



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

www.positiva.gov.co

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS





PROGRAMA DE RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

“ Fortaleciendo tu ser para un mejor hacer”

Guía del facilitador

MICROCICLO

1

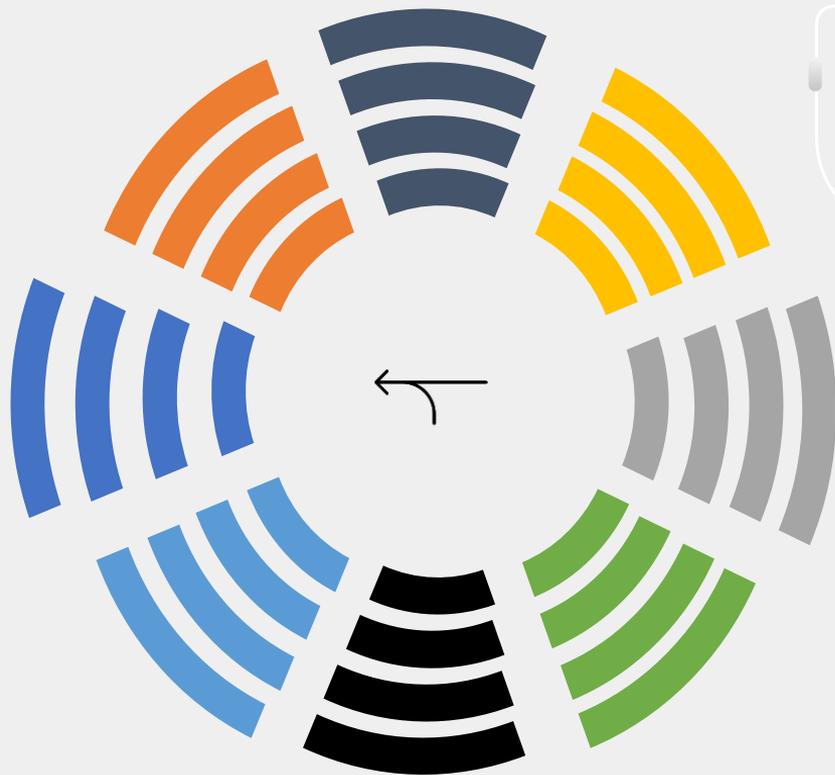
POTENCIALIZANDO LA RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

Cimientos para el éxito continuo

Adquirir conocimientos sobre el concepto de resiliencia organizacional y los beneficios asociados con el desarrollo de esta capacidad en el ámbito empresarial. Investigar las características fundamentales que distinguen a las organizaciones resilientes.

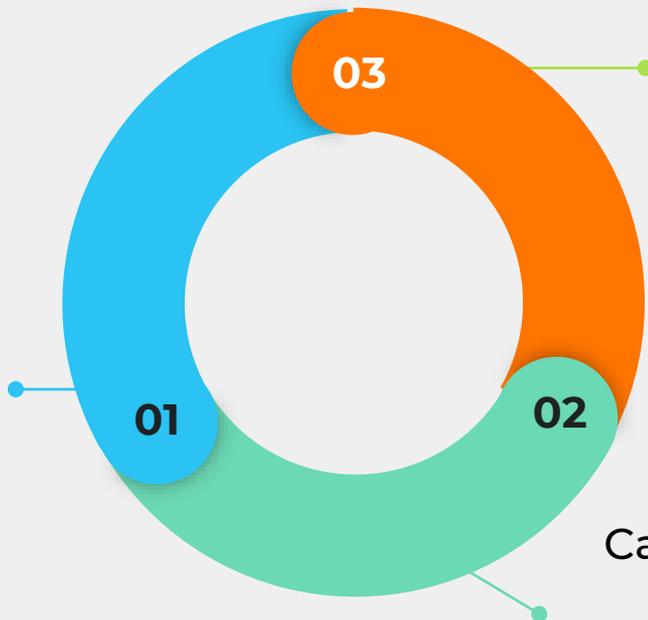
RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

Capacidad de una organización para anticipar, prepararse, responder y adaptarse de manera efectiva a situaciones de cambio, desafíos o crisis.



