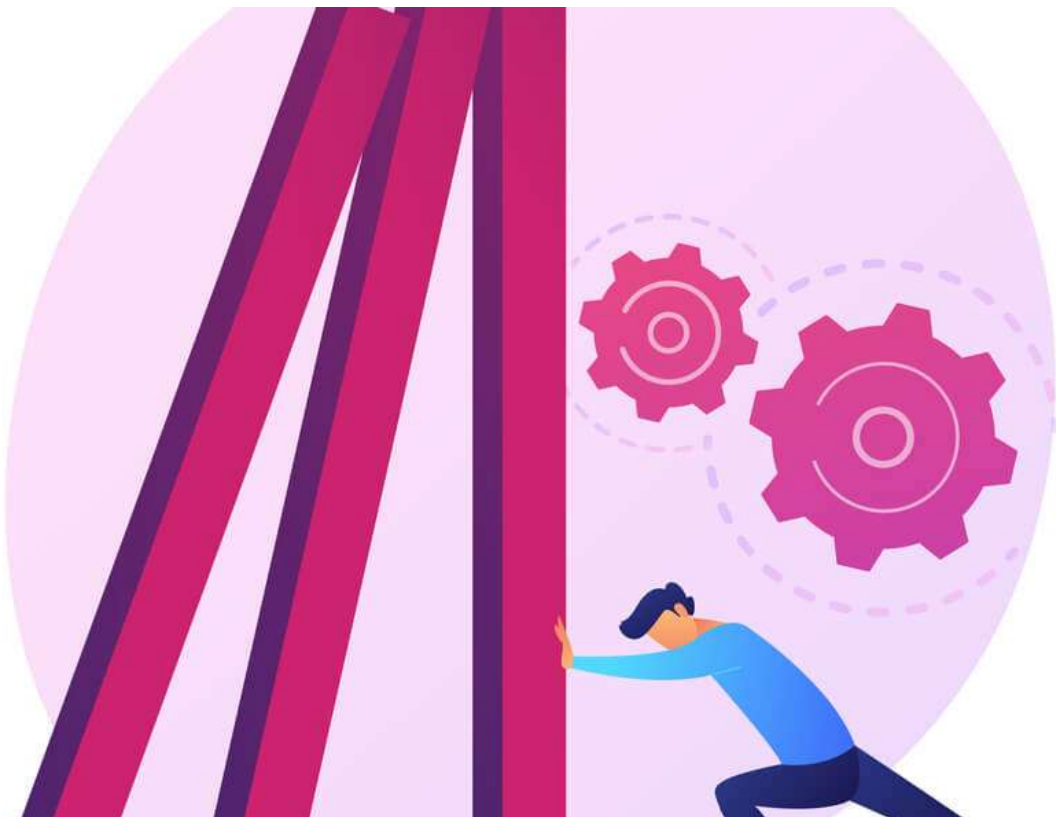


Resiliência: o que é o que você precisa saber sobre suportar as adversidades

por Rui Brandao | 26 abril, 2021 |

4.07 ★★★★★

Início > Trabalho > Resiliência: o que é o que você precisa saber sobre suportar as adversidades



Resiliência é a capacidade de se adaptar em situações difíceis ou de fontes significativas de estresse.

Na prática, quer dizer que diante de uma *adversidade*, a pessoa utiliza sua força interior para se recuperar. Ela se abate e sofre como qualquer um, mas enxerga além dos problemas e, assim, consegue lidar com as situações de forma mais leve.

Ou seja, pessoas resilientes não são livres de problemas, elas apenas os superam sem desmoronar. Essa capacidade ajuda a preservar a saúde mental – e a melhor parte é que pode ser desenvolvida e melhorada. É uma questão de bem-estar.

O que é resiliência?

O significado original do termo resiliência vem da física e define o nível de resistência de um material e sua capacidade de retornar ao estado original sem danos ou ruptura após sofrer uma deformação elástica.

A Psicologia pegou emprestada esta palavra e criou o termo **resiliência psicológica** (ou resiliência emocional).

O termo resiliência, dentro da psicologia, se refere à habilidade das pessoas responderem às frustrações e estresses diários, em todos os níveis, com superação e recuperação emocional.

Resiliência: significado

Veja o que diz Cladismari Zambon, psicóloga e especialista do Zenklub, sobre o significado de resiliência:

Quando falamos sobre ser resiliente, gosto de lembrar as palavras Viktor Frankl, psiquiatra austríaco que enquanto prisioneiro em um campo de concentração, escreveu o livro “Em busca de Sentido” contendo a máxima: “Quem tem um “porquê”, enfrenta qualquer “como””.

Embora estivesse vivendo em condições desumanas à época, o autor observou que outras pessoas na mesma situação enlouqueciam e se deixavam morrer, ao passo que outras sobreviviam e se mantinham ativas.

A esta capacidade de retomar a vida existente em um fio ele chamou de resiliência.

