



¿Cómo aprendemos y enseñamos resiliencia en momentos de cambio, desafío y oportunidad?

Fernando Hernández Avilés
Asociación Mexicana de Resiliencia



“Había dos niños que patinaban sobre una laguna congelada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación. Cuando de pronto el hielo se revienta y uno de los niños cae al agua. El otro niño viendo que su amigo se ahogaba debajo del hielo, toma una piedra y empieza a golpear con todas sus fuerzas hasta que logra quebrarlo y así salvar a su amigo.

Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido se preguntaron ¿Cómo lo hizo? El hielo es muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar con esa piedra y sus manos tan pequeñas. En ese instante un anciano dijo: “yo sé cómo lo hizo” ¿Cómo? Le preguntaron al anciano y él contestó:

No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.”



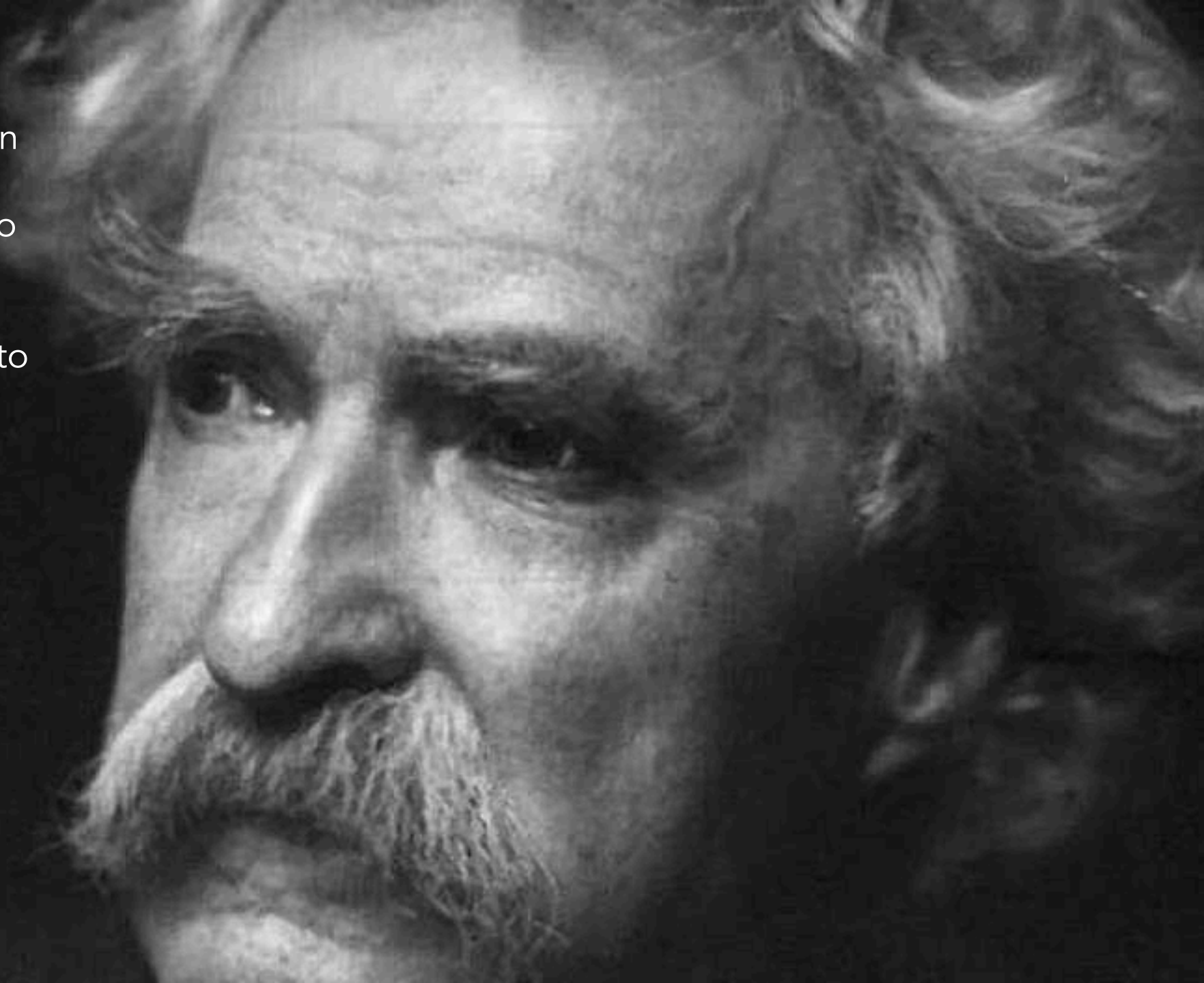
"Si quieres estar
equivocado, entonces
sigue a las masas"
Sócrates



Mark Twain

“el éxito asegurado se basa en la confianza, y la confianza requiere un gran conocimiento de uno mismo”

- El verdadero éxito es el éxito con uno mismo.
- Tener victoria sobre uno mismo.
- Creyendo en el fondo que puedes hacerlo, te lo mereces y obtendrás las recompensas al final.
- La autoconfianza, la autoconciencia y la autorreflexión son los ingredientes clave para la autorrealización.



Cómo aprendemos los adultos:

95% DE LO QUE ENSEÑAMOS A OTROS

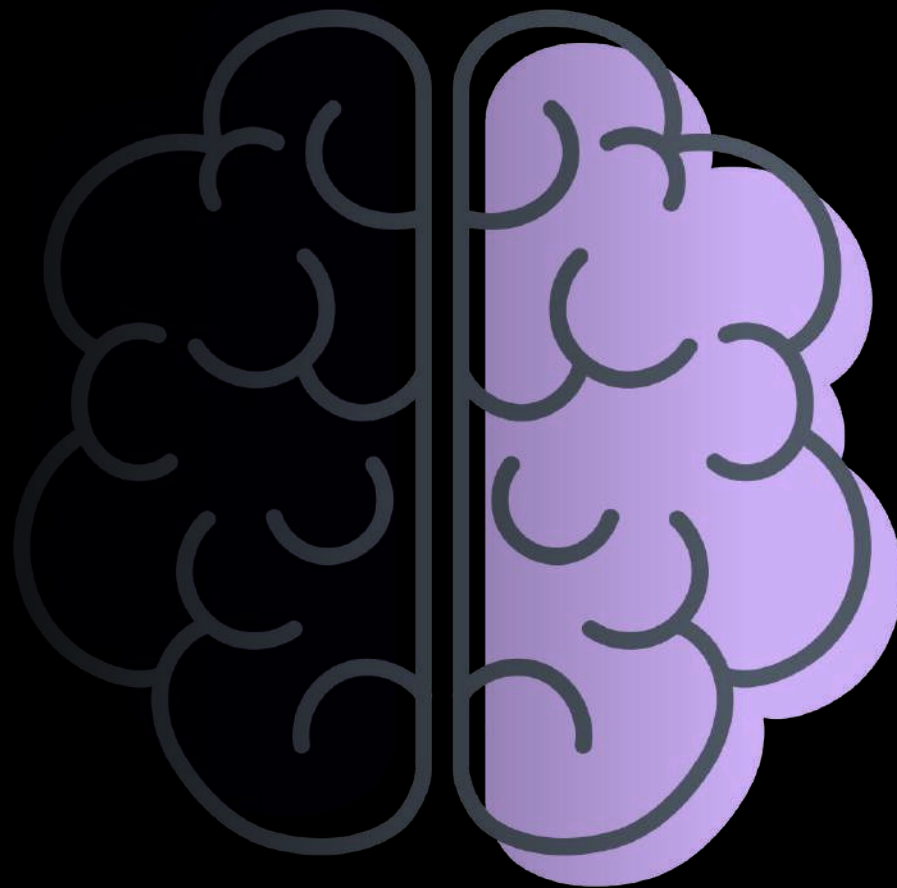




FERNANDO HERNANDEZ AVILES www.resilienciamexico.org

PARA QUE TODO RECUERDO SE CONSOLIDE NECESITA ESTAR ASOCIADO A UNA EMOCION

El aprendizaje social y emocional es el proceso mediante el cual los niños y los adultos adquieren los conocimientos, actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, demostrar interés y preocupación por los demás, formar buenas relaciones, tomar decisiones responsablemente y a manejar los desafíos en situaciones de manera constructiva.



CEREBRO TRIUNO





Desde el punto de vista evolutivo, era crucial para la supervivencia poder juzgar una situación o una persona en una fracción de segundo.

La gente necesitaba tomar decisiones rápidas para sobrevivir. ¿La persona (o animal) con la que se encontraban se encontraba con un aliado en un enemigo? ¿Necesitaban escapar rápidamente o era seguro quedarse?

La vida entonces era mucho sobre evaluación de riesgos y evaluaciones rápidas. No había otra opción. Hasta el día de hoy llevamos esos rasgos de nuestros antepasados dentro de nosotros.

Hoy en día, cuando la vida no se trata solo de supervivencia, estos rasgos se usan de manera más sofisticada. O al menos así debería ser en una situación ideal.



¿Qué es la autoimagen? La autoimagen es un paradigma programado inconscientemente, o pensamientos y creencias habituales sobre el verdadero ser de uno, que muestra una actitud con presentaciones exteriores prominentes.

Los sentimientos y los resultados que posee una persona en su vida son una gran indicación de su propia imagen.

Grandes sentimientos, grandes resultados, gran autoimagen. Sentimientos limitados, resultados limitados, autoimagen limitada.

Dr. Maxwell Maltz (1960, Simon & Schuster) Psycho-Cybernetics.

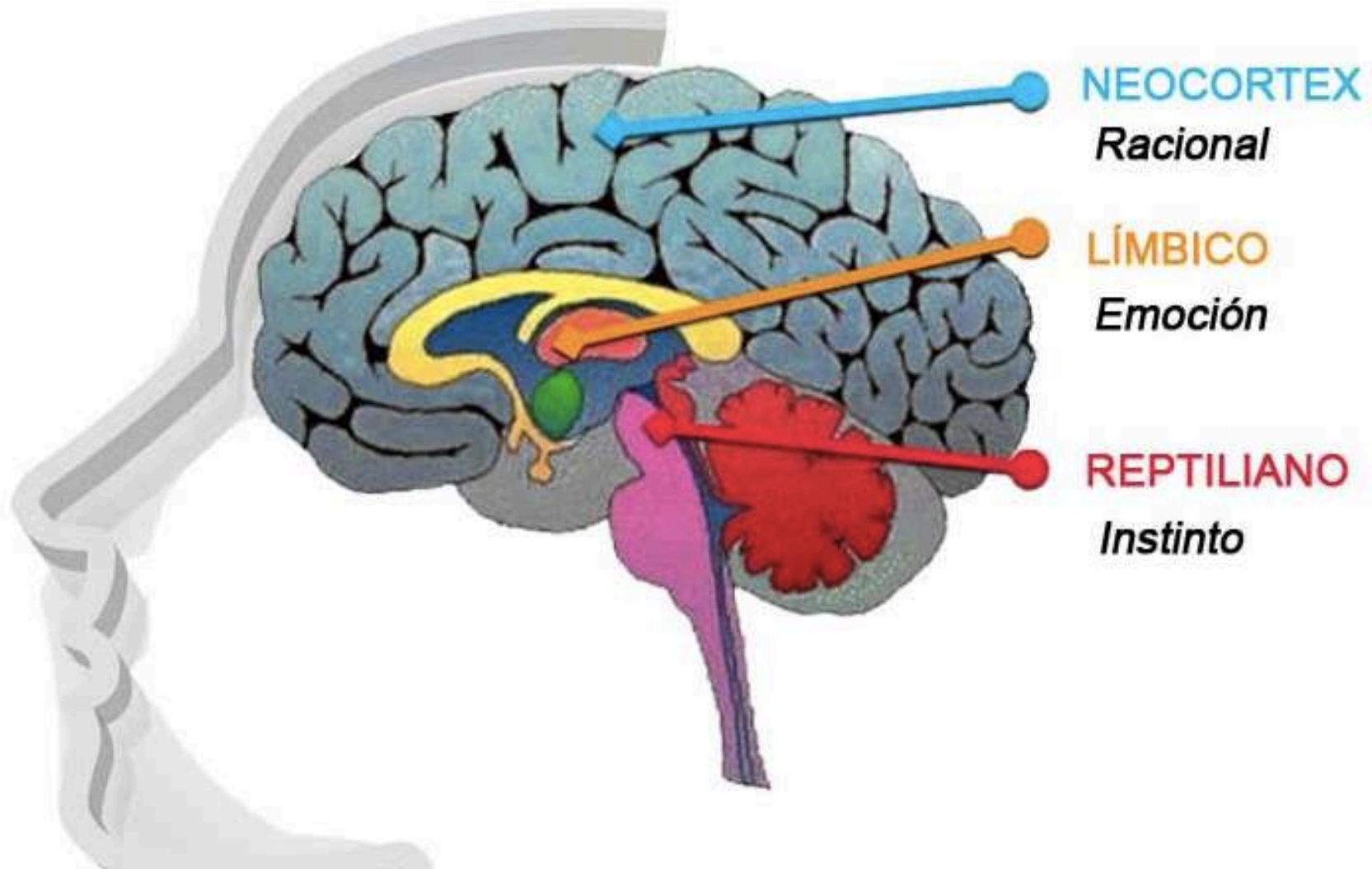
La autoimagen que determina nuestros resultados es un mecanismo cibernético profundamente arraigado.

Establece el curso de la vida de acuerdo con la autoimagen que está preprogramada en la mente subconsciente.

¿Qué programa la mente subconsciente? Experiencias anteriores. Éxitos y fracasos. Derrotas y triunfos. Y la forma en que otras personas nos han tratado, especialmente durante la primera infancia. Además de creencias que formamos sobre nosotros mismos a través de eventos y circunstancias.

Una vez que una creencia sobre nosotros entra en la mente subconsciente, se vuelve "verdadera" sin que se cuestione su validez. Nos convertiremos en quién y en lo que pensamos.





Los inicios de la teoría de MacLean aparecieron en un artículo de 1949 justo cuando se unió a la facultad de la Facultad de Medicina como profesor asistente de fisiología con una cita conjunta en psiquiatría.

Después de realizar grabaciones electroencefalográficas en pacientes con enfermedades psicosomáticas y epilepsia en el Hospital General de Massachusetts, MacLean se había convencido de que los componentes emocionales de estos trastornos estaban asentados en estructuras cerebrales profundas que llamó el cerebro visceral (y renombró el sistema límbico en 1952), que incluyó el hipocampo, la amígdala y la circunvolución cingulada.



Dr. Paul MacLean

<https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/a-theory-abandoned-but-still-compelling/>

Como todos los mamíferos poseen variantes de estas estructuras, MacLean concluyó que son filogenéticamente antiguos y que las respuestas emocionales que producen solo están débilmente reguladas por estructuras humanas más nuevas como la neocorteza.

"Nuestro comportamiento afectivo continúa dominado por un sistema relativamente crudo y primitivo", escribió. Veinte años más tarde, MacLean completó su imagen del cerebro triuno (tres en uno) al agregar lo que él denominó el complejo R (para "reptiliano") - estructuras en el núcleo y el tallo cerebral que gobiernan las funciones básicas de supervivencia - sistemas neocorticales y límbicos que había definido previamente.



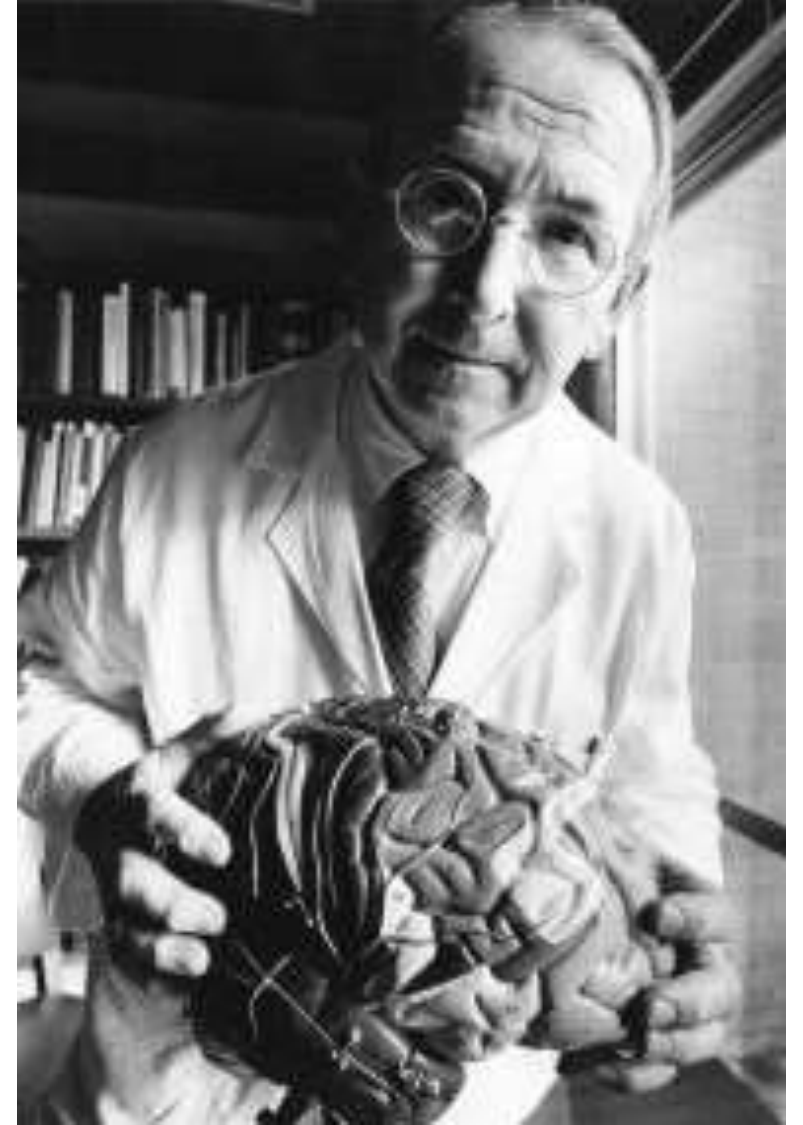
Dr. Paul MacLean

<https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/a-theory-abandoned-but-still-compelling/>

La teoría vio su máxima expresión en la obra maestra de MacLean de 1990, *The Triune Brain in Evolution*, que se basó en estudios anatómicos de cerebros en animales tan diversos como caimanes y monos.

Al presentar una neocorteza cognitivamente sofisticada incapaz de restringir por completo las respuestas emocionales primarias del sistema límbico, el modelo de MacLean era un primo neuroanatómico de la visión tripartita de la mente de Freud, con su superyó, ego e id.

La belleza conceptual de la teoría y su atractivo intuitivo le otorgaron un enorme poder de permanencia; todavía está cubierto en muchos libros de texto y conferencias de cursos en psicología biológica.



Dr. Paul MacLean

<https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/a-theory-abandoned-but-still-compelling/>

Pero según Terrence Deacon, Ph.D., experto en la evolución de la cognición humana en la Universidad de California, Berkeley, la investigación posterior ha revelado que la premisa básica de MacLean: sus "sombreros en la vista de los sombreros" que los sistemas cerebrales fueron agregados por acreción en el transcurso de la evolución, fue un error.

"Es casi seguro que agregar no sea la forma en que el cerebro ha evolucionado", dijo Deacon. "En cambio, las mismas estructuras se han modificado de diferentes maneras en diferentes linajes".

