



Oportunidades para

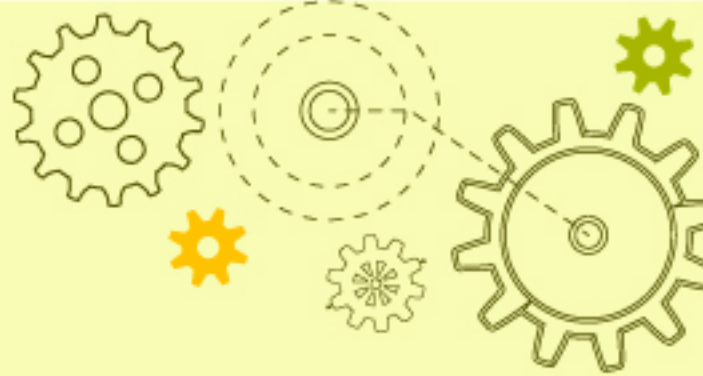
Creecer

2021



RESILIENCIA PARA EL
**AFRONTAMIENTO DE
LOS CAMBIOS**

Departamento Administrativo del Servicio Civil Distrital



Alcaldía Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Margarita Barraquer Sourdis

Secretaria General de la Alcaldía de Bogotá

Nidia Rocío Vargas

Directora Departamento Administrativo del Servicio Civil Distrital

José Agustín Hortúa Mora

*Subdirector de Gestión Distrital de Bienestar, Desarrollo y
Desempeño*

Mónica Lucía Tarquino Echeverry

Líder Distrital de Bienestar

Gloria Patricia Hernández López

Profesional Centro de Apoyo Emocional



Resiliencia para el afrontamiento de los cambios

Ser resiliente significa que se tienen reservas de energía, saberes, conocimientos y actitudes suficientes para hacer frente a situaciones que afectan nuestra estabilidad laboral, familiar o personal, es identificar las fortalezas que se tienen para salir fortalecido de las adversidades

El cese de la actividad laboral, por ejemplo, afecta directamente las relaciones de familia y pareja porque atenta contra la estabilidad económica, arrastrando consigo la tranquilidad y llevando a la persona a la oscura zona del estrés, la ansiedad y otros límites más peligrosos.

De aquí la importancia de saber con qué niveles de resiliencia contamos para el afrontamiento de los eventos que pueden derrumbar nuestra tranquilidad, sacarnos de nuestra zona de confort y producirnos alto estrés, ansiedad y depresión.

Momento CERO

Para empezar a pensar en una nueva realidad, le invitamos a leer la historia de la familia, la vaca lechera y el monje malo:

“Un monje y su discípulo iban de paso, por un bosque, hacia su monasterio, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre y decidió hacer una breve visita al lugar.

Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de realizar visitas, conocer personas y las oportunidades de aprendizaje que obtenemos de estas experiencias.

Llegaron al lugar y constataron la pobreza del sitio: los habitantes, una pareja, los tres hijos y dos abuelos, vestidos con ropas sucias, rasgadas y sin calzado; la casa, poco más que un cobertizo de madera...

Se aproximó al campesino, el padre de familia, y le preguntó: “En este lugar donde no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio tampoco, ¿cómo hacen para sobrevivir? El señor respondió: “amigo mío, tenemos una vaca que da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o lo cambiamos por otros alimentos en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, cuajada, etc., para nuestro consumo. Así es como vamos sobreviviendo.”

El monje agradeció la información, contempló el lugar por un momento, se despidió y se fue. A mitad de camino, se volvió hacia su discípulo y le dijo: “Como ya anochece vamos a pernoctar por acá. Armemos un refugio”

Cuando ya la noche estaba bien entrada, le ordenó al discípulo que buscara la vaca, la llevara al precipicio que había enfrente y la botara al fondo del barranco.

El joven, espantado, miró al maestro y le respondió que la vaca era el único medio de subsistencia de aquella familia. El maestro permaneció en silencio y el discípulo cabizbajo fue a cumplir la orden.

Empujó la vaca por el precipicio y la vio morir. Aquella escena quedó grabada en la memoria de aquel joven durante mucho tiempo.

Un día, el joven, agobiado por la culpa, decidió abandonar todo lo que había aprendido y regresar a aquel lugar. Quería confesar a la familia lo que había sucedido, pedirles perdón y ayudarlos.

A medida que se aproximaba al lugar, veía todo muy bonito, árboles floridos, una bonita casa con un coche en la puerta y algunos niños jugando en el jardín. El joven se sintió

Momento UNO

Luego de las anteriores reflexiones, le invitamos a diagnosticar sus habilidades y competencias para salir adelante frente a situaciones inesperadas.