“Quando não conseguimos mais mudar uma situação, temos o desafio de mudar a nós mesmos.” (Viktor Frankl)



Desenvolvimento de um projeto pessoal de vida

Para o autor, o sucesso e a felicidade são o resultado da dedicação pessoal a uma causa maior e não podem ser simplesmente

O que Frankl quer nos dizer é que precisamos desenvolver projetos que tragam um sentido à nossa existência, pois isso nos torna pessoas mais resilientes frente às adversidades da vida.

Quando temos um projeto maior para nos apoiar, passamos a entender que os problemas são apenas obstáculos a serem superados, são experiências negativas e o que se persegue é algo muito maior.

Então, simplesmente faça algo por você, algo importante, por mais simples que possa parecer.

Capacidade de compreender nossas emoções

Parece fácil, mas não é. Vivemos usualmente sem entrar em contato com as nossas emoções e isso pode nos confundir bastante. Estar atento aos nossos sentimentos é uma das maneiras mais simples de desenvolver nossa capacidade de enfrentamento emocional.

Então, quando você entra em contato com as suas emoções, você se torna mais ágil na busca por aquilo que realmente te faz bem, como também ajuda a evitar

as famosas “ciladas”.

Quais as características de uma pessoa resiliente?

Pessoas resilientes são fáceis de reconhecer porque elas sabem utilizar seus pontos fortes para enfrentar os mais variados problemas. Elas não apenas se recuperam, mas também progridem. Algumas características são bem comuns nas pessoas com uma boa taxa de resiliência.

Capacidade de lidar com problemas

Superam obstáculos

Enfrentam situações de adversidade

Encontram equilíbrio em si mesmas nos momentos de estresse

Têm uma visão positiva de si mesmas e de suas habilidades

Possuem a capacidade de fazer planos realistas e cumpri-los

Têm poder de controle interior

Se comunicam bem

Se enxergam como lutadoras em vez de vítimas

São dotadas de alta inteligência emocional e gerenciam emoções de forma eficaz

Por que a resiliência é tão importante?

A resiliência é um mecanismo de proteção que dá a força necessária para a recuperação física e emocional após um evento adverso. Ou seja, minimiza o risco de desenvolver doenças mentais e de se sentir desamparado e oprimido.

Aqueles que não têm resiliência ficam facilmente sobrecarregados e podem recorrer a mecanismos de enfrentamento prejudiciais, como álcool e drogas.

Outro benefício é a prevenção de doenças psicossomáticas. Em resumo, pessoas resilientes usam as emoções proativamente a seu favor, de maneira saudável e positiva.

Como saber se sou resiliente?

Em primeiro lugar, a resiliência não é estática. Você pode desenvolvê-la ou mesmo reduzi-la, conforme a maneira com que reage aos fatos da vida. É preciso fazer autoavaliações e trabalhar os aspectos que estão precisando de atenção. Em geral, os pontos mais comuns entre as pessoas resilientes são:

Autoconsciência é fundamental conhecer seus pontos fortes e fracos e desenvolver estratégias que recrutam seus recursos internos quando necessário

Apoio social é um erro pensar que resiliência é não depender de ninguém. Pelo contrário, também inclui saber reconhecer quando é necessário confiar e pedir ajuda.

Locus de controle interno é acreditar que muitas coisas só dependem de você para darem certo

Autoestima é a capacidade de reconhecer e apreciar as próprias qualidades para usá-las nas situações adversas

Otimismo mesmo durante a tempestade, acredite que o sol voltará a brilhar uma hora ou outra

Habilidade de resolução de problemas é um arsenal de conhecimentos e estratégias para solucionar desafios e superar obstáculos

Autorregulação emocional crie técnicas de redução do estresse e da ansiedade

Autocuidado é essencial para preservar a saúde mental, emocional e física. Deve ser uma prioridade

Quais os fatores que contribuem para a resiliência?

Alguns já nascem com potencial de resiliência alto, em função de traços de personalidade que são favoráveis, como autoestima, comunicação e inteligência emocional. O apoio familiar também é um fator que promove o desenvolvimento da resiliência desde a infância, assim como os bons relacionamentos interpessoais.

A capacidade de aprender e internalizar novas habilidades também é um facilitador. Mas a perseverança e a adaptabilidade ajudam as pessoas a aprimorarem sua resiliência, ajustando pensamentos e comportamentos para se tornarem mentalmente mais fortes.

Resiliência e saúde emocional

Resiliência vai muito além da ideia de “sorrir e aguentar”. É um processo de reformulação de padrões de pensamentos e atitudes para a preservação do equilíbrio não apenas emocional, mas também físico e mental.

A resiliência é um fator protetor contra o sofrimento psíquico e a evolução do estresse e da ansiedade para níveis patológicos. Resiliência é saúde e qualidade de vida!