Flexibilidad:

Implica la capacidad de adaptarse rápidamente a nuevas circunstancias y cambiar en función de las demandas del entorno.



Gestión del cambio:

Implica la habilidad de planificar, implementar y gestionar de manera efectiva cambios significativos en la organización.

Capacidad de aprendizaje:

Se refiere a la habilidad de la organización para absorber nueva información, ajustar sus procesos y mejorar continuamente.

REFLEXION COLECTIVA

- ¿Pueden compartir ejemplos específicos de momentos en los que la organización ha demostrado ser adaptable frente a cambios inesperados?
- ¿Cuáles son los canales de comunicación utilizados por la organización?
- ¿La organización apoya el desarrollo profesional y la adquisición de nuevas habilidades?



La implementación de la resiliencia en el ámbito organizacional implica la incorporación de estrategias y prácticas que posibiliten que una empresa se adapte, recupere y crezca ante desafíos y cambios.



Planificación estratégica a largo plazo

Elaborar planes estratégicos que prevean escenarios futuros y establezcan estrategias para abordarlos.

Desarrollo de equipos multifuncionales

Fomentar la colaboración y la diversidad de habilidades en los equipos para facilitar la adaptabilidad y la innovación.

Gestión de riesgos y contingencias

Identificar y gestionar proactivamente los riesgos potenciales, así como desarrollar planes de contingencia.



Cultura de innovación y aprendizaje continuo

Fomentar una cultura que valore la innovación y el aprendizaje constante para adaptarse rápidamente a los cambios del mercado.

Comunicación clara y transparente

Establecer canales de comunicación abiertos para mantener a los empleados informados durante momentos de cambio y desafío.

Desarrollo de liderazgo resiliente

Capacitar a líderes para manejar la presión, liderar con empatía y tomar decisiones informadas en momentos de crisis.

CASOS RELEVANTES

Caso 1

"La crisis financiera y la empresa de consultoría"

Una empresa de consultoría enfrenta una crisis financiera debido a cambios bruscos en la economía global. La demanda de servicios disminuye significativamente, y la empresa se ve obligada a reducir su personal y ajustar su modelo de negocios. Sin embargo, algunos equipos demuestran una capacidad excepcional para adaptarse a los cambios, proponiendo nuevas estrategias y enfoques para abordar la situación.

Aspectos clave para el análisis:

- Adaptabilidad y creatividad en momentos de crisis financiera.
- Estrategias de gestión del cambio implementadas por los líderes.

ANALISIS DE CASOS RELEVANTES

Caso 1

"La crisis financiera y la empresa de consultoría"

- ¿Cómo describirías la capacidad de la empresa para adaptarse a la disminución de la demanda de servicios?
- ¿Cuáles fueron las principales estrategias implementadas por los líderes para gestionar la crisis financiera?

CASOS RELEVANTES

Caso 2

"La transformación digital en la industria de manufactura"

Una empresa de fabricación decide emprender una transformación digital para mejorar la eficiencia y mantenerse competitiva en un mercado en constante cambio. La introducción de nuevas tecnologías y la reorganización de procesos generan resistencia y temor entre los empleados. La resiliencia se pone a prueba en cómo la empresa gestiona la transición, comunica los cambios y apoya el desarrollo de nuevas habilidades.

Aspectos clave para el análisis:

- Resistencia al cambio y estrategias para superarla.
- Comunicación efectiva y transparente durante la transformación.

ANALISIS DE CASOS RELEVANTES

Caso 2

"La transformación digital en la industria de manufactura"

- ¿Cuáles fueron las principales manifestaciones de resistencia al cambio por parte de los empleados durante la transformación digital?
- ¿Cómo se llevó a cabo la comunicación sobre la transformación digital a lo largo de la empresa?

CASOS RELEVANTES

Caso 3

"La pandemia y la empresa de tecnología"

Una empresa de tecnología se enfrenta a los desafíos provocados por la pandemia de COVID-19. La transición a un trabajo remoto, la adaptación de proyectos a la nueva realidad y la gestión de la fatiga laboral se convierten en aspectos críticos. Algunos equipos logran mantener altos niveles de productividad y bienestar emocional, mientras que otros luchan por ajustarse al nuevo entorno laboral.

