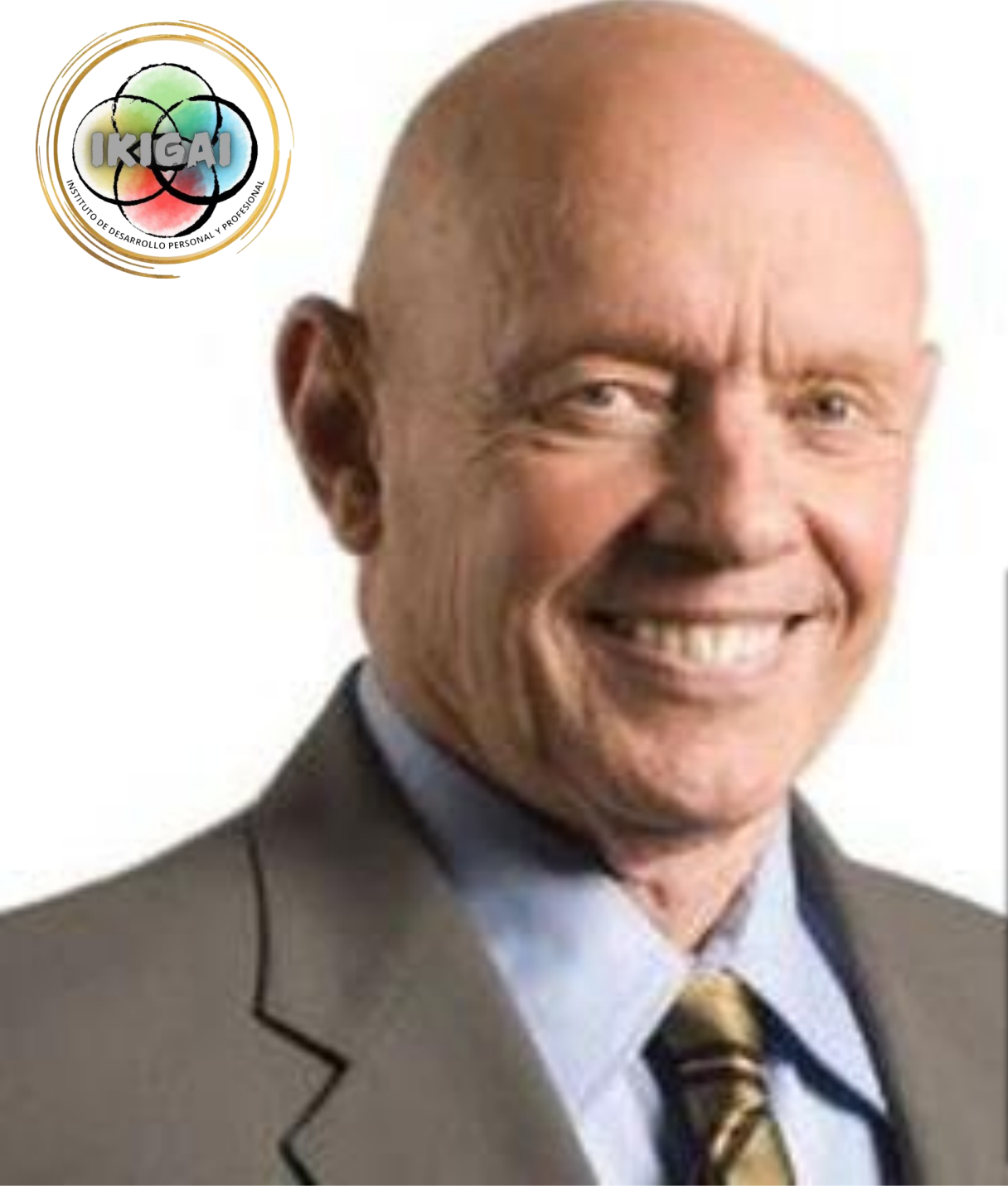
CREENCIAS Y RESILIENCIA



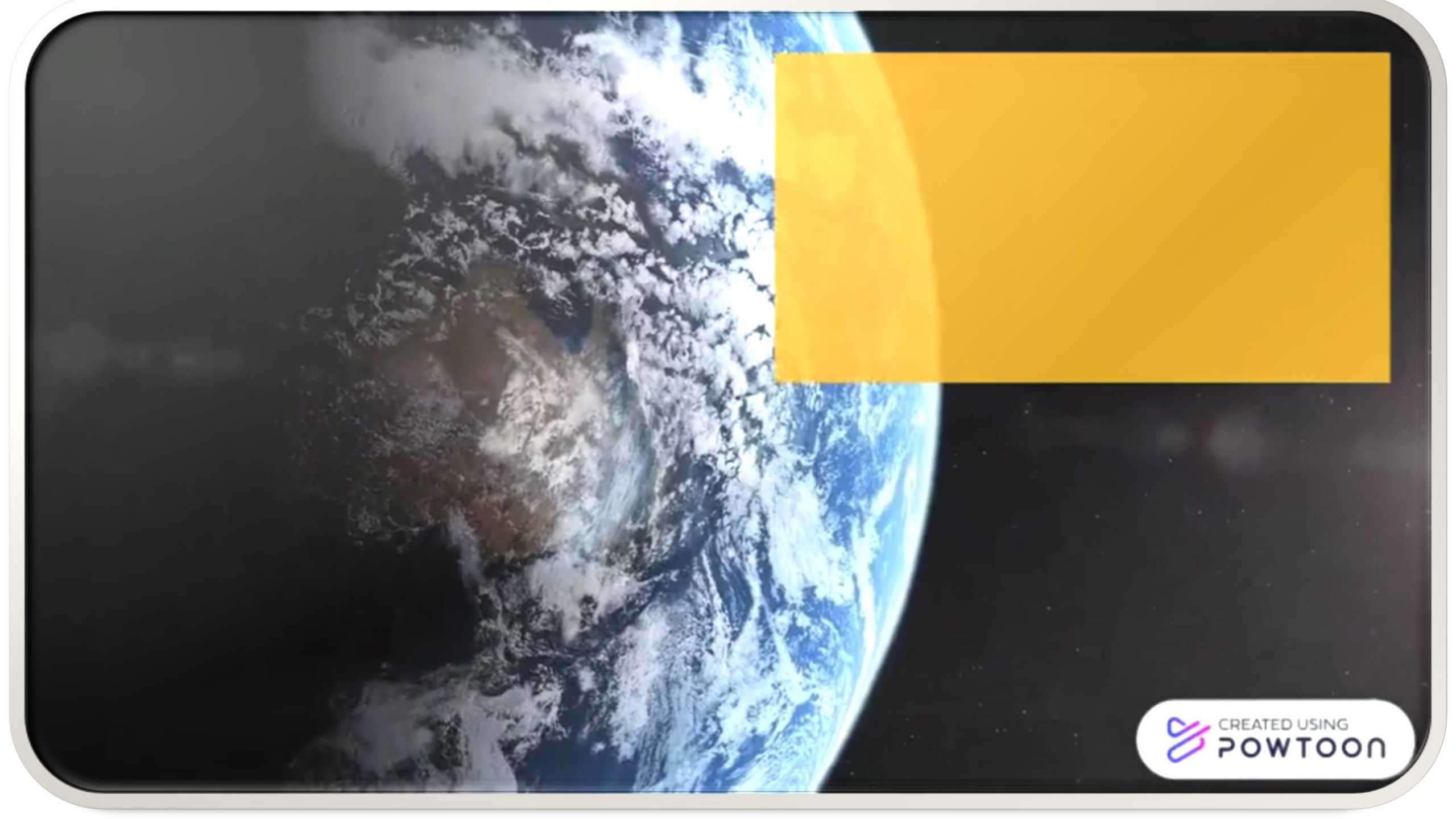


Creencia es Dar por cierto algo inclusive sin poseer evidencias de ello. Conocimiento o experiencia que se tiene acerca de un suceso.





*Un paradigma es la forma en
que nosotros vemos algo,
nuestro punto de vista, marco
de referencia, o creencia.
Nuestra percepción.
(Stephen Covey)*





ORIGEN DE LAS CREENCIAS

- **Externas**, se originan en explicaciones culturales recibidas para la interpretación y comprensión de ciertos fenómenos.
- **Internas**, cuando surgen del propio pensamiento, experiencia y convicciones.

Una creencia puede o NO tener una base empírica.



CLASIFICACIÓN DE LAS CREENCIAS

- **JUICIOS:** Sometidos a ciertos criterios de fundamentación. Hechos – Interpretaciones
- **IDEOLOGIAS:** Cuyo fundamento es la propia constitución de la identidad del grupo social y la defensa de sus intereses.
- **NORMAS:** Nos indican lo que está bien y lo que está mal.



CLASIFICACIÓN DE LAS CREENCIAS

- **Creencias cerradas:** Sólo admiten discusión y contraste por cierta clase de personas, escogidas por su autoridad y afinidad a lo ideal.
- **Creencias abiertas:** Admiten discusión y contraste por cualquiera persona que adhiera a un modelo de análisis lógico y razonable en base a fundamentaciones.