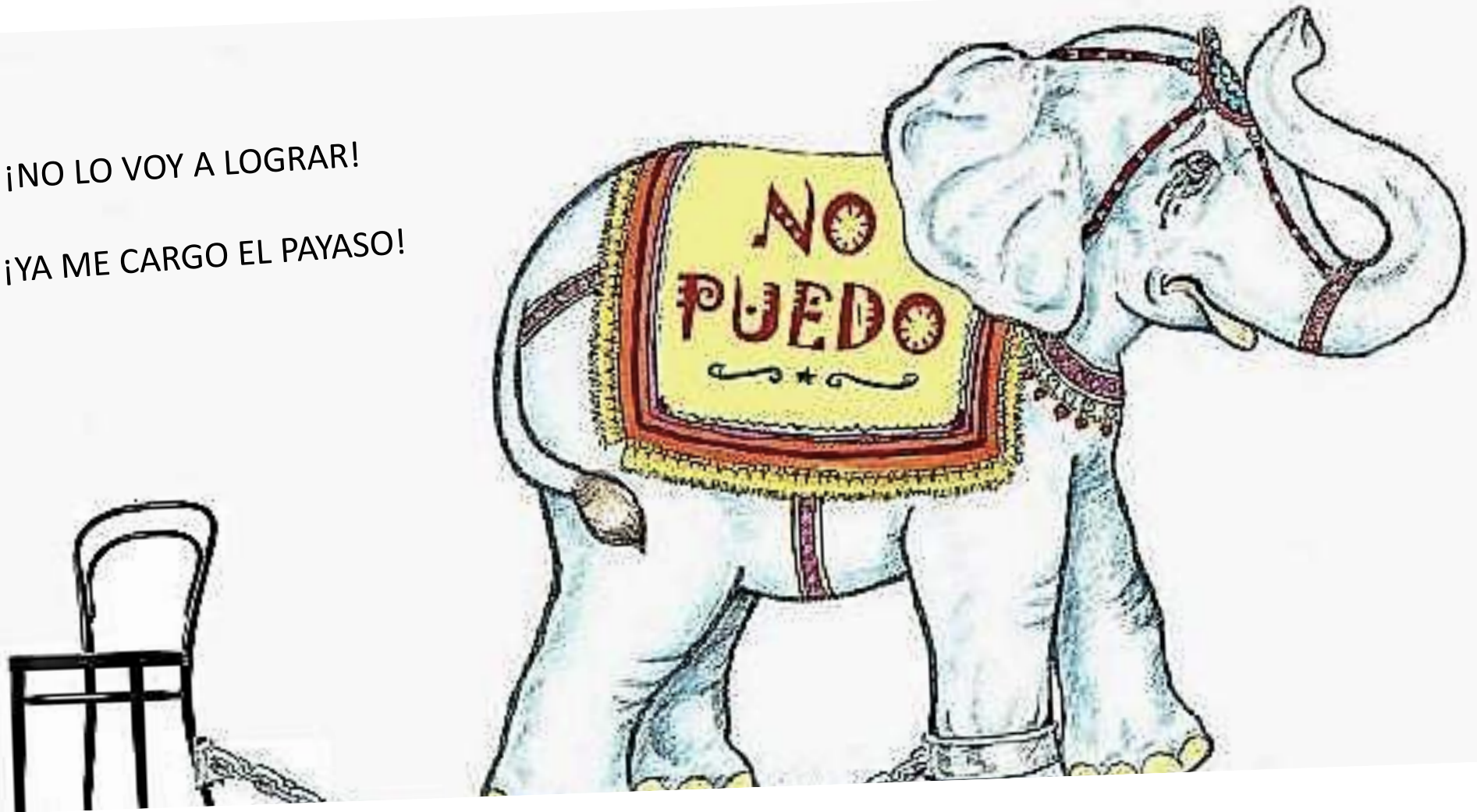


Dr. Terrence Deacon

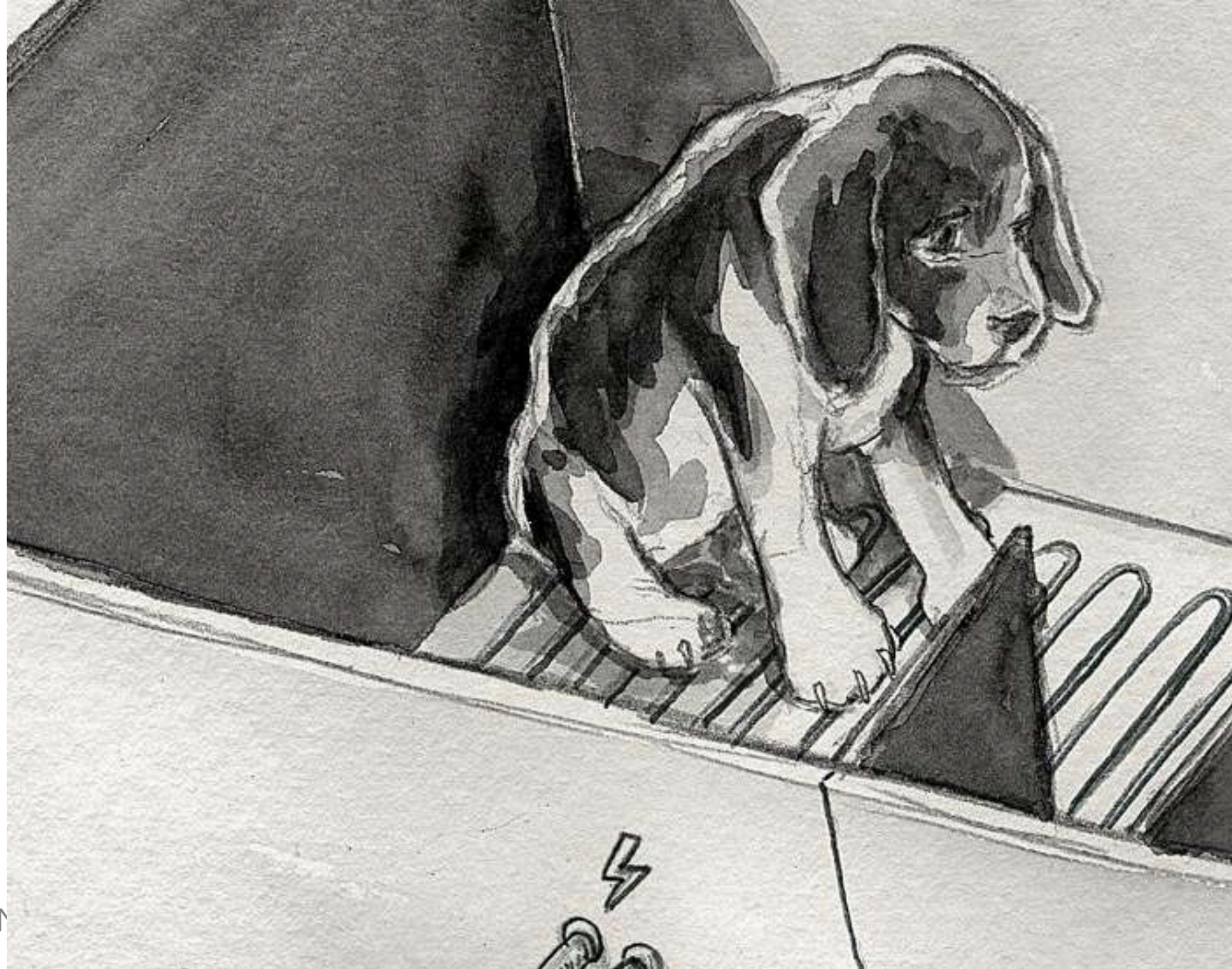
<https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/a-theory-abandoned-but-still-compelling/>

INDEFENSIÓN APRENDIDA

¡NO LO VOY A LOGRAR!
¡YA ME CARGO EL PAYASO!



Dr. Martin Seligman 1967



FERN



Insensibilidad e indefensión aprendida (I)

¿Por qué no somos capaces de reaccionar ante algunas situaciones que vivimos?



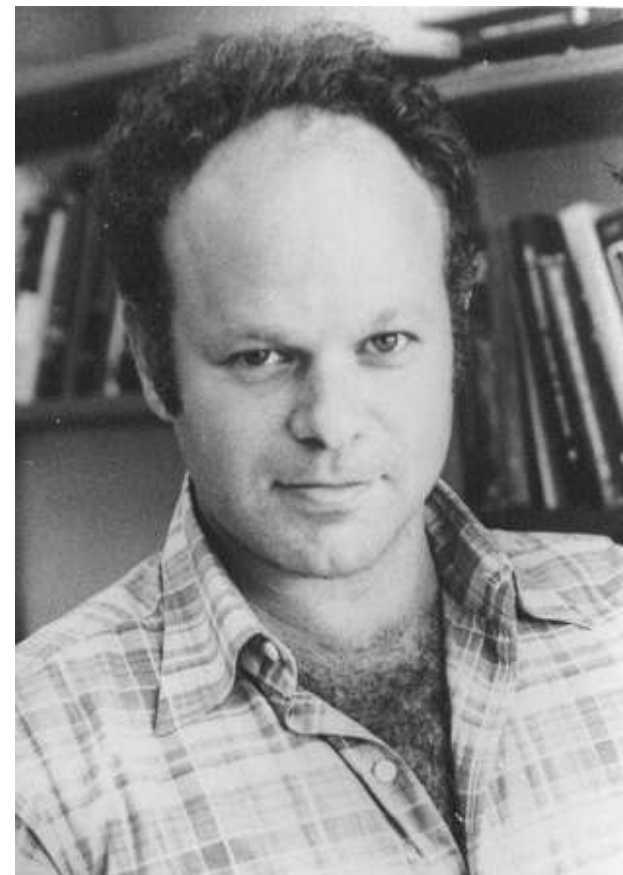


FERNANDO HERNANDEZ

El estilo explicativo o atribucional negativo se define como una tendencia relativamente estable a explicar las situaciones negativas o fracasos mediante:

1. causas internas (la causa es algo personal del individuo),
2. estables (la causa se mantiene a lo largo del tiempo) y
3. globales (la causa afecta a diferentes áreas de la vida)

Este estilo comenzó a estudiarse cuando el modelo reformulado de indefensión aprendida (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978) le propuso como un factor de vulnerabilidad específico para desarrollar depresión cuando las personas se enfrentasen a situaciones estresantes o negativas en sus vidas.



SESGOS INCONSCIENTES

UNCOUNSCIOUS BIAS



¿Qué persona te cayó mal antes de hablar con ella?
¿Qué parte de tu cuerpo cambiarías?
¿Has tropezado con la misma piedra?

SYSTEM 1

First Reactions

95%

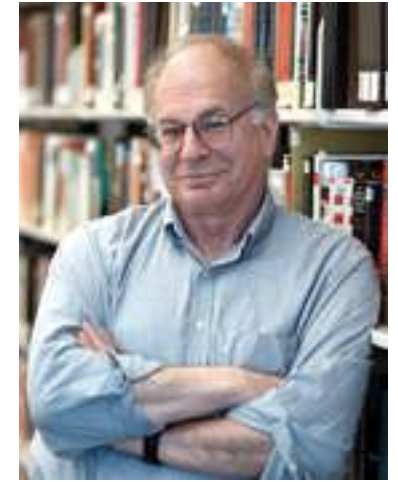
Fast
Automatic
Impulsive
Little / No Effort
Emotional

SYSTEM 2

Thinking

5%

Slower
Deliberate
Reflective
Effortful
Analytical

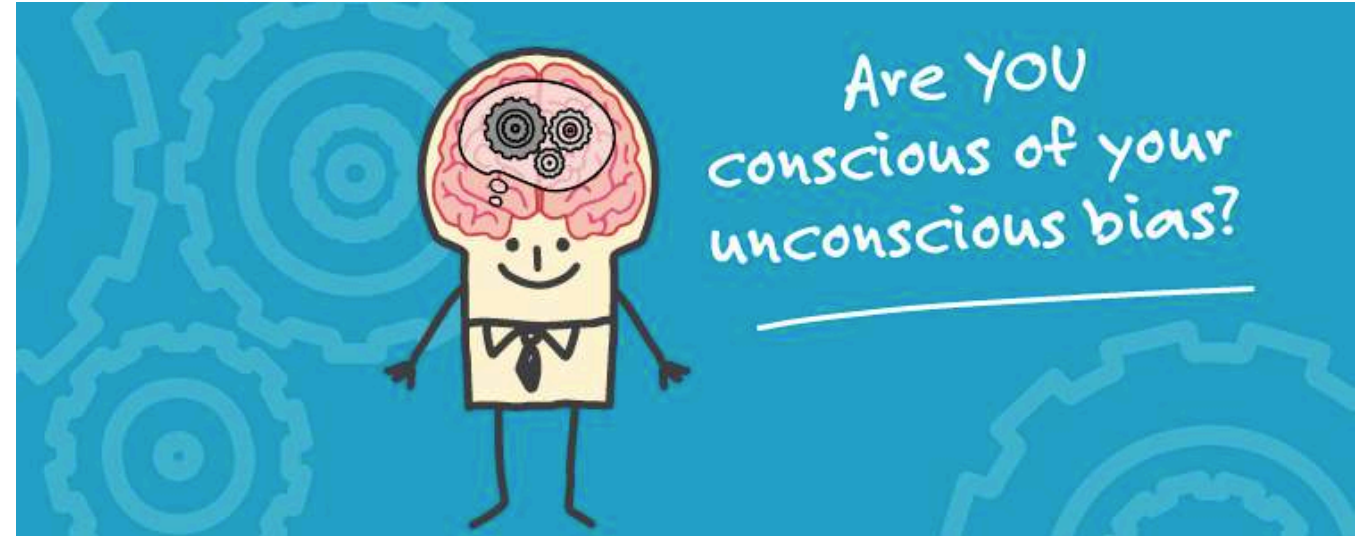


Daniel Kahneman

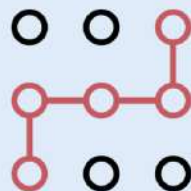
Psicología en la ciencia económica, especialmente en lo que respecta al juicio humano y la toma de decisiones bajo incertidumbre (2002).

Source: Daniel Kahneman

- **AFINIDAD** "Es genial" (se visten, hablan y caminan igual)
- **BELLEZA** "Es tan guapo que se le perdona todo"
- **GENDER** (Estereotipos) "Un hombre tiene que proveer"
- **HALO** Idealizamos "Todo lo hace tan perfecto"
- **HORNS** Satanizamos "No puedes hacer nada bien"
- **ATRIBUCION** "Los contadores son cuadrados"



PATRÓN ILUSORIO



Encontrar patrones en sucesos no relacionados

ARRASTRE



Dejarse llevar por el comportamiento de grupo

DUNNING-KRUGER



Sobrevaloración ilusoria de las capacidades que uno posee

CONTRASTE



Distorsión de percepción al comparar por contraste

CONFIRMACIÓN



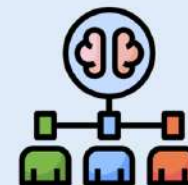
Favorecer la Información que confirma nuestras creencias

RETROSPECTIVA



Creer que algo ya se sabía después de conocer el resultado

PROYECCIÓN



Asumir que los demás comparten nuestras ideas

HEURÍSTICA DE DISPONIBILIDAD



Sobreestimar la información de la que uno dispone

ANCLAJE



Primera información condiciona las decisiones posteriores

EFFECTO ENCUADRE



Diferente interpretación según se presenten los datos

PUNTO CIEGO



No ver los propios prejuicios y sesgos cognitivos

PERCEPCIÓN SELECTIVA



Expectativas influyen en como percibimos la realidad

Lo que me gusta
mostrar de mi

Lo que me gusta que
hablen de mi

+ Tiempo construyendo imagen
- Fortaleciendo reputación

Público

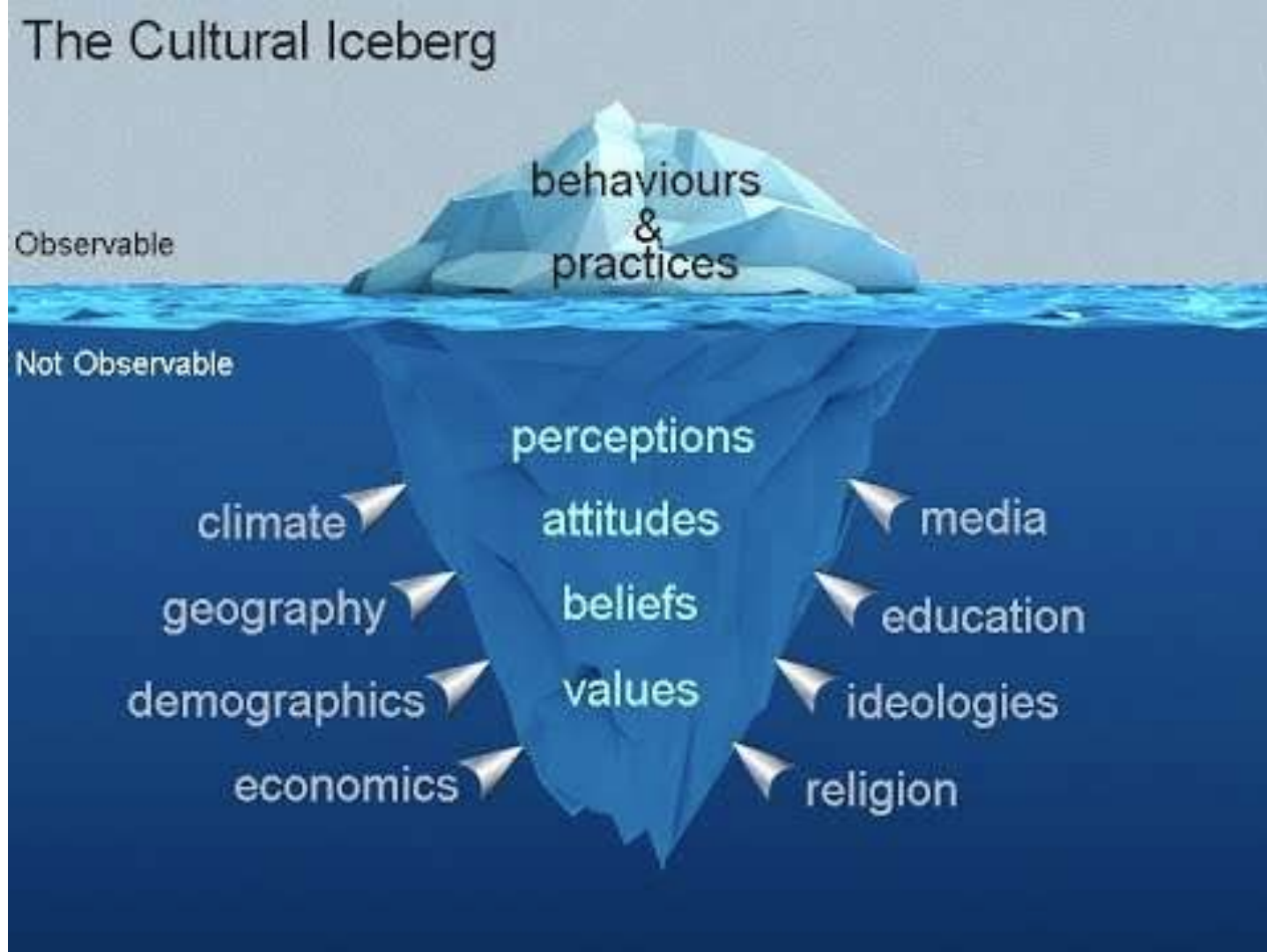
Público

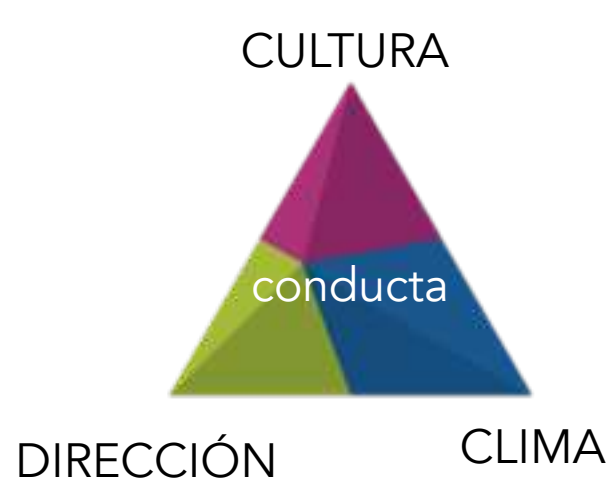
Privado

Privado

Lo que NO me gusta
mostrar de mi

Lo que NO me gusta que
hablen de mi





FERNANDO HERNANDEZ AVILES www.resilienciamexico.org



AGRESIVIDAD

preservación de
la especie y en
la selección de
los individuos
más capaces

¿Es innata o aprendida?