Aspectos clave para el análisis:

- Resiliencia frente a cambios abruptos en las condiciones de trabajo.
- Estrategias para mantener la cohesión del equipo a pesar de la distancia física.

ANALISIS DE CASOS RELEVANTES

Caso 3:

"La pandemia y la empresa de tecnología"

- ¿Cómo describirías la respuesta general de la empresa a la transición al trabajo remoto y otros cambios relacionados con la pandemia?
- ¿Qué estrategias se implementaron para mantener la cohesión del equipo a pesar de la distancia física?

MICROCICLO

2

FORTALEZA CULTURAL Navegando juntos en los desafíos

Examinar la relevancia de la cultura organizacional en el fortalecimiento de la resiliencia, identificando acciones y conductas que contribuyan a este proceso. Además, diseñar estrategias para cultivar y fomentar una cultura organizacional resiliente.

PLAN DE ACCIÓN

Desarrollar un plan preliminar de acciones para fortalecer la resiliencia organizacional implica identificar áreas de mejora específicas y proponer estrategias concretas para abordarlas.



PASO 1

Evaluación de la situación actual

Identificación de fortalezas: Reflexión grupal sobre las fortalezas actuales de la organización en términos de resiliencia e identificación de prácticas, procesos o equipos que hayan demostrado ser particularmente resistentes en situaciones desafiantes.

Actividad:

Realizar una sesión de lluvia de ideas para identificar las fortalezas actuales de la organización en términos de resiliencia.

Resultado:

Lista de fortalezas, como cultura colaborativa, liderazgo sólido, habilidades de adaptabilidad.

PASO 1

Evaluación de la situación actual

Análisis de áreas de mejora: Discusión abierta sobre áreas específicas donde la organización ha enfrentado dificultades e identificación de patrones o tendencias que podrían indicar vulnerabilidades en la resiliencia organizacional.

Actividad:

Revisar áreas donde la organización ha enfrentado dificultades en el pasado.

Resultado:

Lista de debilidades, como falta de flexibilidad en procesos, resistencia al cambio en ciertos equipos.

PASO 2

Definición de objetivos

Establecimiento de objetivos medibles: Formulación de objetivos claros y medibles para fortalecer la resiliencia en áreas identificadas.

Actividad:

Formular objetivos medibles y específicos relacionados con la resiliencia organizacional.

Resultado:

Objetivos como mejorar la capacidad de adaptación a cambios del 20% en el próximo año.

PASO 3

Propuesta de acciones

Lluvia de estrategias: Sesión de lluvia de ideas para proponer diversas estrategias para alcanzar los objetivos establecidos e incluir aportes de todos los miembros del grupo para obtener una variedad de perspectivas.

Actividad:

Realizar un grupo de discusión creativo para proponer estrategias específicas.

Resultado:

Lista de estrategias, como programas de capacitación en gestión del cambio, implementación de herramientas de colaboración en línea.

PASO 3

Propuesta de acciones

Priorización de acciones: Clasificación de las estrategias propuestas en función de su impacto potencial y la viabilidad de implementación e identificación de acciones prioritarias que aborden áreas críticas de mejora.

Actividad:

Evaluar y clasificar las estrategias según su impacto y viabilidad.

Resultado:

Lista priorizada de estrategias clave.

PASO 4

Desarrollo de acciones específicas

Detalle de acciones: Descripción detallada de cada acción prioritaria, incluyendo los pasos específicos para su implementación y asignación de responsabilidades a equipos o individuos específicos.

Actividad:

Detallar acciones específicas para cada estrategia seleccionada.

Resultado:

Plan detallado con pasos específicos, responsabilidades y plazos.

PASO 4

Desarrollo de acciones específicas

Establecimiento de plazos: Definición de plazos realistas para la implementación de cada acción y creación de un cronograma que refleje el desarrollo continuo del plan.

Actividad:

Definir plazos realistas para la implementación de cada acción.

