

Snacks
de empleabilidad



**Coach
Karim Blanco**

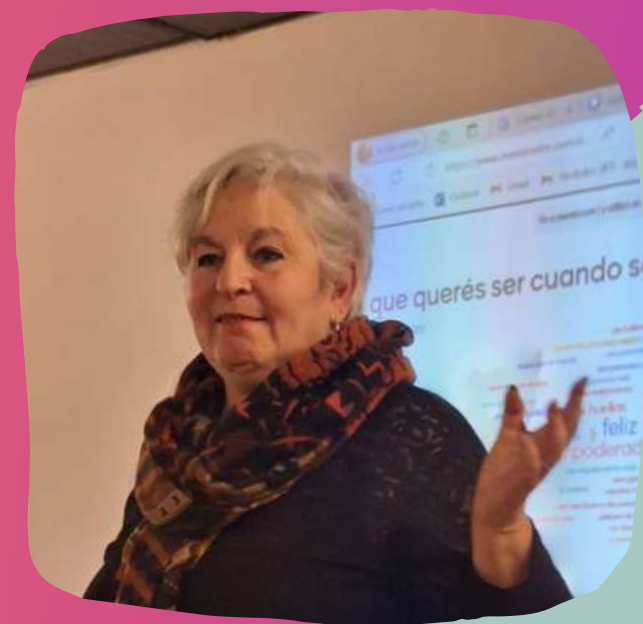
**Adaptabilidad,
resiliencia y
rediseño de
tu carrera**



Protectorado
de Desarrollo
Territorial



unc



Karim Blanco Coach

**EMPREENDEDORA
COMPROMETIDA CON
EL SERVICIO Y
DESARROLLO DEL
POTENCIAL HUMANO.**

-
-  **LinkedIn: @karimblancocoach**
 -  **facebook: @karimblancocoach**
 -  **instagram: @karimblancocoach**

Resiliencia

Resiliencia es un término que deriva del verbo en latín resilio, resilire, que significa "saltar hacia atrás, rebotar". La resiliencia es una aptitud que adoptan algunos individuos que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un mejor futuro.



- **«Cuando la vida te dé limones, haz limonada y véndesela a todos los que se quejen de sed». Napoleón Hill.**
- **«La vida me sigue lanzando limones porque yo hago la mejor limonada». Rey James Gadsden**
- **«No es lo que te pasa, sino cómo lo manejas. Si la vida te da limones, haz limonada. Si los limones están podridos, saca las semillas y plántalas para que crezcan nuevos limones». Louise Hay.**
- **«Un pomelo es sólo un limón que vio una oportunidad y la aprovechó». Oscar Wilde.**
- **«Cuando la vida te da limón, no te limites a hacer limonada... haz pastel de limón con merengue... haz tarta de limón... haz pastel de gasa de limón... haz licor de limón... haz vinagreta de limón... haz pepinillo de limón... Luego instala una tienda y gana millones». Mallika Nawal.**

@karimblancocoach



EL PROCESO DE RESILIENCIA



Tipos de resiliencia:

Resiliencia psicológica: la capacidad para afrontar y superar las adversidades y el sufrimiento.


Resiliencia emocional: la capacidad para gestionar y expresar las emociones en situaciones de trauma, crisis, problemas o estrés.

Resiliencia física: la capacidad para recuperarse y mantener el bienestar físico ante las dificultades o los desafíos.

Resiliencia comunitaria: la capacidad para apoyarse y colaborar con otras personas o grupos en contextos de vulnerabilidad o riesgo.

Resiliencia laboral: la capacidad para adaptarse y crecer en el ámbito profesional ante los cambios, las demandas o las presiones.

Adaptabilidad

 La adaptabilidad es la condición de aquel o aquello que es adaptable: es decir, que puede adaptarse (ajustarse, amoldarse o acomodarse). Esta cualidad puede ser propiedad de un ser vivo, un procedimiento o un sistema.

