



Lideres resilientes superando la crisis (2/2)

- Oricel Caminero -

Sobre la facilitadora



Orichel Caminero

- CEO & Fundadora de Achieve Consulting Group
- Coach Ejecutivo, Consultora y Capacitadora
- Coach Certificada en Desarrollo de Resiliencia
- 15+ años de experiencia en el sector de Finanzas Inclusivas
- Consultora Senior en Gobernanza e Inclusión Financiera (GIF) para el BID / COSUDE
- Auditora Social Certificada (CERISE)
- Evaluadora Líder Campaña Smart
- Contacto: orichel.caminero@outlook.com

Agradecimientos especiales



Visite

www.hellodriven.com/signup/demo

y explore **gratis** la aplicación
HelloDriven



Si desea hacer upgrade,
use el código

ACG

Para obtener un descuento especial

-- SOLO EN INGLÉS --

Contenido – Sesión 1

Introducción a la resiliencia

6 pilares de la resiliencia

Ejercicio de autoevaluación de resiliencia

Desarrollando las competencias - VISION

Contenido – Sesión 2

**Desarrollando 3 competencias -
Compostura, Razonamiento y
Salud -**



**Herramientas y estrategias
para fortalecer la resiliencia
en nuestros equipos y
organizaciones**

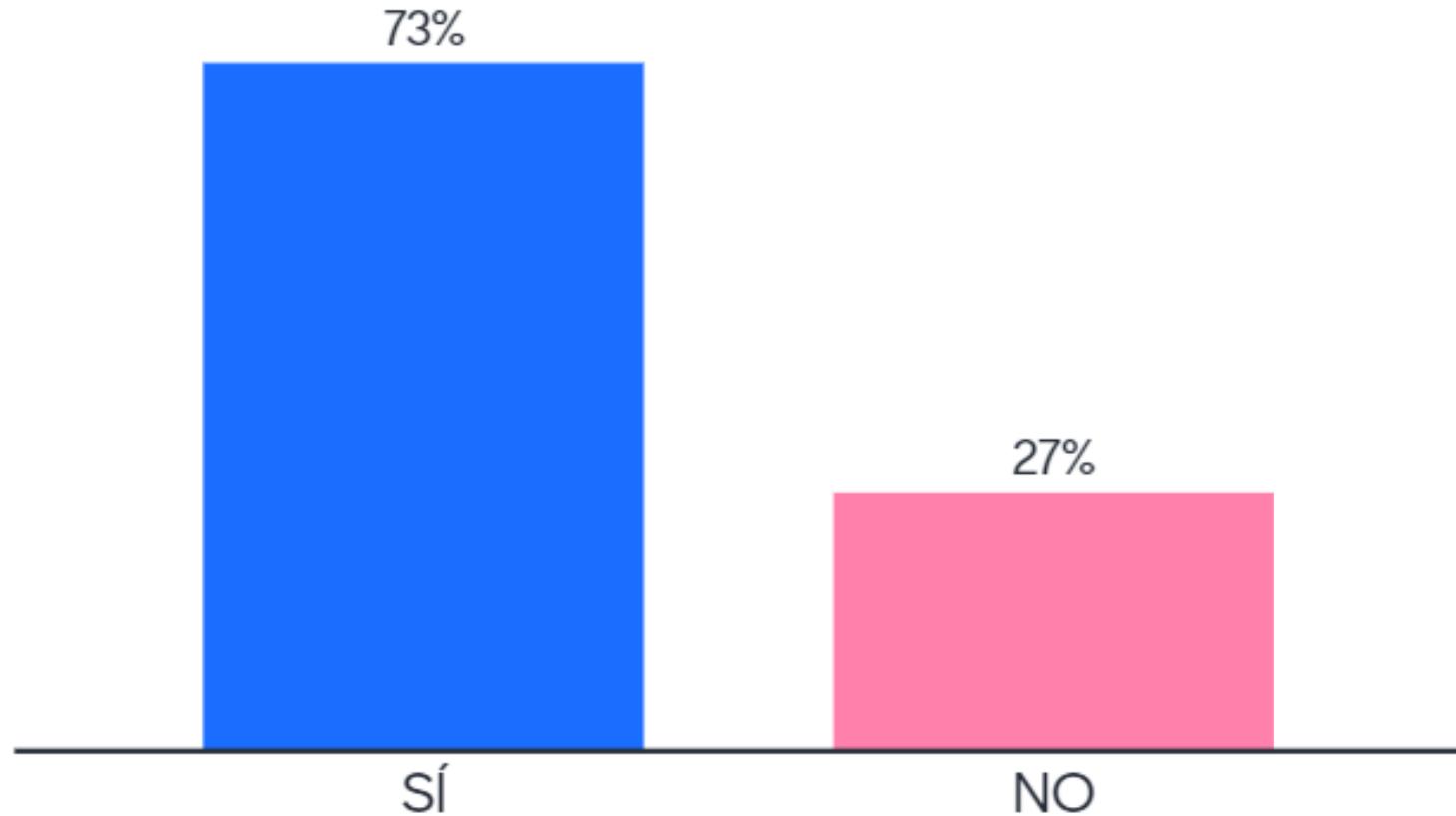
¡Vamos a conocernos!

