

RESILIENCIA



Loreto Gómez Cuenca

Psicóloga

Departamento de Formación, Recursos Humanos y Felicidad

Introducción

Cada vez son más las personas que buscan cambiar el rumbo de sus vidas, adentrarse en el mundo del crecimiento personal y vivir de una forma consciente. A través de esta forma de vida, la resiliencia se va desarrollando junto con otras características que nos van ayudando a llevar una vida más adaptativa y estar en armonía con nosotros mismos y como sociedad.

1. Definición y conceptos relacionados

- Fenómeno manifestado por personas que evolucionan favorablemente, habiendo sido víctimas de estrés que, para la población general, tendría consecuencias graves **(Rutter, 1993)**.
- Capacidad de sobreponerte a la pérdida y volver “a tu centro”, donde piensas con claridad y puedes tomar decisiones basadas en la razón. En el campo de la física, la resiliencia es la capacidad que tiene un resorte de volver a su posición original después de estirarse **(Gasca, 2015)**.
- Resistencia a las adversidades que manifiestan algunas personas, que evolucionan favorablemente a pesar de haber sido sometidos de forma continua a estímulos negativos. **(Egla Cornelio Landero, 2016)**.

Causas del sufrimiento

- **El apego.** El budismo considera que nos apegamos a lo que nos produce placer. Por eso en el momento en el que la realidad cambia, sufrimos.
- **Salir de la zona de confort.** La optimización de los recursos a nivel cerebral hace que salir de la automatización de los procesos ya implique un esfuerzo. Por lo tanto, el dolor será mayor si tenemos que buscar la forma de actuar constantemente por estar experimentando una situación novedosa
- **Adicción al drama.** El cerebro presta más atención a lo que le aflige y percibe como peligro o amenaza. Esto se debe a que el primer instinto del cerebro es la supervivencia. Y en cuanto al drama ajeno, porque nos hace sentir mejor con nosotros mismos, menos víctimas.

2. Aspectos clave en la definición

En un estudio, se observó un grupo de infantes que **no** desarrollaban problemas psicológicos a pesar de las predicciones de los investigadores e investigadoras por haber experimentado situaciones muy difíciles. En primer lugar, asumieron que estos niños y niñas se adaptaban positivamente y lo atribuyeron a una característica que llamaron “invulnerabilidad”, es decir, podían “resistir” a la adversidad. Sin embargo, modificaron ese concepto y propusieron entonces el término “Resiliencia”. Esto fue así, debido a que la Resiliencia puede ser promovida, mientras que la invulnerabilidad es considerada un rasgo intrínseco del individuo, una característica innata de los seres.

Según la neurociencia la resiliencia es una característica dependiente tanto de genética como de ambiente.

3. Características de la personalidad

Algunas características de la personalidad son las siguientes:

- Autoconfianza: confianza en uno mismo. Para responder, confiando en sus recursos y cualidades personales. Seguridad en uno mismo e incremento de la autoestima.
- Habilidades sociales: La habilidad en la infancia para ganar la atención positiva de los otros. Esto influye de forma directa en el concepto que tienen de sí mismos, otorgándoles a su vez confianza y seguridad.
- Optimismo y adaptabilidad: se trata de prestar más atención en los aspectos **positivos** de las experiencias y en el futuro. Además, se relaciona con la **adaptabilidad** porque esta se debe a la capacidad para aceptar aquello que no depende de uno mismo y la flexibilidad para adoptar diferentes perspectivas. Lo que a su vez, se relaciona con el factor de extraversión.
- Extraversión: tendencia a buscar nuevas experiencias. Es consecuencia de la curiosidad por conocer y experimentar.
- Proactividad: La capacidad para buscar una solución. Movilizarse ante un estímulo en lugar de estar apático o inactivo.

Por otra parte, investigaciones más recientes evidencian que la resiliencia tiene tres cualidades fundamentales que son igualmente válidas en los casos de enfermedades terminales o de crisis vitales:

- Comprensión y aceptación de la realidad.
- Una profunda creencia en que la vida sí tiene significado.
- Una habilidad para ingeniarse alternativas de solución.

4. Resiliencia organizacional

Capacidad de los trabajadores y con ello, de la organización, para hacer frente a los obstáculos presentados naturalmente en el contexto empresarial, sea por variables internas o externas y salir fortalecidos de las condiciones desfavorables del entorno empresarial.

Capacidad para evitar las consecuencias negativas de un acontecimiento ya ocurrido; o la capacidad de recuperación después de haber hecho frente a las consecuencias negativas de un evento.

5. Herramientas

- 1) Casita de la Resiliencia. Vanistendael.