Contar con capacidad de adaptación supone una fortaleza. La adaptabilidad, dependiendo del contexto, puede asociarse a la resiliencia, la transformación o incluso la evolución.



La adaptabilidad es un proceso continuo que implica la capacidad de analizar, evaluar y ajustar en respuesta a los cambios y desafíos. La adaptabilidad es un requisito fundamental para el éxito en un mundo en constante cambio.



La adaptabilidad sirve para:



- **Enfrentar cambios y desafíos**
- **Innovar y desarrollar nuevas soluciones**
- **Aprender y evolucionar en respuesta a los cambios**
- **Movernos hacia oportunidades y desafíos en un mundo en constante cambio**



La flexibilidad mental, también conocida como flexibilidad cognitiva, es una capacidad que posee el encéfalo que permite ajustar de manera eficiente los procesos cognitivos y la conducta ante contextos y situaciones que resulten novedosas, inesperadas y/o inestables, con el fin adaptarse al entorno y las demandas surgidas. Podría decirse incluso que esta facultad es la razón de ser del cerebro, ya que este conjunto de órganos han evolucionado como respuesta a la necesidad de moverse para sobrevivir, y por tanto, de exponerse a situaciones cambiantes constantemente.

¿QUÉ QUIERO?

PROPÓSITO

¿PARA QUÉ?

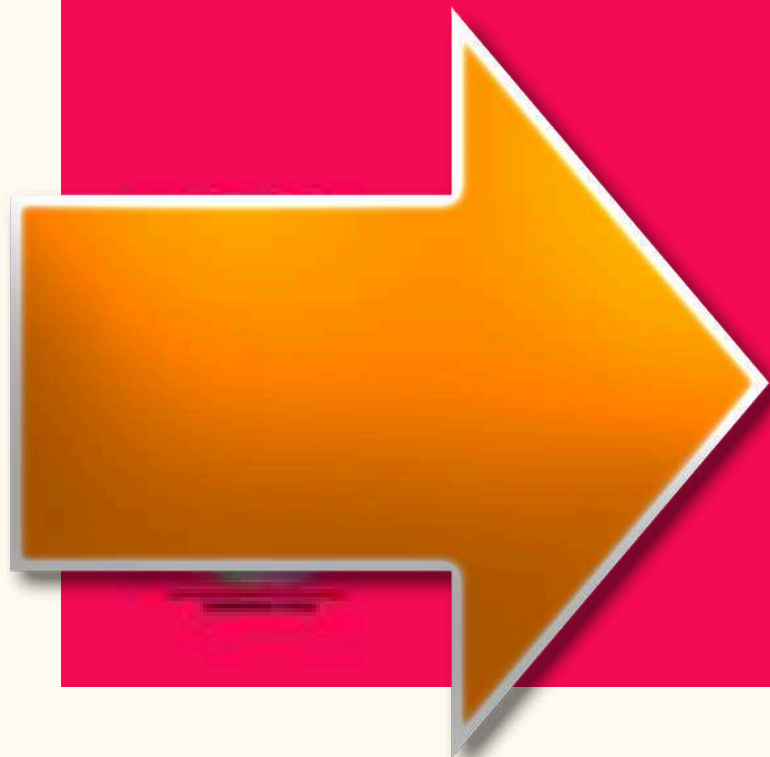
VISIÓN

¿CÓMO?

MISIÓN



DISEÑO DE FUTURO



técnicas de diseño y mejora de ideas

Propuesta de valor

**idea que nos
distingue**



análisis FODA

análisis FARO

Ikigai

Design Thinking

Scamper

Ocho locos

Provocaciones

TRANSFORMAR VALORES EN HABILIDADES/ COMPETENCIAS

las 4 "C"

01

COMPROMISO

02

CONFIANZA

03

COHERENCIA

04

COMPASIÓN

¡Muchas gracias!

¿Tienen alguna pregunta?

LinkedIn: @karimblancocoach

facebook: @karimblancocoach

instagram: @karimblancocoach