

## Fortalecer la visión de liderazgo mediante la resiliencia personal

Profesor: Julie McCarthy  
Fecha: 1 de junio de 2018

2018 Rotman – COMFAMA Programa de liderazgo: Generar impacto mediante la inclusión

Una nueva forma de pensar ES POSIBLE

### La dura realidad

- Nunca estamos fuera de la red:
  - ¡El 81% de los empleados llevan consigo teléfonos inteligentes todo el tiempo!
  - Ejecutivos con teléfonos inteligentes: ¡72 horas por semana!
  - ¡53% de los empleados trabajan de 1 a 3 horas al día mientras están de vacaciones!



## La dura realidad

- Aumento del 40% en ansiedad y estrés laboral en la última década.
  - ↑ Aumento en enfermedad coronaria
  - ↑ Aumento en depresión y trastornos de ansiedad.
  - ↓ Disminución en respuesta inmune; aumento de riesgo de diabetes y asma
  - ↑ Aumento en abuso de sustancias
  - ↑ Aumento en conductas laborales contraproducentes
  - ↓ Disminución en la satisfacción con el trabajo y vida familiar
- ¡Más de 320mil millones de dolares gastados anualmente en América del norte en enfermedades Relacionadas con el estrés!



## Manejo del estrés relacionado con el trabajo

Desarrollar mejores formas para que las personas y las organizaciones hagan frente a una presión corporativa cada vez en aumento.



Resiliencia

## ¡Dejemos de enfocarnos en lo negativo!!

Emociones negativas		Emociones positivas	
Ira:	29,639	Alegría:	9,165
Ansiedad:	218,864	Felicidad:	16,749
Depresión:	254,976	Satisfacción de vida:	33,886
<b>TOTAL:</b>	<b>503,449</b>	<b>TOTAL:</b>	<b>59,800</b>

Proporción: 8/1

## ¿Qué es la resiliencia?

*La capacidad psicológica positiva para recuperarse de la adversidad, la incertidumbre, el conflicto, el fracaso o incluso el cambio positivo, el progreso o una mayor responsabilidad.*

Luthans



## Resiliency

- La resiliencia genera niveles más altos de:
  - - salud
  - - energía
  - - función inmunitaria
  - - funciones cardiovasculares
  - - compromiso
  - - sentido de responsabilidad
  - - cohesión
  - - satisfacción laboral
  - - satisfacción de vida



## Y por si fuera poco....

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| • -salud                      | • esfuerzo                          |
| • -energía                    | • productividad                     |
| • -función inmunitaria        | • calidad del proyecto              |
| • -funciones cardiovasculares | • calidad técnica                   |
| • -compromiso                 | • rapidez de comercialización       |
| • -sentido de responsabilidad | • satisfacción del cliente          |
| • -cohesión                   | • buenos comportamientos ciudadanos |
| • -satisfacción laboral       | • alineación de objetivos           |
| • -satisfacción de vida       | • rentabilidad                      |



## Y aún más...

- -salud
- -energía
- -función inmunitaria
- -funciones cardiovasculares
- -compromiso
- -sentido de responsabilidad
- -cohesión
- -satisfacción laboral
- -satisfacción de vida
- -esfuerzo
- -productividad
- -calidad del proyecto
- -calidad técnica
- -rapidez de comercialización
- -satisfacción del cliente
- -buenos comportamientos ciudadanos
- -alineación de objetivos
- -rentabilidad
- -moral del grupo
- -compromiso del equipo
- -empoderamiento del equipo
- -cooperación del equipo
- -amistad grupal
- -participación interpersonal
- -creatividad del equipo
- -identificación con líderes
- -capacidad para hacer frente al cambio



# MENTALIDAD RESILIENTE

- Aprovechar las emociones positivas
- Practicar la atención plena



## Emociones positivas

- Los líderes resilientes demuestran esperanza, confianza y una actitud positiva, lo que les da la capacidad de superar obstáculos.