- Escríbenos en el chat tu nombre y rol a fin de conocerte mejor
- ¿Desde qué país nos acompañas?
 - Recuerda NO poner acentos
 - Vamos juntos a www.menti.com
 - Escribe el código 15 92 73
- En el webinar 1, el país ganador fue GUATEMALA

Países representados

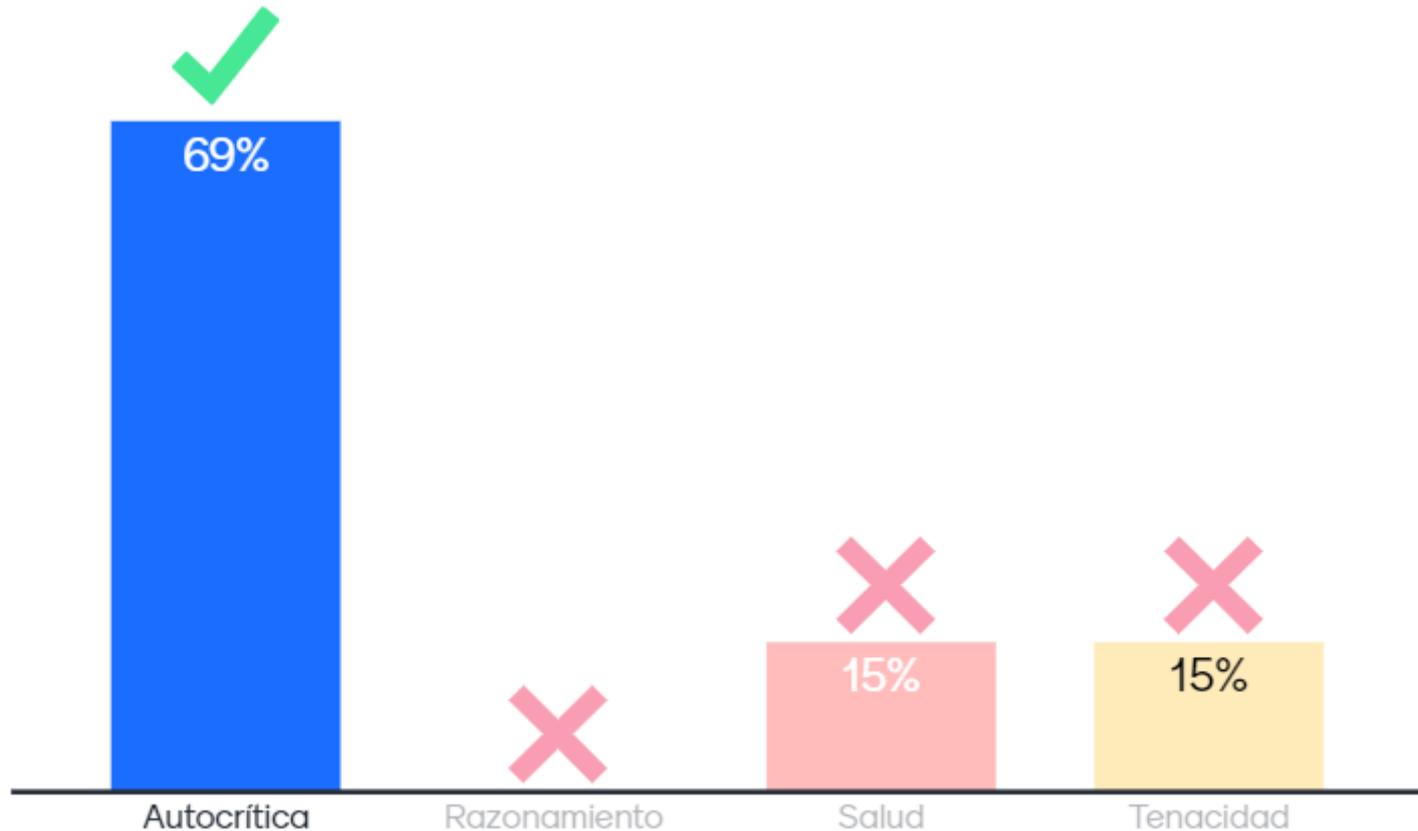


¿Viste la Sesión 1 de este tema?

