

Perfil referencial e instrumentos para la evaluación de la competencia transversal de "Resiliencia" en el personal de salud en formación a nivel posgrado.

FORMATO PARA LA DESCRIPCIÓN DE COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Título	Resiliencia			
Definición	Capacidad del alumno para utilizar sus habilidades personales para identificar, adaptarse, recuperarse, sobreponerse y superar las adversidades que se presentan en su entorno personal, académico y asistencial.			
Palabras clave	Autocontrol emocional, confianza, actitud positiva, afrontamiento, adaptación, superar las adversidades.			
Niveles de dominio	Descriptor	Unidad de competencia	Criterios de desempeño	Preguntas
Avanzado	El alumno es capaz de resignificar las situaciones adversas como oportunidades de aprendizaje, mostrando autocontrol emocional, optimismo y actitudes positivas ante las modificaciones que se requieren en su actuar para adaptarse a las nuevas situaciones del entorno.	Optimismo y actitud positiva	Muestra disposición a realizar modificaciones en su actuar personal , académico y clínico para adaptarse a los cambios de su entorno , considerando las sugerencias de compañeros y autoridades.	11
		Aprendizaje ante situaciones adversas	Identifica oportunidades de aprendizaje personal, académico y profesional, considerando los resultados de su actuación en situaciones adversas.	10
		Autocontrol emocional	Modera sus reacciones emocionales para mantener su eficiencia ante situaciones de crisis, evitando actuar por impulso en momentos de alta presión.	9
Intermedio	El alumno es capaz de reaccionar de manera oportuna ante situaciones adversas, demostrando fortaleza, confianza en sí mismo y voluntad para recuperarse y sobreponerse de ellas, buscando el apoyo de aquellas personas con las que tiene un vínculo o relación de confianza.	Búsqueda de factores protectores dentro de su red de apoyo	Establece mecanismos de autoprotección para minimizar los efectos de una situación adversa , considerando el apoyo que puede recibir de otras personas con las que tiene un vínculo o relación de confianza.	8
		Capacidad de reacción	Reacciona de manera oportuna en situaciones adversas, considerando alternativas de solución a su alcance para superarlas .	6
			Emplea sus habilidades y recursos para afrontar situaciones adversas personales, académicas o clínicas.	7
		Fortaleza y confianza en sí mismo	Demuestra seguridad y confianza ante situaciones adversas, reconociendo sus habilidades y recursos para afrontarlas de manera satisfactoria.	5
Básico	El alumno es capaz de distinguir situaciones adversas en su entorno académico y clínico que están dentro o fuera de su control, aceptando que pueden afectar su estabilidad emocional.	Voluntad	Demuestra interés genuino y decisión por sobreponerse a situaciones adversas, considerando sus recursos personales y del entorno.	4
		Aceptación de la realidad	Acepta que en toda situación de vida existen situaciones o experiencias agradables o desagradables, que no son factibles de controlar y que pueden afectar la estabilidad personal.	3
		Identificación de situaciones adversas	Reconoce el impacto de las situaciones adversas fuera de su control, considerando sus efectos e implicaciones tanto académicas, personales y clínicas.	1
			Distingue situaciones adversas en su entorno, considerando aquellas que están dentro y/o fuera de su control .	2

Instrumento para evaluar la competencia transversal de Resiliencia

Autoevaluación

Instrucciones:

Para autoevaluarse considere los siguientes pasos:

1. Lea con atención la pregunta relacionada con la competencia a evaluar.
2. Seleccione la opción que describa su desempeño en los diferentes escenarios en los que usted ha desarrollado su proceso de aprendizaje.