Como ter mais resiliência

A resiliência vem de dentro para fora. Não tem como simular ou absorver essa habilidade, ela é desenvolvida e deve ser sempre praticada. Por isso, a autoconsciência é o primeiro aspecto a ser trabalhado. É ela que contém o inventário das ferramentas que você tem disponíveis para enfrentar os desafios da vida.

Conheça seus pontos fortes e fracos para saber seu ponto de partida.

Não evite, enfrente. É assim que superamos obstáculos, solucionamos problemas e os deixamos no passado. Saia da mentalidade passiva e adote a proativa

Seja capaz de se autorregular. Assim, você consegue manter o foco em momentos de estresse para agir da melhor forma. Isso é possível com exercícios de respiração, mindfulness, meditação, imagens guiadas e o que mais funcionar para você

Pratique o otimismo. Pessoas otimistas não perdem a esperança e tendem a se sentirem no controle dos seus resultados. Concentre-se no que é possível fazer naquele momento e identifique as formas positivas de agir

Valorize seus contatos importantes e busque novas conexões. Familiares, amigos e colegas são fonte de apoio essencial

Autoestima e autoconfiança são pilares para a ação. Você se reconhece como capaz e se motiva para enfrentar os problemas sem se abater

Os 7 Cs da resiliência: competência, confiança, conexão, caráter, contribuição, combate e controle

O modelo dos 7 Cs da resiliência foi desenvolvido pelo pediatra Ken Ginsberg para ajudar crianças e adolescentes na construção de resiliência, tornando-os mais felizes e resistentes. Ainda que tenha sido desenvolvido para jovens, o modelo é útil para todos.

Competência a capacidade de saber lidar com as situações de forma eficaz

Confiança nas habilidades é uma premissa para lidar com a vida

Conexão com familiares e amigos traz a sensação de segurança e pertencimento

Caráter resultante da noção de certo e errado permite desenvolver a autoestima, fazer escolhas responsáveis e contribuir para a sociedade

Contribuição ter o propósito de contribuir para o bem comum é um motivador que reforça relacionamentos recíprocos benéficos

Combate aprender a gerenciar o estresse permite enfrentar os contratempos com mais serenidade e eficácia

Controle saber utilizar o controle interno diferencia os solucionadores de problemas das vítimas

10 dicas para construir a sua resiliência dia após dia

Fortaleça sua capacidade de solucionar problemas

Cultive uma forte rede de apoio com pessoas em que você confia

Trabalhe sua proatividade e automotivação

Pratique o autocuidado

Cultive uma autoimagem positiva e acredite em suas habilidades

Estabeleça metas realistas e executáveis

Analise as coisas em perspectiva, considerando diferentes pontos de vista e possibilidades

Abrace a mudança como parte da vida

Encontre um propósito

Pratique o otimismo

Como é ter resiliência no trabalho?

Você também pode aproveitar toda a sua dedicação para ser mais resiliente na vida pessoal e aplicar no seu lado profissional. É sem dúvida, uma habilidade de destaque entre tanta gente capacitada e em um ambiente tão concorrido.

Colaboradores mais resilientes conseguem lidar melhor com os desafios que são propostos, lideram pessoas com mais empatia e superam com mais facilidade a tensão e os obstáculos.

Usar a experiência de vida com resiliência e transportar essa capacidade para o trabalho irá melhorar o seu desempenho. Assim, a sua técnica será um ponto positivo e a sua forma de expressá-la somada à sua inteligência emocional serão um enorme diferencial.

Prazos curtos? Entregas complexas? Problemas de relacionamento na equipe? Pressão do chefe? Sem dúvidas essas fases são encaradas de forma mais equilibrada pelos colaboradores mais resilientes.

Resiliência no amor

E nos relacionamentos amorosos, como aplicar a resiliência? Se você emprega resiliência na sua vida, não vai ser difícil encontrar espaço para usar com o seu parceiro ou parceira. O importante é partir da ideia de que ainda que vocês formem um casal, são pessoas diferentes, com criação, vivência e pensamentos distintos.

Não existe receita de bolo, mas como toda boa regra para superar conflitos amorosos, você irá encontrar traços de resiliência dentro da paciência, empatia e compreensão do outro.

Conclusão

Resiliência é hoje uma capacidade essencial para a própria preservação. Além disso, tem forte participação na percepção de felicidade, bem-estar e qualidade de vida. Quanto mais resiliente for uma pessoa, menos sofrimento ela vai acumular e verá com mais facilidade as oportunidades que a vida oferece.

Ser resiliente também inclui aprender com as experiências anteriores e desenvolver novas estratégias de enfrentamento no futuro. Não importa a idade: resiliência é essencial.

Referências

<https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2795063>

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>

<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/top-tips-help-build-cultivate-resilience/>

<https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/quiz-what-makes-you-resilient/>

<http://www.revispsi.uerj.br/v7n3/artigos/html/v7n3a14.htm>

Este artigo foi útil? 4.07 ★ ★ ★ ★ ★

Compartilhe