Resultado:

Cronograma que refleje el desarrollo continuo del plan.

PASO 5

Integración de medidas de seguimiento

Definición de indicadores de éxito: Establecimiento de indicadores clave de rendimiento (KPIs) que permitirán evaluar el éxito del plan.

Actividad:

Establecer indicadores clave de rendimiento para evaluar el éxito.

Resultado:

Indicadores medibles, como la mejora en la satisfacción del empleado.

PASO 5

Integración de medidas de seguimiento

Programación de revisiones periódicas: Establecimiento de fechas regulares para revisar el progreso del plan y realizar ajustes según sea necesario e incorporación de una cultura de mejora continua.

Actividad:

Establecer fechas regulares para revisar el progreso.

Resultado:

Calendario de revisiones para ajustes continuos.

PASO 6

Comunicación y compromiso

Desarrollo de estrategias de comunicación: Creación de mensajes claros y motivadores para comunicar el plan a todo el personal; Hay que destacar la importancia de la resiliencia organizacional y el papel de cada miembro en su fortalecimiento.

Actividad:

Crear mensajes claros y motivadores para comunicar el plan.

Resultado:

Material de comunicación que destaque la importancia de la resiliencia.

PASO 6

Comunicación y compromiso

Fomento del compromiso: Implementación de actividades para fomentar la participación y el compromiso de los empleados y creación de un ambiente que apoye la resiliencia a nivel individual y colectivo.

Actividad:

Implementar actividades para fomentar la participación.

Resultado:

Estrategias para involucrar a los empleados en el proceso.

PASO 7

Evaluación y ajuste continuo

Planificación de revisiones periódicas: Establecimiento de fechas específicas para evaluar el progreso y la efectividad del plan. Preparación para realizar ajustes según sea necesario.

Actividad:

Establecer fechas específicas para evaluar el progreso.

Resultado:

Planificación para ajustes según sea necesario.

PASO 8

Evaluación y ajuste continuo

Cultura de aprendizaje continuo: Promoción de una cultura que valore el aprendizaje continuo y la adaptación y reconocimiento de los éxitos y lecciones aprendidas a lo largo del proceso.

Actividad:

Fomentar una cultura que valore el aprendizaje continuo y la adaptación.

Resultado:

Iniciativas para promover la mejora continua.

¿ PLAN DE ACCIÓN?

- ¿Cómo abordan los planes los aspectos clave de la resiliencia organizacional?
- ¿Las estrategias propuestas parecen prácticas y aplicables?
- ¿Existen áreas que podrían necesitar mayor claridad o detalle?



MICROCICLO

3

RESILIENCIA EN ACCION: herramientas prácticas para tu día a día

Ofrecer herramientas concretas para fortalecer la resiliencia tanto a nivel individual como grupal, examinar tácticas para manejar el estrés y preservar un equilibrio saludable, y promover la colaboración y el apoyo mutuo dentro del equipo.

MINDFULNESS

En español "atención plena" o "conciencia plena", es una práctica que tiene sus raíces en la meditación budista, pero en la actualidad se ha popularizado y adoptado en contextos secularizados y terapéuticos. Se refiere a la capacidad de prestar atención de manera consciente y sin juicio al momento presente. Implica estar plenamente presente en lo que estamos haciendo, observando nuestros pensamientos y emociones sin identificarnos con ellos.



RELACIÓN CON LA CONCIENCIA

La práctica del Mindfulness está estrechamente vinculada con la conciencia. Al ser conscientes, observamos nuestros pensamientos y sentimientos desde una perspectiva más objetiva. La atención plena nos ayuda a tomar distancia de nuestras reacciones automáticas y a desarrollar una mayor autoconciencia. Nos permite notar cómo nuestra mente salta de un pensamiento a otro, cómo reacciona ante situaciones, y cómo nuestro cuerpo responde a diferentes estímulos.



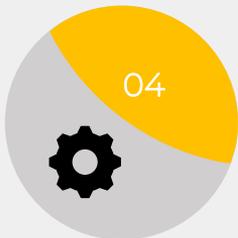
Regulación emocional

Facilita la regulación emocional al permitirnos observar nuestras emociones sin quedar atrapados en ellas.