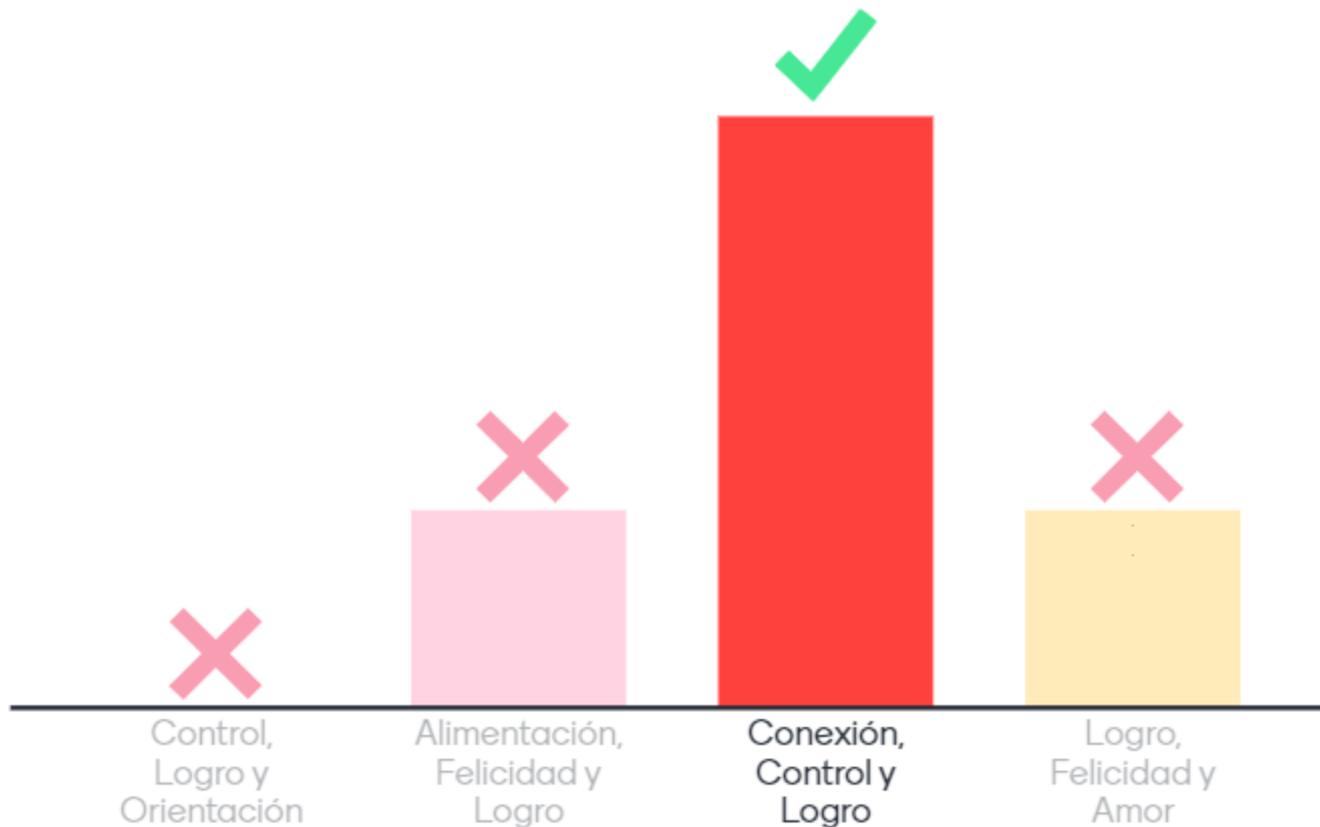


¿Qué recordamos de la
sesión anterior?

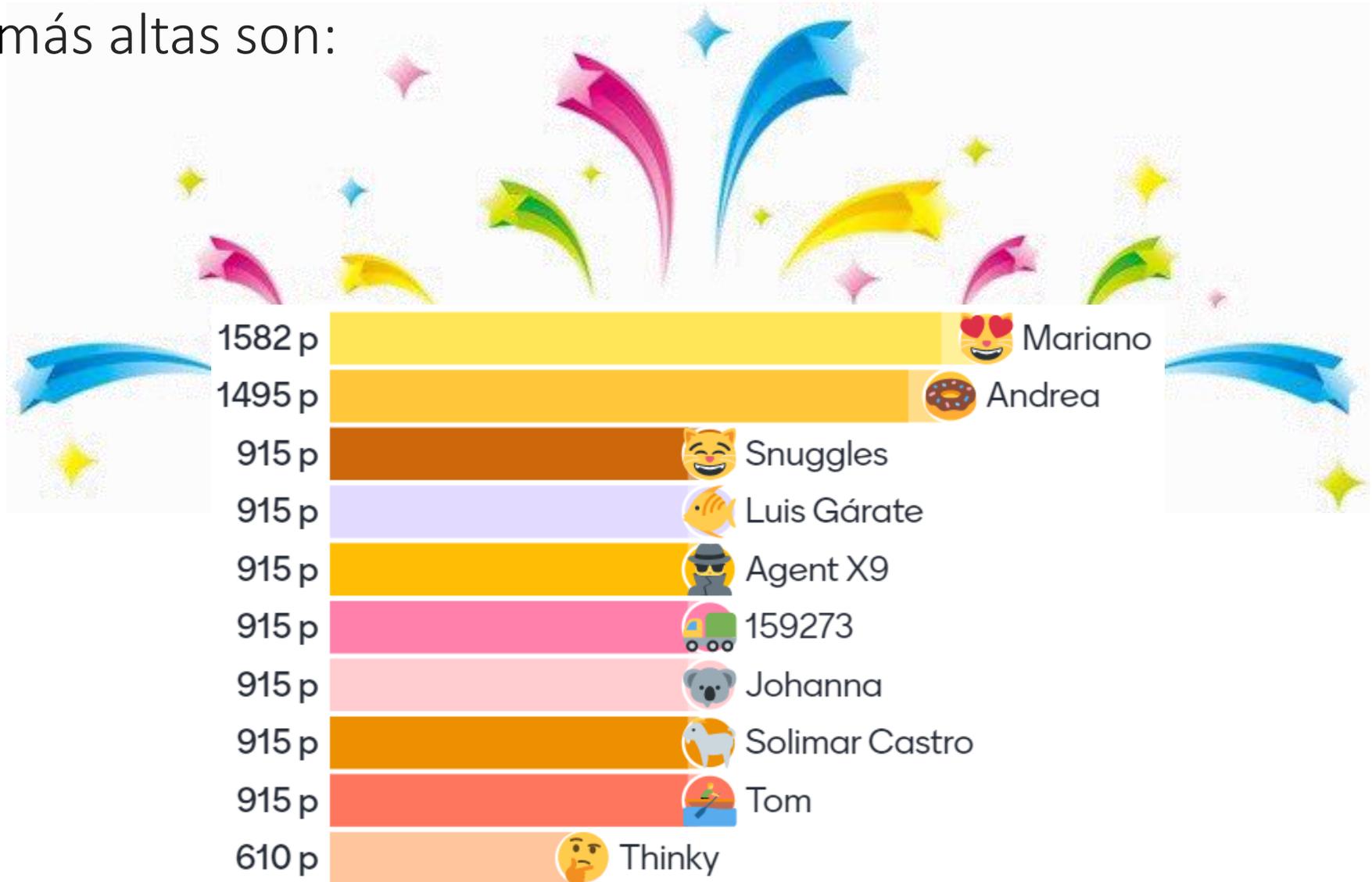
¿Cuál de las siguientes NO ES una de las 6 competencias claves de la resiliencia?



