



Resiliencia

la fuerza para enfrentarse a la adversidad



La Resiliencia



Es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

Acepta que el cambio es parte de la vida

Los cambios pueden crear cierta resistencia y esta resistencia puede llevar a estrés por una sensación de impotencia. Pero la vida es evolución y no podremos controlar todos los aspectos. Por ello es mejor aprender a aceptar la incertidumbre y los cambios.

Acepta lo que no puedes cambiar y que pueda haber ciertas metas que no puedas alcanzar debido a una adversidad. Luego centra tus esfuerzos en lo que sí puedes mejorar. Valora tus alternativas y adapta tus planes y metas o establece nuevos objetivos.

La Resiliencia

Pasos para mejorar la capacidad de resiliencia



Cuidate

friends

Rodéate de personas que sumen



Sé optimista



Piensa, reflexiona y actúa



Utiliza una solución que ya te haya servido



10 Consejos para desarrollar la Resiliencia y gestionar el estrés



- 1. Rodéate de gente que te apoye y te quiera.** Serán siempre un pilar importante en el que apoyarte en casos de dificultad.
- 2. Nada es insuperable.** Las situaciones no deseadas ocurren y no puedes cambiarlas, pero sí puedes cambiar la forma en la que te enfrentas a ellas. Acéptalas y procura vivir con ello.
- 3. Los cambios son parte de la vida misma.** Hay cosas que cambian y no podemos controlarlas. Acepta éstas y dedica tus esfuerzos a cambiar aquellas que sí puedes.
- 4. Busca metas realistas y realizables.** Será más fácil si te propones pequeñas tareas realistas que te acerquen a lo que anhelas, que objetivos inalcanzables.
- 5. Lleva a cabo acciones decisivas.** Ante situaciones adversas o de incertidumbre, tendemos a evitar tomar decisiones. Es mejor afrontar el problema y tomar decisiones para cambiarlo que esperar a que pase la tormenta.

10 Consejos para desarrollar la Resiliencia y gestionar el estrés



6. Tienes una oportunidad para descubrir de lo que eres capaz. En ocasiones, ante un problema puedes descubrir que eres más fuerte de lo que pensabas, ¡no te infravalores!

7. Confía en ti. Tener una visión positiva de uno mismo da confianza y ayuda a superar situaciones complejas.

8. Piensa con perspectiva de futuro. Las situaciones difíciles pasan o disminuyen su intensidad, por tanto, piensa en el futuro que deseas y busca acciones para conseguirlo. De este modo, los obstáculos en el camino, serán más llevaderos.

9. Nunca pierdas la esperanza. Busca las pequeñas cosas de la vida que te hagan sentir bien y te den una visión positiva del mundo. Preocúpate de lo bueno que te rodea y te da esperanza e ilusión para seguir.

10. Cuídate mucho. Si tú mismo no te encuentras bien, no podrás afrontar el mundo de ahí fuera. Haz ejercicio, busca momentos para tu ocio y relájate de vez en cuando.

¿Qué es la Resiliencia Laboral?



Es la capacidad de una empresa y sus trabajadores de superar la adversidad y salir favorecidos.

Las empresas con alto nivel de resiliencia tienen dos características comunes: saben que la crisis es una oportunidad, y que el recurso más valioso es el talento.

¿Qué es la Resiliencia Laboral?



Para convertirte en una persona resiliente, se recomienda comenzar por estos aspectos:

- 1. Saber que no todo depende de la energía o esfuerzo que le imprimas.** Hay variables externas que pueden impactar en tu destino no solo personal sino laboral; y de esas situaciones hay que apropiarse. Conocer cuáles son tus recursos te hará ser consciente y te permitirá centrarte y disfrutar de los retos.
- 2. Tener relaciones laborales saludables.** Procura cultivar amistades y relaciones laborales saludables. Rodéate de personas que tengan una actitud positiva. Así lograrás crear una red de apoyo que te puede ayudar en momentos difíciles.
- 3. Desarrollar la imaginación y creatividad.** Como lo dijo Einstein: “En la crisis la imaginación es más importante que el conocimiento”. Una persona con alta capacidad de resiliencia no se limita ante un obstáculo, intentará transformar su experiencia dolorosa en algo útil para él.

¿Qué es la Resiliencia Laboral?



Lo más importante es entender que ni tu, ni yo, ni las empresas nacemos siendo resilientes. **Sólo podemos descubrir, desarrollar y potenciar nuestra resiliencia enfrentado y superando situaciones complejas, riesgosas y difíciles.**

En medio de toda dificultad,
hay una **oportunidad**

