

**NOMBRE DEL TALLER:
RESILIENCIA**

“El fracaso no es caer, sino negarse a levantarse”. (Proverbio chino)

I. Descripción del taller

La motivación es una de las claves fundamentales en el rendimiento académico de los(as) estudiantes universitarios(as), especialmente en el caso de las carreras de ingeniería, donde la dificultad que estas suponen acarrea en el/la estudiante una baja sensación de autoeficacia (no sentirse capaz), entonces la frustración nos paraliza, comenzamos a no ir a clases y finalmente abandonamos nuestro propósito de ser ingeniero(a).

¿Qué haces tú cuando tu motivación, esa fuerza vital que te permite avanzar, decae?... ¿Cómo interpretas el fracaso?... ¿Cómo eres tú ante la adversidad? ...

Para muchas personas, la vida es bella, llena de bonitos y hermosos momentos, de alegría, logros y satisfacciones... mientras que para otras personas la vida les resulta ser un laberinto sin salida, un camino de incertidumbre, un trago amargo, dado que las dificultades, conflictos y penas llegan presentándose de manera inesperada. Ante lo cual muchas veces nos derrumbamos sin remedio, sin saber por qué, sin entender los motivos, sufrimos un dolor donde no encontramos justificación. A veces, nos abatimos por circunstancias que en su mayoría no comprendemos, sintiendo que no lo merecemos.

No obstante, esta ‘nube negra’ que son las adversidades están y forman parte de la vida de todos y todas, en algunos momentos, por lo que es necesario elegir la manera en la cual le haremos frente para cambiar como afrontarlo.

Generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Su capacidad de Resiliencia: capacidad para superar la adversidad y ser transformado por ella de manera positiva.

Cuando nos comportamos de manera resiliente no es que no suframos y experimentemos dificultades o angustias. El dolor y la tristeza es algo natural en las personas que han sufrido grandes adversidades. Sin embargo, la Resiliencia, se entiende no sólo como una habilidad que nos permite afrontar este tipo de situaciones, sino también, que nos da la posibilidad de aprender de ellas y de crecer como personas; en otras palabras, nos permite ver lo positivo dentro de lo negativo.

En este taller comprenderás la importancia de desarrollar Resiliencia. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos e incorporar hábitos y rutinas como aliados fundamentales, que te ayudarán a perseverar y ser constante.

Si la persona es capaz de encontrar un sentido a la adversidad, puede convertir sus tragedias en un logro, en una forma de superación. Tus errores no cuentan, sino las veces que aprendes de ellos y lo intentas de nuevo.

II. Objetivos

Objetivo General:

Aprender a ser resiliente, de modo de afrontar de una manera más positiva las adversidades, aprendiendo de ellas, y que nos permitan sentirnos cómodos(as) con nuestra 'nube negra', la ambigüedad y la incertidumbre.

Objetivos Específicos:

Conocerse a uno(a) mismo utilizando tus fortalezas como palanca en tus áreas de mejora. Buscando crear en el/la estudiante la suficiente confianza, seguridad e integridad; y una valoración realista de sí mismo(a).

Vivir con Propósito. Quién tiene un sentido, fortalece su motivación y supera las adversidades.

Reconocer e identificar las propias emociones, logrando su comprensión y modo de enfrentarlas y/o modificarlas, permitiéndonos vivir lo que sentimos.

Establecer lazos e intimidad con otros(as) equilibrando la propia necesidad de afecto con la actitud de entregar amor a otros(as).

Pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente visualizando soluciones alternativas para diferentes problemas.

Transformar nuestra realidad a través de la creatividad.

III. Contenidos

III.1 Sesión 1: Autoconocimiento

En esta sesión trabajaremos el conocimiento de las propias cualidades y características. Nos preguntaremos quién soy (fuerza interior), dónde estoy (proyección), que tengo (apoyo externo) y qué puedo (capacidades interpersonales). Lo cual nos va a permitir ver todas las áreas positivas de tu vida y las que te han ayudado a afrontar las dificultades con las que te has encontrado.

III.2 Sesión 2: Motivación - Propósito (Sentido)

Vivir con Propósito nos permite hacer lo que estamos convencidos(as) que vinimos a hacer en esta vida, y estar comprometidos(as) a hacerlo de la mejor manera posible a pesar de las adversidades.

Trabajaremos en descubrir el Propósito en cada uno(a) de los(as) participantes, de modo que encuentre la manera en la cual puede usar sus habilidades para conseguir sus sueños. Está relacionado con el sentido de autonomía, con la confianza en que puede tener cierto control sobre el ambiente, es el sentido de futuro.

III.3. Sesión 3: Emociones

“Vivimos en una sociedad que no nos educa para ser personas emocionalmente inteligentes”. (Daniel Goleman)

La obsesión cultural por estar siempre positivo es contraproducente y antinatural. Felicidad no es estar exaltado(a), eufórico(a) o riendo todo el tiempo. Ser emocionalmente fuerte consiste en mantener un nivel estable de estado de ánimo, estar relajado(a) o en armonía. Sin evitar las emociones negativas, pero cuando aparecen las personas fuertes las aceptan porque son observadores(as) de lo que sienten.

