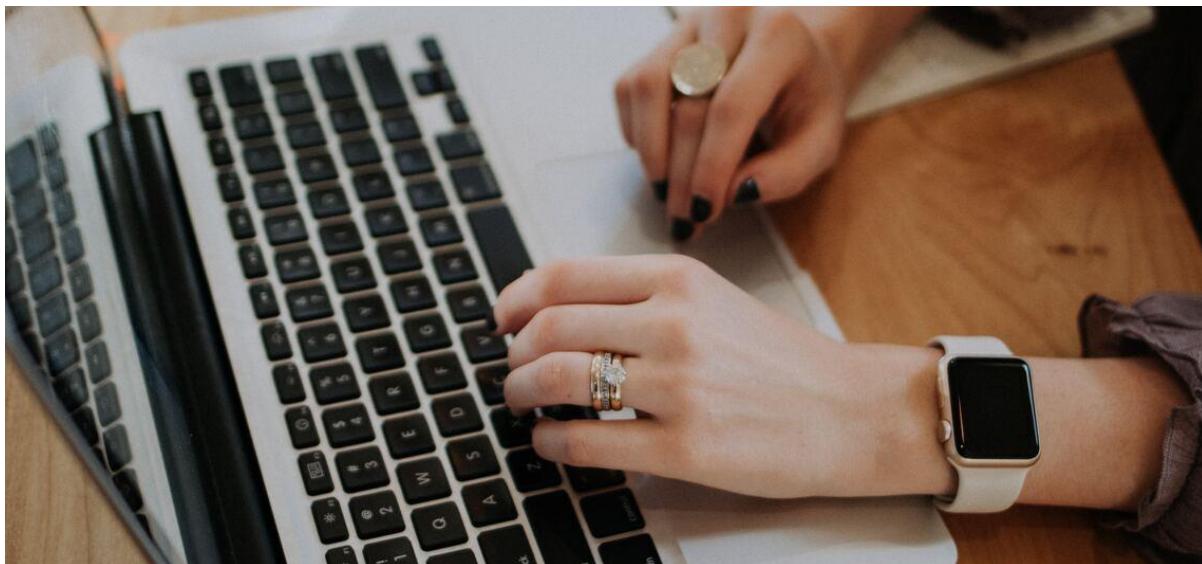


## La resiliencia en el entorno laboral



*La resiliencia en el entorno laboral se refiere a la habilidad de enfrentar de manera adaptable situaciones difíciles que puedan surgir en el trabajo.*

### ¿Qué es la resiliencia?

A la capacidad del ser humano en afrontar con flexibilidad momentos estresantes y limitantes y aun así lograr sobreponerse a ellas, se le conoce como resiliencia. En el área de la psicología se le anexa algo más al significado de resiliencia, no solo podemos sobreponernos a situaciones difíciles, sino que también nos fortaleceremos.

Reestructurar los recursos en coordinación de nuestras necesidades y nuevas circunstancias, forma parte de lo que implica la resiliencia. Las personas resilientes van un paso más allá del solo hecho de lograr sobreponerse a las adversidades, utilizan estas circunstancias para desarrollar y crecer al máximo su potencial.

Para los resilientes no existe la vida dura, sino circunstancias, etapas o momentos difíciles. Esta es una mejor forma de ver el mundo, en positivo y con optimismo, el resiliente tiene la conciencia de que luego de la tormenta siempre vendrá la calma y que podrán afrontar todo en la vida manteniendo una sonrisa en su cara.

## Cualidades de las personas resilientes

En cuanto a las **cualidades de los resilientes**, se podría decir que, practican los siguientes hábitos:

**Tienen conocimiento de sus limitaciones y cualidades.** Estas personas saben sus fortalezas y limitaciones, así pueden trazar metas y objetivos usando los recursos con los que disponen para alcanzarlas.

**Son creativos.** No se limitan, transforman sus vivencias dolorosas en algo útil y de provecho.

**Confianza en sus capacidades.** No pierden de vista sus metas y sienten confianza de su capacidad para lograrlas; aun así, también valoran y reconocen el trabajo que se hace en equipo, no se encierran en sí mismo y reconocen cuando es el momento de solicitar ayuda a otros.

**Las dificultades las asumen como una oportunidad para aprender.** Saben que las dificultades no serán eternas, que toda experiencia aporta algo a la vida, y que sobrellevarlas de la mejor forma depende de nuestras reacciones.

**Ponen en práctica la conciencia plena o el mindfulness.** El pasado forma parte del ayer y no se quedan obsesionados por esos hechos, aceptan de buena manera las experiencias que viven tal y como se les presenten.

**La vida la ven con objetividad.** Tienen conciencia de que la vida presenta aspectos negativos y positivos, hacen el esfuerzo por enfocarse en los aspectos positivos, así logran desarrollar un optimismo realista.

**Están rodeados de personas con actitud positiva.** Son capaces de conformar una gran red de apoyo, sólida para afrontar momentos difíciles, no buscan el control de las situaciones negativas sino de sus emociones

**Son abiertos a los cambios.** No se cierran a los cambios, están dispuestos a analizar diferentes opiniones y alternativas, sin obsesionarse con una única solución o aferrarse a algún plan inicial, todo puede variar sobre la marcha.

**Son tenaces.** Poseen una motivación que los ayuda a luchar y mantenerse firmes por lo que se proponen.

**Aceptan las situaciones con buen sentido del humor.** Pueden sacar una broma de las situaciones difíciles y mantener su buen humor. La risa es su mejor arma, le mantiene enfocado en lo positivo de cada circunstancia.