Evalúe entre 1 (poco) y 10 (bastante) cada una de las siguientes habilidades o competencias o destrezas:

Dimensión	Valor / Competencia / Habilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vida propia	Coraje para afrontar la cotidianidad										
	Persistencia en lo que inicia										
	Innovación										
	Apertura mental										
	Autocuidado										
Relaciones	Inteligencia social										
	Red familiar										
	Red de amigos										
	Red de socios										
	Red de compañeros										
Espiritualidad	Aprecio por la belleza										
	Capacidad de asombro										
	Optimismo										
	Sentido del humor										
	Confianza en sí mismo										
Trabajo	Innovación en sus funciones										
	Pensamiento crítico										
	Dominio de otra ocupación u oficio										
	Deseo de aprender nuevas competencias										
	Más allá del deber										
Economía	Posibilidad de préstamos										
	Posibilidad de Capital semilla										
	Regulación financiera										
	Disciplina de ahorro										
	Manejo de lo importante/urgente										

Sugerencia: antes de pasar al siguiente nivel pida a dos o tres personas que lo conozcan bien, y sean objetivos, que le califiquen en esta prueba; así tendrá una perspectiva más amplia, manejando con cuidado los promedios.

La franja en la que están sus puntajes le indica las acciones que debe planear para alcanzar mejores posibilidades en la ruta que tomará después de que “su vaca desaparezca”.

	Debe hacer lo que sea, muy pronto, para pasar de esta zona oscura y subir a la zona amarilla
	Puede tener algo de más tiempo, pero le urge un plan para llegar a lo alto de la zona amarilla
	Tendrá mejores posibilidades si trabaja para llegar a la zona verde
	Está muy bien, pero no descuide progresar cada día

REFLEXIÓN

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid green top line, a dashed green middle line, and a solid green bottom line, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings on the page.

Momento DOS

Ahora, va a inventariar sus opciones ante dos caminos: trabajo en una empresa o trabajo autónomo como emprendedor.

Evalúe sus valores, competencias, habilidades o destrezas (algunos puntajes solo debe trasladarlos de la tabla anterior).

Valor / Competencia / Habilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Coraje para afrontar la cotidianidad repetitiva										
Organización										
Cumplimiento de normas										
Manejo de otro idioma										
Autocuidado										
Inteligencia social										
Sentido de pertenencia										
Eficacia										
Participación en equipos de trabajo										
Red de compañeros										
Actitud colaborativa										
Puntualidad										
Compromiso con la empresa										
Sentido del humor										
Confianza en sí mismo										
Innovación en sus funciones										
Pensamiento crítico										
Proactividad										
Deseo de aprender nuevas competencias										
Más allá del deber										
Responsabilidad										
Multifuncionalidad										
Regulación financiera										
Disciplina de ahorro										
Manejo de lo importante/urgente										

La misma sugerencia: antes de pasar al siguiente nivel pida a dos o tres personas que lo conozcan bien, y sean objetivos, que le califiquen en esta prueba; así tendrá una perspectiva más amplia, manejando con cuidado los promedios.

La zona en la que están sus puntajes determina las acciones que debe planear para tener mejores posibilidades de encontrar un nuevo empleo.

Es importante considerar que cada empresa tiene su particular manera de ponderar estas competencias y valores, por lo que, con pocos puntajes en oscuro, usted puede estar en

inferioridad de condiciones para aspirar a un determinado empleo. Debe estudiar los valores y principios de la entidad a la que quiere presentarse.

	Si 15 de sus puntajes están en esta zona, le urge hacer un plan para subirlos a la franja amarilla si sus intenciones son buscar un nuevo empleo
	La zona roja siempre es peligrosa, porque se puede confiar que sus puntajes le alcanzarán para lograr sus objetivos; lo mejor, hacer un plan para llegar a lo alto de la zona amarilla
	Tendrá mejores posibilidades si trabaja para llegar a la zona verde
	Está muy bien, pero no descuide progresar cada día

REFLEXIÓN

[illegible]

Momento TRES

Entramos en la valoración de competencias necesarias para tomar un camino nada fácil, complejo, retador. Marque sus puntajes en la tercera tabla, unos cuantos solo tiene que trasladarlos de las tablas anteriores.