Konrad Lorenz en 1968

**"La agresión es parte de un instinto no
aprendido, vestigio de nuestro pasado, que se
desencadena por el dolor o la frustración"**



- La agresividad tiene una función natural y no ha de entenderse exclusivamente en sentido negativo.
- En condiciones naturales, todos los instintos animales conviven en el individuo de forma sana y equilibrada.
- Ocurre que la vida humana impone restricciones sobre la conducta, y las vías de escape habituales de la agresividad animal han de ser reprimidas para preservar el orden social, acumulándose hasta llegar a alcanzar umbrales explosivos. A esto se le llama *modelo hidráulico*.



La agresividad animal tiene una utilidad biológica: sirve para preservar la supervivencia selectiva. El animal dominante es el mejor alimentado, y el preferido para reproducirse. Por esta razón, se desarrolla dentro de un margen de acción que no pone en peligro la supervivencia de los sujetos:

- A. Se expresa bajo formas ritualizadas.
- B. Se canaliza por vías inofensivas.
- C. Responde a una acumulación espontánea hasta que se libera.
- D. Se desarrolla dentro de la misma especie, entre especímenes de una misma especie (intraespecífica, no interespecífica).
- E. Tiene una función defensiva (territorio, pareja, descendencia, nido, madriguera, hábitat).
- F. Función jerárquica: liderazgo en la pugna por la comida o el apareamiento, o liderazgo social entre los humanos.

Aquí la gran pregunta que se hacía era:

¿La agresividad es
heredada o aprendida?

Agresividad hace alusión a
la idea
(pensamiento e intención)

Agresión al acto



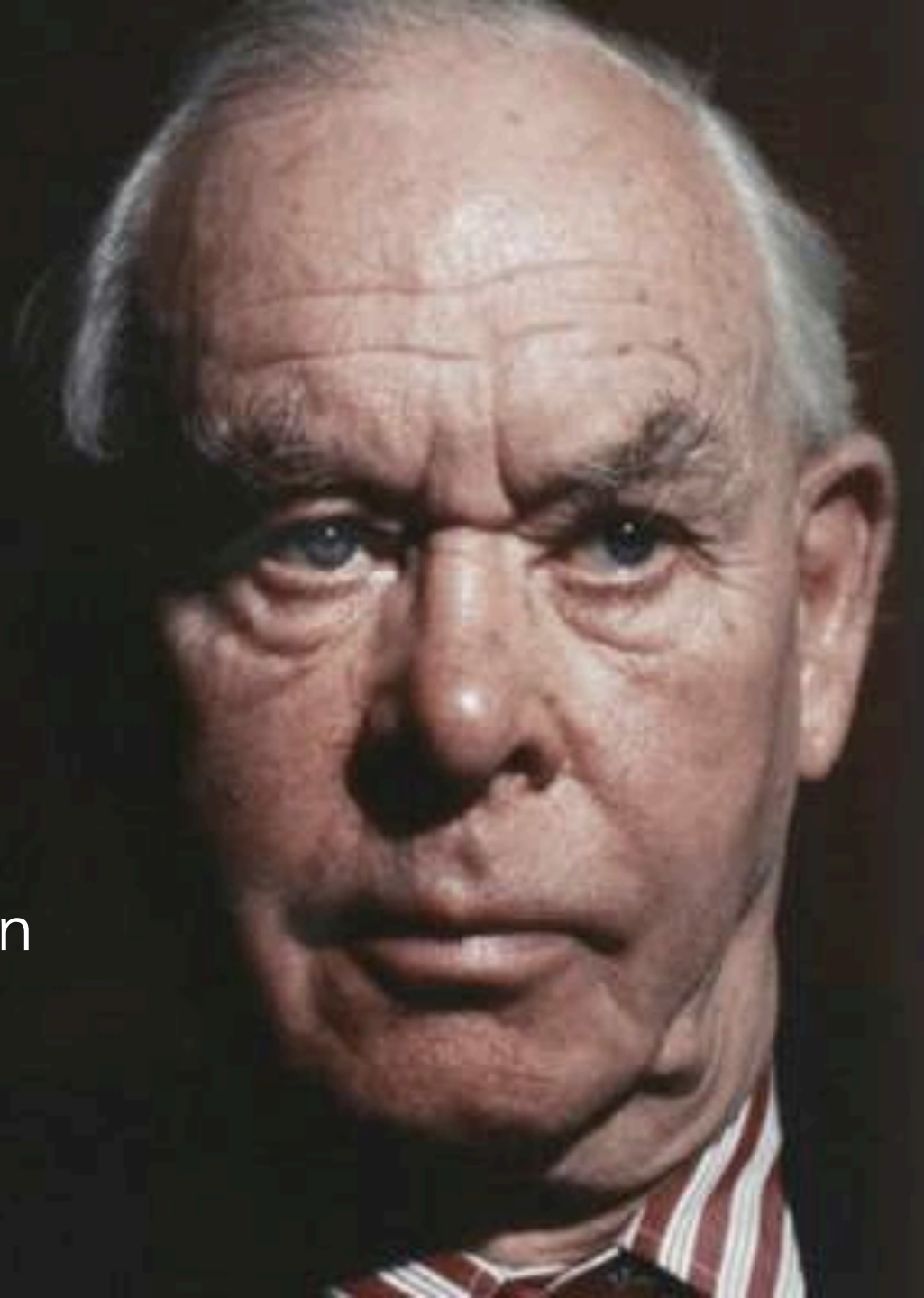


APEGO y Buenos Tratos



● John Bowlby

“La propensión a establecer fuertes lazos emocionales con individuos particulares es un componente básico de la naturaleza humana”



John Bowlby

- Padre de la teoría del apego.
- La cual desarrollaría durante y post II Guerra Mundial.
- Para la OMS realizó un estudio sobre las necesidades del niño sin familia, desde el enfoque de salud mental.
- Ahí toma de contacto con el efecto de la privación materna.
- Su libro: "Cuidados maternos y salud mental de 1951" sirve para exponer los efectos desfavorables de la privación de la figura materna y apunta los medios para prevenir dicha privación.

Llegó a la conclusión de que la tendencia del niño a formar un vínculo fuerte y fundamental con una figura materna forma parte de una herencia arcaica, cuya función es la supervivencia de la especie, y que esa tendencia es independiente de otras necesidades (como la alimentación).





Bowlby contacta con las teorías etológicas de Konrad Lorenz.

En sus experimentos con patos, descubre que los patos recién nacidos exhiben respuestas espontáneas de “seguir” a la figura de referencia, así como la existencia de relaciones duraderas que se establecen entre los pequeños y sus padres.

Lorenz apunta que los patitos se vinculan sin que la alimentación influya en la construcción del vínculo, y detecta señales de angustia al separarse aunque la figura de apego no les suministre alimento.

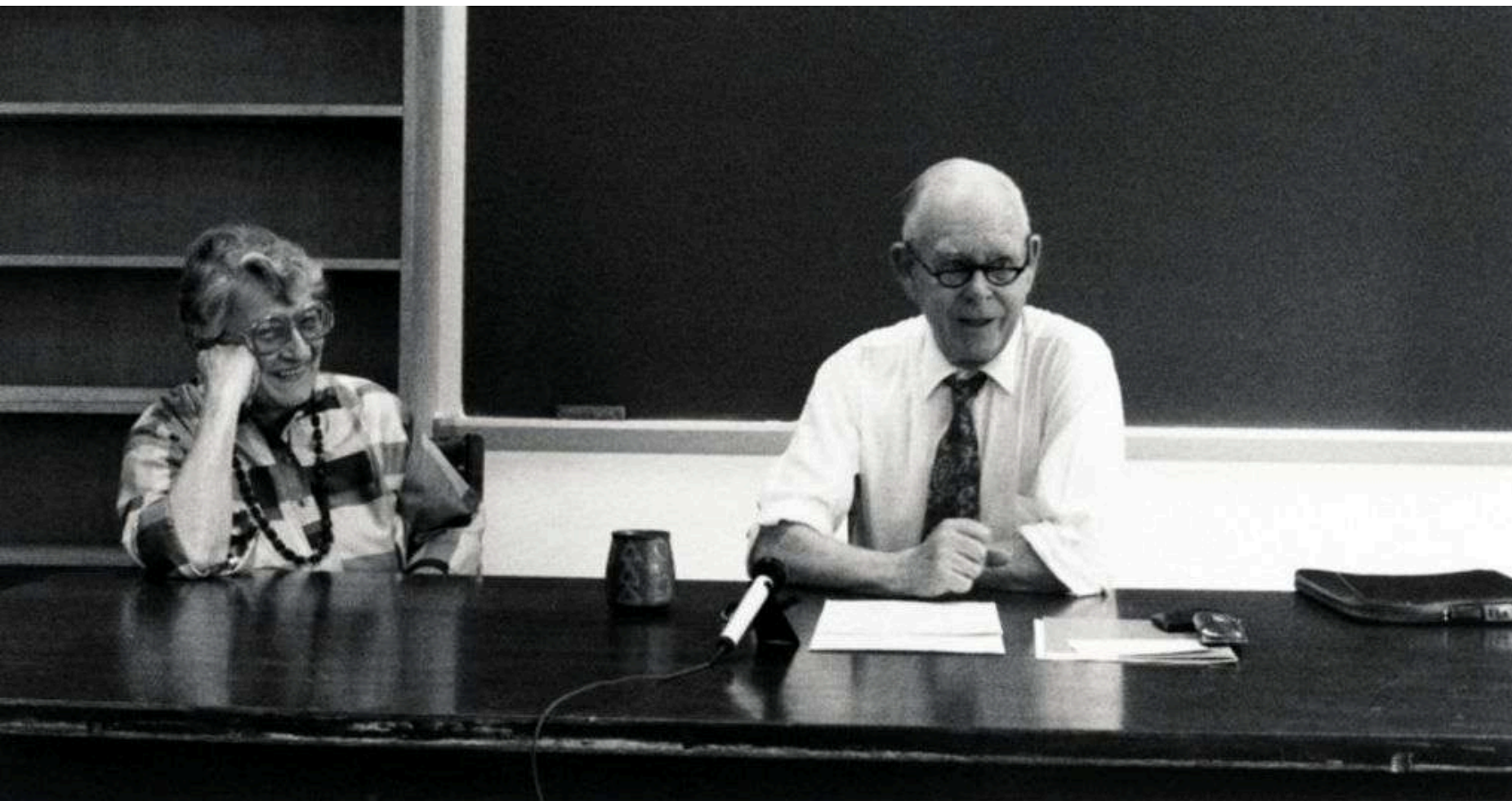
“Lo que por motivos de conveniencia denomino teoría del apego es una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de la personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva”.

1977

“La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida”.

1988





Resiliencia
"resorte moral,
cualidad de una
persona que no se
desanima, que no
se deja abatir".
John Bowlby

Apego

“Un lazo afectivo entre el niño y quienes le cuidan y un sistema conductual que opera flexiblemente en términos de conjunto de objetivos, mediatizado por sentimientos y en interacción con otros sistemas de conducta”

1977



Resiliencia

“La Resiliencia, no es simplemente una cosa en la que algunos niños tienen ventajas, esta se desarrolla y evoluciona en el tiempo”.
1997.

Los sistemas conductuales o motivacionales

Son entendidos como un conjunto de respuestas o un repertorio de conductas que tienen el objetivo de promover la satisfacción y regulación de las necesidades básicas. Están programados genéticamente y son modelados por el ambiente. Favorecen la supervivencia del individuo y de la especie. Algunos sistemas pueden activarse al mismo tiempo y de manera sinérgica.

Los sistemas son:

1. Sistema de apego. Búsqueda protección por personas específicas.
2. Sistema de afiliación (a grupos).
3. Sistema de alimentación.
4. Sistema sexual.
5. Sistema exploratorio

Tipos de apego

Ainsworth y Bell en 1970, establecieron una distinción fundamental entre apego seguro e inseguro, a través la capacidad del niño para utilizar la figura de apego como base para explorar su entorno y desde su forma de reaccionar ante el retorno de la madre.

Los tipos de apego son:

1. Apego seguro (Tipo B)
2. Apego Inseguro
 - Ansioso ambivalente (Tipo C)
 - Huidizo evitativo (Tipo A)
 - Inseguro desorganizado (Tipo D) (Main y Salomón en 1986)

FASES DEL APEGO

0 – 6 meses:

- se produce la construcción y reconocimiento de la figura de apego

6 meses – 3 años:

- comienza la experimentación y regulación del apego
- mediante la búsqueda ante amenaza
- es posible el alejamiento y la exploración en momentos o fases “tranquilas”.
- al final del 1º año se produce la internalización de la relación de apego; se produce la estabilidad no sólo en el niño/a sino también dentro de la familia

3 años en adelante: activación del apego:

- la figura de apego es percibida como “separada”
- lo cual genera comportamientos complejos activadores del apego para evitar la separación
- es un mecanismo más sutil y cualitativamente distinto del enojo o el miedo

AUTOR	CONCEPTO	DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS
Norman Shub 	Paternaje	Los padres fungen como modelos de enseñanza para sus hijos.	Es un proceso que implica: conexión emocional, desarrollo de habilidades y conductas específicas
Daniel J. Siegel 	Paternaje	Parte de los principios básicos de la comprensión interna y de la conexión interpersonal.	Influye en la inteligencia emocional, la autoestima, las habilidades cognitivas sociales de los hijos a partir del apego con los padres.
Jorge Barudy 	Parentalidad	Corresponde a la capacidad práctica de una madre o padre para atender las necesidades de sus hijos.	Este autor incluye en la parentalidad las habilidades parentales así como las competencias parentales que son las prácticas de los padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos.

<https://www.monografias.com/docs113/elaboracion-escala-que-mide-relaciones-emocionales-version-padres/elaboracion-escala-que-mide-relaciones-emocionales-version-padres.shtml>



El Dr. Jorge Barudy Labrín es uno de los pioneros y referentes internacionales en el desarrollo y promoción de condiciones basadas en el buen trato familiar y parental para la crianza positiva y resiliente de las niñas y los niños.

Considera de vital importancia su desarrollo en las familias, postulando que:

1. La maduración y el funcionamiento adecuado del cerebro y del sistema nervioso dependen de los cuidados y buenos tratos recibidos en la infancia.
2. Esto influye en todos los componentes de la personalidad durante toda la vida.



El Dr. Jorge Barudy, habla de dos (2) momentos para sembrar o construir el buen trato en las organizaciones:

- **Cimientos:** en la Familia
- **Pilares:** en la sociedad active

Recomienda 12 habilidades de buen trato para generar condiciones de crecimiento y cambio, aún en escenarios de estrés, crisis, deshumanización, desesperanza y conflicto.

1. “El **autoconcepto** constituye una función básica de los adultos responsables frente a los niños y niñas, que consiste en el reconocimiento y valoración de los rasgos y afectos propios, y las formas de percibir el mundo y comportarse de acuerdo a las cualidades que éstos se asignan a sí mismos.

Otro nivel de funciones básicas, las experiencias relacionales de los niños y niñas constituyen un eje esencial de aprendizaje que requiere de la construcción progresiva de un modelo que permita escoger, enriquecer y sostener relaciones positivas dentro o fuera del entorno familiar (Barudy y Dantagnan, 2005)”



Jorge Barudy

*Los buenos tratos
predicen una buena salud
emocional*

2. “El **apego** considera la relación afectiva madre-hijo y permite comprender y predecir el funcionamiento psicológico.

La madre en la relación de apego es sensible a los requerimientos del hijo, detecta sus necesidades y facilita su respuesta, lo que le permite al niño adaptarse e integrar su experiencia; esta capacidad organizadora de la madre puede presentar deficiencias que se asocian a problemas de salud mental (Barudy, 2005; Bowlby, 1969; Mahoney, 2002).

Actualmente se desconoce cómo se relacionan la respuesta materna sensible, el apego y la obesidad de niños y niñas en etapa escolar; es por esto que el objetivo de los buenos tratos es describir y relacionar el apego, la respuesta materna sensible y las representaciones maternas en torno a la obesidad, pero también entorno a su capacidad de hacer frente resilientemente a las adversidades psico sociales a las que se enfrenta la niñez”



3. "Tiempo de calidad"

El empleo precario tiene impactos visibles en la disminución del tiempo con el que cuentan los adultos para estar disponibles en las distintas áreas de desarrollo que requieren los niños, niñas y jóvenes. Los espacios afectivos, íntimos, lúdicos y de aprendizaje (Barudy y Dantagnan, 2005) constitutivos de un buen proceso de vinculación entre los niños, niñas y jóvenes y su familia, demandan espacios y tiempos que no se condicen con los horarios, las cargas y los niveles de estrés asociados al trabajo.

Sin embargo, la precariedad laboral también tiene otros impactos en el funcionamiento familiar, como son la imposibilidad de responder a sus necesidades materiales y sostener un rol protector y formador visible y validado por todos sus integrantes"

4. "El vínculo familiar se debe considerar plenamente para el fortalecimiento de los buenos tratos, la afectividad y la expresión positiva de emociones en la familia. Del mismo modo que el involucramiento cotidiano y la sensibilidad parental, entendida como la capacidad de leer las señales comunicativas de la niña y el niño, interpretarlas adecuadamente y ofrecer un rango de respuestas sensibles, apropiadas y contingentes. En este sentido, se ha propuesto la sensibilidad parental como la "columna vertebral" de las competencias parentales y la parentalidad positiva (Gómez & Maureira, 2017)"

5. "Las **figuras parentales** se caracterizan por una baja escolaridad y algunos problemas de salud mental, aunque mucho menos por abuso de drogas y alcohol.

Las competencias parentales están debilitadas en los tres pilares principales de los padres:

1. la disciplina parental
2. la supervisión del niña y niño
3. la promoción del desarrollo y crecimiento mediante oportunidades para el progreso de la niñez y adolescentes



APEGO Y AMOR

Comprende el ejercicio del amor, basado en la aceptación, sentido de pertenencia al entorno, capacidad para relacionarse positivamente.



IDENTIDAD

Construcción del concepto de sí mismo.



RECONOCIMIENTO

Derecho que tienen los seres humanos de ser reconocidos como personas que se les otorgue el derecho a ser escuchadas, vistas en los aspectos positivos para garantizar un proyecto de vida propio en consonancia con el entorno social.



COMUNICACIÓN EFECTIVA

Formas que desarrollan las personas para decir lo que quieren, sienten, desean, esperan y viven. Abarca el sentido que las personas le dan a la información que reciben y que quieren expresar a otros de manera clara y constructiva, lo que permite tomar conciencia y conocer su realidad familiar y social por muy dura que ésta sea y buscar modos alternativos.



CONVIVENCIA PACÍFICA

Capacidad para relacionarse con el otro, donde quienes interactúan puedan verse y reconocerse. Implica respeto y posibilidades de construcción social basada en el ejercicio de derechos y responsabilidades sociales especialmente de los niños, niñas y adolescentes así como el respeto por la naturaleza.



RELACIONES INTERPERSONALES

Habilidad para analizar y comprender las relaciones al mejorar la capacidad de resolver conflictos y la negociación en los desacuerdos.



NEGOCIACIÓN

Capacidad de resolver los desacuerdos y llegar a acuerdos a partir de un interés compartido, encontrar la solución pacífica a los problemas a través de diferentes formas de expresión, participación, opinión, discusión y concentración; además que implica un nivel de responsabilidad individual.



ACTITUD PROSOCIAL

Mayor cooperación, ayuda y actitud más democrática en el buen trato con los demás.



TOLERANCIA

Capacidad para reconocer y entender las diferencias individuales, aceptarlas y construir comunidades partiendo de las diferencias.



SENTIDO ÉTICO

Construir un sistema de valores, con conocimiento y razonamiento.