Aceptación y no juicio

Fomenta la aceptación y la ausencia de juicio hacia nuestras experiencias. Esto ayuda a cultivar una actitud compasiva hacia uno mismo y los demás, fortaleciendo la resiliencia emocional.



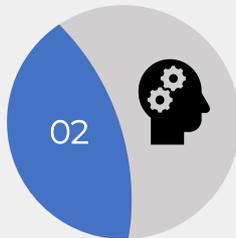
Reducción del estrés

Disminución del estrés sobre el pasado o la ansiedad sobre el futuro, lo que contribuye a una mayor resistencia ante los desafíos.



Conexión cuerpo-mente

Promueve la conexión entre la mente y el cuerpo, lo que es crucial para la resiliencia emocional, ya que muchas emociones se experimentan a través de sensaciones corporales.



Desapego de los resultados

Enfocarse en el proceso en lugar de obsesionarse con los resultados. Esto promueve una mentalidad resiliente al permitirnos adaptarnos más fácilmente a los cambios y desafíos imprevistos



GUIA

Respiración consciente

1. Introducción (2 minutos):

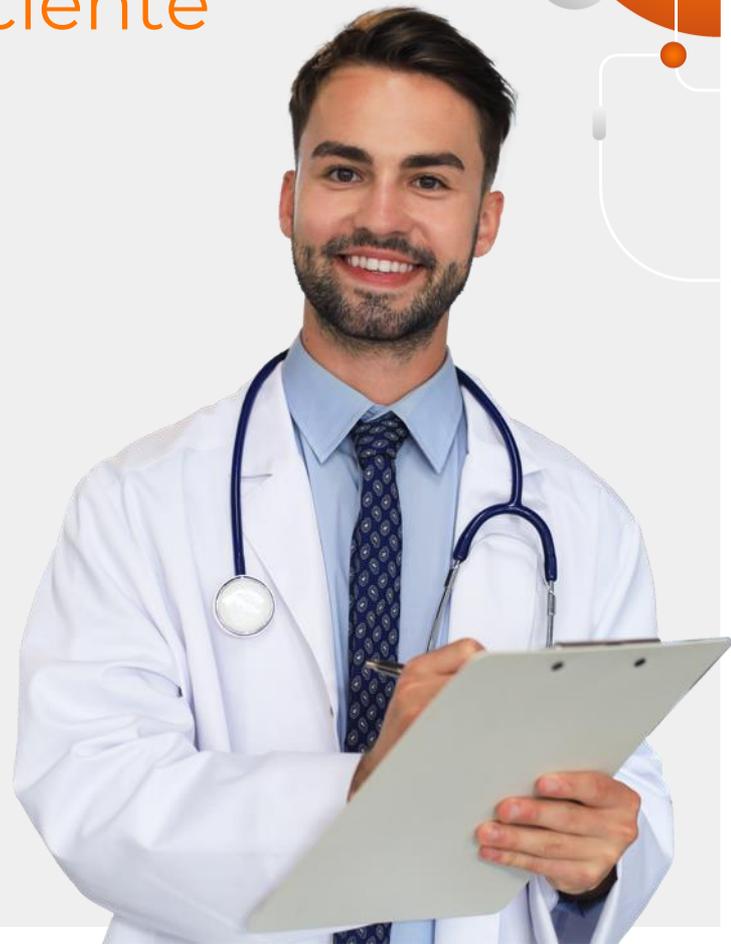
Céntrate en la respiración para traer la atención al momento presente.

2. Postura y preparación (1 minuto):

Adopta una postura cómoda y cierra suavemente los ojos si te sientes cómodos haciéndolo. Pueden mantener las manos sobre las piernas.

3. Concentración en la respiración (4 minutos):

Dirige tu atención a la sensación de la respiración. Puedes enfocarte en la respiración nasal o en el movimiento del abdomen. No es necesario cambiar la respiración, solo observarla.



