

Resiliencia,



*ventaja
competitiva
en tiempos
de crisis*

Ser resiliente implica tener la capacidad de adaptarse frente a los problemas, reconstruirse e incluso salir fortalecido y con aprendizajes nuevos.

TEXTO **EVA RODRÍGUEZ** | ILUSTRACIÓN **ISTOCK**

¿Es lo mismo que ser resistente? No exactamente. Imaginemos un árbol robusto y un frágil junco al lado. Cuando llega una fuerte ráfaga de aire, el árbol, aunque aguanta, llega un momento en el que se resquebraja y puede romperse. El árbol es resistente, pero termina quebrándose, ya que le falta algo que el pequeño junco sí que tiene: este, cuando llega la ráfaga de aire, se dobla, se adapta, cambia su posición y, cuando el aire cesa, vuelve a su forma anterior sin sufrir daño alguno. El junco es resiliente.

Si definimos la resiliencia como la transformación positiva que vive la persona al resistir y superar adversidades que se presentan, parece obvio que, en tiempos de crisis, como la que estamos viviendo debido al COVID-19, resulta una capacidad que nos conviene entrenar.

Hablemos de las variables de la resiliencia que condicionan los diferentes escenarios que se pueden dar. Si los desafíos de nuestro entorno no cambian o son escasos, nos podremos encontrar pasivos ante la situación, o acomodados a la misma.

A medida que los desafíos a los que nos enfrentamos sean mayores, dependiendo de lo desarrolladas que estén nuestras habilidades, podremos sentir ansiedad o por el contrario percibir un reto. Estamos viviendo, en palabras

DEFINIMOS LA RESILIENCIA COMO LA TRANSFORMACIÓN POSITIVA QUE VIVE LA PERSONA AL RESISTIR Y SUPERAR ADVERSIDADES QUE SE PRESENTAN



del Secretario General de la ONU, António Guterres, el reto “más duro” al que se enfrenta la humanidad desde la II Guerra Mundial, por lo que en una primera fase, es normal sentir ansiedad, por elevadas que sean nuestras habilidades.

No obstante, si nos esforzamos, veremos un reto (o más de uno), en esta nueva situación y ver un reto es diferente a ver un peligro, porque implica capacidad, ilusión, aprendizaje y crecimiento. La capacidad de percibir retos nuevos en situación de crisis nos hace ser capaces de enfrentarnos a ellos y probar diferentes estrategias.

Dado que la forma básica para adquirir confianza en uno mismo es la propia experiencia, si probamos estrategias nuevas que nos hagan salir airoso ante las nuevas circunstancias, o, al menos nos ofrecen la posibilidad de percibir cierto control sobre la situación, ganaremos autoestima y esto nos reforzará, ayudándonos a tener una actitud vital positiva, a pesar de las circunstancias difíciles.

En todo proceso de aprendizaje, se suceden unas fases que culminan en el crecimiento personal. La resiliencia es la habilidad que se tiene que desplegar necesariamente en ese camino entre el miedo inicial ante algo desconocido y el crecimiento que se produce al gestionar, comprender, e incorporar conceptos nuevos

¿QUIÉN QUIERO SER DURANTE ESTA CRISIS PARA MÍ, PARA MI CLIENTE Y MI COMPAÑÍA?

ZONA DE MIEDO



LA VULNERABILIDAD ES LO QUE NOS UNE. Formamos parte de lo mismo y tenemos mismo sentimiento



NO LUCHES contra lo que no está bajo tu control

ZONA DE APRENDIZAJE



CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER AHORA Y HAZLO. Mantente ocupado



IMPLÍCATE EN CUIDAR DE TI, TRATATE BIEN Y CUIDAR A LOS OTROS. Valora lo que está en tus manos hacer y ponlo en práctica

ZONA DE CRECIMIENTO



PLANIFICA OBJETIVOS en plazos alcanzables. Realiza tareas para conseguirlos



APÓYATE EN TU CÍRCULO DE IGUALES y mantén el contacto con ellos

Durante esta crisis, para andar el camino que nos lleve al éxito, es preciso plantearse quién quiero ser ante este nuevo escenario y poner en marcha estrategias para crecer y conseguir ser la persona que he elegido ser.

¿Qué estrategias poner en marcha para entrenar la resiliencia?

Respetar tus sentimientos, son normales y muy frecuentes en el resto de personas. Habla de ellos, acepta la normalidad de los mismos y siéntete parte de un todo.

Autoconciencia. Reconoce tus pensamientos y sentimientos. Reflexiona sobre si te resultan útiles o no, pero no luches por cambiarlos.

