

FLEXIBILIDAD
CAPACIDAD



ASUMIR



RESILIENCIA * RESILIENCIA * RESILIENCIA *



RESILIENCIA * RESILIENCIA * RESILIENCIA *

SITUACIONES



SOBREPONER



RESILIENCIA

UNA HERRAMIENTA AL ALCANCE DE TODOS



El significado de

» RESILIENCIA,

según la Real Academia Española de la Lengua es

“la capacidad humana de asumir

con flexibilidad situaciones

límite y sobreponerse a ellas”.

Dentro de la práctica del Desarrollo Organizacional le damos un atributo **más grande aún**, pues no solo nos contentamos con sobreponernos, sino que proponemos salir fortalecidos de estas situaciones.

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño, un regaño injustificado, el no alcanzar una meta o en algunas situaciones más extremas como una pandemia, una cuarentena y una recesión económica al tiempo.

No controlamos cuándo nos va a pasar ni si nos ha de pasar o no, pero lo que sí podemos hacer es **determinar cómo reaccionamos ante estos eventos.**

Precisamente ahí es donde entra en efecto la resiliencia:

ante las situaciones compleja que nos plantea la vida

tenemos normalmente dos opciones:



- » **La primera opción** es dejarnos sobrepasar por la situación, entrando en diferentes etapas que pueden variar por individuo, pero que en general empieza por angustia, la cual deriva en ansiedad, esta se convierte en miedo, el cual inevitablemente causa parálisis. Esta es la vía intuitiva, primaria, la que nos determina nuestros instintos más básicos y arraigados, posiblemente instalados por herencia genética y años de supervivencia de especie.

Podríamos tener la disculpa de decir que no podemos pelear contra siglos de genética pero la realidad es que sí podemos, pero muchas veces no queremos, porque es la vía cómoda. Mejor no hacer nada y nadar con la corriente antes que enfrentarse a ella y luchar por salir adelante (**aún cuando la corriente nos lleve a donde no deberíamos ir**).

Si por otro lado miramos la evolución como la supremacía del más fuerte (intelectual y físicamente) entenderemos que realmente los que hemos llegado a este estado de desarrollo de la raza humana somos los que nos hemos sabido adaptar a las situaciones que nos propone la vida, aprender de ellas y salir fortalecidos.

Les estoy proponiendo irse por la vía difícil, por la menos transitada, la que requiere decisión, habilidades y una dosis alta de voluntad y energía vital.

» **Esa es la segunda opción** para sobreponerse a las situaciones difíciles; la de la adaptación, la del aprendizaje, la de la mente inquieta, asertiva que no se conforma con que su destino esté predeterminado por la genética o las “bolas curvas” que le lanza la vida; ¡la de la resiliencia!

Ser resiliente implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades, lo cual la mayoría de las veces significa cambiar nuestra forma de ver la vida y de responder ante ella.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles.

Y no se trata de una simple cuestión de uso del lenguaje, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su **buen humor** y nos hacen preguntarnos **¿Cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa constante?**



Como se dijo anteriormente, la resiliencia **no es una cualidad innata**, no está impresa en nuestros genes, lo cual es una buena noticia porque es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.

Podemos aprender a ser resilientes.



A continuación les dejamos una guía para aprender a ser resilientes, que ha sido tomada simplemente de la observación de los **hábitos productivos** de las personas que evidentemente lo son. No hay recetas exactas, solo buenos hábitos que pueden ser adoptados por personas normales que toman la decisión de **SALIR ADELANTE**.

Hay que trabajar en tres frentes y en cuatro dimensiones:

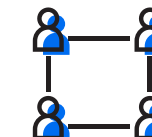
Los tres frentes son:



Seguridad



Satisfacción

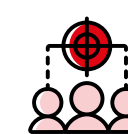


Conexión

Las cuatro dimensiones de gestión (4Rs) son:



Reconocimiento



Recursos



Regulación



Relacionamiento

Al cruzar los tres frentes en las cuatro dimensiones se generan 12 competencias en las que trabajar.

En un resumen que generosamente nos da Rick Hanson en su libro Resilient la matriz de desarrollo de la resiliencia se vería así:

	Reconocimiento	Recursos	Regulación	Relacionamiento
Seguridad	Compasión	Carácter	Calma	Coraje
Satisfacción	Mente plena	Gratitud	Motivación	Aspiración
Conexión	Aprendizaje	Confianza	Intimidad	Generosidad

Si bien teóricamente eso es poderoso para darnos guías de “**hacia dónde vamos**”, es importante conocer más **cómo podemos ver esto en comportamientos para que en su ejecución conciente y constante se nos vuelvan hábitos**.

Realizando nuestra interpretación, a continuación les contaremos cuáles serían nuestros **12 hábitos productivos** para desarrollar la Resiliencia desde comportamientos sencillos y específicos que todos podemos emprender desde la conciencia:



0 Ser consciente de las potencialidades y limitaciones

1

El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos. Haciendo ejercicios de introspección, análisis **FODA o PEST** personales, las personas resilientes saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos; así pueden trazarse metas más objetivas, desarrollar lo que les falta y también gestionar los recursos de los que disponen para conseguirlas.



