



EXPERIENCIAS MASS

METODOLOGIA 4R

RESILIENCIA



4R NACE DESDE LA PREGUNTA

¿CÓMO NOS REINVENTAMOS?

# ¿QUE ES LA METODOLOGÍA



## 4R ?

ES UNA METODOLOGÍA QUE NACE DESDE LA EXPERIENCIA PERSONAL, EN DONDE SE PIERDE EN GRAN MEDIDA LO CONSEGUIDO EN UNA VIDA, POR LO CUAL ME VEO FORZADO FRENTE A LOS DISTINTOS DESAFIOS DE LA VIDA A

RESISTIRSE  
REVISARSE  
REINVENTARSE  
RESPONDER.

1ª

POR LO GENERAL, CUANDO NOS TOCA VIVIR SITUACIONES DESAFIANTES, NOS RESISTIMOS A DEJAR A LA PERSONA QUE VENIAMOS SIENDO DURANTE MUCHO TIEMPO. AQUI TAMBIÉN ENTRAN LOS EQUIPOS QUE SE RESISTEN AL CAMBIO, SIN EMBARGO ES NATURAL DE UN PROCESO DE REINVENCIÓN O ADAPTACIÓN EL RESISTIR SEA PARTE DEL PROCESO, SIEMPRE Y CUANDO SE CONOZCAN Y ACEPTEN.



# 2<sup>a</sup>

CUANDO COMENZAMOS A REVISAR NUESTRA SITUACIÓN NOS DAMOS CUENTA PRIMERO EN EL LUGAR O SITUACIÓN EN LA QUE NOS ENCONTRAMOS, EN ESE PRECISO INSTANTE NOS ABORDA UNA EMOCIÓN LA CUAL SERÁ FUNDAMENTAL EN LOS PASOS A SEGUIR, YA QUE DE ELLA DEPENDERÁ NO SOLO NUESTRO FUTURO SINO QUE CUANTO TIEMPO ESTAREMOS AQUÍ.



