

La globalización como realidad actual de las organizaciones, incrementa la necesidad de ser competitivos de manera permanente, las exigencias del entorno cambian las expectativas y requerimientos del negocio, siendo necesario que las personas asuman roles diferentes, sean flexibles y respondan con energía y compromiso ante los retos que se les plantean; los cuales, impactan de manera inesperada sus valores, necesidades e intereses personales.

Esta época de cambios requiere nuevos recursos internos en las personas para que puedan enfrentar la adversidad y reaccionar de manera efectiva a las exigencias del entorno, sin que ello afecte su estabilidad emocional o calidad de vida. No todas las personas reaccionan con la misma serenidad y fortaleza y la gran pregunta es ¿qué distingue a los seres humanos? que ante un mismo evento inesperado reaccionan con entereza y se sobreponen a la adversidad, mientras que otros, se sumen en la tristeza y depresión sin lograr recuperarse.

La resiliencia hoy día se identifica en las personas que muestran serenidad y son capaces de infundir paz aún en medio de los momentos de mayor tribulación. Se requiere

“Vivir es equivocarse, cometer errores y aciertos, pero también la capacidad de renacer y recuperarse a uno mismo”

Pilar Jericó

una verdadera vocación de ser humano, donde la voluntad y la fe son características esenciales para salir adelante en los momentos difíciles que prueban nuestra capacidad para resistir y salir adelante con un espíritu fortalecido y lleno de riqueza para asimilar el evento y aprender del mismo.

Con frecuencia la vida pone pruebas que cambian por completo nuestros planes de vida, tanto personales como laborales y originan que las emociones y sentimientos se intensifiquen, nublando el pensamiento y las decisiones de las personas.

La resiliencia, es esa fuerza que aflora ante la adversidad y estabiliza las reacciones, brindando elementos de soporte para procesar el evento inesperado y reaccionar de la mejor manera. Implica un análisis de los propios recursos y el momento para reconocer los dones, talentos y poderes que poseemos y que con frecuencia desperdiciamos ante el dolor. Así como reflexionar en los propios errores y actuar en consecuencia para corregirlos, desactivando con ello la posibilidad de auto sabotarnos y generar más estrés y angustia ante los momentos no está en nuestras manos evitar.

Ser resiliente, es una competencia que se puede desarrollar; requiere un trabajo personal en las tres áreas: física, mental y espiritual, no es posible lograr que las personas fluyan y reflejen fortaleza interior si una de sus áreas está desbalanceada, ya que, de ser así, invariablemente afectará a las otras dos.

Sí, la resiliencia se puede desarrollar, el problema es que las personas no se preocupan por ello hasta que se ven sorprendidas por una eventualidad que les lleva a la necesidad de fortalecer su capacidad interior.

Existen conductas que distinguen a las personas resilientes y que sus efectos los llevan no sólo a sobreponerse a la adversidad, sino a ser exitosos, optimistas y cooperadores:

- Mantienen un espíritu alegre, optimista e irradian buen humor.
- Se recuperan con rapidez de una crisis, trauma o situación difícil.
- Cuentan con herramientas para manejar el dolor y seguir avanzando.
- Convierten la adversidad en oportunidad.

Parece fácil, y lo es, ya que son el resultado de una serie de acciones que podemos poner en práctica para robustecer nuestro interior. Tales como:

- Estrechar y fortalecer lazos familiares.
- Establecer una red de amistades congruentes y confiables.
- Desarrollar tolerancia a la frustración
- Atención integral a los signos de nuestro cuerpo.

Ante lo anterior, las personas resilientes enfrentan la vida con entusiasmo y energía, desechan y modifican las conductas negativas y se esfuerzan por controlar los impulsos que las desvían de la productividad y estabilidad. Enfocan su energía en construir, muestran auto-estima robusta y se esfuerzan por lograr el equilibrio en su comportamiento; mostrando Consistencia, Coherencia, Congruencia y Confiabilidad.

Ser resiliente por tanto, requiere ser conscientes de nuestro potencial interior, actuar con responsabilidad y enfrentar los retos con la convicción de aprender y trascender a los eventos difíciles, con la mejor actitud.

Mtra. Jacqueline Arévalo Rubio.
Coach, Consultor en Capital Humano
jarevalo@sinergiacydi.com
www.sinergiacydi.com