Valor / Competencia / Habilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Coraje para afrontar un mundo cambiante										
Persistencia en lo que inicia										
Innovación continua										
Apertura mental										
Autocuidado										
Inteligencia social										
Red familiar										
Red de amigos										
Red de socios										
Curiosidad por lo distinto										
Aprecio por la										
Manejo del tiempo										
Pasión por sus sueños										
Networking permanente										
Optimismo										
Aprendizaje permanente										
Conocimiento de marketing										
Inteligencia financiera										
Disciplina personal										
Sentido del humor										
Confianza en sí mismo										
Trabajo en equipo										
Organización										
Liderazgo										
Pensamiento crítico										
Dominio de otra ocupación u oficio o destreza										
Deseo de aprender nuevas competencias										
Más allá del deber										
Posibilidad de préstamos										
Posibilidad de Capital semilla										
Regulación financiera										
Disciplina de ahorro										
Manejo de lo importante/urgente										

Otra vez la misma sugerencia: antes de pasar al siguiente nivel pida a dos o tres personas que lo conozcan bien, y sean objetivos, que le califiquen en esta prueba; así tendrá una perspectiva más amplia, manejando con cuidado los promedios.

La franja en la que están sus puntajes le indica las acciones que debe plantearse para tener las mejores posibilidades en la ruta que tomará hacia el trabajo independiente, la autonomía con un emprendimiento, quizá hacia convertirse en empresario.

	Cualquier puntaje en esta zona oscura no le augura tener éxito en su emprendimiento. ¡Cambie!
	Tiene algo de más tiempo, pero el rojo siempre es peligroso; es mejor estar en la zona amarilla
	Tendrá mejores posibilidades si trabaja para llegar a la zona verde
	Está muy bien, pero no descuide aprender más cada día

REFLEXIÓN

[illegible]

Momento CUATRO

Es su momento, la hora de pensarse muy seriamente frente a su futuro que depende de usted; la vaca desaparece y solo queda usted y sus circunstancias para decidir qué camino tomar.

Piense que es UN ALTO EN EL CAMINO o, como lo viven los orientales, toda crisis trae escondida su propia oportunidad.

Si siguió nuestras sugerencias, les pidió a varias personas muy cercanas que evaluaran sus competencias, valores y habilidades; quizá entre ellas estaba su pareja, sus hijos, por lo que ya los hizo parte activa de su situación y ellos podrán ayudarle en la toma de estas decisiones que son trascendentales para el futuro colectivo.

Tiene las herramientas de esta Guía, pero contará con otras como la preparación de las entrevistas, sea para la búsqueda de empleo, sea para pedir un capital semilla y asesoría para su emprendimiento; igual debe aprender a diseñar su hoja de vida, con los aspectos clave y una presentación moderna y muy atractiva. Para convertirse en emprendedor o empresario encontrará muchos cursos gratuitos y muchos más de pago y acompañamiento permanente.

¡Adelante! Su mundo es más ancho de lo que piensa y está esperando su valentía para adentrarse en lo desconocido, con sus retos y riesgos y la satisfacción de lograr sus metas y realizar sus sueños.

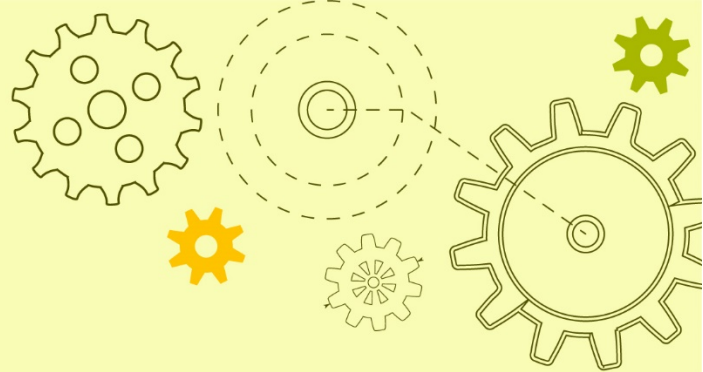
Referencias

Pilar Jericó (2021) Ocho relaciones para mejorar la resiliencia en el trabajo. El País. España. Laboratorio de Felicidad.

EcoEmbes, Página de búsqueda de empleo. (2019). Diez habilidades de resiliencia.

Semana (2020) Habilidades esenciales para el trabajo en tiempos de pandemia.

Lair Ribeiro (1996). Viajar en el tiempo. Barcelona: Urano



DEPARTAMENTO
ADMINISTRATIVO DEL SERVICIO
CIVIL DISTRITAL



WWW.SERVICIOCIVIL.GOV.CO