¿Cuáles son las 3 necesidades básicas de nuestro cerebro?



Las puntuaciones más altas son:



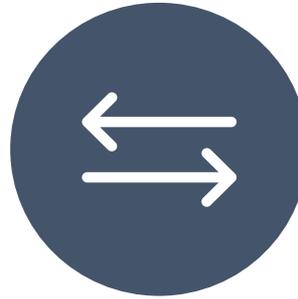
¿Qué recordamos de la sesión anterior?

- ¿Qué es resiliencia?
- ¿Cómo construimos organizaciones resilientes?
- ¿Cuáles son algunas competencias claves o pilares de la resiliencia?
- ¿Es importante la resiliencia? ¿Por qué?
- ¿Cómo logramos desarrollar resiliencia en nosotros mismos?
- Cuéntanos tu experiencia poniendo en práctica alguna de las estrategias para desarrollar la resiliencia. ¿Observaste alguna diferencia en los resultados obtenidos?

Resiliencia, es la capacidad de



AVANZAR



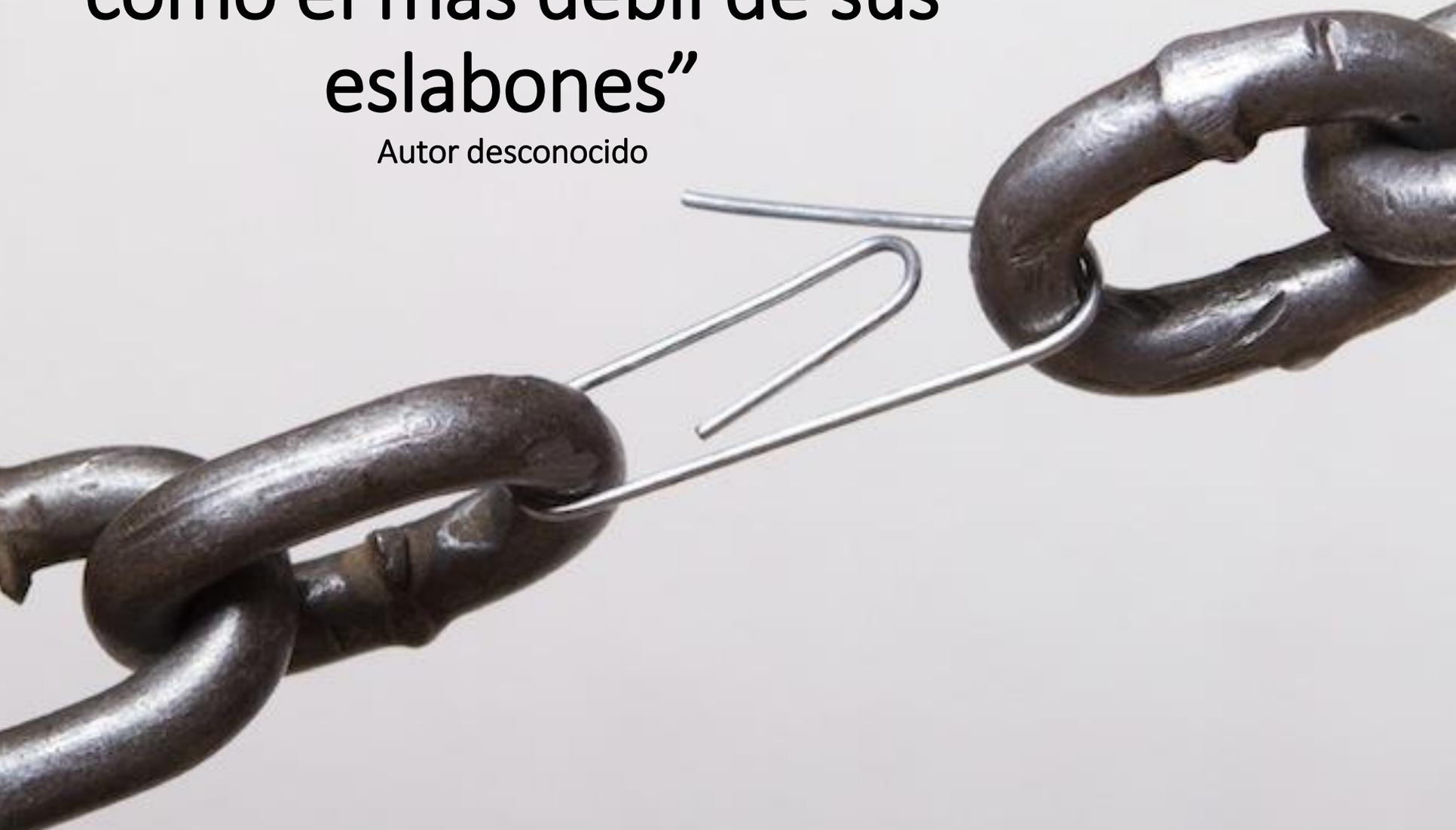
A PESAR DE

