



COMO FUNCIONA LA RESILENCIA

¿Por qué algunas personas se recuperan de las dificultades de la vida mientras otras se desesperan?

Un estudio hecho por, Diane Coutu, analiza la naturaleza de la resiliencia individual y organizacional, temas que han adquirido especial urgencia a la luz de los recientes ataques terroristas, la guerra y la recesión.

En el ámbito de los negocios, la resiliencia ha llegado a la lista de cualidades buscadas en los empleados.

Como dice uno de los entrevistados de Coutu, "más que educación, más que experiencia, más que capacitación, el nivel de resistencia de una persona determinará quién tiene éxito y quién falla". Abundan las teorías sobre lo que produce resiliencia, pero tres características fundamentales parecen diferenciar a las personas y empresas resilientes de las demás.

Una o dos de estas cualidades hacen posible recuperarse de las dificultades, pero la verdadera resistencia requiere las tres. La primera característica es la capacidad de aceptar y enfrentar la realidad.

Al mirar con atención la realidad, nos preparamos para actuar de una manera que nos permita soportar y sobrevivir a las dificultades: nos capacitamos para sobrevivir antes de que tengamos que hacerlo. En segundo lugar, las personas y organizaciones resilientes poseen la capacidad de encontrar significado en algunos aspectos de la vida. Y los valores son tan importantes como el significado.

Los sistemas de valor en las empresas resistentes cambian muy poco a largo plazo y se utilizan como andamiaje en tiempos de problemas.

El tercer bloque de construcción de la resiliencia es la capacidad de improvisar.

Dentro de un ámbito de capacidades personales o reglas de la compañía, la capacidad de resolver problemas sin las herramientas habituales u obvias es una gran fortaleza.

nos preparamos para actuar de manera que nos permita soportar y sobrevivir a las dificultades: nos capacitamos para sobrevivir antes de que tengamos que hacerlo.

¿Cómo desarrollar nuestra resiliencia en el trabajo?

En contra de la creencia popular, la resiliencia no es una cualidad innata de cada persona. Por el contrario, se trata de una habilidad sensible a la experiencia. De hecho, algunas personas han conseguido desarrollarla tomando como ejemplo a alguien cercano con esa cualidad, pero otras lo han hecho afrontando los problemas y dando lo mejor de sí mismos a la hora de resolverlos.

Para poder desarrollar nuestra capacidad de resiliencia, podemos seguir algunos de los siguientes principios:

En primer lugar, las personas con resiliencia en el trabajo son muy conscientes de sus capacidades y de aquello en lo que destacan. A la vez, conocen sus limitaciones y aquellas áreas en las que no están cómodos. De esta forma, se trazan objetivos alcanzables y, para conseguirlos, utilizan los recursos de forma más lógica, delegando o adquiriendo más herramientas antes de enfrentarse a tareas frente a las que no se desenvuelven con soltura. Intentan rodearse de personas con una visión positiva. Por el contrario, las personas pesimistas no les aportan nada útil.

Se toman los obstáculos como una oportunidad para aprender y crecer. Por tanto, hay que tener en cuenta que tan solo se crece con las adversidades. Son perseverantes y no se rinden a las primeras de cambio porque saben que el éxito requiere esfuerzo y constancia. Son flexibles ante cambios, ya que saben que los cambios y la evolución son algo necesario para mejorar. En el trabajo se toman las modificaciones de forma optimista, sabiendo que quizás conlleve un esfuerzo al principio, pero que los objetivos serán más alcanzables tras superar ese periodo de adaptación.

¿Cómo ser resiliente en el trabajo?

Siguiendo las ideas anteriores, podemos ir desarrollando poco a poco nuestra resiliencia en el trabajo. Pero, además, podemos ampliar las características de una persona resiliente de una forma más interna, conociéndonos a nosotros mismos y siguiendo estas ideas:

Aumentar la conciencia de nuestras emociones, sobre todo en los momentos tensión. Si ignoramos los temores, jamás podremos tener una actitud positiva frente a ellos.

Controlar el estrés y la incertidumbre. Las personas resilientes tienen una mayor capacidad para gestionar estos dos conceptos tan habituales en el ámbito laboral. Aunque no siempre resulte tan fácil, la idea es que los sentimientos negativos no nos alteren en exceso y que el estrés no dure mucho tiempo ni alcance picos muy altos.

Cultiva una buena relación con tus compañeros

Ser flexible con las opiniones de los demás. Si sabemos adaptarnos a los cambios, como hemos comentado antes, aunque sean negativos, habrá menos posibilidades de pasarlo mal por ellos. Si se produce una novedad en el trabajo pronto, aparecerán las disputas y las opiniones. Por ello, al ser capaces de practicar la escucha activa, evitaremos discusiones y malentendidos.

Tener paciencia. En ocasiones, la obsesión por obtener resultados a corto plazo hace que tomemos decisiones precipitadas, y esto, en el trabajo, es el peor enemigo. Por tanto, la paciencia y la capacidad de espera se deben poner en práctica cuando las metas a medio o largo plazo prevalecen sobre los deseos del momento. Controlar los impulsos es un éxito garantizado en el trabajo en equipo.

No solo les ayudará a pasar mejor el día, sino que también podrán apoyarse en el otro cuando se presenten retos y obstáculos. Además, construir la confianza en tu equipo ayudará también a mantener las cosas en perspectiva y no caer en pánico ante las malas situaciones.



Aprende a manejar el estrés y los cambios

Identifica los pensamientos negativos que te generen estrés y deténlos cada vez que surjan. Además, identifica las fuentes de estrés y, de ser posible, minimízalas. Practicar el pensamiento positivo ante las situaciones de estrés te ayudará a cultivar la resiliencia y a ver las situaciones difíciles como oportunidades de crecimiento.



EN CONCLUSION

Además, la resiliencia en el trabajo permite que nos adaptemos mejor a los cambios que se puedan producir en él. Una persona resiliente acepta mejor el cambio de rutinas, tareas y roles. Los afronta sin miedo y está dispuesta a adaptarse y aprender lo que haga falta.

La resiliencia evita el estrés por falta de seguridad o por miedo a lo desconocido. Cuidar de tu salud laboral, manteniendo la mente tranquila, también es algo que, como puedes comprobar, logra la resiliencia. El último motivo que queremos destacar para demostrar la importancia de la resiliencia en el ámbito laboral, es que esta capacidad para superar las dificultades y mantener los sentimientos negativos alejados de nuestra mente, logra que se genere un buen clima laboral con el resto de compañeros. Una persona estresada provocará discusiones, enfados y enfrentamientos con otros compañeros de trabajo. Las personas resilientes logran una buena salud laboral para todos, ya que evitan, de manera natural, enfrentamientos. Además del trabajo personal que cada uno debe hacer, las empresas también deben esforzarse, creando políticas internas que puedan ayudar a que sus trabajadores desarrollen la resiliencia en su ámbito laboral, generando un clima agradable, valorando sus capacidades y proponiendo objetivos alcanzables.