Cuanto más alabas y celebras tu vida,  
más hay en la vida para celebrar.

Oprah Winfrey



## Emocional

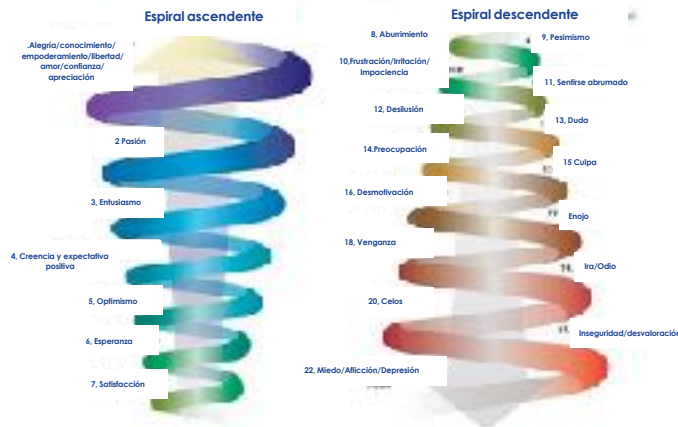
- La sonrisa de Duchenne



- La sonrisa contagiosa



## Espirales emocionales positivas y negativas



## Emocional

### Teoría de ampliación y construcción (Fredrickson)



"La primera verdad fundamental sobre las emociones positivas es que abren nuestros corazones y nuestras mentes, haciéndonos más receptivos y más creativos".  
Barbara Fredrickson

## Desarrollar la resiliencia

### Practica de la gratitud

- Tres cosas buenas
  - Suciedieron hoy
  - Se especifico
  - Anótalas
  
- Seis meses después:
  - ↑ satisfacción
  - ↓ depresión



Los optimistas piensan que en el futuro a esto lo llamarán la gran crisis financiera de 2009, mientras que los pesimistas se preocupan de que en el futuro lo llamen "aquellos buenos tiempos"



## Desarrollar la resiliencia

### Aumentar la proporción de positivismo

Cantidad de declaraciones positivas a negativas: 1:7

- Cantidad de empresas prósperas: 3:1
  - Realice este test de positivismo (Barbara Fredrickson)
  - <http://www.positivityratio.com>
  
- Accioness:
  - Reuniones: algo divertido
  - Talking stick (el batón de la palabra)
  - 6 cosas increíbles antes del desayuno
  - 820 AM; noticias positivas





## Desarrollar la resiliencia

Aprovechar el optimismo

	Optimista	Pesimista
Permanencia:	Los sucesos negativos son temporales	Los sucesos negativos son permanentes
Generalización:	Los sucesos negativos tienen límites	Los sucesos negativos se pueden propagar
Personalización:	Los sucesos negativos son resultados de factores externos	Los sucesos negativos son resultados de factores internos



## Revaluación positiva

**Adversidad**

Uno de mis empleados renunció, aludiendo a razones personales.

**Creencias:**

Es porque soy un gerente terrible. Si hubiera sido más efectivo, este empleado nunca se habría ido.

**Consecuencias:** Me siento mal y me pregunto si estoy hecho para ser un líder. Tal vez soy yo quien debería renunciar.



**Disputa:**

Un momento. Tengo otros 3 miembros del equipo que están contentos. Quizás esto no tiene nada que ver conmigo. El hecho de que un miembro del equipo renuncie no significa que no soy eficaz.

**Activación:**

Me siento mucho mejor, centrado y tranquilo. Pondré mi energía en el resto de mi equipo.



## Plan de acción

---

### Plan de revaluación positiva

Permanencia: Perspectiva del tiempo  
 Generalización: Perspectiva general  
 Personalización: Perspectiva inversa



## Atención plena

---

- Los líderes resilientes adquieren y mantienen la atención. Están enfocados y conscientes de su entorno.

Atención plena: la conciencia que surge de prestar atención a propósito, en el momento presente y sin prejuicios al desarrollo de la experiencia momento a momento.