SENTIDO DEL HUMOR

Capacidad de aceptar los propios errores, confiar en el futuro, ser creativo, imaginar, tomar distancia de los hechos que abruman y ser capaz de reírse de sí mismo gana libertad y fuerza interior.



SENTIDO DE VIDA

Forma de comprender la realidad con mayor profundidad, es dar mayor importancia a la formación filosófica.

12 habilidades de buen trato

"No te rindas"

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Aceptar tus sombras,
Enterrar tus miedos,
Liberar el lastre,
Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destabar el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma
Aún hay vida en tus sueños.

Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque lo has querido y porque te quiero
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.

Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma,
Aún hay vida en tus sueños

Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

No es de Mario Benedetti

padlet

♡ CLONAR ➦ COMPARTIR ⚙️ ... F



F Fernando Hernández Avilés • 1m

¡No te rindas!

Hecho con el poder de la resiliencia

F Fernando Hernández Avilés 2...

Fer H Avilés

Aunque las cosas se pongan complicadas y la vida pareciera rebasarte, ¡No te rindas!



♡ 0

Vamos a crear un
tablero de poder
"No te rindas"

Las palabras, su
significado, sus
intenciones y sus
investigaciones,
pero sobre todo
sus aplicaciones

Primero fue

COPING

Del verbo cope

"To deal successfully with a difficult situation"

De ahí se fortaleció

APEGO

AFRONTAR

ADAPTAR

Después **ESTRÉS**

Después se estuvo jugando con **RESISTIR**

Para después reforzar algo más allá que sería:

RESILIENCY conducta

RESILIENCIA proceso

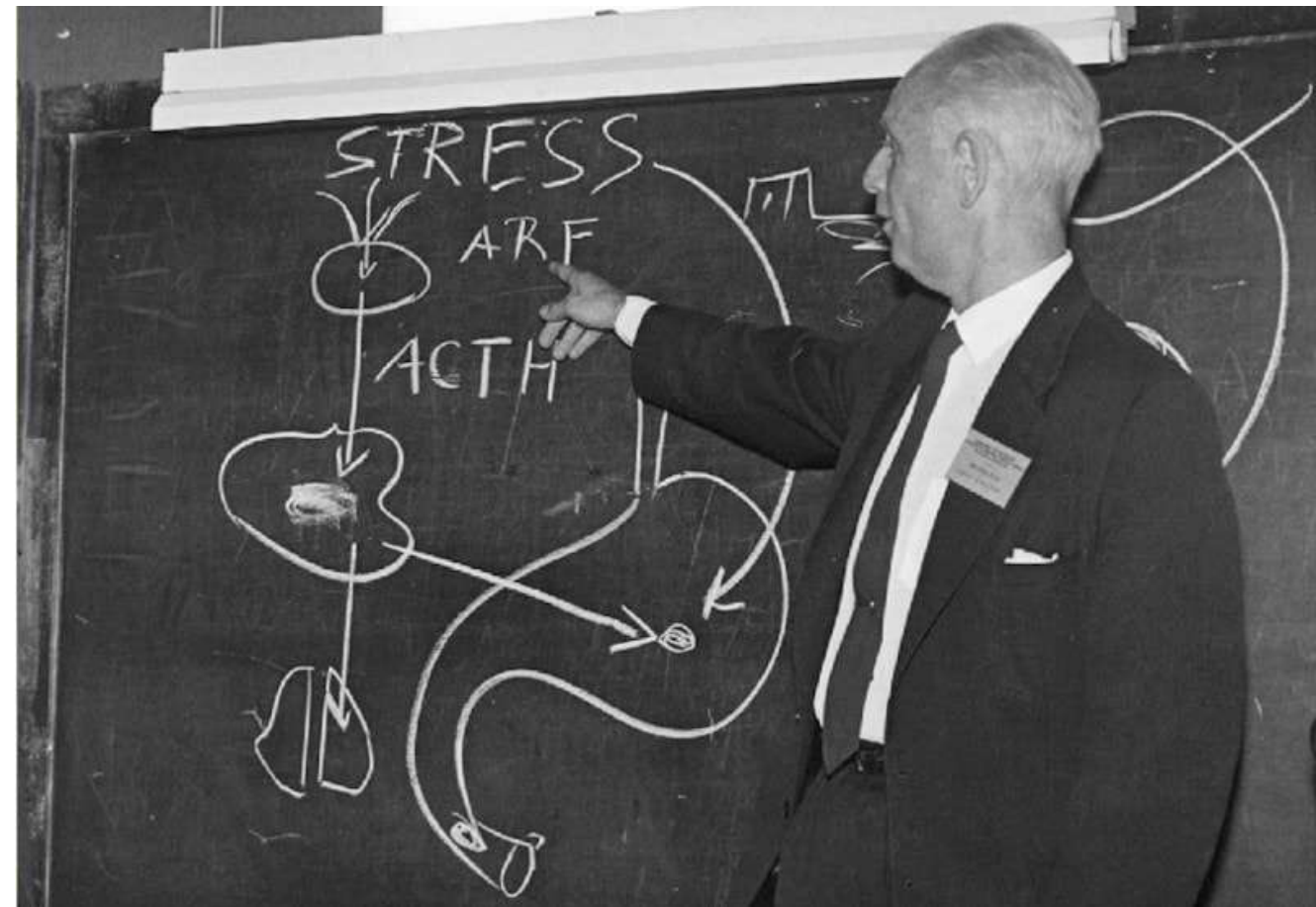
Amenazas – Respuestas – Limite /
Emoción Estrés Homeostasis / Alostasis

Dr. Hans Selye

A partir de la tesis, el estrés o síndrome general de adaptación pasó a resumir todo un conjunto de síntomas psicofisiológicos.

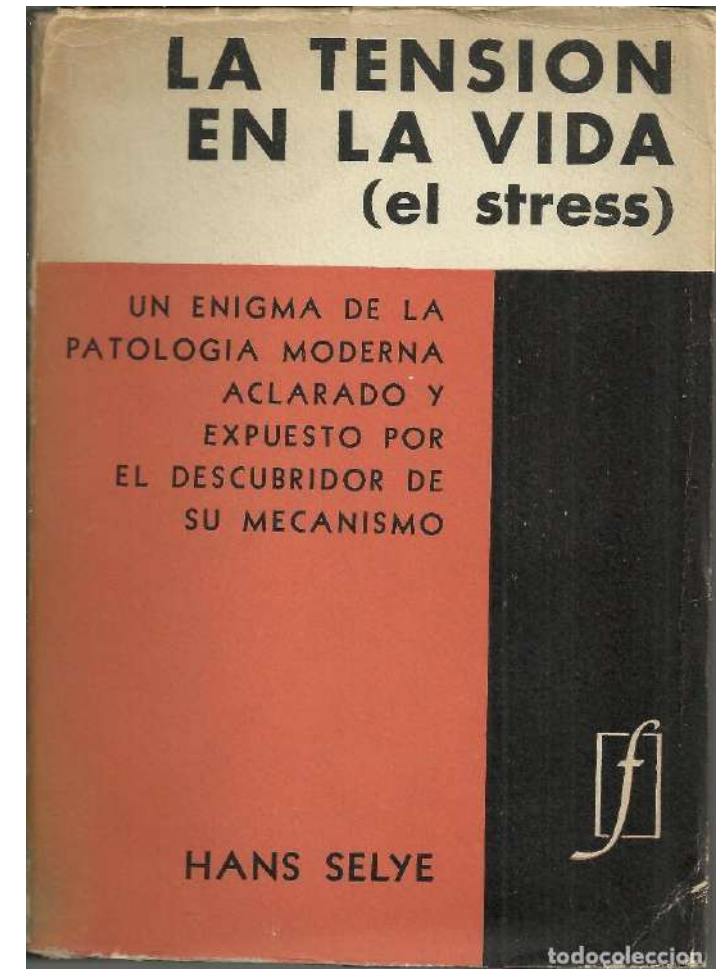
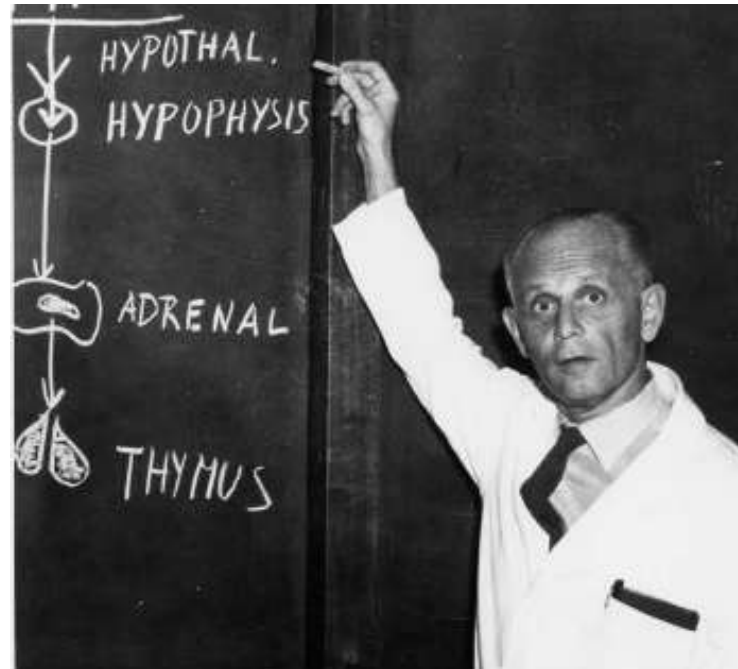
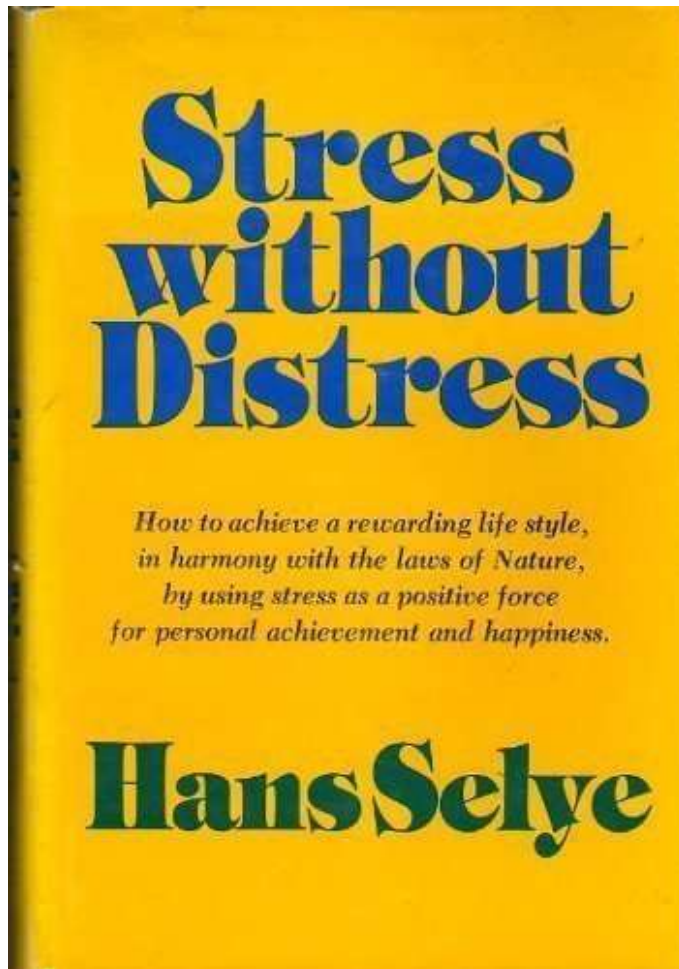
Selye fue capaz de separar los efectos físicos del estrés de otros síntomas sufridos por sus pacientes a través de su investigación.

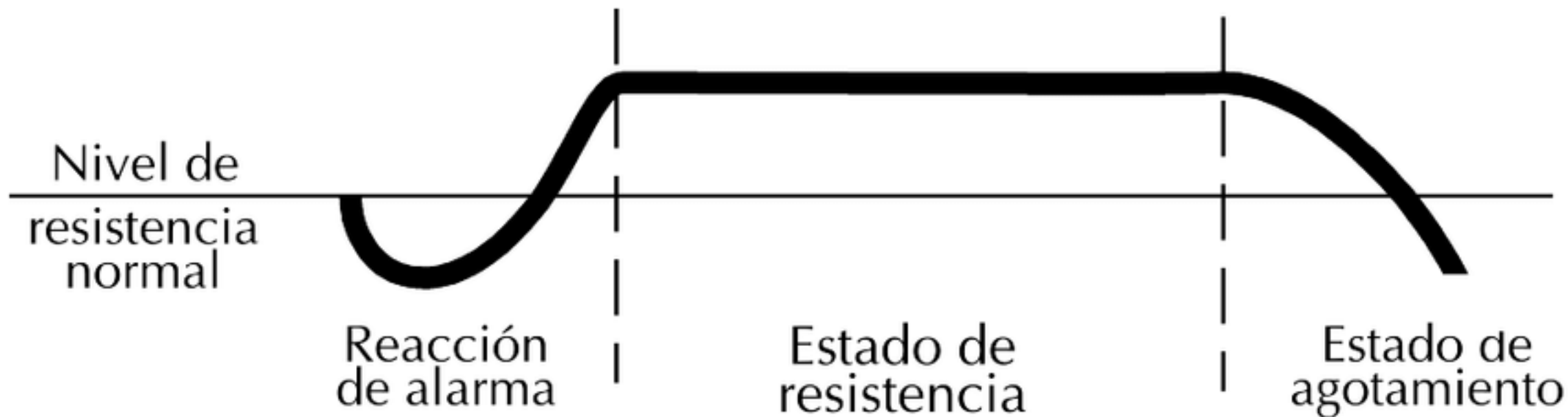
Observó que sus pacientes padecían trastornos físicos que no eran causados directamente por su enfermedad o por su condición médica.



**Trabajo con ratones en
laboratorio a diferentes
amenazas, temperaturas,
música, luz, y descubrió
que había una respuesta
fisiológica**







Síndrome General de Adaptación (Hans Selye, 1946).

Síndrome general de adaptación. Ley de la supercompensación





FASE I	Ansiedad, miedo, taquicardia, problemas de sueño, problemas gástricos, problemas respiratorios, problemas musculares.
FASE II	Falta la motivación, la capacidad, cansancio, sensación de fracaso, debilidad del sistema inmunitario, síndrome del quemado.
FASE III	Problemas cardiacos. Resistencia a la insulina. DEPRESIÓN

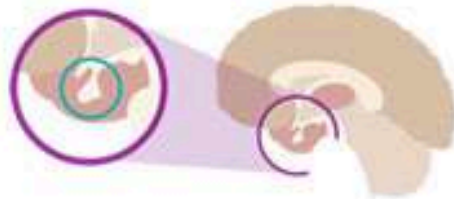
ALTERACIÓN DE:	TENSIÓN	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, temblores, tics nerviosos
Humor	Concentración mental	Ansiedad. Pérdida del sentido del humor
Saliva	Muy reducida	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea
Estómago	Secreción ácida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia
Intestino	Flujo disminuido	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa
Vejiga	Disminución de la micción	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez
Piel	Menor humedad	Sequedad
Energía	Aumento del gasto energético	Fatiga

Variables internas

- Factores biológicos y genéticos
- Temperamento y rasgos personales
- Tipo de respuesta ante estímulos estresores
- Estado de la persona al aparecer el estresor
- Experiencias previas

Variables externas

- Cultura del lugar
- Nivel cultural y socioeconómico
- Dinámicas familiares
- Momento de aparición de los estresores
- Gravedad de los estresores
- Continuidad temporal de los estresores
- Apoyos sociales



Hipófisis

envía mensaje a glándulas suprarrenales para liberar adrenalina y cortisol

Adrenalina

provoca que el corazón lata más rápido y aumenta el flujo sanguíneo

Digestión

disminuye su funcionamiento debido a la liberación del cortisol

Hígado

deja de almacenar glucógeno y libera más glucosa para convertirla en energía



▲ **IMPORTANTE ACCELERACIÓN MOTOR, ASÍ COMO DEL FLUJO SANGRE**
mayor reacción físico corporal, ante una emoción de crisis o peligro

▲ **RESPUESTA EMOCIONAL**
mejor síntesis de neurotransmisores orientados a la estabilidad y supervivencia

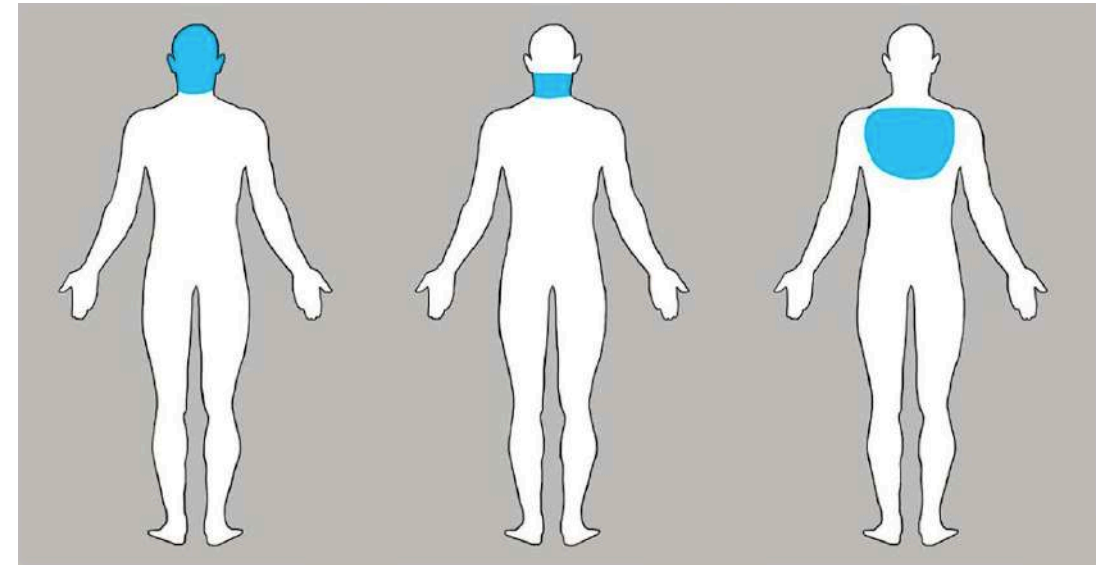
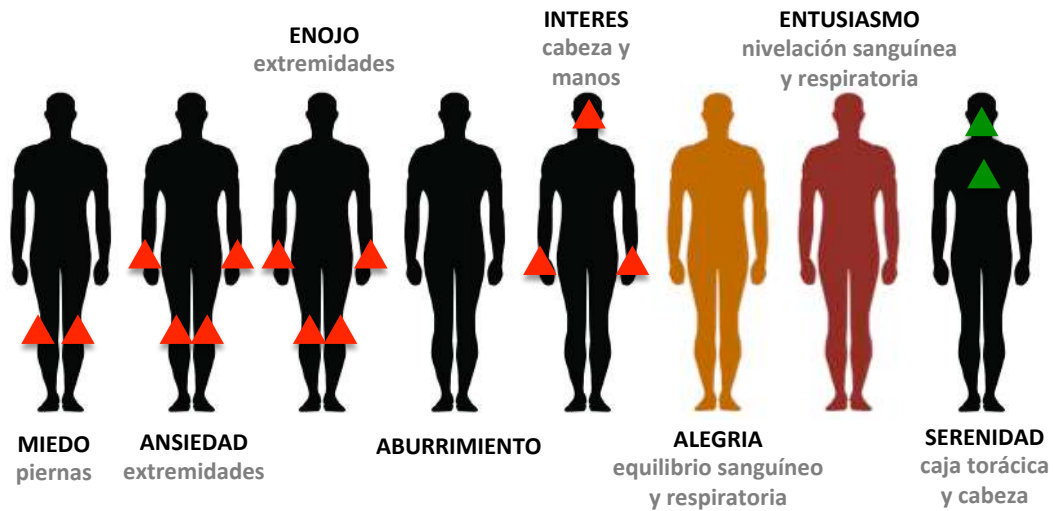
INICIO CRISIS

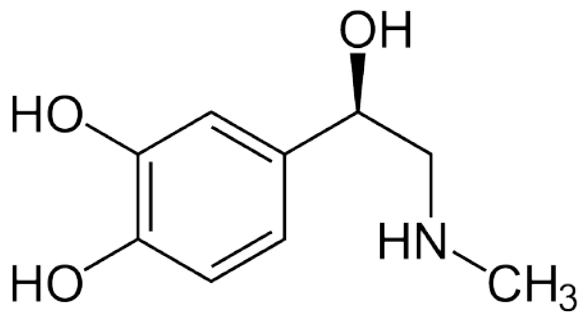
generación de CORTISONA y ADRENALINA,
focus al sistema simpático



FIN CRISIS

generación de ACETICOLINA, focus en al
sistema parasimpático





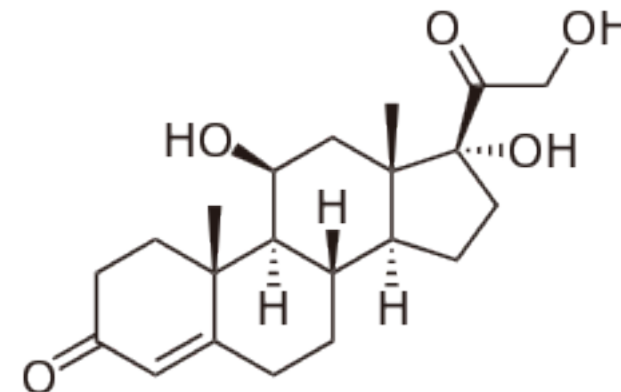
La **ADRENALINA**

- epinefrina
- hormona
- neurotransmisor
- frecuencia cardíaca
- contrae los vasos sanguíneos
- dilata las vías aéreas
- reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático.