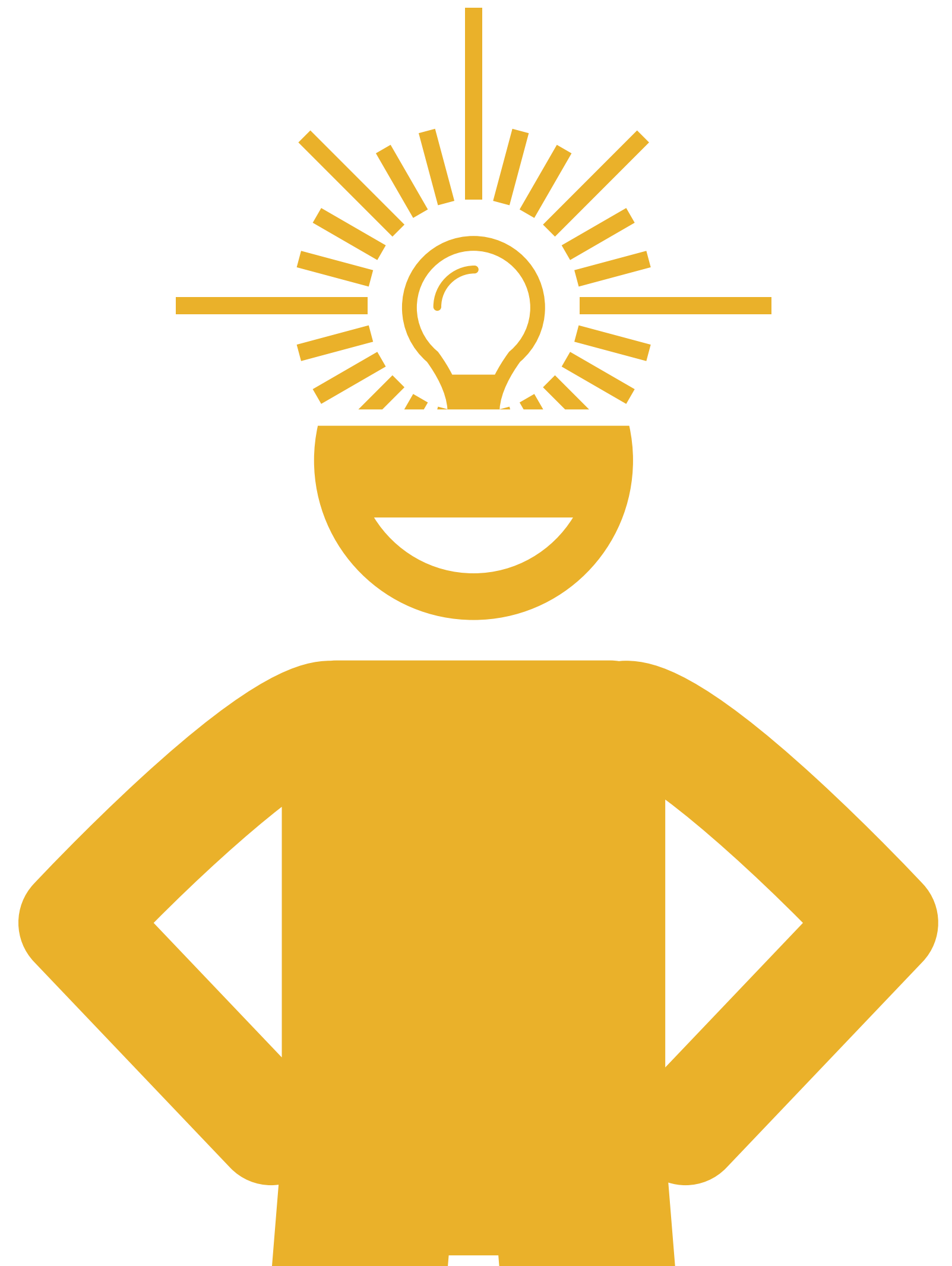
# 3<sup>a</sup>

UNA VEZ RECONOCIDA Y ACEPTADA LA RESISTENCIA, TENGO LA OPORTUNIDAD DE OBSERVAR DE UNA MANERA APRECIATIVA, LO QUE A SU VEZ, MARCARA EL TERMINO DE UN ESPACIO REFLEXIVO Y NECESARIO, PARA DAR COMIENZO A UNO CRUCIAL Y QUIZAS EL MAS IMPORTANTE QUE ES LA REINVENCIÓN, BUSCAR UNA MANERA DISTINTA DE HACER LO QUE VENIA HACIENDO O SIENDO, O DERECHAMENTE, TOMAR MIS RECURSOS O LO QUE QUEDA DE ELLO Y PONERLOS A MI SERVICIO.

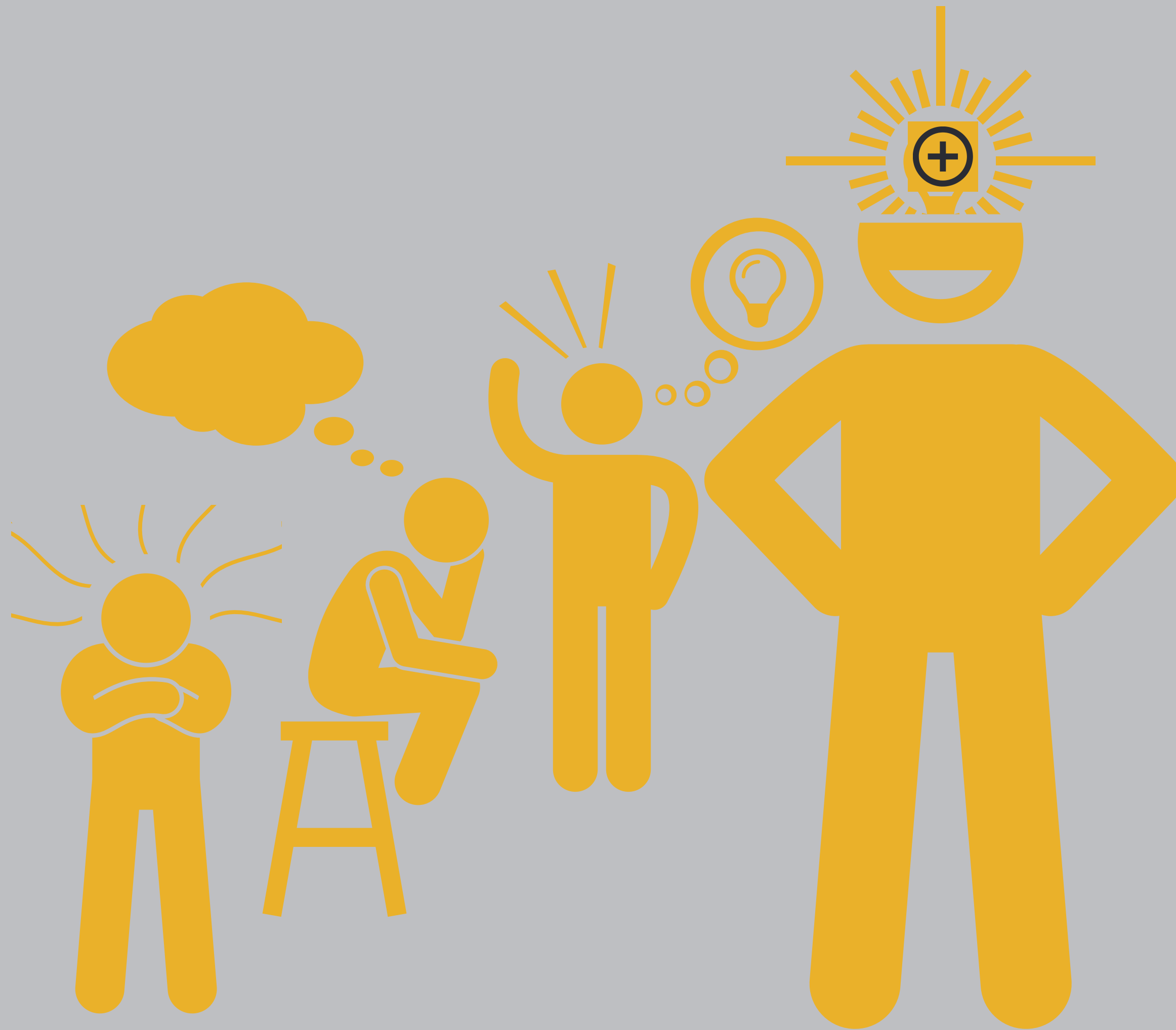


# 4<sup>a</sup>

Y ASI LLEGAMOS A LA ULTIMA ETAPA, PERO NO MENOS IMPORTANTE QUE ES LA RESPUESTA. AQUI NOS ENCONTRAREMOS CON EL RESULTADO DE NUESTRO PROCESO CREATIVO, QUE SIN DUDA CONTARA DE UN GRAN APRENDIZAJE Y POR SOBRE TODO UN AUTOCONOCIMIENTO QUE NOS PERMITIRA FLUIR DE MEJOR MANERA EN TUS PROXIMOS DESAFIOS.



4R



EXPERIENCIA 4R PERMITE,  
AUTOCONOCIMIENTO EN PERSONAS Y  
EQUIPOS QUE QUIERAN OBSERVAR Y  
TRABAJAR EN  
REVISARSE, RESISTIRSE,  
REINVENTARME Y RESPONDER.





EXPERIENCIAS MASS

METODOLOGIA 4R

RESILIENCIA