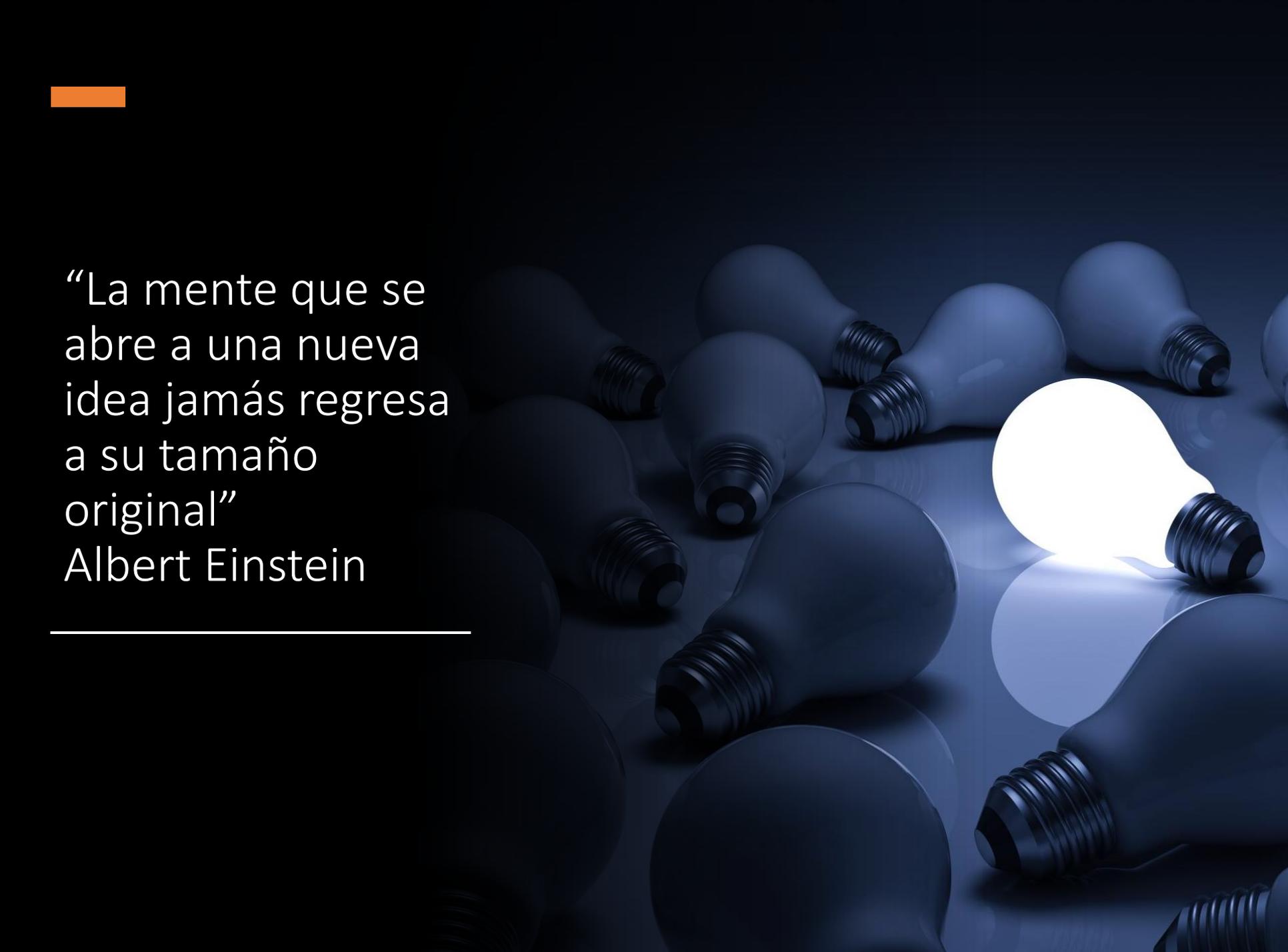


LA ADVERSIDAD

“Una cadena es tan fuerte
como el más débil de sus
eslabones”

Autor desconocido



A collection of light bulbs on a dark surface, with one bulb glowing brightly. The glowing bulb is positioned on the right side of the image, casting a soft glow on the surface below it. The other bulbs are unlit and appear as dark shapes against the dark background.

“La mente que se abre a una nueva idea jamás regresa a su tamaño original”
Albert Einstein

6 Pilares de la Resiliencia → Competencias

Visión

Compostura

Razonamiento

Salud

Tenacidad

Colaboración

¿Cuáles de estas competencias son un área de oportunidad para ti?