Focalización. Céntrate en lo que está bajo tu control e influencia. Esta es la clave.

Conecta con tu cuerpo. Respira y toma distancia. Practica alguna técnica de relajación o meditación. Áncrate en ti mismo, en tus motivaciones.

Implicación. Involúcrate en lo que estás haciendo y presta atención a lo que haces.

Compromiso. Hazte una disciplina de acción a la medida y pon el foco en crear un hábito. Establece objetivos realistas y cúmplelos.

Valores. Reflexiona sobre lo que es valioso para ti en tu ámbito vital, personal y profesional y sácale partido a la situación aclarando tu escala de valores.

El principal freno: la preocupación

Aunque estemos decididos a poner en práctica todo lo anterior, cuando nos ponemos manos a la obra es frecuente que nos invada la preocupación ante posibles amenazas, ¿Cómo cambiará el mundo después de la crisis? ¿Cómo afectará a mis seres queridos y cómo me afectará a mí? ¿Seré capaz de afrontar esos cambios?

Ese momento en el que la preocupación nos invade no es nuevo, lo hemos sentido más veces. Es muy similar a lo que nos ha pasado

“EL HOMBRE QUE SE LEVANTA ES AÚN MÁS FUERTE QUE EL QUE NO HA CAÍDO”

Victor Frankl, neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, fundador de la logoterapia y análisis existencial



ante cualquier otra situación nueva que pudiera suponer una amenaza para nosotros, lo hemos vivido más veces y lo volveremos a hacer. Pensemos en las veces en las que, en nuestra vida, hemos afrontado situaciones temidas y las hemos resuelto con éxito. ¿Cómo lo hicimos? ¿Cuál fue nuestra estrategia ganadora? ¿Nos pusimos a pensar acerca de cosas que no podíamos controlar? ¿O tal vez pasamos a la acción?... Efectivamente fue así, cambiamos nuestra preocupación por ocupación y nos pusimos a realizar lo que estaba en nuestra mano.

Y es que cuanto más disminuya nuestra preocupación, más espacio dejará para la acción y más probable será influir en el resultado por medio de una conducta eficiente.

Y... ¿qué pasa si fracaso en el intento de ser más resiliente?

Cuando comencemos a aplicar a nuestro día a día las estrategias señaladas, es muy posible que, a corto plazo, no consigamos gran cosa. El éxito estará en seguir intentándolo. No pasa nada si no sale a la primera.

Además, en una situación de crisis, es más fácil cometer errores. Si nos centramos en ellos y nos recreamos en la culpa por haberlos cometido, se agrava el problema. En lugar de obsesionarse con el pasado, y con lo que se ha hecho “mal”, normalicemos errores propios (y también los ajenos) y busquemos lecciones aprendidas, que nos permitan afrontar mejor el presente, con más capacidad y con un mayor optimismo.

Cada error que cometamos nos permitirá:

- Hacer balance e identificar las causas internas y externas del mismo

- Obtener aprendizajes nuevos
- Mirar hacia delante para saber qué hacer en el futuro
- Buscar ayuda o inspiración para volverlo a intentar

Aplicáte la siguiente máxima “algunas veces se gana y otras, se aprende”.

¿Cuál es nuestra responsabilidad? ¡Nuestras emociones son tan contagiosas como los virus!

Aunque parezca más lógico pensar que estamos tristes,

abatidos, desanimados, fruto de la situación a nivel mundial, y por eso nos disculpamos cuando dejamos de hacer cosas, o hacemos cosas inadecuadas, realmente nuestras acciones y sentimientos van juntos y se influyen unos a otros, con una peculiaridad: las acciones son voluntarias, los sentimientos no.

Lo que hagamos o dejemos de hacer está sujeto a nuestra voluntad, y si actuamos de manera positiva y optimista, nuestro estado de ánimo, automáticamente, mejorará.

Además, estamos programados para contagiar y que nos contagien emociones. Es un proceso que se produce principalmente a través de las neuronas espejo.

Para que la situación mejore, es nuestra responsabilidad actuar de manera optimista y alegre, procurando avanzar hacia la normalidad y no caer en el abandono. Esto es lo único capaz de revertir la espiral de miedo, inactividad y tristeza y transformarla en esperanza, optimismo, actividad y alegría.

Reflexiona, ¿qué puedes hacer tu? ¡Date la oportunidad de probar lo que eres capaz de hacer! ¡Actúa y busca la satisfacción en tu interior, anclándote en tus motivaciones!