No.	Competencia	Reactivo	a. Siempre	b. Casi siempre	c. Casi nunca	d. Nunca	e. No poseo referentes para responder esta pregunta
1	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia usted distingue situaciones adversas en su entorno que están dentro y fuera de su control?					
2	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia usted reconoce el impacto de las situaciones adversas que se presentan en su entorno y que están fuera de su control, considerando sus efectos e implicaciones académicas, personales y clínicas?					
3	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 3. Ante situaciones adversas, ¿con qué frecuencia usted acepta que las experiencias de vida pueden ser agradables o desagradables, que no todas son factibles de controlarse y que pueden afectar su estabilidad personal?					
4	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 4. A pesar de las situaciones adversas, ¿con qué frecuencia usted demuestra un interés genuino y ejecuta acciones decisivas para sobreponerse a ellas , considerando sus recursos personales y los del entorno?					
5	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 5. ¿Con qué frecuencia usted demuestra seguridad y confianza ante situaciones adversas al reconocer sus habilidades y recursos para afrontarlas de manera satisfactoria?					
6	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 6. ¿Con qué frecuencia usted reacciona de manera oportuna en situaciones adversas , considerando las alternativas de solución a su alcance para superarlas?					
7	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 7. ¿Con qué frecuencia usted emplea sus habilidades y recursos para afrontar situaciones adversas personales, académicas o clínicas?					
8	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 8. ¿Con qué frecuencia usted establece mecanismos de autoprotección para minimizar los efectos de una situación adversa , considerando el apoyo que puede recibir de otras personas con las que tiene un vínculo o relación de confianza?					
9	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia usted modera sus reacciones emocionales para mantener su eficiencia ante situaciones de crisis, evitando actuar por impulso en momentos de alta presión?					
10	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 10. En situaciones adversas, ¿con qué frecuencia usted identifica oportunidades de aprendizaje personal, académico y profesional , considerando los resultados de su actuación?					
11	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 11. En situaciones adversas, ¿con qué frecuencia usted muestra disposición a realizar modificaciones en su actuar personal, académico y clínico para adaptarse a los cambios de su entorno, considerando las sugerencias de compañeros(as) y autoridades?					

Instrumento para evaluar la competencia transversal de Resiliencia Instrumento para el(la) compañero(a)

Instrucciones:

Para evaluar a su compañera(o) considere los siguientes pasos:

1. Lea con atención la pregunta relacionada con la competencia a evaluar.

2. Seleccione la opción que describa el grado de presencia del comportamiento observado en su compañera(o) en los diferentes escenarios en los que usted lo ha acompañado su proceso de aprendizaje.

No.	Competencia	Reactivo	a. Siempre	b. Casi siempre	c. Casi nunca	d. Nunca	e. No poseo referentes para responder esta pregunta
1	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia su compañera(o) distingue situaciones adversas en su entorno que están dentro y fuera de su control?					
2	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia su compañera(o) reconoce el impacto de las situaciones adversas que se presentan en su entorno y que están fuera de su control , considerando sus efectos e implicaciones académicas, personales y clínicas?					
3	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 3. Ante situaciones adversas, ¿con qué frecuencia su compañera(o) acepta que las experiencias de vida pueden ser agradables o desagradables, que no todas son factibles de controlarse y que pueden afectar su estabilidad personal?					
4	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 4. A pesar de las situaciones adversas, ¿con qué frecuencia su compañera(o) demuestra un interés genuino y ejecuta acciones decisivas para sobreponerse a ellas , considerando sus recursos personales y los del entorno?					
5	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 5. ¿Con qué frecuencia su compañera(o) demuestra seguridad y confianza ante situaciones adversas al reconocer sus habilidades y recursos para afrontarlas de manera satisfactoria?					
6	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 6. ¿Con qué frecuencia su compañera(o) reacciona de manera oportuna en situaciones adversas , considerando las alternativas de solución a su alcance para superarlas?					
7	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 7. ¿Con qué frecuencia su compañera(o) emplea sus habilidades y recursos para afrontar situaciones adversas personales, académicas o clínicas?					
8	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 8. ¿Con qué frecuencia su compañera(o) establece mecanismos de autoprotección para minimizar los efectos de una situación adversa , considerando el apoyo que puede recibir de otras personas con las que tiene un vínculo o relación de confianza?					
9	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia su compañera(o) modera sus reacciones emocionales para mantener su eficiencia ante situaciones de crisis, evitando actuar por impulso en momentos de alta presión?					
10	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 10. En situaciones adversas, ¿con qué frecuencia su compañera(o) identifica oportunidades de aprendizaje personal, académico y profesional , considerando los resultados de su actuación?					
11	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 11. En situaciones adversas, ¿con qué frecuencia su compañera(o) muestra disposición a realizar modificaciones en su actuar personal, académico y clínico para adaptarse a los cambios de su entorno, considerando las sugerencias del resto de sus compañeros(as) y autoridades?					