COMPOSTURA



¿Debemos estar EN CALMA?

¿Debemos estar EN CALMA?

- Estamos en crisis...
- Y la cosa no está mejorando....

¿Qué significa estar EN CALMA?

- A veces pensamos que estar en calma equivale a:
 - No preocuparse
 - No considerar los riesgos o consecuencias
 - No tomar acciones preventivas

Muchos pensamos que...

El temor,

El stress,

El enojo,

Etc.

Son los motivadores que nos
impulsan a la acción

Por lo cual,

Que alguien nos sugiera
mantener la calma,
pudiera parecernos
sin sentido....

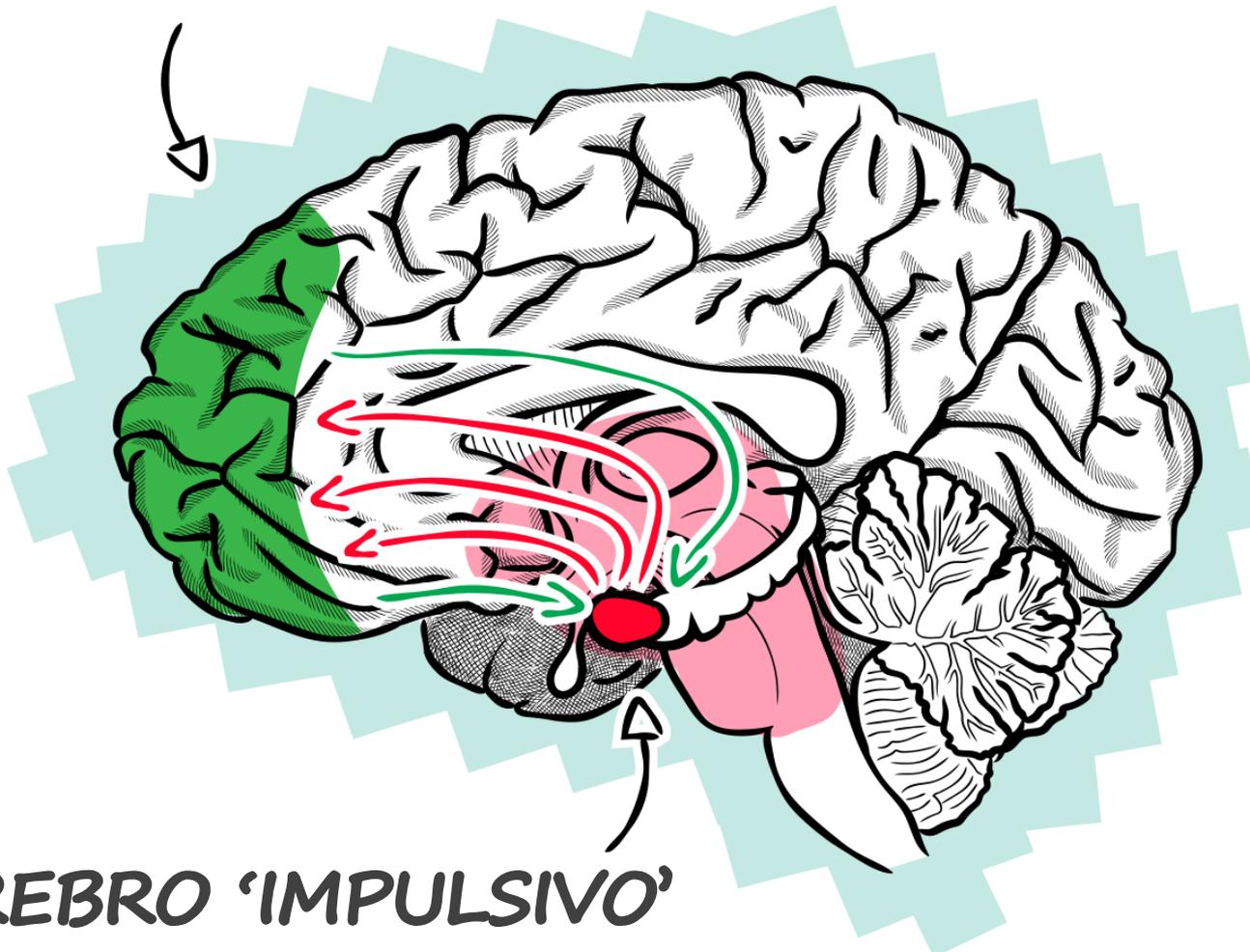
O hasta contraproducente!

Muchos de nosotros...

- Nos hemos acostumbrado al estrés y al enojo como instintos que nos mueven a la acción.
- Por tanto, la sugerencia de mantener la calma, puede hasta parecer amenazante...
 - ... pues nos suena a indiferencia
 - ... y esto no sería el curso de acción correcto.

CALMA \neq INDIFERENCIA

CEREBRO 'INTELIGENTE'



CEREBRO 'IMPULSIVO'



Desde el punto de vista de la RESILIENCIA

- Necesitamos **calma** para poder activar la capacidad de nuestro cerebro para solucionar problemas, es decir:
 - Considerar los riesgos,
 - Los impactos,
 - Las dimensiones,
 - Y tomar las acciones apropiadas
- Necesitamos mantener la compostura a fin de no confundir una tormenta en un vaso de agua con un huracán categoría 5.