## La resiliencia en el entorno laboral

La **resiliencia en el entorno laboral** se refiere a la habilidad de enfrentar de manera adaptable situaciones difíciles que puedan surgir en el trabajo. Estas situaciones suelen generar altos niveles de estrés, ya que ponen a prueba nuestras capacidades y habilidades. Además, la presión de tener que superar estos desafíos para mantenernos en el mercado laboral también puede alimentar la ansiedad.

A veces, estas situaciones límite, que están asociadas con un fuerte impacto emocional, ocurren en el ámbito personal, como la pérdida de un ser querido, el fin de una relación o una enfermedad grave. Sin embargo, también pueden ocurrir en el entorno laboral, lo que se conoce como resiliencia en el trabajo. Por ejemplo, enfrentarse a problemas empresariales de los que uno es el único responsable, la quiebra de un proyecto propio o enfrentar asuntos legales pueden llevar a un emprendedor o empleado a una crisis personal. En estos casos, desarrollar una buena capacidad de resiliencia puede ser de gran ayuda para superar la situación y salir adelante.

## Desarrollo de la resiliencia en el trabajo

A diferencia de la creencia popular, la resiliencia no es una cualidad innata en cada persona, sino una habilidad que se desarrolla a través de la experiencia. Algunas personas la han adquirido al tener como ejemplo a alguien cercano con dicha cualidad, mientras que otras lo han logrado enfrentando problemas y dando lo mejor de sí mismas para resolverlos.

Para poner en práctica nuestra capacidad y habilidad de resiliencia en el trabajo, podemos seguir los siguientes principios:

**Conocer nuestras capacidades y limitaciones:** Las personas resilientes son conscientes de lo que destacan y de las áreas en las que no se sienten cómodas. Se fijan objetivos alcanzables y utilizan los recursos de manera lógica, delegando o adquiriendo herramientas antes de enfrentarse a tareas que no dominan.

**Rodearse de personas con visión positiva:** Las personas resilientes buscan rodearse de personas optimistas, ya que las personas pesimistas no aportan nada útil.

**Ver los obstáculos como oportunidades de aprendizaje:** Las personas resilientes ven los obstáculos como oportunidades para crecer y aprender. Saben que el crecimiento se produce en momentos adversos.

**Ser perseverantes:** Los individuos resilientes no se rinden fácilmente, estos saben que el éxito requiere de esfuerzo y constancia.

**Ser flexibles ante los cambios:** Las personas resilientes son flexibles ante los cambios, ya que saben que la evolución es necesaria para mejorar. Aceptan los cambios de forma optimista, sabiendo que pueden implicar esfuerzo inicial, pero que los objetivos serán más alcanzables después de superar el período de adaptación.

## ¿Cómo se desarrolla la resiliencia en el trabajo?

Siguiendo las ideas anteriores, podemos desarrollar nuestra resiliencia en el trabajo. Además, podemos mejorar características internas de una persona resiliente al conocernos a nosotros mismos y seguir estas ideas:

**Aumentar la conciencia emocional:** Debemos ser conscientes de nuestras emociones, especialmente en momentos de tensión. Ignorar nuestros temores nos impide adoptar una actitud positiva frente a ellos.

**Gestionar el estrés y la incertidumbre:** Los individuos resilientes tienen mayor capacidad y habilidad para soportar el estrés y la incertidumbre en el ámbito laboral. Aunque no siempre sea fácil, la idea es que los sentimientos negativos no nos alteren demasiado y que el estrés no dure mucho tiempo ni alcance niveles altos.

**Ser flexibles en las opiniones de los demás:** La capacidad de adaptarnos a los cambios, incluso si son negativos, reduce las posibilidades de sufrir por ellos. Los cambios en el trabajo suelen dar lugar a disputas y opiniones diferentes. Practicar la escucha activa nos ayuda a evitar discusiones y malentendidos.

**Tener paciencia:** A veces, la obsesión por obtener resultados rápidos nos lleva a tomar decisiones precipitadas, lo cual es perjudicial en el trabajo. Por lo tanto, debemos practicar la paciencia y la capacidad de espera cuando las metas a medio o largo plazo son más importantes que los deseos del momento. Controlar los impulsos es clave para tener éxito en el trabajo en equipo.

**Buscar el apoyo adecuado:** Las personas resilientes saben cuándo y cómo buscar ayuda cuando la necesitan. No tienen miedo de pedir asesoramiento, consejos o apoyo emocional cuando enfrentan desafíos en el trabajo. Además, buscan rodearse de personas que les brinden un ambiente positivo y de apoyo.

**Aprender de los errores:** En lugar de ver los errores como fracasos, las personas resilientes los ven como oportunidades de aprendizaje. Aprenden de sus errores, los analizan y buscan formas de mejorar en el futuro en lugar de quedarse atrapados en la autocritica y la negatividad.

**Cultivar la resiliencia emocional:** La resiliencia emocional implica desarrollar habilidades para manejar y regular las emociones. Las personas resilientes practican la autoconciencia emocional, la autorregulación y la empatía hacia los demás, lo que les ayuda a manejar situaciones estresantes en el trabajo de manera efectiva.

**La resiliencia en el trabajo no es una cualidad innata**, sino una habilidad que se puede desarrollar a través de la experiencia y la adopción de ciertos principios y comportamientos. Cultivar una mentalidad positiva, buscar el apoyo adecuado, aprender de los errores, mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y cultivar la resiliencia emocional son algunas de las formas en que se puede desarrollar la capacidad de ser resiliente en el entorno laboral.