GUIA

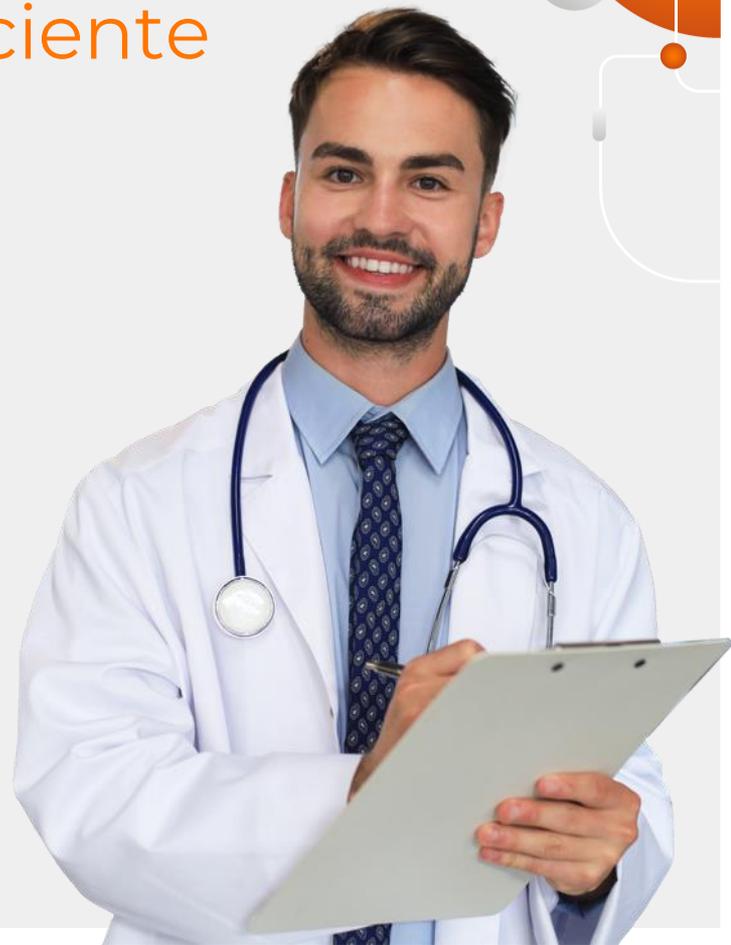
Respiración consciente

4. Atención plena (5 minutos):

Cuando tu mente divague (lo cual es normal), suavemente debes redirigirte de nuevo a la respiración.

5. Momento de silencio (2 minutos):

Breve momento de silencio para que sigas practicando la atención plena por tu cuenta.



GUIA

Escaneo corporal

1. Introducción (2 minutos):

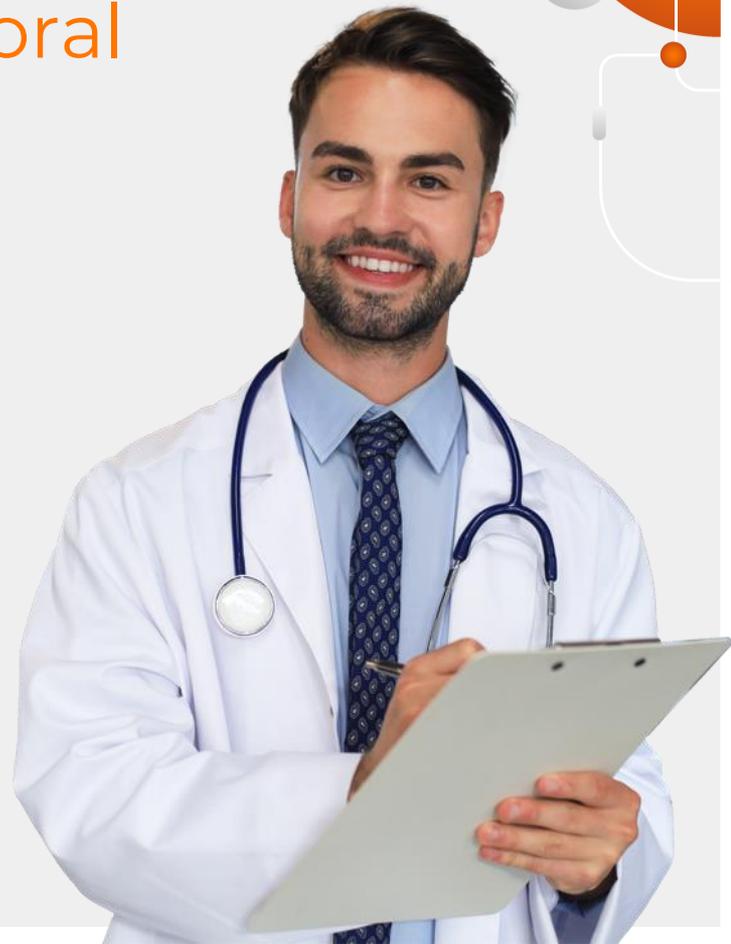
La práctica se centrará en aumentar la conciencia de las sensaciones en el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.