Signos físicos del STRESS

Dificultad para hablar

Resequedad en la boca

Temblor en las manos

Sudor

Ritmo cardíaco acelerado

Enrojecimiento de la piel

Músculos tensos

Signos mentales del STRESS

Dificultad para concentrarse

Frenesí de ideas

Problemas de memoria

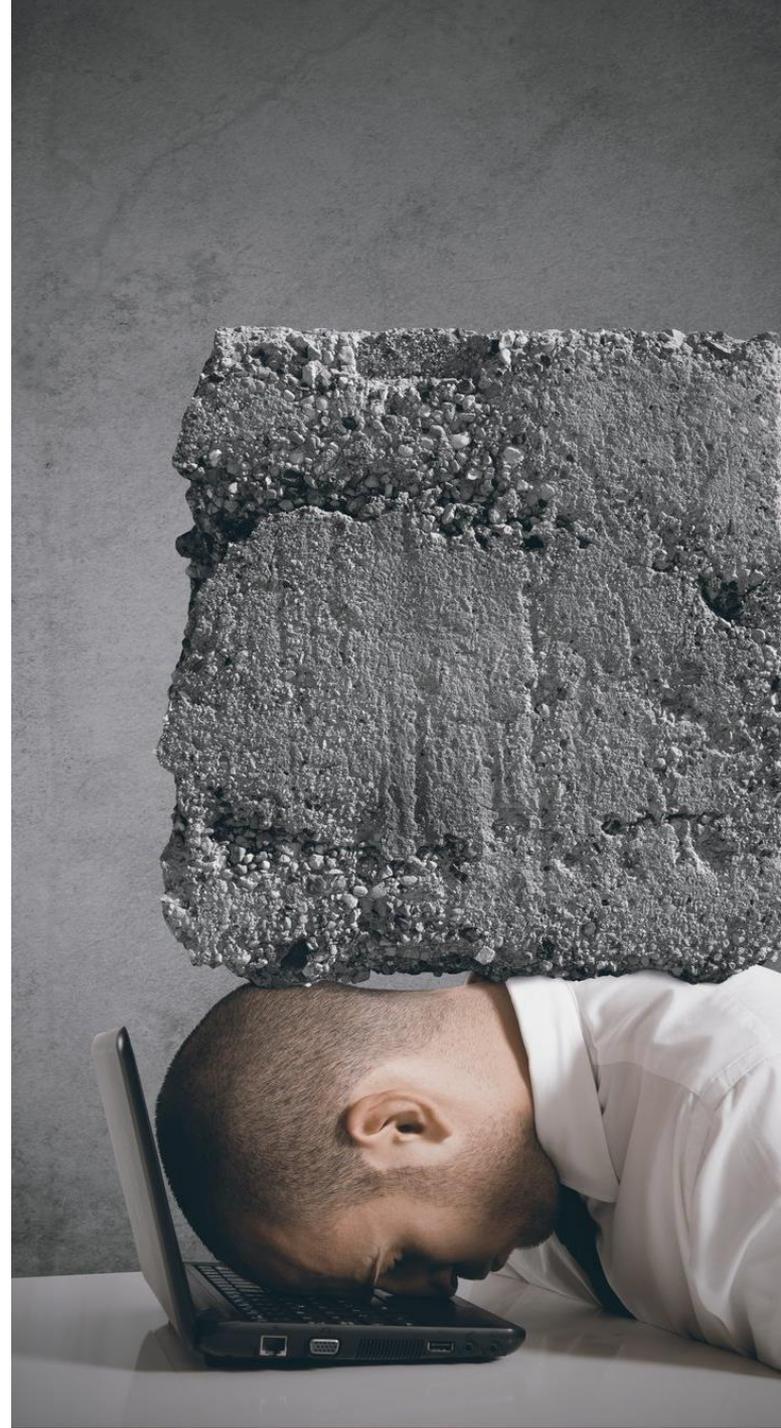
Preocupación improductiva

Irritabilidad, cambios de humor

Sentirse abrumado/a

Negatividad

Ansiedad / Decaimiento



- ¿Has experimentado algunos de estos síntomas?
- ¿Cómo ha impactado la situación actual tu capacidad de mantener la compostura?

COMPOSTURA

- **Entender** tus propias emociones
- **Reconocer** cuando un estado emocional no es útil o beneficioso
- Capacidad para **regular** las emociones propias
- Habilidad para mantener la **calma y el control**

Estrategias para fortalecer la COMPOSTURA

1. ¡RESPIRA!
2. Camina, da un paseo.
3. Duerme. Si es posible, mejor decide mañana.
4. Aprende más acerca de las emociones:
 - Ponle nombre a tus emociones
 - Habla acerca de tus emociones
 - Aumenta tu “granularidad emocional”
5. Pregúntate si esta emoción es útil en este momento.
6. Replantea tus emociones.



COMPOSTURA – Reflexión y acción



1. ¿Cuál de estas estrategias te puede ser de utilidad?
2. ¿Qué obstáculo pudiera impedirte que implementes estas estrategias y cómo vas superarlo?

RAZONAMIENTO



RAZONAMIENTO

- Capacidad para **resolver problemas**.
- Ingenio y **búsqueda de alternativas**.
- **Planificación y anticipación** (incluyendo preparación de escenarios y gestión de riesgos).
- Habilidad para **adaptarnos y reconocer oportunidades**.
- **Deseo y disposición de aprender**.
- **NO ES inteligencia**.