***2 JUICIOS MAESTROS
que sostienen nuestras creencias:***

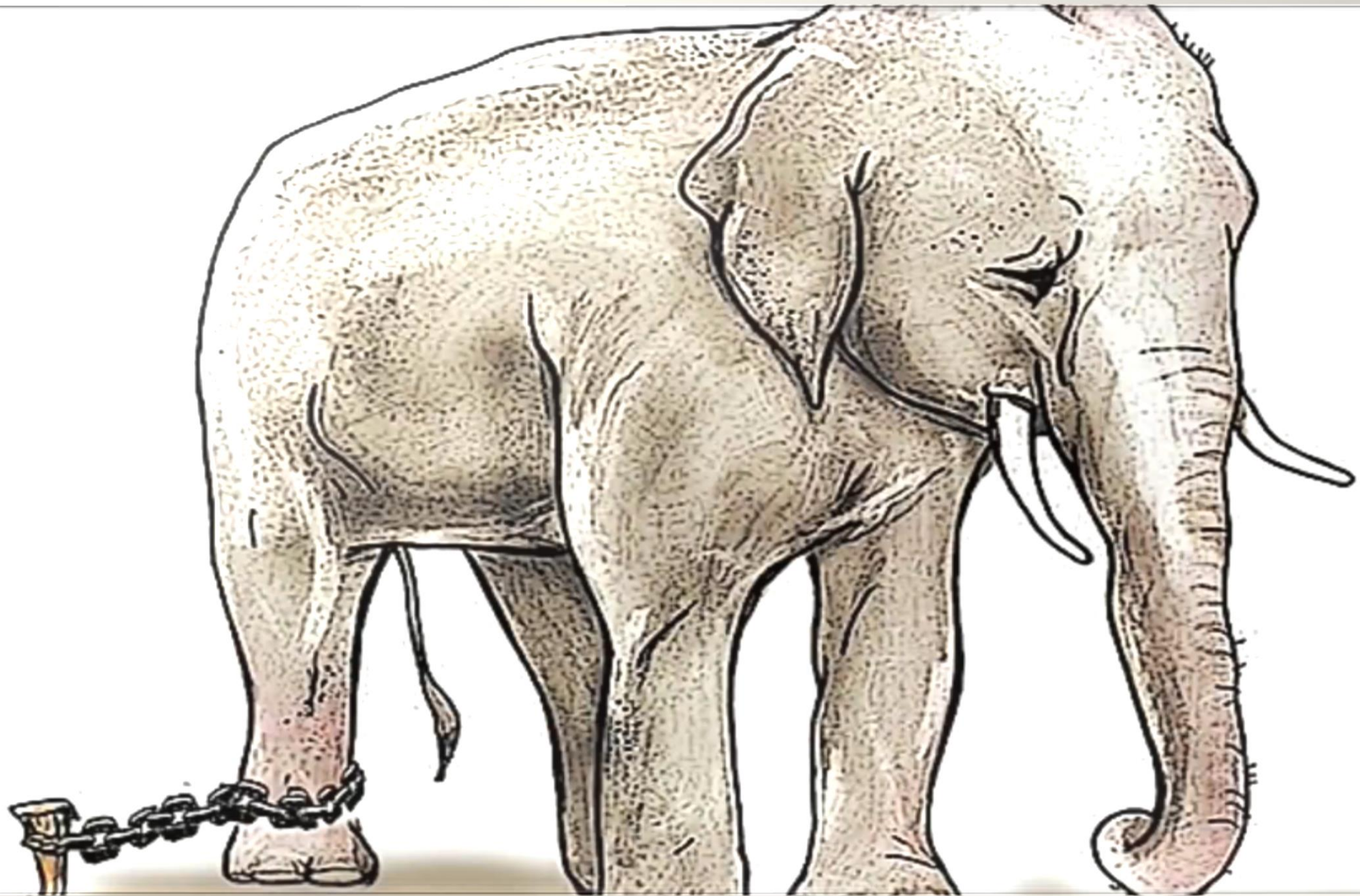
- ***COMO CREEMOS QUE
SON LAS COSAS***
- ***COMO CREEMOS QUE
DEBERÍAN SER***



TIPOS DE CREENCIAS

➤ ***LIMITANTES.***

➤ ***POTENCIADORAS.***





QUE SON LAS CREENCIAS LIMITANTES:

Son percepciones o ideas que tenemos de una determinada situación que bloquean a las personas a actuar para conseguir sus objetivos.



Las creencias Limitantes son:


- ✓ ***Barreras invisibles que atan a las personas manteniéndolas siempre dentro del terreno conocido.***
- ✓ ***Impiden tomar riesgos y decisiones.***
- ✓ ***Traba la evolución y dificulta su transformación personal.***
- ✓ ***Les resta poder personal para avanzar hacia sus metas.***



Todo lo que te dices internamente, en base a tus creencias, se manifiesta en el exterior en los resultados.

Por eso es fundamental el proceso de hacerte cargo de tu vida, con todo lo bueno y lo no tan bueno.