Instrumento para evaluar la competencia transversal de Resiliencia
Instrumento para el(la) profesor(a)

Instrucciones:

Para evaluar a su alumno(a) considere los siguientes pasos:

1. Lea con atención la pregunta relacionada con la competencia a evaluar.

2. Seleccione la opción que describa el grado de presencia del comportamiento observado en el(la) alumno(a) en los diferentes escenarios en los que usted ha acompañado su proceso de aprendizaje.

No.	Competencia	Reactivo	a. Siempre	b. Casi siempre	c. Casi nunca	d. Nunca	e. No poseo referentes para responder esta pregunta
1	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia la o el residente distingue situaciones adversas en su entorno que están dentro y fuera de su control?					
2	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia la o el residente reconoce el impacto de las situaciones adversas que se presentan en su entorno y que están fuera de su control, considerando sus efectos e implicaciones académicas, personales y clínicas?					
3	Resiliencia Nivel básico	Pregunta 3. Ante situaciones adversas, ¿con qué frecuencia la o el residente acepta que las experiencias de vida pueden ser agradables o desagradables, que no todas son factibles de controlarse y que pueden afectar su estabilidad personal?					
4	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 4. A pesar de las situaciones adversas, ¿con qué frecuencia la o el residente demuestra un interés genuino y ejecuta acciones decisivas para sobreponerse a ellas , considerando sus recursos personales y los del entorno?					
5	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 5. ¿Con qué frecuencia la o el residente demuestra seguridad y confianza ante situaciones adversas al reconocer sus habilidades y recursos para afrontarlas de manera satisfactoria?					
6	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 6. ¿Con qué frecuencia la o el residente reacciona de manera oportuna en situaciones adversas , considerando las alternativas de solución a su alcance para superarlas?					
7	Resiliencia Nivel intermedio	Pregunta 7. ¿Con qué frecuencia la o el residente emplea sus habilidades y recursos para afrontar situaciones adversas personales, académicas o clínicas?					
8	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 8. ¿Con qué frecuencia la o el residente establece mecanismos de autoprotección para minimizar los efectos de una situación adversa , considerando el apoyo que puede recibir de otras personas con las que tiene un vínculo o relación de confianza?					
9	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia la o el residente modera sus reacciones emocionales para mantener su eficiencia ante situaciones de crisis, evitando actuar por impulso en momentos de alta presión?					
10	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 10. En situaciones adversas, ¿con qué frecuencia la o el residente identifica oportunidades de aprendizaje personal, académico y profesional , considerando los resultados de su actuación?					
11	Resiliencia Nivel Avanzado	Pregunta 11. En situaciones adversas, ¿con qué frecuencia la o el residente muestra disposición a realizar modificaciones en su actuar personal, académico y clínico para adaptarse a los cambios de su entorno, considerando sus sugerencias y las de sus compañeros(as) y autoridades?					



COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Resiliencia

BIBLIOGRAFÍA

1	Cyrulnik, Boris y Ploton, Louis (2018). <i>Envejecer con resiliencia, cuando la vejez llega</i> . España, editorial Gedisa.
2	Harvard Busines Review. (2017). <i>Inteligencia emocional</i> I. Resiliencia. España.
3	Puig, Gema y Rubio, José Luis (2013). <i>Manual de resiliencia aplicada</i> . España, Editorial Gedisa
4	Santos, R. (s.f.). <i>Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia</i> . s.l.
5	Cyrulnik, B. y Anaut, M. (2016). <i>¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida</i> . España, editorial Gedisa.



COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Resiliencia

Concepto	Definición
Actitud	Disposición relativamente constante para responder de ciertas maneras particulares a las situaciones del mundo por el residuo de experiencia pasada que de algún modo guía, orienta o influye de una u otra forma en el comportamiento (<i>Galimberti, 2002</i>).
Adaptación al cambio	Es una reacción de la persona como forma de responder a una situación o circunstancia (<i>Vera, s.f.</i>)
Aprendizaje	Es un cambio permanente de la conducta de la persona como resultado de la experiencia; se refiere al cambio en la conducta o al potencial de la conducta de un sujeto en una situación dada, como producto de sus repetidas experiencias en dicha situación (<i>Vera, s.f.</i>).
Autocontrol	Proceso mediante el cual una persona se convierte en el agente primario en la dirección y regulación de aquellos aspectos de su comportamiento, que conduce a resultados y/o consecuencias comportamentales específicos y planificados; capacidad de una persona de ajustar lo que hace a lo que es socialmente aceptado (<i>Consuegra, 2004</i>).
Autoprotección	Es la capacidad de protegerse y cuidarse a uno mismo en situaciones adversas o desafiantes; implica tomar medidas para mantener la seguridad, el bienestar y el equilibrio emocional en medio de circunstancias estresantes o traumáticas.
Confianza	Se refiere a la creencia o la seguridad en la fiabilidad, la integridad, la honestidad y las habilidades de una persona, un grupo o una entidad; implica la creencia de que las acciones, palabras y decisiones de alguien son consistentes y se alinean con los intereses y expectativas propias.
Confianza en sí mismo	Es la creencia y la seguridad en las propias habilidades, capacidades y juicio personal; es la confianza que una persona tiene en sí misma para enfrentar desafíos, tomar decisiones y perseguir metas con éxito.
Control	Habilidad para hacer que algo se comporte exactamente como se quiere (<i>Consuegra, 2004</i>).
Eficiencia	Ejecutar bien y correctamente las tareas, el trabajo eficiente es el trabajo bien ejecutado (<i>Chiavenato, 2007</i>).
Emoción	Estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa; se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo; las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría (<i>Vera, s.f.</i>).



Factores protectores	Son aquellas características, recursos o circunstancias que actúan como amortiguadores o mitigadores ante situaciones de riesgo o adversidad; estos factores ayudan a prevenir o reducir los efectos negativos de los factores de riesgo y promueven el desarrollo positivo, la resiliencia y el bienestar.
Habilidades	Capacidad de un individuo para realizar con pericia, precisión, facilidad y economía de tiempo y esfuerzo (<i>Bateman y Snell, 2009</i>).
Modelar	Cambio comportamental que resulta de la observación de otra persona. A través del modelamiento la persona puede adquirir patrones de respuesta simplemente a través de la observación de la ejecución de modelos apropiados (<i>Consuegra, 2004</i>).
Optimismo	Es una actitud mental positiva y la creencia de que, en general, las cosas tendrán resultados favorables; es la tendencia a ver el lado positivo de las situaciones, esperar lo mejor y tener confianza en que los problemas y desafíos se pueden enfrentar y superar.
Reacciones emocionales	Son respuestas psicofisiológicas que experimentamos como resultado de estímulos internos o externos; son respuestas automáticas y subjetivas que pueden variar en intensidad, duración y calidad, y están asociadas a diferentes estados emocionales.
Red de apoyo	Trama de relaciones sociales que parten de un individuo ligándolo en forma directa a otros (<i>Consuegra, 2004</i>).
Relación de confianza	Se definen como vínculos entre personas o grupos en los que existe una creencia mutua de que las partes involucradas actuarán de manera confiable, honesta y respetuosa (<i>Vera, s.f.</i>).
Seguridad	Es la sensación de protección, confianza y bienestar en uno mismo y en el entorno que nos rodea.
Situación adversa	Se refiere a un evento, circunstancia o condición que es desafiante, difícil o perjudicial; se trata de una situación que puede presentar obstáculos, problemas o dificultades para las personas que la enfrentan.
Situaciones de crisis	Se refiere a un evento o conjunto de circunstancias que representa una amenaza o desafío significativo, y que puede tener consecuencias negativas o disruptivas para individuos, comunidades o sistemas.
Sobreponerse	Es la capacidad de recuperarse y adaptarse después de enfrentar una dificultad, desafío o situación adversa; implica superar los obstáculos, aprender de las experiencias difíciles y seguir adelante con fortaleza y resiliencia.
Voluntad	Es un acto por el que tenemos dominio de nuestras pulsiones, emociones y deseos (<i>Vera, s.f.</i>).