El **CORTISOL**

(hidrocortisona)

- hormona esteroidea
- producida por la glándula suprarrenal
- se libera como respuesta al estrés
- y ante nivel bajo de glucocorticoides en la sangre
- incrementar el nivel de azúcar en la sangre (glucemia)
- suprimir el sistema inmunológico
- ayuda al metabolismo de las grasas, proteínas y carbohidratos



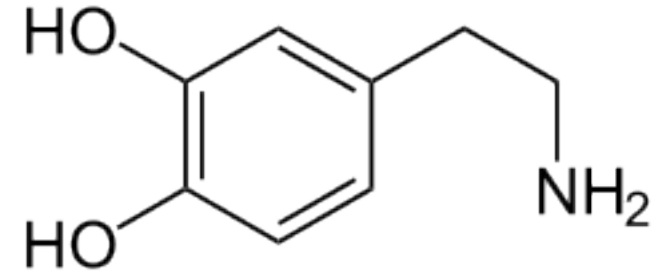
CORTISOL

- Resistencia a la insulina
- Grasa abdominal
- Retención de líquidos
- Alergias
- Osteoporosis
- Defensas bajas
- Baja masa muscular

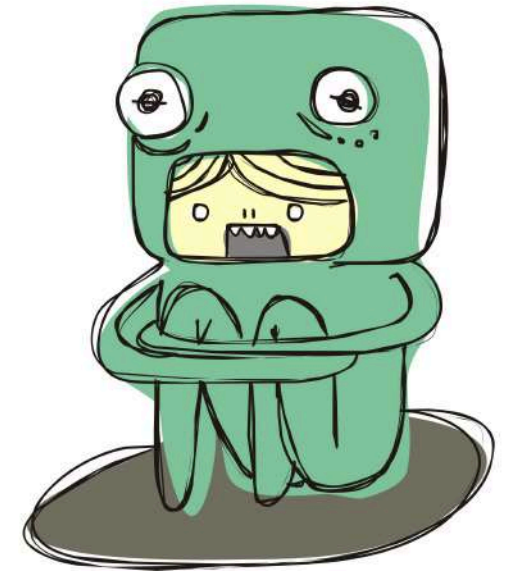


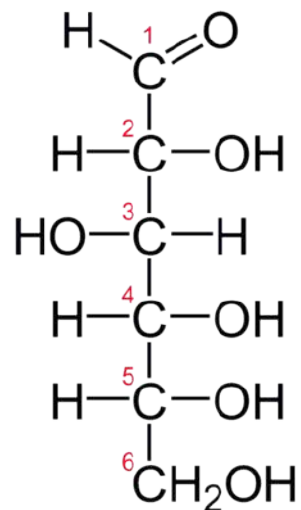
La DOPAMINA

- neuro transmisor
- muchas funciones en el cerebro comportamiento
- cognición
- actividad motora
- motivación
- recompensa
- regulación de la producción de leche
- el sueño
- el humor
- la atención
- el aprendizaje



DOPAMINA.
es un placer.





La **GLUCOSA**

- el azúcar en la sangre
- estrés aumenta el azúcar en la sangre
- se absorben directamente al torrente sanguíneo durante la digestión
- las células lo utilizan como fuente primaria de energía
- es un intermediario metabólico
- producto de la fotosíntesis y combustible para la respiración celular



RESPUESTAS

- dolor de cabeza
- visión borrosa
- sed
- hambre
- dolor de estómago
- orina frecuente
- piel seca
- comezón
- cambio en el aliento

Robert Sapolsky, neurólogo “hay que revisar dos condiciones,

1. la primera, qué tan **severo** es el factor que nos estresa;
2. y la segunda, cuánto **tiempo** perdura la sensación.



Síndrome general de adaptación. Ley de la supercompensación



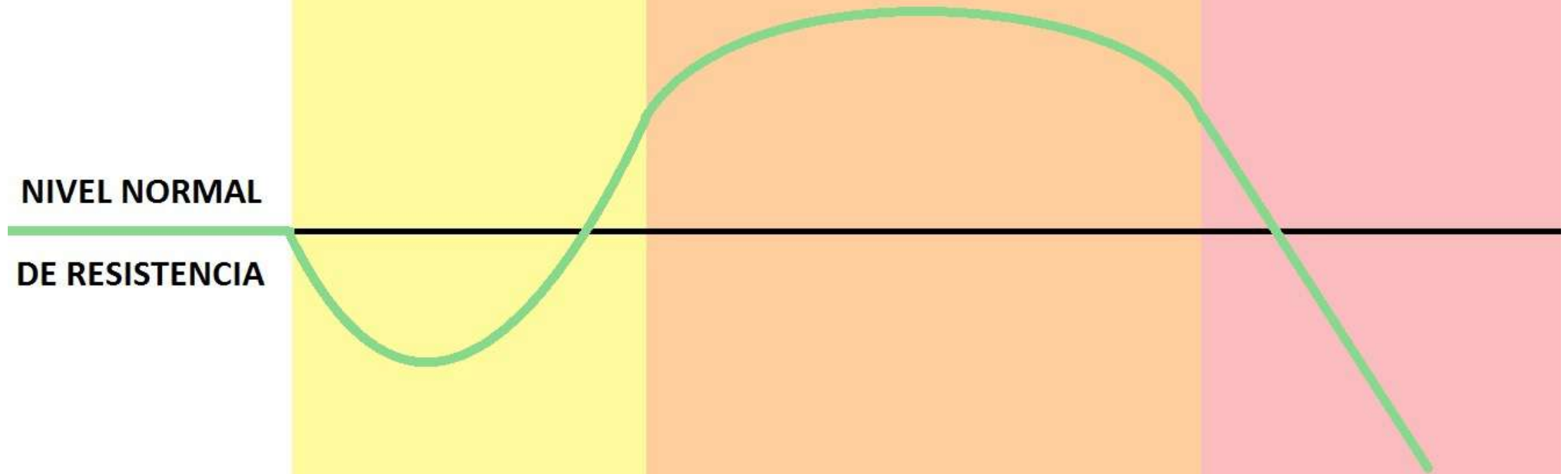
SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

NIVEL NORMAL
DE RESISTENCIA

ALARMA

RESISTENCIA

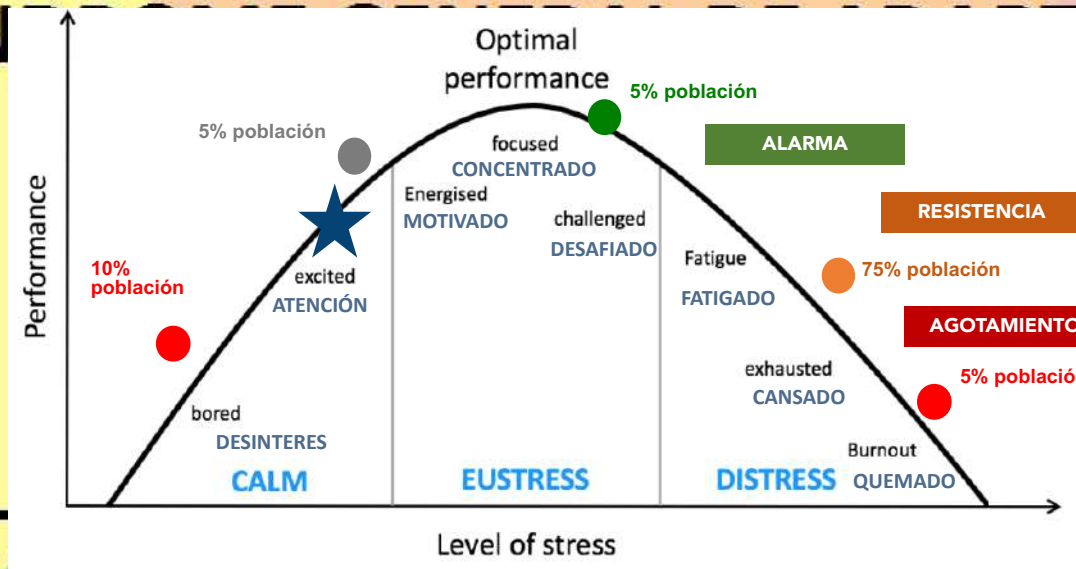
AGOTAMIENTO



NIVEL NORMAL
DE RESISTENCIA

SÍN

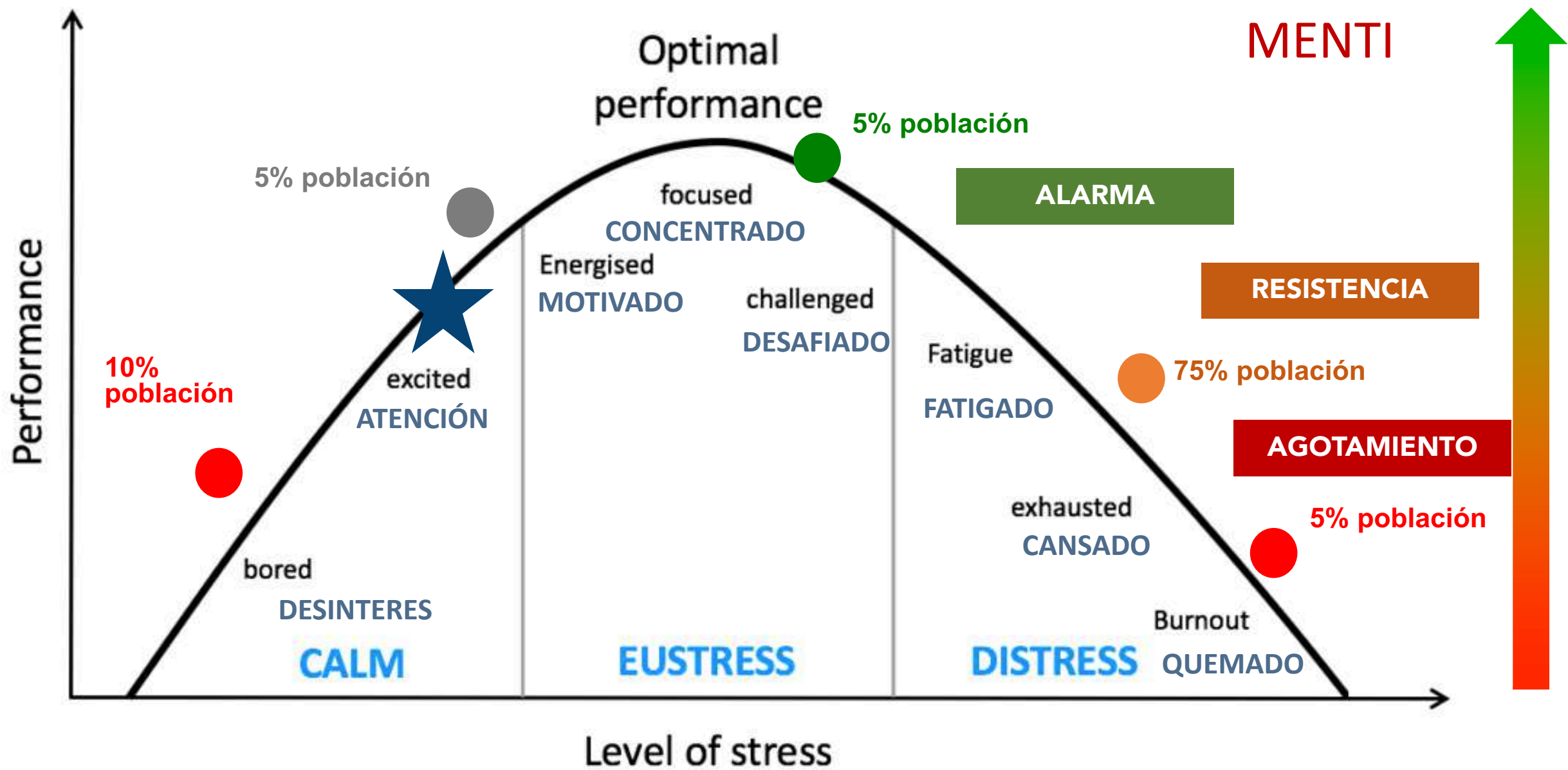
ACIÓN



ALARMA

RESISTENCIA

AGOTAMIENTO

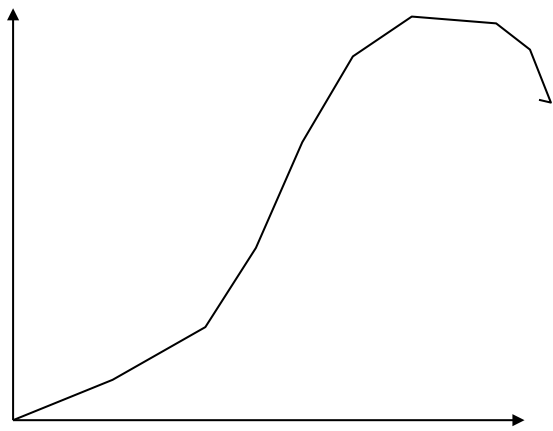


INDICADORES DE PARTIDA

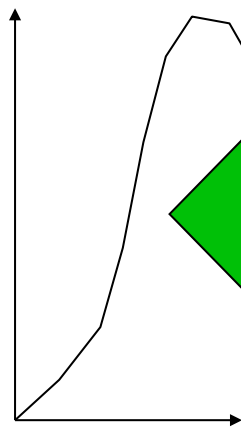
6 meses
1 semana



FERNANDO HERNANDEZ AVILES www.resilienciamexico.org

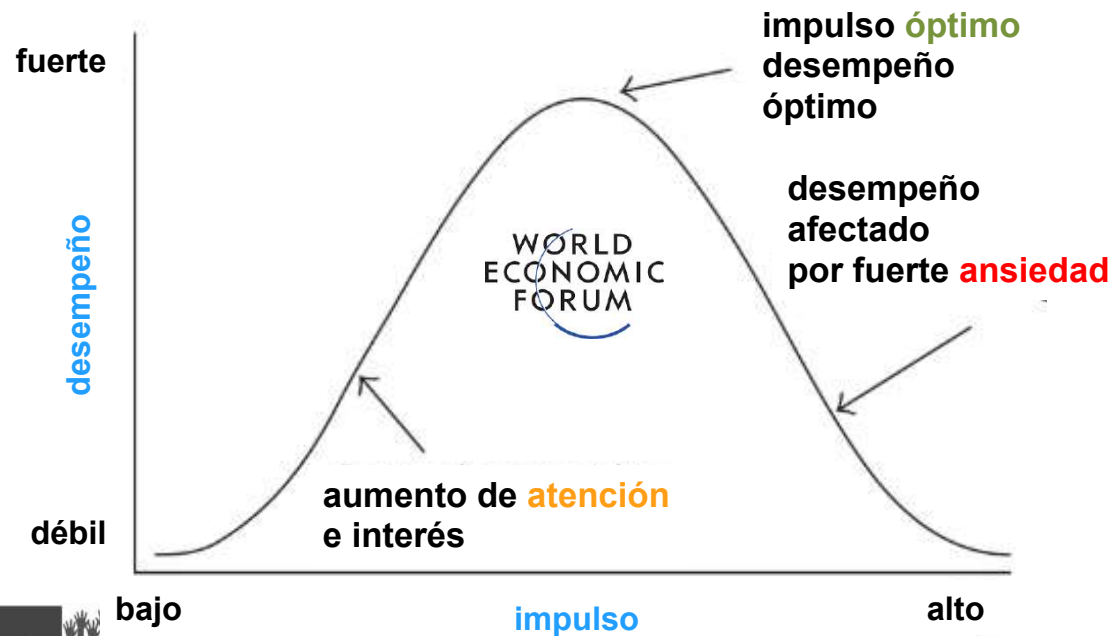
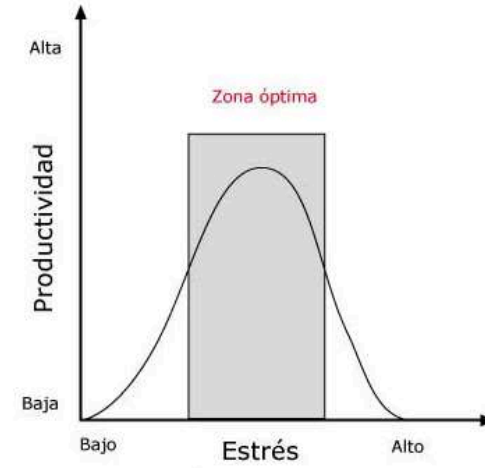


Antes



Ahora

Los ciclos se han reducido drásticamente





¿Por qué los
personas se
estresan?