0 Ser creativo

2

Aunque las personas resilientes solucionan las situaciones que se les presentan con facilidad, no se limitan a eso; intentan encontrar una forma para que de esa solución salga algo nuevo, diferente, mejorado. Utilizan herramientas de pensamiento divergente para **“salirse de la caja”** y en lugar de **“reconstruir lo que no funcionaba”** intentan transformarlo en algo bello o útil. De lo malo, sacan lo precioso.



0 Tener autoconfianza

3 Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes no se quedan con eso sino que confían profundamente en lo que **SÍ** son capaces de hacer. No pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de que lo pueden lograr. También reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.



0 Asumir las dificultades como una oportunidad para aprender

4 Aunque siempre son sensibles al dolor y a las emociones que genera, las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos momentos difíciles y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que los momentos complejos son pasajeros y que para cambiar el futuro todo depende de la manera en que ellos mismos reaccionen. Un comportamiento claro que evidencia esto es que cuando se enfrentan a una adversidad en lugar de sentirse víctimas se preguntan **¿qué podemos aprender de esto?**



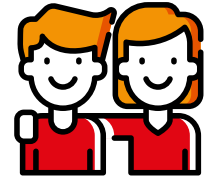
0 Practicar el mindfulness o alguna otra técnica de conciencia plena.

5 No necesariamente esto quiere decir que sean certificados o que hayan recibido entrenamiento especializado en esta técnica, sino más bien que las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y gracias a eso aceptan las situaciones como vienen y deciden hacerse dueños de su futuro. Para estas personas el pasado **“está en el pasado”** y por eso no piensan en él con añoranza sino más bien como punto de partida y de aprendizaje; de la misma forma, el futuro no ha pasado y por eso no les preocupa. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan el proceso y por eso tienen una gran capacidad para asombrarse ante la vida.



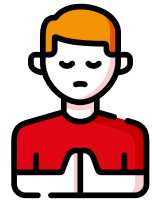
0 Ver la vida con objetividad

6 Pero siempre de una forma optimista (**son un gran exponente del “vaso medio lleno”**). Como dijimos anteriormente, tienen clara su potencialidad, los recursos con los que cuentan y sus metas; este enfoque pragmático los habilita especialmente para ser optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Este optimismo es lo que podríamos llamar **“optimismo realista”** que permite pensar que siempre habrá un futuro mejor.



0 7 **Rodearse de personas con actitud positiva**

Las personas resilientes saben cultivar sus relaciones, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que han demostrado tener actitudes o comportamientos **“tóxicos”**. De esta forma, logran desarrollar una red de recursos que les pueden servir de soporte en los momentos más difíciles.



0 8 **Controlar las emociones más que las situaciones**

Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. De esta manera, las personas con capacidad de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones; han aprendido a manejar la incertidumbre y se sienten tranquilos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones y sus reacciones cuando no pueden cambiar la realidad. En este sentido son buenos discípulos de Daniel Goleman pues en lugar de querer cambiar lo que está en su **“zonal de preocupación”** se concentran más bien en manejar lo que está en su **“zona de influencia”** para ampliarla y disminuir relativamente la preocupación.



0 9 **Ser flexibles ante la vida**

Debido a que tienen esa imagen de sí mismos y una alta autoconfianza, tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Están abiertas al cambio y dispuestas a valorar diferentes alternativas; al estar enfocados en el propósito, parten de sus planes, pero no los ven como única opción y por eso no sufren con los cambios.



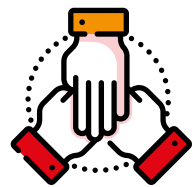
1 0 **Tenacidad para alcanzar los propósitos**

Una característica que distingue a las personas resilientes es su perseverancia y su capacidad de lucha. La característica anterior de flexibilidad les permite adaptarse, para aprovechar el sentido de las situaciones y fluir así en ellas. Estas personas saben motivarse a sí mismos, el reto las impulsa y eso les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.



1 Afrontar la adversidad con humor

1 Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y ponerle buena cara a los desafíos de la vida. La buena energía es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.



1 Buscar la ayuda de los demás y el apoyo social

2 Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente problemático su primer objetivo es superarlo, de esa manera, al ser conscientes de su realidad (fortalezas y debilidades) son conscientes de la importancia de buscar apoyo en sus redes de conocidos (personales y profesionales) y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.



Como lo repetimos constantemente, no podemos darles recetas exactas para ser resilientes, **pero podemos recordarles estas buenas prácticas** que le pueden ser de ayuda para superar alguna situación problemática.

Los invitamos a que en estos tiempos retadores los estudien, hagan un inventario de cómo los utilizan y realicen un esfuerzo conciente de mejorar sus hábitos al respecto para que en ese ejercicio cambien esos hábitos e influyan positivamente en su entorno familiar y profesional.

En estos tiempos necesitamos más personas así, que piensen todo el tiempo en que **“sí se puede”** para que como sociedad o como planeta salgamos fortalecidos de este reto que nos pone la vida.



¡Gracias por tomarse el tiempo de leer este documento, esperamos que les sirva mucho!



AHORA ES TU TURNO...

Te ofrecemos este espacio para comenzar a desarrollar la **RESILIENCIA...**



MATRIZ DOFA PERSONAL



Fortalezas



Oportunidades



Debilidades



Amenazas



Estos son mis comportamientos claves que generan resultados



Estos son los comportamientos en los que quisiera trabajar



Después de leer la Guía he decidido poner en acción el siguiente plan para desarrollar la resiliencia en mí:



mercadeo@spira.co

www.spira.co