2. Postura y preparación (1 minuto):

Mantén una postura cómoda. Puedes cerrar los ojos si lo desea, centrándose en la conexión con tu cuerpo.

3. Escaneo corporal (6 minutos):

Dirige tu atención a diferentes partes del cuerpo, notando cualquier tensión o relajación. Inicia desde los pies y avanza hacia arriba. Anima a liberar cualquier tensión que puedas sentir.



GUIA

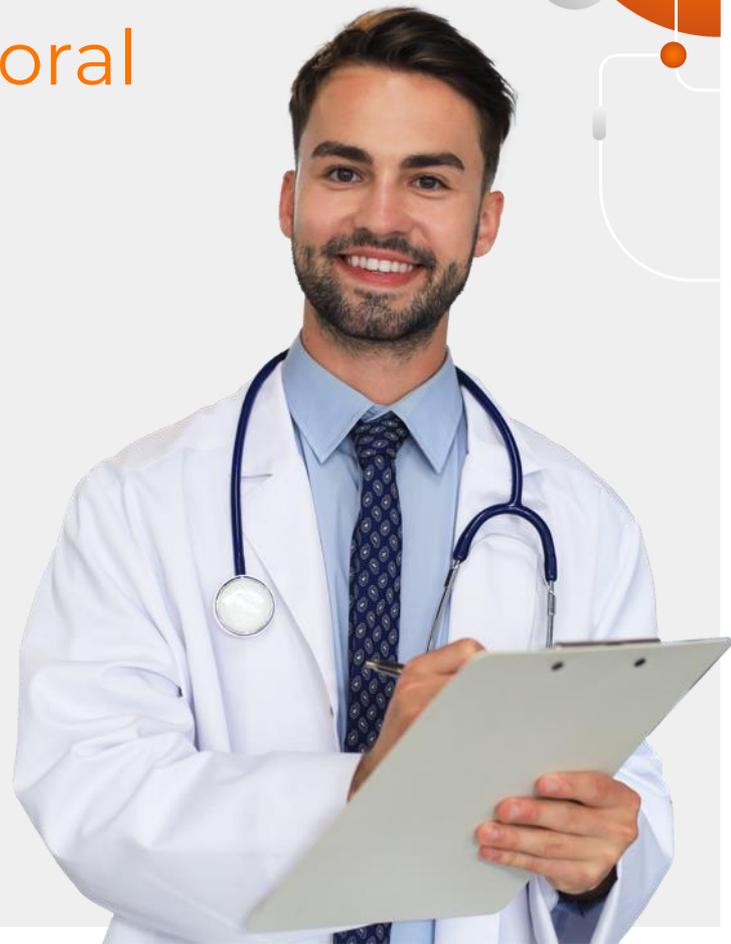
Escaneo corporal

4. Atención plena y respiración (5 minutos):

Mantén la atención en las sensaciones corporales mientras respiras conscientemente. Nota cómo tu cuerpo se mueve con la respiración.

5. Momento de silencio (2 minutos):

Breve momento de silencio para que sigas explorando la sensación de tu cuerpo.