- Comunicación
- Cooperación y colaboración
- Identidad, pertenencia y estima
- Habilidades socioemocionales

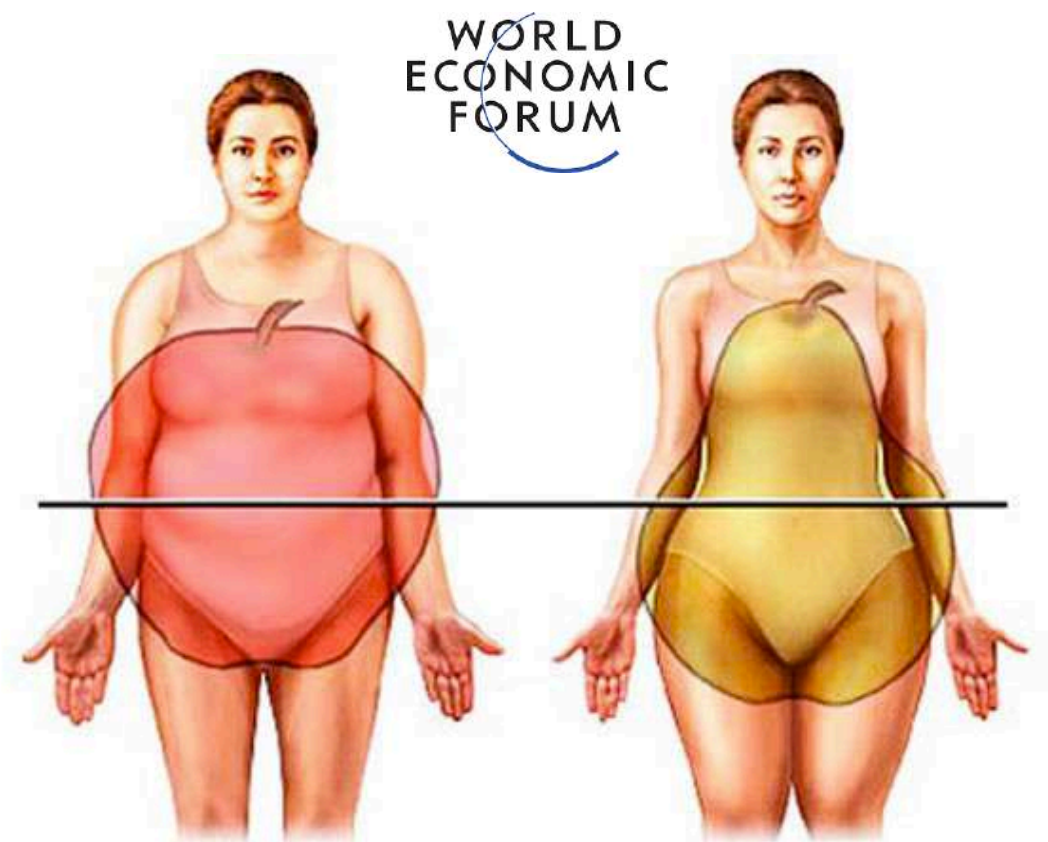
- Del puesto
- Por la carga y ritmo de trabajo
 - Horario de trabajo
- Participación y control

35%

Condiciones
relacionadas
al trabajo

65%

Relaciones y
habilidades
personales



FRUSTACIÓN POR QUE
NO CUENTO CON
RECURSOS

**RECURSOS O
CONDICIONES PARA:**

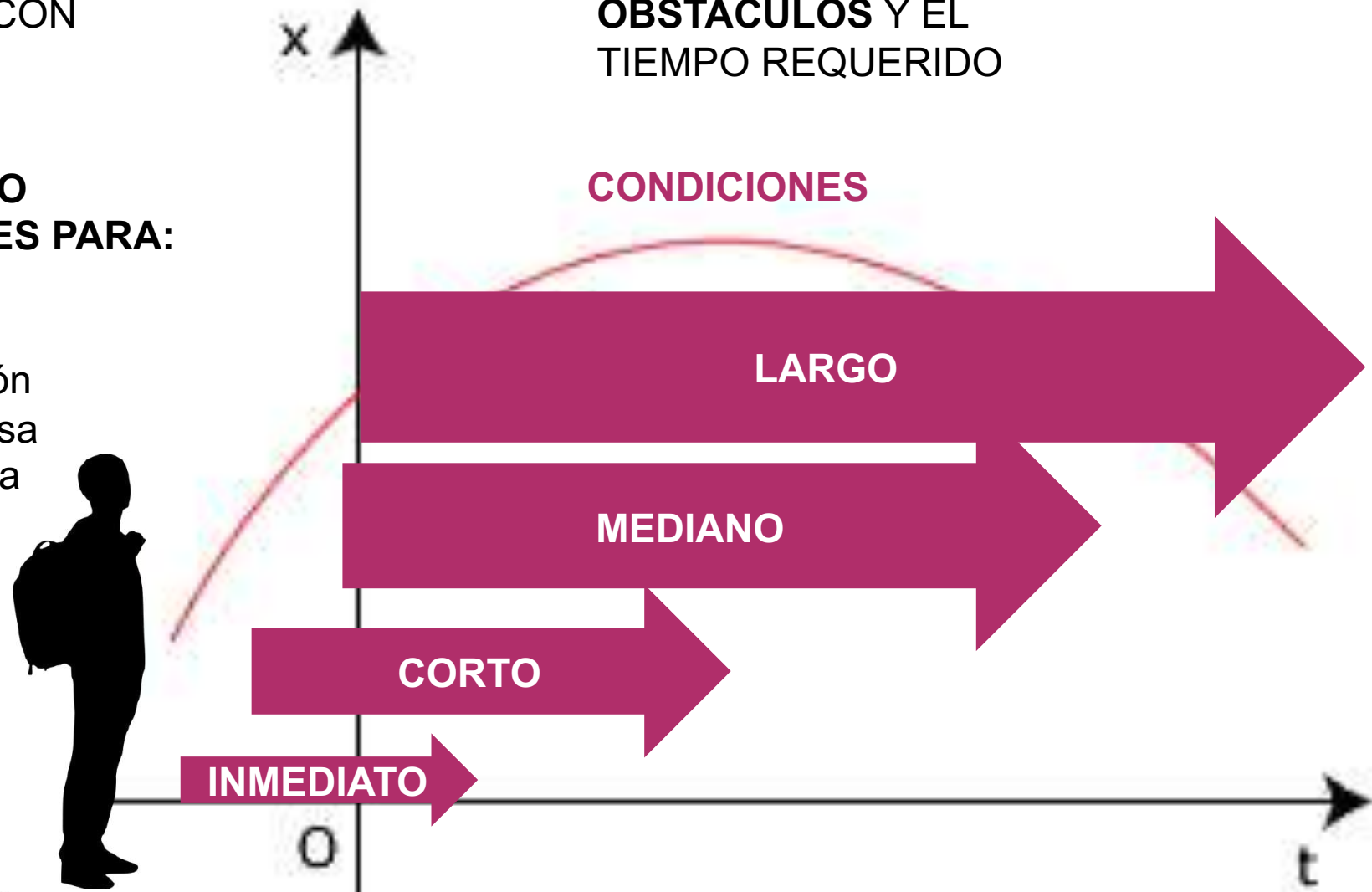
- 1. objetivo
- 2. meta
- 3. gratificación
- 4. recompensa
- 5. expectativa

FRUSTACIÓN POR LOS
OBSTACULOS Y EL
TIEMPO REQUERIDO

FRUSTACIÓN POR EL
RESULTADO
OBTENIDO

**LOGRO O
ALCANCE DE:**

- 1. objetivo
- 2. meta
- 3. gratificación
- 4. recompensa
- 5. expectativa



MENTI

FRUSTACIÓN POR
BARRERA

FRUSTACIÓN POR A/B

FRUSTACIÓN POR
EVITACIÓN (2DA VEZ

FRUSTACIÓN POR
INDECISIÓN

FRUSTACIÓN POR
RESULTADO
(Relacionado con
emoción y sentimiento)