La imaginación es más importante
que el conocimiento.
Albert Einstein

Estrategias para fortalecer el RAZONAMIENTO

1. Visualiza diversos escenarios / Haz ejercicios mentales:
 1. Qué pasaría sí... (anticipa causas y consecuencias)
 - Piensa en potenciales oportunidades y en potenciales riesgos
 2. ¿Qué podemos hacer para aprovechar las potenciales oportunidades?
 3. ¿Qué podemos hacer para mitigar los riesgos?
 4. Haz un plan mental y luego llévalo a la práctica!



Estrategias para fortalecer el RAZONAMIENTO

2. APRENDE cosas nuevas (lee, escribe, dibuja, practica un hobby, practica juegos lógicos, etc.).
3. Socializa con otros que sepan cosas diferentes que tú.
4. ¡Haz cosas diferentes!



RAZONAMIENTO – Reflexión y acción



1. ¿Cuál de estas estrategias vas a poner en práctica?
¿A partir de cuándo?
2. ¿Qué obstáculo pudiera impedirte que implementes estas estrategias y cómo vas superarlo?



SALUD

SALUD

- Es un pilar **fundamental** para la resiliencia
- “Mente sana en cuerpo sano”
- Las hormonas del stress (adrenalina y cortisol) afectan tu salud.
- Esto eventualmente impide a tu cerebro ser más adaptable, detectar errores y/o las tomar decisiones / acciones apropiadas.
- La salud se relaciona con **hábitos** que apoyan tu bienestar físico y mental

SALUD

- ¿Has notado algún efecto de la salud en tu capacidad de resiliencia?

Estrategias para fortalecer la SALUD

1. Toma más agua
2. Come:
 1. más vegetales (alimentos vivos),
 2. menos alimentos procesados (que vienen de una fábrica) y
 3. menos azúcar.
3. Ejercítate!
4. Cuida tu sueño.
 - Disminuye los estimulantes (alcohol, café).
 - Define una hora para desconectarte de las pantallas (laptop, celular, etc.).
 - Haz una rutina de final del día.
 - Disminuye el ruido y la luz.



SALUD – Reflexión y acción



1. ¿Ya estas aplicando algunas de estas estrategias?
2. ¿Cómo puedes lograr seguir mejorando?



TENACIDAD



An illustration depicting collaboration. Three stylized human figures are shown interacting with large puzzle pieces. One figure on the left holds a large blue puzzle piece. A second figure stands on a dark blue puzzle piece, holding a red one. A third figure is positioned higher up, also with a red puzzle piece. The puzzle pieces are arranged in a vertical column, with some pieces being red, some blue, and some dark blue. The background features light blue clouds and dashed white lines, suggesting a dynamic and creative environment. The overall theme is teamwork and building something together.

COLABORACIÓN

6 Pilares de la Resiliencia



Herramienta para el desarrollo de la Resiliencia

- Recuerda visitar <https://sptf.info/covid-19/spanish-resources-in-sp> y descargar la Herramienta para el Fortalecimiento de la Resiliencia



Herramienta para el Fortalecimiento de la Resiliencia en el Liderazgo y las Organizaciones

La presente herramienta se desarrolla como un aporte al sector de las finanzas inclusivas con el fin de facilitar el proceso de fortalecimiento de la resiliencia en los líderes y organizaciones.

Introducción

El modelo Driven de Resiliencia (Driven Resilience) agrupa las conductas, habilidades y creencias que contribuyen a la Resiliencia en seis pilares:



“La mejora y el cambio van de la mano. Para mejorar, hay que estar dispuestos a cambiar.” Oricel Caminero

PERSEVERERA

Los estudios demuestran que la perseverancia es más importante que la inteligencia para la superación de los obstáculos.





¿Preguntas?



¡Muchas
gracias!



Email: orichelcaminero@outlook.com



@orichelcaminero



Fondo para las Finanzas Responsables e Inclusivas en Centroamérica y el Caribe (FFRI-CAC)

- » Una iniciativa para fortalecer las capacidades y prácticas de los proveedores de servicios financieros (PSFs) en la región.
 - » Financia actividades de capacitación y cofinancia (50%) proyectos de evaluación institucional y mejora de sus prácticas
 - » Definimos la GDS de manera amplia, incluyendo:
 - ◊ Proyectos que promueven la resiliencia institucional
 - ◊ Planes de contingencia y recuperación
 - ◊ Canales digitales que les permite estar mejor conectados a sus clientes y el personal
 - ◊ Medición y monitoreo de los resultados en clientes
 - ◊ El empoderamiento y protección al cliente
 - ◊ Las microfinanzas verdes
- 

Modificaciones en las políticas del FFRI-CAC para apoyar durante la pandemia

» Podemos revisar las solicitudes de manera **mensual** durante la crisis en vez de trimestral.

» Podemos considerar un cofinanciamiento de mas de 50%, pero será evaluado caso por caso hasta un máximo de 80% del costo total del proyecto o \$18,000, lo que es menor.

» Iniciativa patrocinada por COSUDE y EIB, visita:
<https://sptf.info/resources/fondo-para-las-finanzas-responsables-e-inclusivas-ffri>

