**Logotipo

Descripción generada automáticamente**

Santiago Otálvaro Ospina

Información sobre adaptabilidad y resiliencia

Tutor  
Diego Ivan Oliveros Acosta

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ingeniería

Ingeniería de Sistemas

Ciudadela Universitaria sede Medellín

2021-2

**Que es la resiliencia**

Definición de la RAE:

Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

Definición de la APA:

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

Definición según PMBOK 7:

* La adaptabilidad es la capacidad de responder a condiciones cambiantes.
* La resiliencia es la capacidad de absorber los impactos y de recuperarse rápidamente de un revés o fracaso.
* La atención a los resultados en lugar de a las salidas facilita la adaptabilidad.

Según el PMBOK 7 como ejemplo de los cambios que pueden surgir en un proyecto: en un proyecto de infraestructura, una decisión judicial durante la ejecución del proyecto podría cambiar los diseños y planes. O en un proyecto tecnológico, un modelo computarizado de la tecnología podría mostrar que los componentes funcionan correctamente en conjunto, pero la aplicación para el mundo real falla.

**Capacidades para hacerle frente a los cambios que se pueden presentar en un proyecto**

* Bucles cortos de retroalimentación para adaptar rápidamente
* Inspección periódica y adaptación del trabajo del proyecto para identificar oportunidades de mejora;
* Capacidad para aprovechar nuevas formas de pensamiento y trabajo
* Conversaciones organizacionales abiertas

**Tipos de resiliencia según Genie Jospeh:**

1. Resiliencia Natural

La resiliencia natural se refiere a la resiliencia con la que uno nace. Es la fuerza vital y parte de la naturaleza humana.

La residencia natural se aprecia en las experiencias como jugar, aprender y explorar. Esta resiliencia se identifica en las personas cuando dan lo mejor que pueden, incluso, cuando fracasan.

2. Resiliencia Adaptativa

Este segundo tipo de resiliencia, ocurre cuando las circunstancias requieren aprendizaje, cambio o adaptación. Los golpes de la vida pueden ayudar a construir una resiliencia adaptativa, como resultado la persona con una resiliencia adaptativa cultivará una mentalidad de crecimiento.

3. Resiliencia Aprendida

El tercer tipo de resiliencia se refiere al aprendizaje de técnicas para construir resiliencia. Por ejemplo, no todas las personas manejan bien el estrés pero los ejercicios de respiración les pueden ayudar a relajarse y actuar con claridad en situaciones adversas.

**Tipos de resiliencia según Mauricio Rodríguez:**

Resiliencia psicológica

Tiene que ver con el estado mental de una persona., entre más sólido y fuerte sea, más opciones de superar problemas tiene un líder.

"Es importante saber qué tan preparada está la mente para superar las adversidades, independientemente el grado de su magnitud", comentó.

Resiliencia emocional

Se refiera a la superación de todos los sentimientos que pueden llegar a afectar la estabilidad del líder, su bienestar y su toma de decisiones, como los miedos, las angustias, ansiedades y el estrés, entre otros.

Resiliencia corporal

Para el experto, un líder debe tener la capacidad de afrontar los problemas con una excelente capacidad física y, con esto, tener más opciones de trabajar con mayor pundonor.

"Un cuerpo débil y que no resista va a tener muchas dificultades, por más capacidades psicológicas que tenga", puntualizó el profesor de liderazgo.

Resiliencia comunitaria

Se pone en práctica a través de la solidaridad con las personas más vulnerables y la posibilidad de contribuir con el desarrollo social.

"Este no es un reto individual, es colectivo. Si algo ha quedado claro con esta crisis es que la gente que actúa de forma egoísta no tiene futuro, el liderazgo individual es importante, pero si no se adiciona el colectivo no vamos a superar los desafíos que tenemos por delante", concluyó Muricio Rodríguez

**Referencias**

* Real Academia Española, 2022. resiliencia. [online] Real Academia Española. Available at: <https://dle.rae.es/resiliencia> [Accessed 10 March 2022].
* american Psychological Asociation, 2022. El Camino a la Resiliencia. [online] https://www.apa.org. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/camino> [Accessed 10 March 2022].
* Joseph, Genie & Bice-Stephens, Wynona. (2014). Act resilient. U.S. Army Medical Department journal. 83-6.
* Project Management Institute, P., 2021. Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide) - Seventh Edition. 7th ed. Project Management Institute.
* Universidad Externado, 2020. Liderazgo en tiempos de crisis: Clip1 - Administración de Empresas - UExternado - Mauricio Rodríguez. [video] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=Xo2C4LA\_QWE> [Accessed 10 March 2022].