REFLEXIÓN MINDFULNEES

- ¿Cómo se sentían emocionalmente antes de comenzar la práctica?
- ¿Qué sensaciones notaron mientras se enfocaban en su respiración?
- ¿Hubo algún cambio en su estado emocional después de la práctica?
- ¿Había áreas específicas donde sentían tensión o relajación?
- ¿Qué descubrieron al prestar atención a diferentes partes de tu cuerpo?
- ¿Notaron una mayor conexión mente-cuerpo?



HABILIDADES Y GESTION DEL CAMBIO

El fortalecimiento de la resiliencia, tanto a nivel individual como organizacional, requiere el desarrollo de habilidades efectivas para enfrentar situaciones y gestionar el cambio. Estas habilidades desempeñan un papel fundamental en la capacidad de adaptarse, recuperarse y crecer ante desafíos y adversidades.



HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Manejo del estrés

Desarrollar habilidades de afrontamiento permite gestionar y reducir el impacto negativo del estrés en el bienestar emocional y físico.

01

Resolución de problemas

Habilidades efectivas para abordar y resolver problemas contribuyen a encontrar soluciones prácticas en situaciones difíciles, fomentando un enfoque proactivo y constructivo.

04



02

Autoconocimiento emocional

Comprender y gestionar las propias emociones es esencial para el afrontamiento, facilitando la toma de decisiones informadas y promoviendo relaciones laborales saludables.

03

Adaptabilidad

Las habilidades de afrontamiento promueven la flexibilidad y la adaptabilidad, facilitando la capacidad de ajustarse a cambios inesperados y aprender de nuevas experiencias.

GESTIÓN DEL CAMBIO

Anticipación y preparación

La gestión del cambio implica anticipar y prepararse para cambios futuros, reduciendo la incertidumbre y creando.

01

Comunicación efectiva

Durante los periodos de cambio, la comunicación transparente y abierta es esencial. Habilidades de gestión del cambio facilitan la transmisión clara de información, mitigando resistencias y ansiedades.

04



02

Liderazgo inspirador

Líderes con sólidas habilidades de gestión del cambio pueden inspirar a sus equipos a aceptar y abrazar cambios, contribuyendo a crear un ambiente de trabajo positivo y colaborativo.

03

Cultura de aprendizaje continuo

Fomenta una mentalidad de aprendizaje continuo. Organizaciones que valoran la adaptabilidad y la mejora constante están mejor preparadas para enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades.

REFORZANDO LA AUTOCONFIANZA Y LA RESILIENCIA

1. Introducción (1 minuto):

Fortalecer la autoconfianza y la resiliencia a través de afirmaciones positivas.

2. Selección de afirmaciones (5 minutos):

Elije una afirmación positiva relacionada con la resiliencia. Pueden ser afirmaciones generales o específicas para situaciones particulares. Puedes elegir afirmaciones que resuenen personalmente y te inspiren confianza.

3. Preparación (4 minutos):

Reflexiona sobre por qué elegiste esa afirmación y cómo te hace sentir. Piensa en situaciones pasadas donde hayas demostrado resiliencia y cómo la afirmación se relaciona con esas experiencias.



REFORZANDO LA AUTOCONFIANZA Y LA RESILIENCIA

4. Práctica de autoafirmaciones (10 minutos):

Di en voz alta tus afirmaciones. Repite tu afirmación con convicción y en un tono de voz claro. Céntrate en la emoción y la intención detrás de cada afirmación.

5. Compartir experiencias (10 minutos):

Comparte cómo te sentiste al decir tus afirmaciones en voz alta. Reflexiona sobre cómo estas afirmaciones pueden impactar la percepción de ti mismo y fortalecer la resiliencia.

6. Reflexión grupal (5 minutos):

¿Cómo te sentiste al compartir tus afirmaciones? ¿Hubo alguna conexión con experiencias pasadas de resiliencia? ¿Cómo puedes integrar estas afirmaciones en tu vida diaria para fortalecer la resiliencia?





Fomentar la
colaboración

Autoevaluación
continua



Mantener una actitud
positiva

Capacidad de
priorización



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

 Positiva Compañía de Seguros  @PositivaCol  PositivaColombia  PositivaCol  PositivaSeguros

Adheridos
al Pacto Global



Pacto Global
Red Colombia



**MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO**