

biblioteca rubén turienzo

## Rubén Turienzo y Pau Sala

*muestran cómo superar las situaciones adversas  
y enseñan a motivar a las personas y potenciar los  
equipos de trabajo. Con prólogo de Antxon Arza.*

# GANA LA RESILIENCIA



**Autores:** Rubén Turienzo y Pau Sala

**Prologuista:** Antxon Arza

**Editorial:** LID Editorial Empresarial

**Colección:** Acción Empresarial

**Biblioteca Rubén Turiezo**

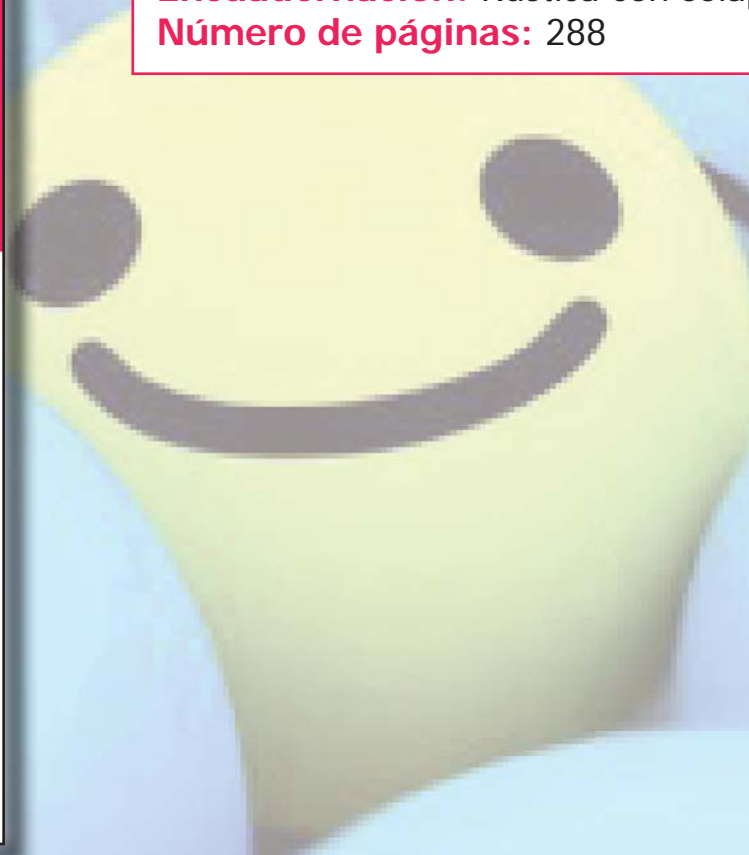
**EAN-ISBN13:** 9788483561379

**Precio:** 19,90 €

**Formato en centímetros:** 15x22

**Encuadernación:** Rústica con solapas

**Número de páginas:** 288



**Prólogo de** Antxon Arza  
**Agradecimientos**  
**Carta abierta**

# ÍNDICE

1. El astillero. O de por qué fomentar el optimismo
2. Atando cabos. O la importancia de la preparación
3. Soltando amarres. O de cómo enfrentar la agresividad y empatía
4. Golpe de timón. O cómo cambiar la inseguridad por confianza
5. Ozando velas. O superar el pasotismo gracias al compromiso
6. Marinero de agua dulce. O la importancia de premiar a tus colaboradores
7. Cantos de sirena. O de cómo la desconfianza se supera con comunicación
8. Elevando la proa. O de superar la falta de habilidades con formación
9. Escotas tensas. O cómo afrontar el despotismo con liderazgo democrático
10. Ajustar los aparejos. O cuáles son los fundamentos del trabajo en equipo
11. Virando por avante. O el bloqueo ante el cambio y cómo superarlo
12. Lobos de mar. O cómo abandonar la apatía y ofrecer motivación
13. Huyendo del Cracken. O de cómo se forma un equipo resiliente
14. La última baliza. O ver una nueva rentabilidad

## El equipo

1. Equipo de trabajo y trabajo en equipo
2. Tipo de tarea y tecnología de gestión
3. La salud y vitalidad del equipo
4. Cuidados y atenciones
5. El cáncer del equipo: el pensamiento de grupo
6. Resiliencia y equipo

## El liderazgo

1. La identidad
2. La meta
3. El progreso
4. La integración
5. Liderazgo individual y liderazgo compartido

## La comunicación

1. Esquema básico
2. Dificultades típicas
3. Esfuerzos para mejorar la comunicación
4. La retroalimentación
5. Cómo dar retroalimentación

## El cambio

1. Bases
2. Evolución del foco de atención de la dirección
3. Los ocho pasos de Kotter

**Epílogo**  
**Bibliografía**

## INFORME DE MARKUS MARK Resiliencia

1. Bases
2. El concepto de resiliencia
3. Conceptos relacionados con la resiliencia
4. El concepto de competencia
5. El concepto de robustez
6. Los pilares de la resiliencia
7. El equipo resiliente
8. Ejemplos de la resiliencia



## Autores de la obra

**Rubén Turienzo** es experto en desarrollo de personas. Estudió Historia del Arte, es MBA por la Universidad de Barcelona y cuenta con un máster en Psicología y otro en coaching ejecutivo. Es formador en empresas e instituciones y profesor en varias escuelas de negocio.

**Pau Sala** es socio de Markus Mark Influence Coaching junto a Rubén Turienzo. Es máster en gestión de pymes y MPA por la Escuela de Negocios CEU. Tras trabajar siete años en una multinacional del sector del turismo y ser diez años consultor de recursos humanos en Ixem Consultores, se dedica a la formación y el coaching.

«La grandeza está en las cosas simples»

Rubén Turienzo  
rtu@lidconferenciantes.com



De izquierda a derecha: **Rubén Turienzo** y **Pau Sala**.

## La obra

La resiliencia es, según nos dice la física, la capacidad de los cuerpos de recuperar su estado original tras sufrir una deformación. Este concepto ha ido ganando terreno en los últimos años y ahora es uno de los secretos del éxito personal y de cualquier organización.

Superar las situaciones adversas saliendo fortalecido de ellas es la clave que se esconde en **Gana la resiliencia**, una aventura novelada en la que el protagonista, **Markus Mark**, recibe el encargo de dirigir al equipo de su empresa en la regata anual. Mark se enfrenta a un grupo desmotivado y carente de confianza, al que tiene que convertir en un equipo resiliente para lograr su misión.

Su aventura nos enseñará a trabajar y fortalecer conceptos como optimismo, motivación, superación y confianza, elementos clave para crear equipos de trabajo eficaces y en los que los trabajadores den lo mejor de sí mismos.

Además, en la última parte, encontrarás una síntesis útil y práctica de los fundamentos teóricos utilizados para crear esta historia, en la que los autores explican los pilares de la resiliencia y muestran cómo influye y se relaciona con otros conceptos como equipo, liderazgo, comunicación y cambio.

«El optimismo y el sentido del humor son claves para afrontar momentos difíciles, como muestra este libro. La adversidad puede ser nuestra aliada y ayudarnos a sacar lo mejor de nosotros mismos».

**Antxon Arza**  
Fundador de Urkan Kayak  
y especialista de *Al filo de lo imposible*

## Las bases de la resiliencia

Tal y como hemos podido ver a lo largo del libro, la formación de un equipo eficaz y resiliente es una tarea que requiere ciertas habilidades y el uso de algunas herramientas precisas y concretas. Aptitudes y actitudes que se deben unir para la forja de un proyecto resolutivo y eficaz y a las que no siempre se les dedica el tiempo necesario para su desarrollo e implementación.

Si en este proceso se trabaja con decisión, seremos capaces de crear un equipo de trabajo y, tras esto, ponerlo en funcionamiento. Será capaz de realizar tareas complejas y con un alto nivel de eficacia siempre que hayamos respetado y tenido en cuenta los pasos previos y hayamos desarrollado una buena labor en su formación y definición de objetivos.

Sin embargo, los equipos de trabajo están expuestos a sufrir fuertes contratiempos y, en la mayoría de las ocasiones, acaban desmoronándose y cesan su productividad, pierden la ilusión, reducen su actividad o fallan a la hora de ejecutar los procedimientos como lo habían estado haciendo hasta ese momento.

Este término –la resiliencia– es, sin duda, el concepto del que más se va a hablar en los próximos meses o años, ya que representa con carácter fidedigno la habilidad de los grupos de trabajo, las organizaciones o las personas para superar las adversidades y salir reforzadas de ellas.

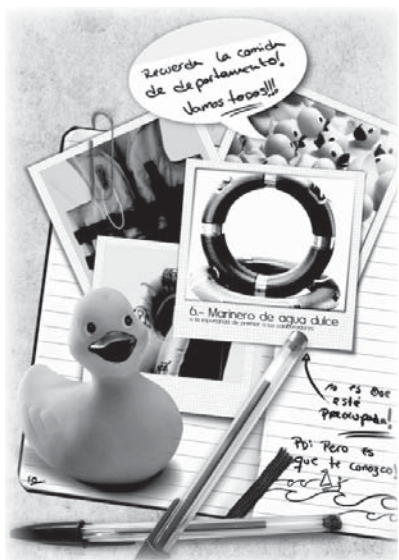


## El concepto de resiliencia

El término resiliencia proviene del latín resilio, es decir, volver atrás, dar un salto o rebotar. El concepto se comenzó a emplear en la física y fue Michael Rutter quien lo acuñó en 1972 para las ciencias sociales.

Existen distintas definiciones del término resiliencia aplicado a la psicología, sin embargo, queremos remarcar la que apuntó Edith Grotberg por su sencillez expositiva y su facilidad de comprensión: **«es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado por ellas de manera positiva»**.

La resiliencia es, por tanto, una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección emocionales y racionales, entendiendo por estos no la valencia contraria a los factores de riesgo –también considerada temeridad–, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad en cada situación específica y respetando las características personales.



Para más información:  
[elisabet.saez@lideditorial.com](mailto:elisabet.saez@lideditorial.com)  
[laura.diez@lideditorial.com](mailto:laura.diez@lideditorial.com)  
91 372 90 03