x

O

t



Estrés fisiológico

Racionamiento pensamientos

Reconocimiento social

Reconocimiento personal

URGENCIA

UTILIDAD

LOGRO

GRATIFICACIÓN

EMOCIÓN

NECESIDAD

RECOMPENSA

RECONOCIMIENTO

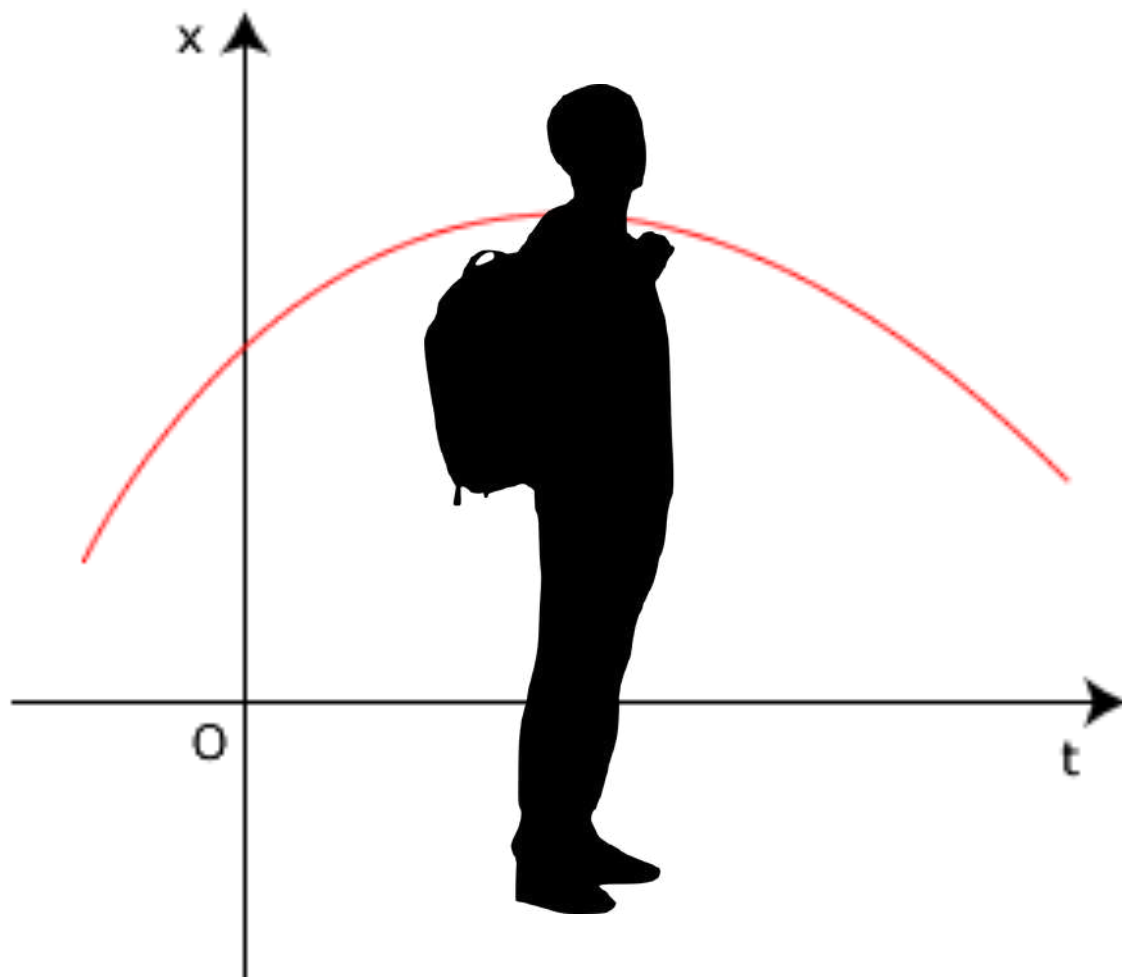
Identificación y
manejo

Alternativas,
redes de apoyo

Búsqueda de
desafíos

Pequeños éxitos



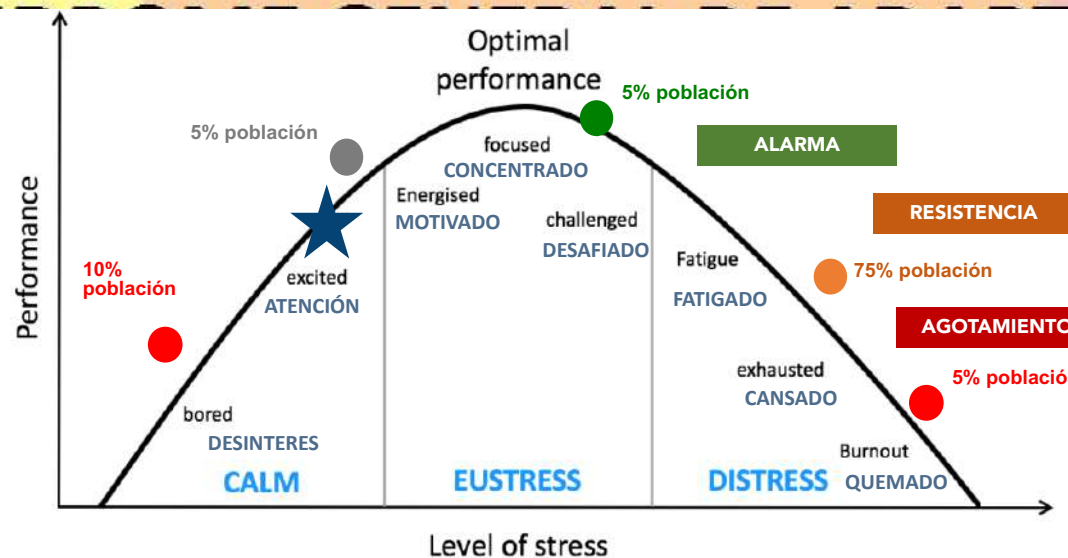


JUICIOS DE VALOR

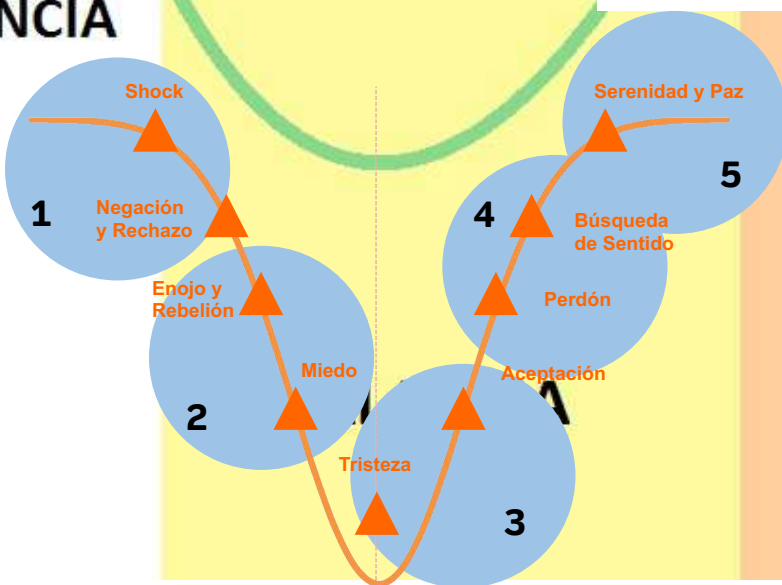
NO LO MEREZCO
NO ES JUSTO
NO TENÍA QUE HABER SIDO ASÍ
NO LO AMAN COMO YO

NIVEL NORMAL DE RESISTENCIA

SÍN

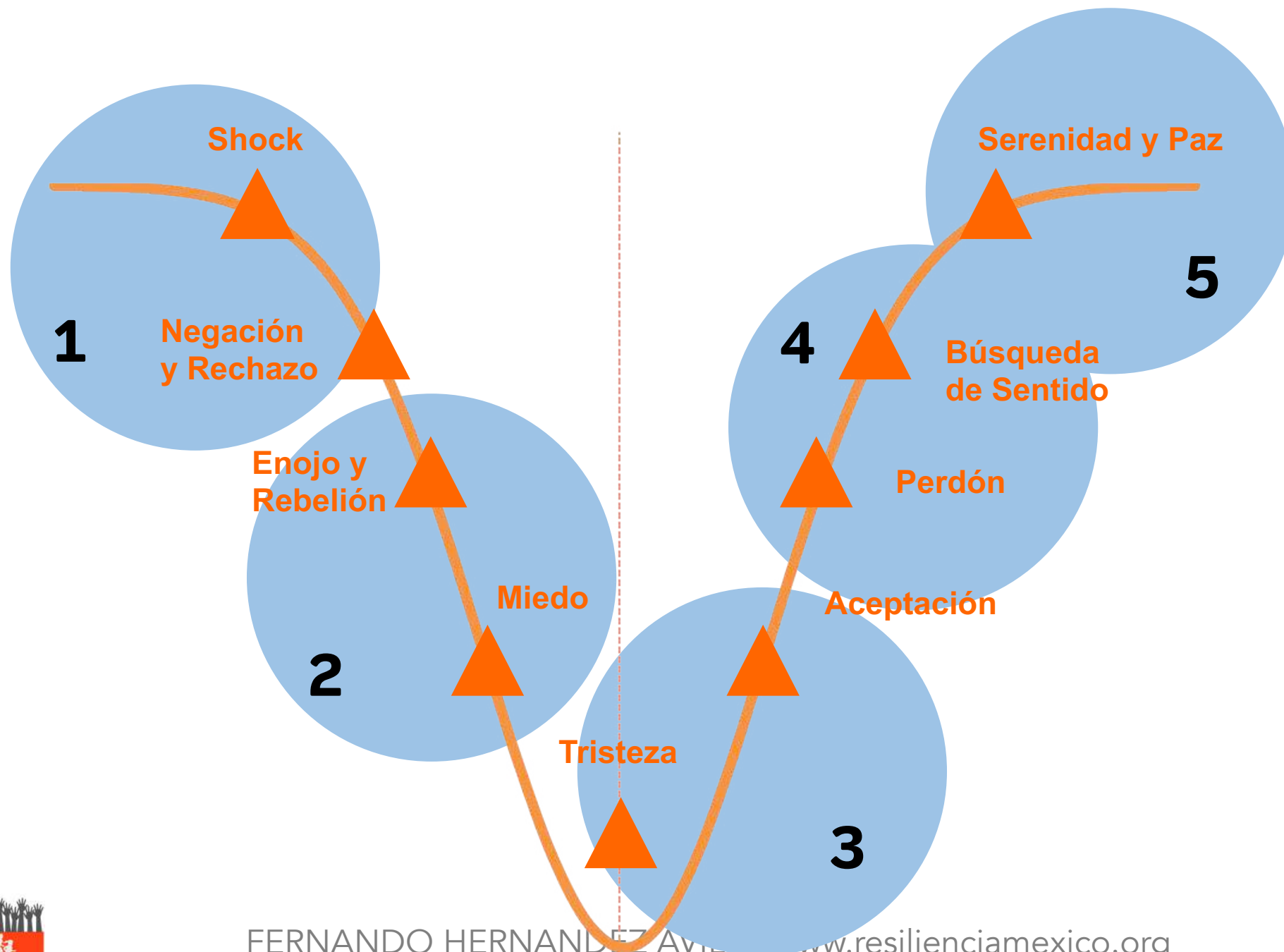


CIÓN

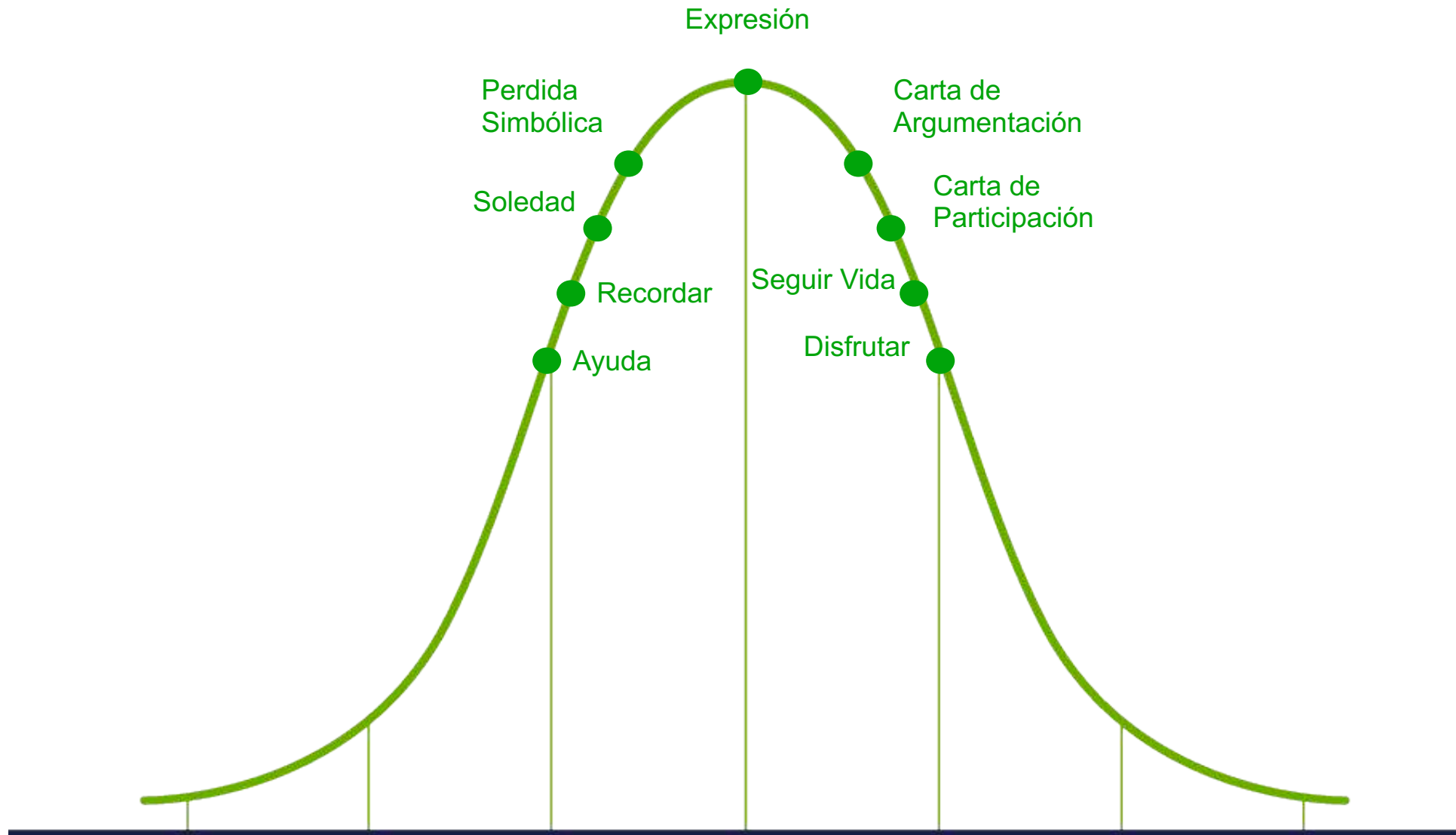


RESISTENCIA

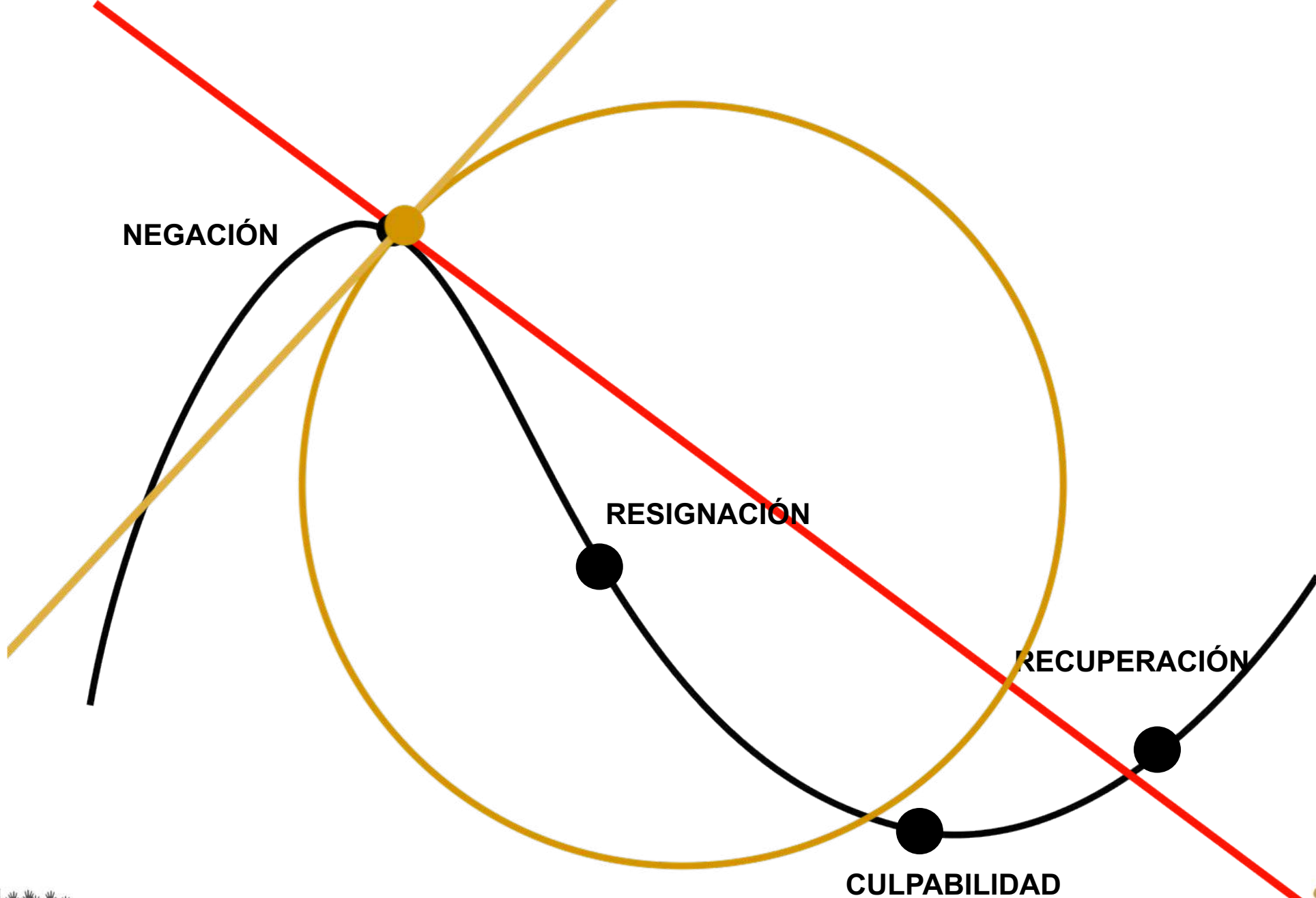
AGOTAMIENTO

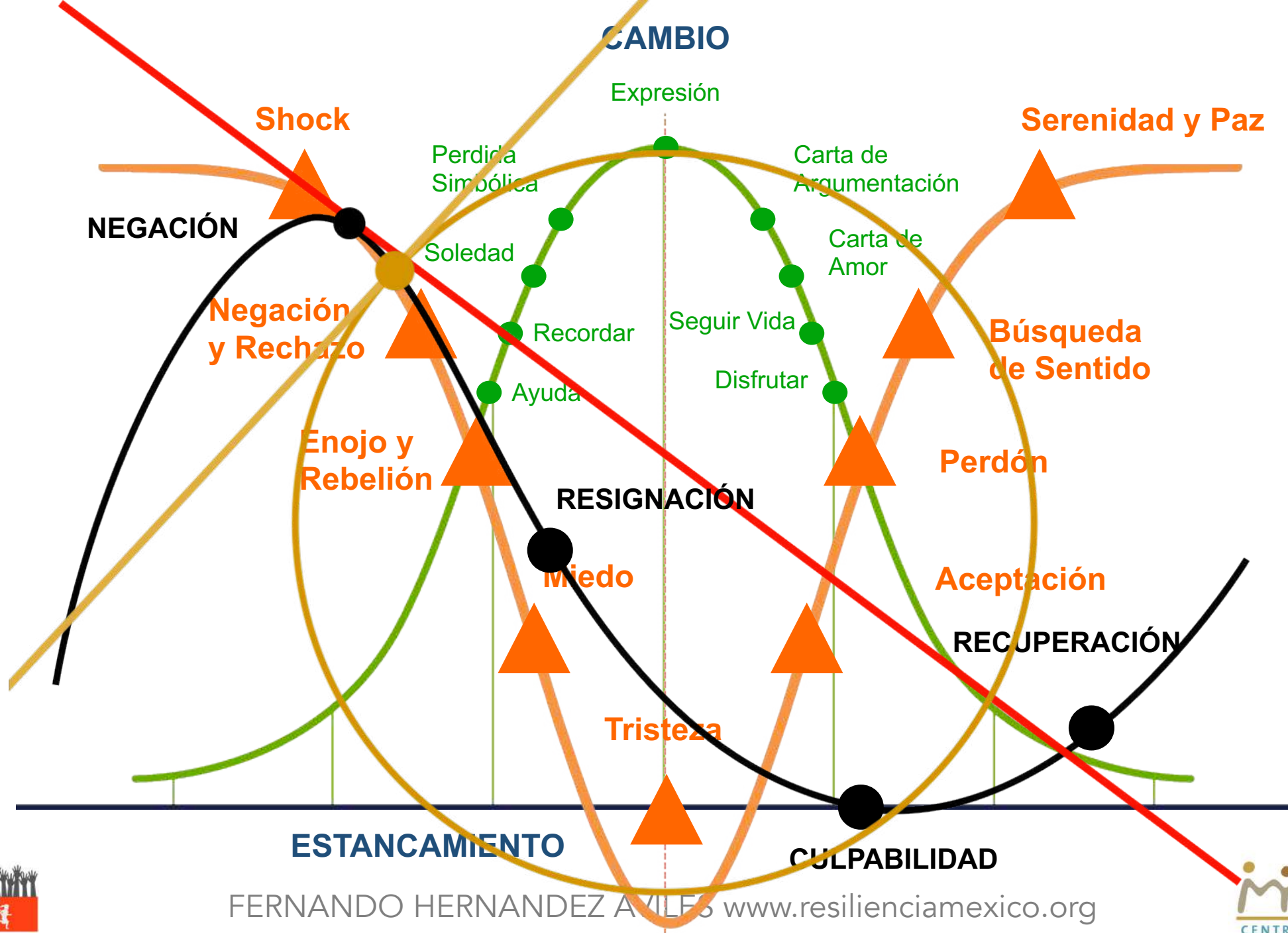


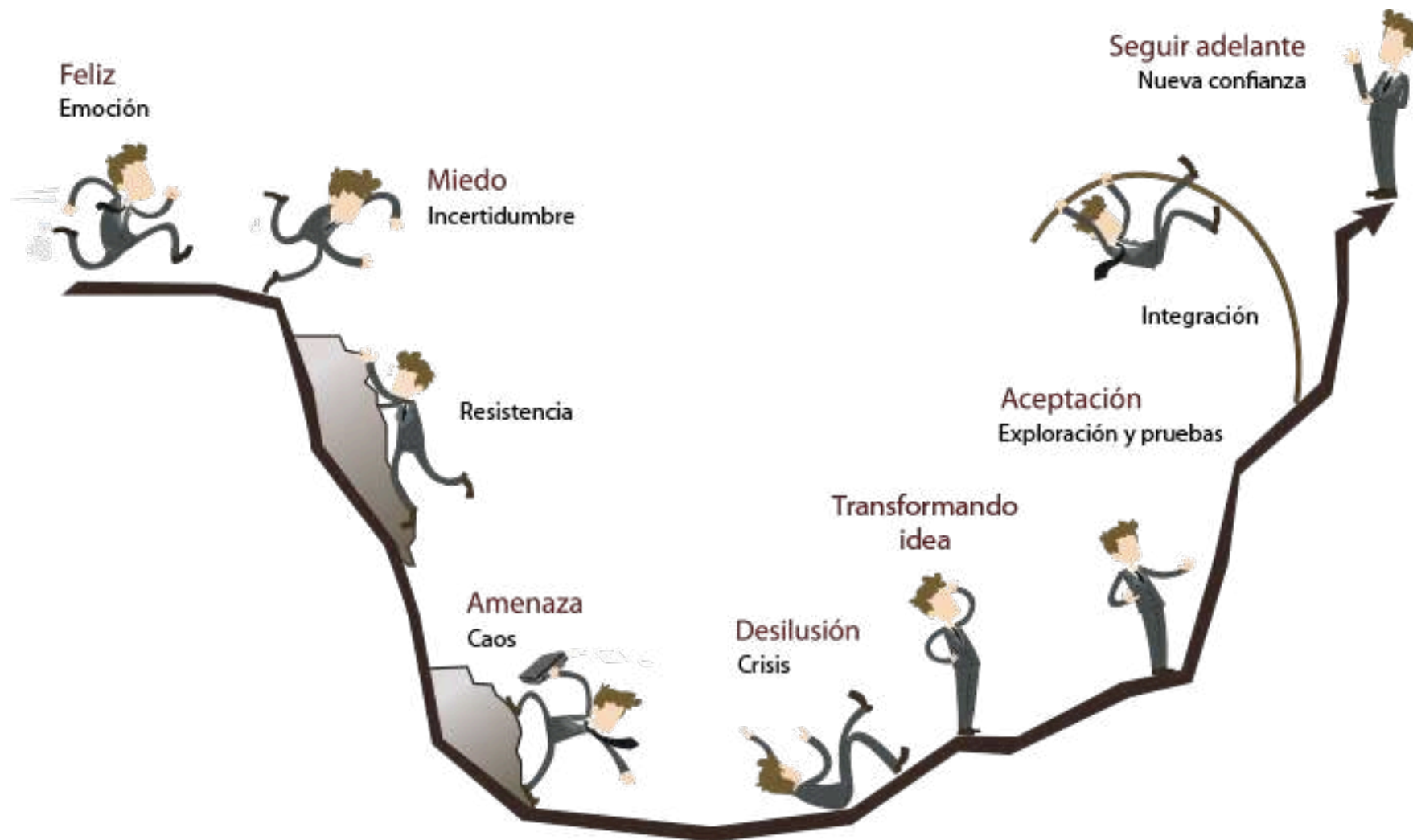
FERNANDO HERNÁNDEZ AVILA www.resilienciamexico.org



FERNANDO HERNANDEZ AVILES www.resilienciamexico.org

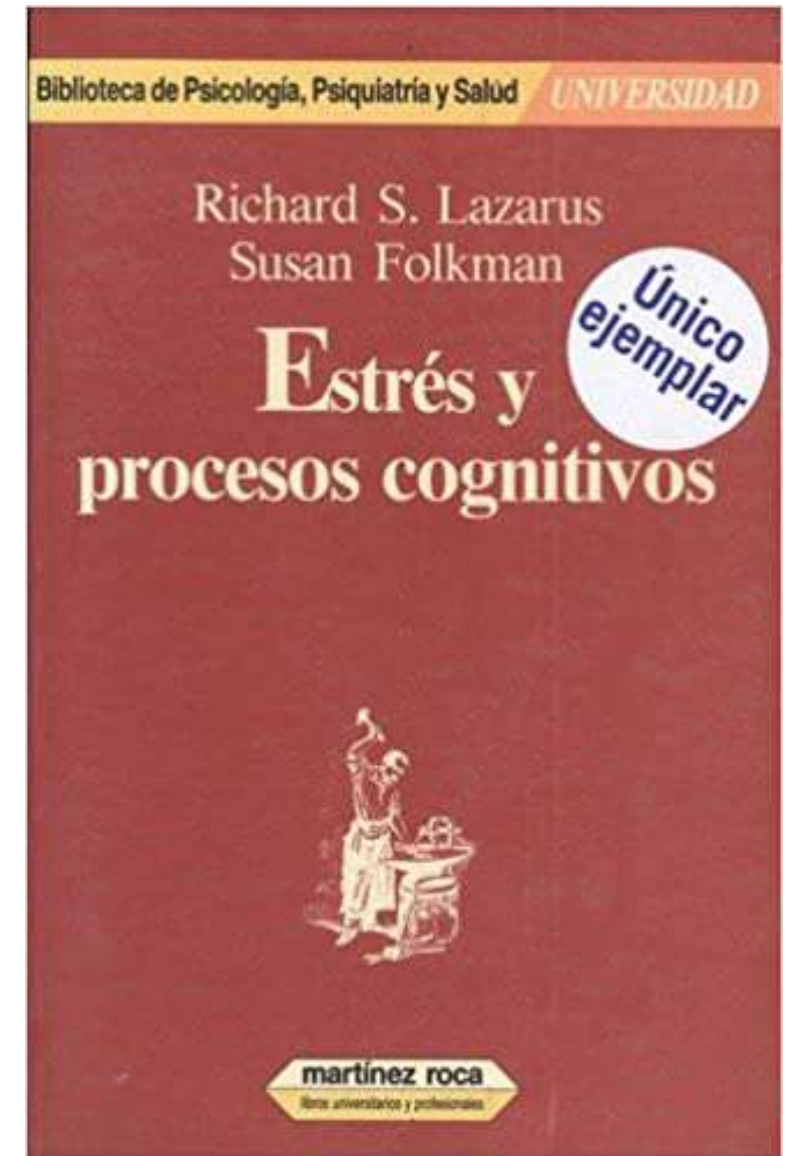






Dr. Richard S. Lazarus

Dra. Susan Folkman



Modelo de estrés- afrontamiento

(Lazarus, 1979)



- La reacción a una situación estresante depende de la evaluación cognitiva de la misma como amenazante para la supervivencia física o psíquica del individuo
- **Valoración primaria:** El sujeto juzga el significado de una transacción específica con respecto a su bienestar , para la cual hay tres resultados posibles: irrelevante, benigno- positivo, estresante. Si se evalúa el evento como estresante, puede significar: daño/pérdida, amenaza, o desafío.
- **Valoración secundaria:** Se refiere a la evaluación que el sujeto realiza de los recursos (físicos, sociales, psicológicos y materiales) que posee para controlar o cambiar esa situación.
- El estrés ocurre siempre que hay un desajuste entre la amenaza percibida y la habilidad percibida para hacerle frente

**1. Las estrategias
centradas en el problema,**

**2. Las estrategias
centradas en las
emociones,**

**3. Las estrategias basadas
en la evitación.**

MECANISMOS DE DEFENSA

REPRESIÓN

Olvidar lo que se siente

NEGACIÓN

Rehusar a reconocer el problema

PROYECCIÓN

Ver en el otro el problema

REACCIÓN

Hacer lo contrario a lo que se siente

DESPLAZAR

Dirigir hacia otro

SUBLIMACIÓN

Usar energía reprimida para el trabajo creativo

REGRESIÓN

Etapas del crecimiento anteriores

RACIONALIZAR

Intelectualizar los sentimientos

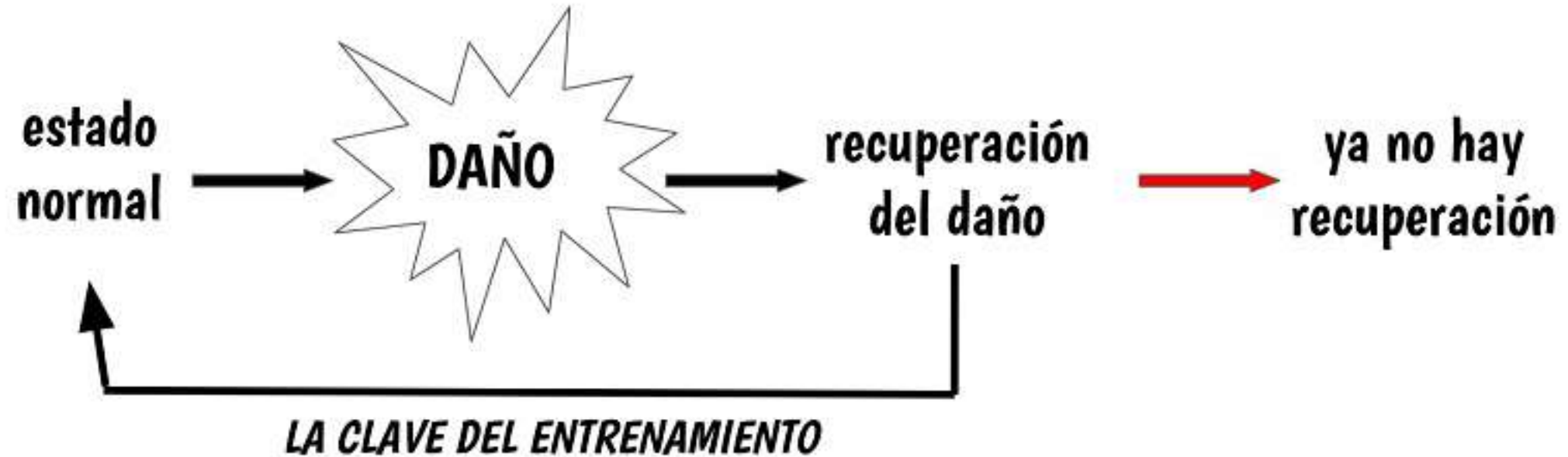
ADAPTACIÓN AL ESTRÉS Y AL ENTRENAMIENTO

HOMEOSTASIS

ALARMA

RESISTENCIA

AGOTAMIENTO



CERRANDO CICLOS

TRANSICIÓN

NUEVO INICIO

Integración

Reconocimiento

Negación

Experimentación

Significación

Apropiación

Desafío

75%

CLARIDAD

EMPATÍA

MOTIVACIÓN

CAPACIDAD

CONOCIMIENTO

Información

Comunicación

Entrenamiento

Acompañamiento

Seguimiento



1 Grab your phone

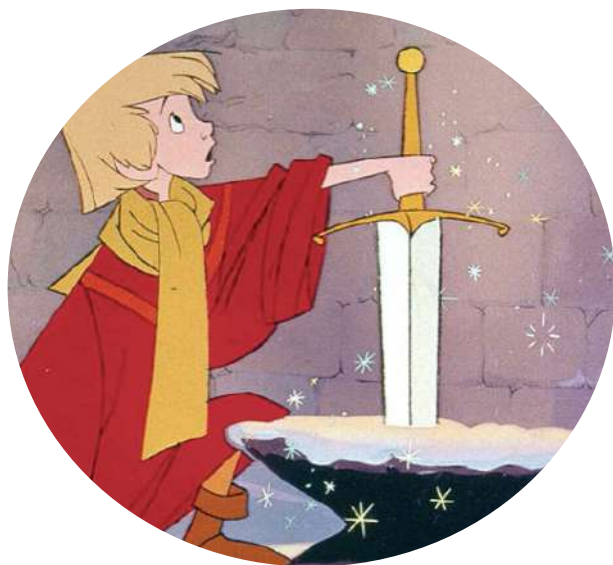
www.menti.com

2 Go to www.menti.com



3 Enter the code
13 95 55 and vote!

ESCUCHAMOS TANTAS HISTORIAS



La espada en la piedra

Elementos especiales y
valores personales



El roble y el junco o la caña

Humildad y flexibilidad



Wabi sabi

Apreciando
imperfecciones
después de la
ruptura

Entre los años 50 a 80 Emmy Werner y Ruth Smith realizaron el estudio longitudinal más importante hasta el momento referido al fenómeno de la resiliencia.