Una condición básica para saber cómo de resilientes son las empresas es conocerlas. Existen elementos potenciales dentro de las organizaciones, necesarios para la construcción de la resiliencia.



Cimientos

Esta primera parte hace referencia a los **elementos básicos** que necesita la empresa para subsistir.

Subsuelo

El subsuelo permite establecer cómo de estrecha es la **relación** entre la **empresa** y los **grupos** de interés.

Primer Piso

La búsqueda del sentido es darle un **significado** a la **empresa** y tiene que ver con la parte de **misión, visión y objetivos**.

Segundo Piso

Esta parte incentiva la introspección organizacional, promueve un análisis interno de la empresa en diferentes campos:

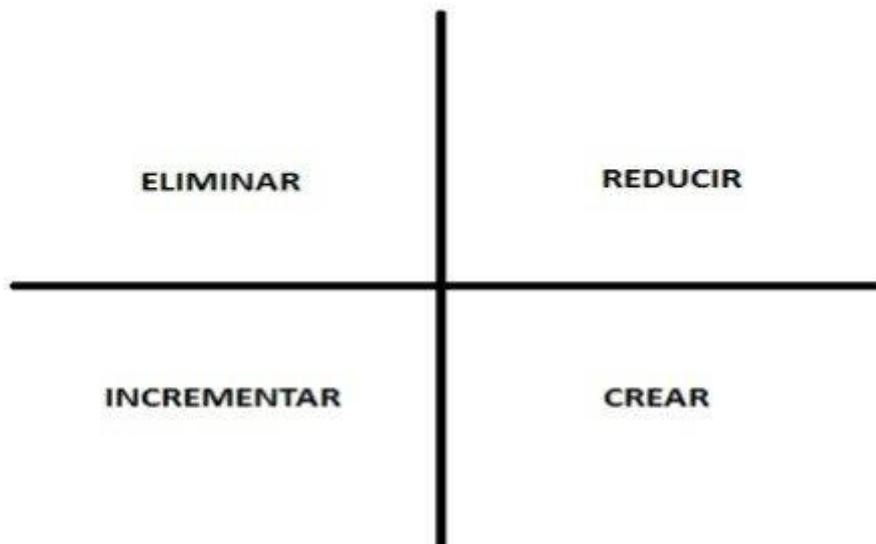
- **Sentido de pertenencia.** Índice de rotación
- **Aptitudes**

- **Ambiente laboral**

Entretecho

El objetivo del entretecho es mirar cómo de **abierto** se encuentra la organización para recibir nuevas soluciones y a explorar nuevos campos

2) Herramienta ERIC



Eliminar

VARIABLES indispensables que la empresa quiere eliminar de sus procesos internos y externos.

Reducir

VARIABLES que se pueden reducir, quitarles peso en cuanto a importancia y que no afecten a los objetivos de la empresa.

Incrementar

VARIABLES se pueden incrementar y convertirse en valor agregado.

Crear

VARIABLES factibles para crear un nuevo modelo de negocio.

6. Factores que afectan

Liderazgo

La buena labor de un líder es vital para cualquier organización, debido a que es este quien se encarga de **guiar al grupo** a una meta. Si la meta es fácil de identificar para los empleados, el líder debe mantener esa armonía para que siga así.

Objetividad

Más que ser un factor es una cualidad, la cual debe construir la organización a lo largo de su vida productiva. Esta hace referencia a la capacidad de **visualizar el verdadero problema** que nos conduce a la crisis y no sus consecuencias.

Sentido de Pertenencia

Cuando los trabajadores de una empresa tienen sentido de pertenencia no solo **comprenden** los valores que la empresa promueve, sino también los **transmiten** y los hacen **respetar** bajo cualquier circunstancia y es este tipo de pensamiento el cual hace que las empresas no solo resurjan de forma sólida, sino que a su vez estas lo hagan de forma propia e independiente, sin tener que comprometer ni un solo porcentaje de su capital.

En el **contexto personal**, también hay varios factores que se relacionan de forma particular con la experimentación de emociones negativas o desagradables.

En primer lugar, es evidente la relación existente con el arte, como vehículo para sanar y sanarse. Al conectar con este tipo de emociones, los artistas, además de canalizar esas emociones, muestran al público una proyección que sirve para que se comprenda de forma indirecta el sufrimiento.

Por otro lado, se encuentra el altruismo. Esta teoría, que gana cada vez más adeptos, es la que defiende la influencia que tiene el haber vivido experiencias dolorosas recurrentes o muy intensas, con la posterior necesidad o inquietud por ayudar a los demás.

7. Claves para incrementar la resiliencia

- Hábitos Saludables

Hacer ejercicio, tener una buena alimentación, dormir bien, bailar, escuchar música, meditar, respirar profundamente, sonreír, mostrar afecto, estar en contacto con la naturaleza, aprender algo nuevo...