El trabajo en esta sesión nos permitirá aprender a querernos, controlar o redirigir los impulsos negativos o el mal humor, o bien a desarrollar la capacidad de reírse de sí mismo(a).

III.4 Sesión 4: Empatía:

La Empatía es la capacidad de entender al otro y ponernos en su lugar, comprender sus sentimientos, a través de comprender los propios. Nos permite, por ejemplo, separar pensamiento de acción, saber fijar límites entre uno(a) mismo y el medio con problemas, o bien mantener un equilibrio emocional y físico sin caer en el aislamiento.

Cuando tenemos empatía, el flujo de dar y recibir afecto en las relaciones con los(as) demás es mayor, lo que incrementa nuestra red social de apoyo. Un punto muy importante para ser una persona resiliente.

El trabajo en esta sesión nos permitirá visualizar un mayor sentido de la responsabilidad tanto individual como social y aprender a cultivar la amistad.

III.5 Sesión 5: Resolución de Problemas

Ante un problema nos sentimos frente a un camino ‘sin salida’, que obstaculiza nuestros propósitos. No obstante, lo anterior, también podemos entender que un problema es una oportunidad y un desafío para que las personas sean capaces de transformar y mejorar continuamente el entorno en forma activa y además aprender de ello.

En esta sesión de trabajo se entregarán herramientas para identificar qué es un problema, así como estrategias de enfrentamiento. De manera de poner el foco desarrollo en el pensamiento crítico. En cuanto a entender nuestra capacidad de análisis de causas, consecuencias y responsabilidades de las acciones (propias y ajenas).

III.6 Sesión 6: Creatividad

En esta sesión la propuesta a trabajar con los(as) participantes es estimular la capacidad de correr riesgos; incitar a no temer a cometer errores, en el entendido que son parte del proceso creativo; y a no dejarse vencer por dificultades propias de la materialización de un proyecto -personal, laboral-, desarrollando en el plano actitudinal la tenacidad y perseverancia.

IV. Metodología

El taller estará conformado por 6 sesiones de 1 hora y 20 minutos de duración cada una. Las sesiones serán presenciales, una vez por semana. Se desarrollará a través de una metodología lúdico motivacional, asegurando que los(as) estudiantes finalicen el taller

habiendo aprendido, experimentado y aplicado las temáticas tratadas, de forma entretenida y distendida. Lo anterior permite fortalecer los aprendizajes y favorecer la transferencia a las situaciones reales que los(as) estudiantes enfrentarán en este programa y en su vida. Los contenidos integran experiencias, juegos con situaciones reales y análisis prácticos-conceptuales. De este modo, las actividades se estructuran con un contenido altamente práctico, de reflexión permanente y con orientación a cumplir los objetivos propuestos.

La **Evaluación** de este Taller será a través de tres instancias:

- Participación en las sesiones. Siendo el 70% el mínimo requerido.
- Autoevaluación individual sesión a sesión de los aprendizajes con pautas preestablecidas. Resultados que además irán construyendo una bitácora de experiencias que podrán ser utilizadas por los(as) estudiantes posteriormente para continuar el desarrollo de las habilidades propuestas.
- Trabajo práctico final.

V. Profesora

Luz María Vivanco S. Psicóloga. Mis intereses profesionales junto con mi experiencia laboral me han vinculado al mundo educacional y empresarial.

Docente de la Facultad de Ingeniería y Ciencias de la Universidad Diego Portales del curso Liderazgo y Emprendimiento. Esto me ha permitido un trabajo colaborativo entre Facultades de nuestra Universidad (Arquitectura y Diseño e Ingeniería Comercial), con PLEIN UDP (Plataforma de Innovación y Emprendimiento, Facultad Economía y Empresa) y con actores relevantes de empresas nacionales y académicos de otras universidades.

En el ámbito gubernamental, he trabajado dirigiendo proyectos de investigación cualitativa para fortalecer o evaluar políticas públicas.

En el mundo empresarial he trabajado en marketing, desarrollando técnicas y dirigiendo proyectos de investigación cualitativa de mercado. Vinculada a la gestión de personas, en áreas comercial, ventas y calidad de servicio, fortaleciendo el perfeccionamiento de los equipos. En responsabilidad social, comunicación estratégica y recursos humanos, colaborando con las organizaciones a establecer sus planes estratégicos; además de efectuar propuestas de aprendizaje, metodologías, y realizar capacitación y consultoría a altos ejecutivos, a nivel nacional e internacional.

Paralelamente, el cine y el mundo audiovisual me apasionan, por lo cual he realizado estudios de escritura audiovisual como guionista y crítica de cine desde la perspectiva de mi profesión, la psicología.