Kabat-Zinn



## Mental

- Richard Davidson y Jon Kabat-Zinn
- Entrenamiento en atención plena en una gran empresa de biotecnología
- Después de ocho semanas:
  - ↑ Mayor actividad cerebral asociada con emociones positivas
  - ↑ Mayor cantidad de anticuerpos para la vacuna contra la gripe!



## Practica en atención plena

### Nosotros elegimos:

Reaccionar

o

Hacer una pausa y  
responder



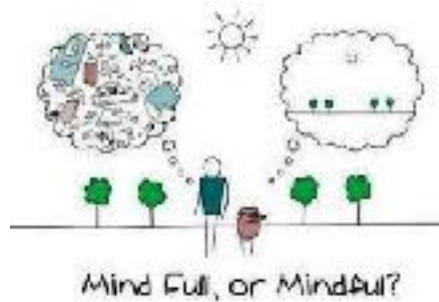
"Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio, y en ese espacio se encuentra nuestra libertad y el poder para elegir una respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra felicidad". Victor Frankl



## Practica la atención plena

### Aplica la atención plena para:

- Comer
- Ejercitarte
- Caminar
- Conducir
- Liderar
- Escuchar
- Socializar



Y más...



## Componentes de la atención plena

- **No juzgues:** observa el presente con desapego - no juzgues.
- **Se paciente;** no te apresures - permite que las cosas se desarrollen con el tiempo
- **Se abierto:** presta atención a cada detalle como si lo estuvieras viendo por primera vez
- **Suéltate:** libérate de la meditación



## Desarrollar la resiliencia

### Respiración consciente

*El poder de la respiración*

Espacio de tres minutos para respirar

Tomar conciencia

Enfocar la atención



Expandir la atención



## Recuperación consciente del trabajo

### • Logra desconectarte física y mentalmente

Mi investigación sobre el equilibrio entre trabajo y vida, afrontamiento y desconexión

- Si socializas, no hables de trabajo
- Si estás en la caminadora, pon tu música favorita
- Si te están haciendo un masaje, desconéctate



### • Optimiza cuando te recuperes:

Mi investigación sobre el ejercicio:

- hacer ejercicio fuera del horario de trabajo está asociado con niveles más altos de rendimiento y satisfacción.

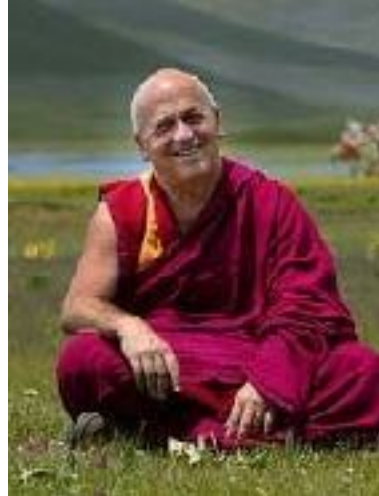


## Desarrollar la resiliencia

Compasión:

Ayudar a otros fortalece el bienestar físico y emocional

- Matthieu Ricard
- Penny Stamps
- Refugios para mujeres



Property of JulieMcCarthy

## Building Resilience

Te distraes tan fácilmente que, para todos los propósitos prácticos, no eres más que un mueble con aliento a café.

¿Por qué no recibí mi opinión sobre la selección del proveedor?

Lo intenté pero...

¿Dónde estábamos?

Me estaba felicitando mi abuela por mi buena actitud

## En suma

Objetivos de recuperación del trabajo

Renovación emocional

Renovación mental

Resiliencia

Resultados positivos  
capacidad para hacer frente al cambio altos niveles de salud y energía menor riesgo cardiovascular mayor función inmunitaria mayor satisfacción laboral y de vida bajo riesgo de enfermedad/ ausentismo mayor satisfacción del cliente mayor productividad menos reemplazos

y más...

# ¡Gracias!

Julie McCarthy  
[julie.mccarthy@utoronto.ca](mailto:julie.mccarthy@utoronto.ca)