Los Juicios y su relación con las creencias limitantes:

- ✓ **POSIBILIDAD**
- ✓ **CAPACIDAD**
- ✓ **MERECIMIENTO**



Algunas creencias limitantes muy frecuentes:

- ✓ Esto no es para mi dado a quien estoy siendo. (la edad, el tiempo)
- ✓ No puedo hacer esto porque no tengo la capacidad o conocimiento.
 - ✓ Nunca voy a cambiar porque siempre fui así.
- ✓ Prefiero ser bajo perfil porque tener éxito trae problemas.
 - ✓ Siempre fui pobre, mis padres fueron pobres, y así seguro voy a seguir.
- ✓ No lo voy a poder hacer porque me da mucho miedo.





POSSIBLE

im

Las creencias potenciadoras son las que ayudan a avanzar hacia el objetivo que tiene una persona. Son creencias que impulsan a crecer, a potenciar lo mejor de uno mismo y a cumplir las metas propuestas.



Características de las creencias potenciadoras

- ✓ Son pensamientos positivos que alientan a conseguir algo en concreto.
 - ✓ Ayudan a sacar una mejor versión de nosotros y desarrollar todo el potencial que llevamos dentro hacia el objetivo que queremos alcanzar.
 - ✓ Generan acción. Nos permite llevar a cabo una serie de acciones para conseguir los resultados que deseamos.
- ✓ Proporcionan seguridad y una motivación positiva para realizar acciones.



Ejemplo de creencias potenciadoras:

- ✓ *Puedo crear valor en este espacio.*
- ✓ *Tengo la habilidad y capacidad de para enfrentar y superar este desafío.*
- ✓ *Este es mi momento para crear algo positivo y valioso.*
- ✓ *Me merezco esto, aunque es un desafío para mi, voy a explotar al máximo mis capacidades.*





LA RESILIENCIA:

Es la capacidad de afrontar la adversidad, resistiendo el suceso y rehaciéndonos del mismo sin perder un nivel funcional de desenvolvernors en la vida cotidiana y sus actividades laborales, familiares y sociales.





FACTORES CLAVES EN EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA:

- ✓ Capacidad de autorregulación emocional.
- ✓ Capacidad de manejar el estrés.
- ✓ Capacidad de resolución de problemas.
- ✓ Sentido de autoeficacia. (Autoconcepto)
- ✓ Nivel de optimismo.
- ✓ Calidad de la red social de apoyo.
- ✓ Sentido del humor. (Actitud)





CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES:

- ✓ No consideran las situaciones adversas como amenazas.
 - ✓ Son personas más centradas en el aquí y ahora.
 - ✓ No se lamentan por lo que ya ocurrió en el pasado.
 - ✓ Toman su momento presente tal como es y desde allí accionan.
- ✓ Ante la adversidad, saben distinguir entre los aspectos positivos y negativos de la situación.



➤ **EL PRINCIPAL DESAFIO PARA TRABAJAR LA RESILIENCIA ES APRENDER A GESTIONAROS NUESTROS ESTADOS DE ANIMOS POSITIVOS:**

Los E.A. positivos están estrechamente vinculados a la resiliencia en una relación dinámica en la que ambas se potencian. Es decir, cuanto más resiliente eres, más aprecias y conectas con tus estados emocionales y a la inversa, cuanto más aprecias y conectas con tus estados de animos emocionales positivos, más resiliente eres.





➤ **TRABAJAR TUS
CONVERSACIONES INTERNAS**

¿Cómo te hablas a ti mismo en los
momentos difíciles?





➤ **HABRIR ESPACIOS DE CONVERSACIONES**

Valorar los recursos de los que se dispone, ya es en sí una actitud positiva ante la adversidad, los contratiempos y los retos que la vida nos pone en el camino. Pero puede suceder que nuestros recursos no nos alcance. Son en estas situaciones que, abrir un espacio de conversación con otro, me posibilita abrir nuevos espacios de crecimiento y expansión.





➤ **ACEPTAR LOS CAMBIOS**

Ser flexibles a los cambios es aprender a cómo adaptarnos o prepararnos mejor para responder ante una posible crisis vital. Las personas resilientes a menudo utilizan estos eventos vitales como una oportunidad para diversificarse hacia nuevas direcciones. Las personas resilientes ante los cambios bruscos, son capaces de adaptarse y prosperar.





➤ TRABAJAR EL OPTIMISMO

El pensamiento positivo no significa ignorar el problema con el fin de centrarse en los resultados positivos. Significa comprender que los emergentes de la vida son transitorios y que tenemos las habilidades y capacidades para combatir los desafíos que se presentan.





CREENCIAS Y RESILIENCIA



Muchas Gracias!!!