- Gratitud y asertividad

La gratitud es uno de los liberadores de endorfinas por excelencia (neurotransmisor que sube la energía, baja los niveles de estrés, retrasa el envejecimiento y produce sentimientos de satisfacción). También hace que se fije la atención en lo positivo y no en lo negativo.

Además, a través de la asertividad, las personas están conectadas con sus necesidades y las expresan con respeto ni miedo al rechazo.

- Optimismo

La utilidad de esta herramienta está comprobada: No se trata de negar la realidad, solo de pensar que van a pasar cosas buenas en vez de malas, así no se anticipará un miedo innecesario, lo que debilitaría el sistema inmunológico y se aceleraría a través del estrés el envejecimiento.

- Perdonar

Dejar ir el pasado, porque ya no existe y no se puede cambiar. Perdonar es liberar el resentimiento, recordar y ya no volver a sentir lo mismo, ya que el cuerpo reacciona como si estuviera pasando y cargar con todas esas emociones negativas puede hacer estragos en el cuerpo físico y limitar la felicidad en el presente. Perdonar es un beneficio personal, no necesariamente para otra persona; pero sobre todo perdonarse a uno mismo, la culpa estanca y conlleva autoagresiones.

- Soltar

Una herramienta básica para ser resiliente es soltar lo que no podemos controlar. Es necesario definir una raya y poner en un lado lo que no se puede controlar, que son las personas y los sucesos, y en el otro lado aquello que sí depende de uno mismo, que es cómo se percibe la vida, pensamientos, gestión emocional y las experiencias. También es necesario entender que en la vida cuando algo termina, termina, simplemente así, y es mejor dejarlo ir porque ya no cumple un papel en la evolución individual.

- Autoestima

Crear en uno mismo, quererse, reconocerse y aceptarse tal y como se es, con virtudes y defectos, es el eje de esta caja de herramientas. El poder personal, el creerse capaz de salir adelante ante cualquier eventualidad es necesario y esto depende de las creencias que se tenga de uno mismo, sin importar lo que otros piensen. Ser compasivo, tratarse con amabilidad, tolerancia, paciencia... contribuirá a dar la fuerza para seguir.

- Pasión

Se trata de una combinación entre talento, habilidad y dominio, eso hace estar presente aquí y ahora, conectado con todo, suelta la creatividad hace sentir vivo, motivado y lleno de energía. Al hacer algo con pasión, se sueltan todas las sustancias químicas en el cerebro relacionadas con la felicidad.

- Inteligencia Emocional

Hacer un buen manejo de las emociones y de la mente será crucial para superar una adversidad. Cada emoción tiene una función específica y si no se hace un buen uso de ella se puede somatizar. Es importante identificar las emociones, cuestionarlas, razonarlas y actuar



acorde a su función. Todas las emociones tienen una razón de ser; ya sea buscar apoyo, poner límites, dejar ir, sobrevivir ante un peligro o alejarse de algo dañino, por ejemplo.

- Redes

Se recurre al equipo para encontrar soporte, y acompañe en el proceso. Sin embargo, para que el equipo exista se debe cuidar, transmitir interés, reconocimiento, gratitud, comunicación, apoyo mutuo, amor, gratitud, tolerancia y paciencia para que el vínculo se mantenga. Además, cuando vivimos una experiencia difícil, el hecho de comentarlo con alguien de confianza impide que el propio recuerdo de la experiencia se agrave, porque se va minimizando el efecto conforme se verbaliza. Por el contrario, si nos aislamos con el problema y no lo compartimos con nadie, se magnifica en nuestra cabeza y nos regodeamos en el sufrimiento.

- Sueños y Metas

Es importante ponerle nombre a un sueño y tener metas ya sea a corto, medio y largo plazo, sin importar la edad, o si se llega fácilmente a esa meta o no. Porque el futuro tampoco existe, pero al tener un objetivo y por lo tanto una dirección, tendremos que irrealizando pequeñas actividades diarias para lograrlo, disfrutando el camino. Y aunque es muy satisfactorio alcanzarlo, una vez que se llega es interesante plantear metas nuevas. Esto proporciona orientación y motivación antes situaciones adversas.

Conclusión

En esta sociedad donde actualmente la emoción predominante es el miedo, qué mejor manera de hacer frente a la nueva situación que nos ha tocado vivir, que buscando incrementar nuestra resiliencia. Además, a través del propio cambio individual podemos influir en nuestro entorno procurando así hacer una sociedad más resiliente. Ya tenemos la teoría, solo falta lo más importante, llevarlo a la práctica. Es cuestión de seguir dando pasos en esta dirección.

Gracias por tu participación