Siguieron el desarrollo y evolución de unas 800 personas desde el período prenatal hasta los 32 años, lo realizaron en una de las islas del archipiélago de Hawai, en su mayoría provenían de familias emigrantes pobres con factores de riesgo asociados como: violencia familiar, alcoholismo en un miembro significativo de la familia, problemas graves de salud, divorcio conflictivo o enfermedad mental en la familia.

El resultado fue que un tercio de la población a pesar de sus complejas historias de infancia y de vida, alcanzaron la adultez con confianza, habiéndose mostrado competentes social y profesionalmente.

Muchos de ellos presentaron las patologías físicas, psicológicas y sociales que desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaban. Pero también constató que muchos de ellos lograron un desarrollo sano y positivo: **estas personas fueron definidas como resilientes.**



Se dio pie a la pregunta que daba paso y fundamentaba un nuevo paradigma, ¿por qué no se vieron afectados o dañados algunos de ellos?.

Primero se planteó la cuestión genética (denominándolos “niños invulnerables” portadores de un temperamento especial, derivado quizá de condiciones genéticas especiales, dotados con una mejor capacidad cognitiva), pero se dieron cuenta de que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, a una persona (familiar o no) que los aceptó de forma incondicional, independientemente de su carácter, su aspecto físico, su inteligencia, sus conductas o su problemática personal, social y/o familiar.

Necesitaban contar con alguien y de forma simultánea sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados.

Eso hizo la diferencia, el afecto, el amor incondicional recibido, estaba en la base de la capacidad de superarse. Werner manifiesta que todos los estudios realizados en el mundo acerca de los niños vulnerables, comprobaron que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo.

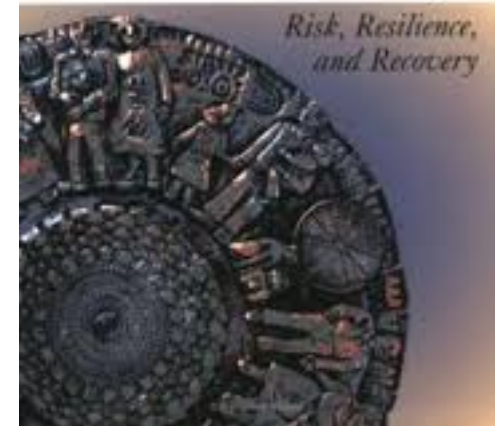
Por tanto la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

En la actualidad podemos señalar que la resiliencia no procede exclusivamente del medio ni es algo exclusivamente innato que algunos traen al nacer y otros no.

Emmy E. Werner & Ruth S. Smith

Journeys from Childhood to Midlife

*Risk, Resilience,
and Recovery*



“La resiliencia se teje, no está ni en el individuo, ni en el entorno, sino entre ambos porque enlaza un proceso interno con el entorno social”.

Dr. Melillo Suárez



¿Cuáles eran los elementos que hacían la diferencia entre la población que se adaptaba funcionalmente?

La Dra. Werner y su equipo encontraron varios factores comunes: el nexo o hilo que compartieron derivado de la experiencia adversa y un fuerte vínculo afectivo, en algunos casos el cuidador no parental (tías, cuidadores o maestros), en otros habían tenido ocasión de sentir la aceptación, el sentido de pertenencia y el apoyo. Se reforzó la idea que la resiliencia se construye en la relación.

La esperanzadora conclusión de Werner y Smith es que existe la posibilidad de superar, reparar y otorgar algún sentido a las carencias y los daños causados en las primeras experiencias vitales por adversas que estas hayan sido, y de construir a partir de ellas. Y que esta posibilidad se hace extensible a toda la vida.



¿Por qué no somos
capaces de
reaccionar ante
algunas situaciones
que vivimos?

Para Seligman las tres vías a la felicidad son:

1. Vida placentera. Llenar la vida de todos los placeres posibles, disfrutándolos al máximo. (emociones y sentimientos).
2. Vida buena. Ser conscientes de las virtudes, valores y fortalezas que poseemos, y ponerlos en práctica.
3. Vida con sentido. Dar sentido a nuestra vida poniendo nuestras habilidades y capacidades al servicio de una causa de trascendencia.

No hay que perder de vista que el ya estaba considerando que la fórmula de la felicidad podría estar compuesta por:

1. 50% genética o punto fijo. **No modificable**
2. 10% circunstancias o condiciones de vida. **Modificable**
3. 40% voluntad y elecciones. **Modificable**



El modelo **PERMA** acrónimo que engloba los 5 siguientes factores.

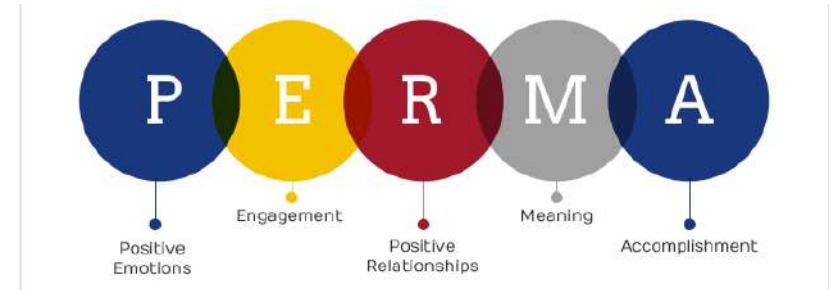
P (Positive Emotions) Emociones positivas. Supone aumentar la cantidad de emociones positivas, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, sino como herramienta para trabajar con ellas. Las emociones positivas nos permiten experimentar bienestar.

E (Engagement) Compromiso. Se trata de una especie de acuerdo con nosotros mismos y con nuestras fortalezas, a fin de alcanzar una sintonía que nos sitúe en un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia. Esto es, el compromiso en la búsqueda de aquellas actividades que nos permitan entrar en “flow”, o el estado óptimo de activación.

R (Relationships) Relaciones positivas. Como seres sociales este factor es indispensable para la consecución de nuestro bienestar. Las relaciones son un factor de protección y de apoyo clave y necesario.

M (Meaning and purpose) Propósito y significado. Se refiere a la búsqueda de la pertenencia a algo más grande que uno mismo. Comporta la idea de que el sentido de nuestra vida vaya más allá de nosotros mismos.

A (Accomplishment) Éxito y sentido del logro. Implica establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para sentirnos competentes fomentando nuestra propia autonomía.





- Social Circumstances
- Environment
- Genetics and Biology
- Medical Care
- Individual Behavior



Esferas del Proyecto Resiliencia:

- **Biología y genética** Algunas personas tienen cambios genéticos que las protegen de las enfermedades; por ejemplo, pueden ser resistentes al VIH. Los científicos esperan que el estudio de su resiliencia inspire nuevos tratamientos para estos.
- **Ambiente** La creciente evidencia muestra que un entorno adecuado puede aumentar la resistencia a las enfermedades.
- **Conductas personales** Nuestras acciones diarias brindan oportunidades regulares de resiliencia.
- **Cuidado médico** El acceso a medicamentos y otras terapias es una fuente obvia de resiliencia.
- **Circunstancias sociales** Nuestro entorno social es uno de los factores de resiliencia menos apreciados. Las personas con conexiones sociales más sólidas tienden a vivir más tiempo.

Las personas superando la adversidad

- Naciste estrellado
- Naciste sin el don =(
- Soy bueno en el amor, malo en los negocios
- Por qué no eres como tu primo “ese” al que siempre le va bien
- Es el karma de tus vidas pasadas
- **Naciste con estrella**
- **Naciste con el don =)**
- **Soy bueno en los negocios, malo en el amor**
- **Eres el primo “ese”, al que siempre le va bien**
- **Ya me tocaba una buena vida**

Todas y todos podemos ser resilientes

La resiliencia

NO

**es una habilidad,
valor o talento**

**ALGUNOS Podemos
tenerla o no =(**

La resiliencia

SI

**es un proceso, un
sistema dinámico**

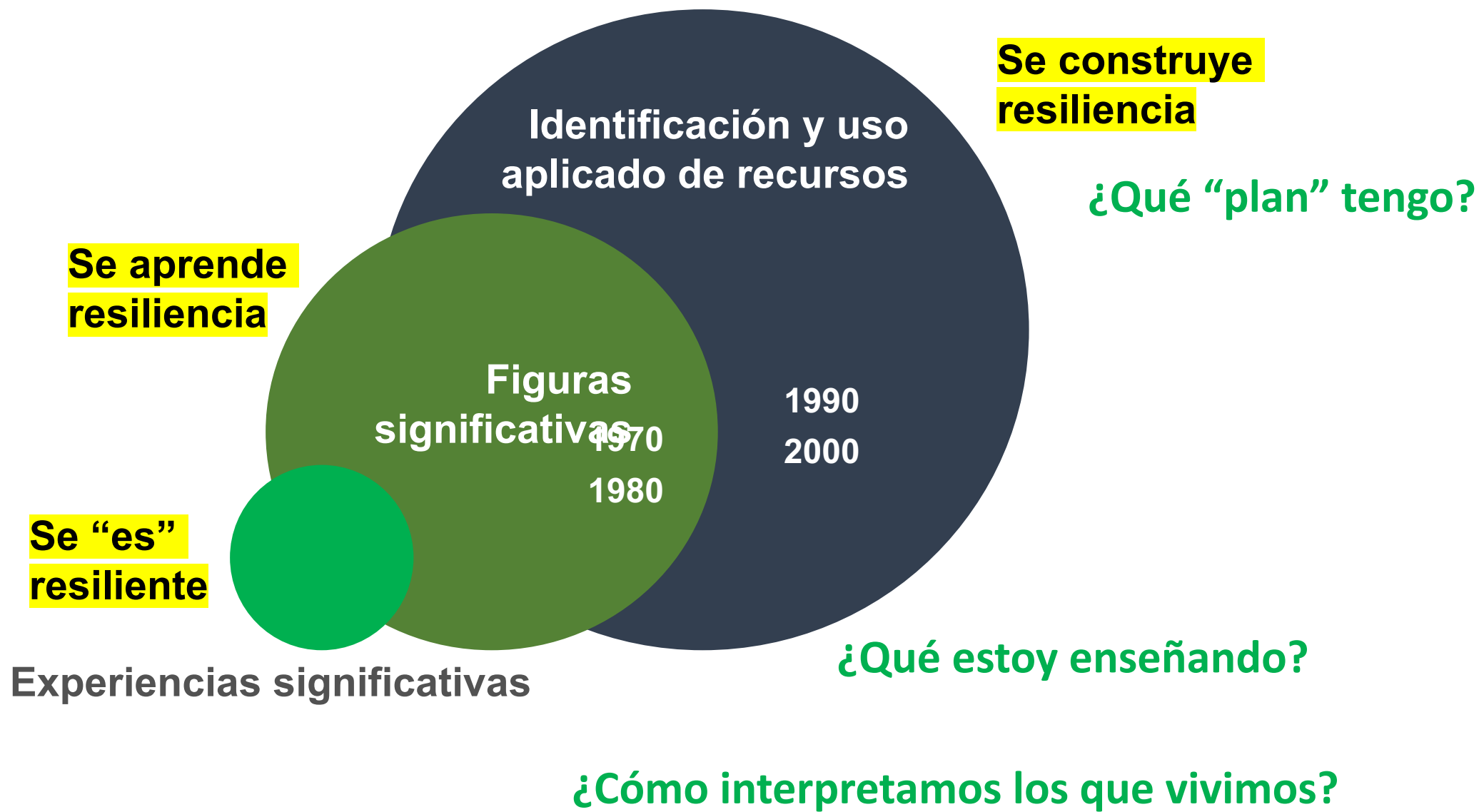
**TODOS Podemos
desarrollarla =)**



Boris Cyrulnik

“~~la capacidad~~ el **proceso** de los seres humanos sometidos a los efectos de una adversidad, de superarla e incluso salir fortalecidos de la situación, en donde **el elemento principal es la crisis como detonante de mecanismos de oportunidad**”.

1. CRISIS
2. NO PREVIAMENTE
3. LA/EL OTRO
4. APRENDIZAJE
5. COMPROMISO
6. EVOLUCIÓN



¿Qué no y si es la resiliencia?



1. No es regresar al estado original o anterior
2. No es adaptarse
3. No es resistir o disminuir el impacto de una crisis
4. No es algo que tengan algunos y otros no
5. No es a corto plazo
6. No es un valor
7. No es control

1. Es evolucionar lo que eramos antes de la crisis
2. Es apropiarse
3. Es afrontar la crisis y medir su impacto
4. Todos podemos serlo
5. Es a largo mediano y plazo
6. Es un proceso que implica diversos elementos
7. Tiene fe realista





DESVÁN: Otras
EXPERIENCIAS por
DESCUBRIR

1ER PISO:
Capacidad de **DESCRUBRIR**
un **SENTIDO**, una
COHERENCIA en la **VIDA**.
AUTOESTIMA
APTITUDES
COMPETENCIA
HUMOR

PLANTA BAJA: Redes de
contacto: la **FAMILIA**
primero, luego los **AMIGOS**,
VECINOS, **COMPAÑEROS**

CIMIENTOS: **ACEPTACIÓN**
fundamental de la persona
(no del comportamiento)

SUELO: Salud,
Alimentación, Sueño, etc.

DESVÁN

1ER PISO

PLANTA BAJA

CIMIENTOS

SUELO





EMOCIONAL

Actitud relacionada con la pertenencia, sentido y relación personal con el objetivo, tarea o actividad, clara relación con el crecimiento personal que impulsa a salir de la zona de confort



CONDUCTUAL

Identificación clara de los recursos, habilidades o capacidades personales necesarias para realizar el objetivo, tarea o actividad, así como el respaldo y auto reconocimiento para lograrlo



COGNITIVO

No hay dudas o creencias infundadas sobre el beneficio, impacto y trascendencia del objetivo, meta o actividad, y se reconoce la posibilidad de realización aunque no sea a la primera

VALORES

QUE ESTAS
DISPUESTA A HACER

**¡NO VOY A
DETENERME!**

INTERESES

CON QUE TE
SIENTES BIEN

**¡ES LO QUE
BUSCO!**



QUE TE APASIONA
HACER

**¡AMO MI
TRABAJO!**

QUE SABES HACER
MUY BIEN

**¡TENGO CON
QUE
LOGRARLO!**

PASIONES

HABILIDADES



FERNANDO |



1. Amable con mi persona
2. Humilde con lo que siento
3. Realista con lo que está pasando
4. Comprometida/o con lo que puedo hacer
5. Paciente para medir como voy evolucionando

**PILAR 1
FACILITAR
RELACIONES**

**REALES
POSITIVAS
PROTECTORAS
DE APOYO
PRESENTES**

HUMANIZACIÓN

Me siento / Hago sentir

1. Humana
2. Persona
3. Identidad
4. Segura
5. Integra

**PILAR 2
FOMENTAR
PERICIA**

**UTILIDAD
EXPRESIÓN
AFIRMACIÓN
DESARROLLO
LOGRO**

RECONOCIMIENTO

Me siento / Hago sentir

1. Útil
2. Escuchada
3. Valiosa
4. Exitosa
5. Capaz

**PILAR 3
EVOCAR
RESPONSABILIDAD**

**ANALIZA
ADOPTA
COMPARTE
PRIORIZA
RESPONDE**

COMPROMISO

Me siento / Hago sentir

1. Funcional
2. Responsable
3. Inteligente
4. Organizada
5. Comprometida



**¡Lo que he
logrado antes!**



**¡Abrir cuando
creas que ya no
puedes más!**

¡No estoy sólo!



**¡Abrir cuando
sientas que no
tienes de donde
agarrarte!**

**¡Experiencias que me
faltan por descubrir!**



**¡Abrir cuando
sientas que ya no
vale la pena estar
aquí!**

Fernando Hernández Avilés

> Presidente de la Asociación Mexicana de Resiliencia

www.resilienciamexico.org

> Director de GeneraCambios.org

www.generacambios.org

> Miembro Asesor del Consejo Mexicano de Psicología

www.comepsi.mx

> Inspirational Speaker de Conferencistas México

www.conferencistasmexico.com

> Conferencista de Desarrollo Humano del Museo Memoria y Tolerancia, México

www.myt.org.mx

> Autor escritor de VR Editoras

www.vreditoras.com

> Asesor de Psicología Organizacional para Psyca Psicología

www.psyca.mx

> Asesor de Negocios Empresariales para Make it Lead

www.makeitleadtv.com

> Presidente de la Cumbre Internacional de Ciudades Resilientes

www.cumbreresiliencia.org

> Asesor en Desarrollo Humano de MAF y Asociados

www.mafyasociados.com

> Director de Business Partners Human Resources

> Co fundador del Red Latinoamericana de Investigación y Capacitación en Resiliencia

> Director del Diplomado Iberoamericano Facilitador de Resiliencia

www.resilienciamexico.org/diplomadoresiliencia

Psicólogo por la UNAM, Especialista en Dirección Estratégica de Recursos Humanos por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Estrategias del Pensamiento Creativo por el Tec de Monterrey. Especialista en Ciencias de la Felicidad por Berkeley University. Especialista en Evaluación de Impacto de Programas Sociales por el MIT.

Premio Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología en México.

Reconocimiento por la UNAM para Fundación Carolina de España como Jóvenes Líderes de Latinoamérica

Ha desarrollado programas y colaborado en temas de Desarrollo Humano Sostenible, Alta Dirección, Gobernanza y DO, así como Resiliencia para Gobierno Federal, Estatales y Locales, Agencias Federales e Internacionales.

Así empresas como: General Motors, E&Y, Samsung, AT&T, Telefónica, Grupo CIE, Grupo Carso, Telcel, Ford, General Motors, Pearson, Carl Zeiss Vision, L'Oréal, Royal Canin, Sanborns, Devlyn, Henkel, INDITEX, BBVA, PWC, entre otros.

Colabora en medios como Entrepreneur, Mundo Ejecutivo, Selecciones, Canal 11, RadioFórmula, Contenido, Expansión, entre otros.

Autor de los libros Basta de Fracazos y Genera Cambios: Construye tu éxito, ambos de VR Editoras.



Fernando Hernández Avilés

Asociación Mexicana de Resiliencia

GeneraCambios.org

www.resilienciamexico.org/cursosmuseo

[@generacambios](https://facebook.com/generacambios)

[@resilienciamx](https://facebook.com/resilienciamexico)