DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Más que aguantar: las tres resiliencias en el trabajo

Módulo adaptativo · ~20 min

«Resiliencia» se ha convertido en un término comodín, y a veces en una coartada. Este módulo le devuelve su sentido distinguiendo tres resiliencias sucesivas: aguantar y levantarse; salir adelante gracias al grupo —transparencia, derecho a equivocarse, análisis post mortem sin culpables—; y reinventarse cuando el propio oficio se transforma, inteligencia artificial (IA) incluida. Con una convicción declarada: la resiliencia individual nunca debe servir para que los trabajadores absorban los fallos de su organización.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Fortalecer la resiliencia individual: levantarse sin definirse por los fracasos, apoyándose en tres palancas personales.

02 Construir la resiliencia colectiva: confianza, transparencia, derecho a equivocarse y sentido compartido, hasta el análisis post mortem de un proyecto sin buscar culpables.

03 Abordar la resiliencia de la metamorfosis: reinventarse en un mundo que se ha vuelto frágil y no lineal, en lugar de intentar recuperar la forma de antes.

04 Mantenerse fiel a los propios valores al manejar las herramientas de IA, para transformarse sin perderse.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera mantenerse firme ante las sacudidas y durar en un oficio que se transforma.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Mentalidad de crecimiento (growth mindset) — Carol Dweck, popularizada en Microsoft por Satya Nadella
- Tres resiliencias (1.0 encajar el golpe/levantarse, 2.0 colectiva, 3.0 reinventarse) — método Afthonios
- Mundo BANI — Jamais Cascio

FUENTES Y REFERENCIAS

- Microsoft / Satya Nadella — transformación cultural desde 2014 basada en la «mentalidad de crecimiento» (growth mindset, Carol Dweck): de una cultura de «los que lo saben todo» a una de «los que lo aprenden todo»
- Airbnb / Brian Chesky — carta pública de mayo de 2020 sobre las pérdidas y el recorte del 25 % de la plantilla, referencia en comunicación de crisis transparente
- Jamais Cascio — marco «BANI» (frágil, ansioso, no lineal, incomprensible), creado en 2018 como sucesor de VUCA
- Albert Bandura (1977) — sentimiento de autoeficacia y experiencias de dominio

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026