

Resiliencia

Leonardo Grapeia

Resiliencia es la capacidad concreta de retornar al estado natural de excelencia, superando una situación crítica. Según el diccionario "Aurelio", es la "propiedad por la cual la energía almacenada en un cuerpo deformado es devuelta cuando cesa la tensión causante de tal deformación elástica".

"Es el arte de transformar toda energía de un problema en una solución creativa."

Resiliencia, un término retirado de la Física, que significa la capacidad humana de superar todo, quitando provecho de los sufrimientos inherentes a las dificultades. Es trabajado en todas las áreas, como salud, finanzas, industria, sociología y psicología. Aunque sea un asunto muy reciente entre nosotros, ya es trabajado hace años en América del Norte, con éxito.

El estrés profesional es una realidad observada hoy en las más diferentes áreas y sectores del mercado de trabajo. Diferente de lo que muchos imaginan, no está restringido solamente a los profesionales que ejercen altos cargos en grandes empresas. El problema está presente en los más distinguidos niveles jerárquicos, en empresas de todos los tamaños. Eso se intensifica a medida que aumentan factores como cobro y presión. En este mundo globalizado, la persona resiliente representa un gran diferencial, pues el mercado busca profesionales que sepan trabajar con altos niveles de cobro. Esos profesionales se recuperan y se amoldan a cada "deformación" (obstáculo) situacional.

El equilibrio humano es como la estructura de un edificio: si la presión fuese mayor que la resistencia, aparecerán grietas, como enfermedades psicosomáticas (gastritis, por ejemplo).

El ser humano resiliente desarrolla la capacidad de recuperarse y amoldarse nuevamente a cada obstáculo y a cada desafío. Mientras más resiliente sea el individuo, mayor será el desarrollo personal, pues él se hace una persona más motivada y con capacidad de contornear situaciones que presenten mayor grado de tensión.

Un individuo sometido a situaciones de estrés por las cuales tiene la capacidad de superarlas sin lesiones severas ("grietas") es un resiliente. Ya el profesional que no posee ese perfil es el llamado "hombre de vidrio", que se "quiebra" al ser sometido a presiones y situaciones estresantes.

La idea de resiliencia puede ser comparada a las modificaciones de la forma de una vejiga parcialmente inflada. Si es comprimida, puede adquirir las formas más diversas y enseguida retorna al estado inicial.

Existen dos tipos de individuos, aquellos que nacen y los que se hacen resilientes. Todos nosotros podemos hacernos resilientes. Siguen algunas pistas:

- Mentalizar su proyecto de vida, aunque no pueda ser colocado en práctica inmediatamente. Soñar con su proyecto es confortante y reduce la ansiedad;
- Aprender y adoptar métodos prácticos de relajación y meditación;
- Practicar deporte para aumentar el ánimo y la disposición. Los ejercicios aumentan las endorfinas y testosterona, que proporcionan sensación de bienestar;
- Buscar mantener el hogar en armonía, pues este es el punto de apoyo para recuperarse;
- Aprovechar parte del tiempo para ampliar los conocimientos, pues eso aumenta la auto confianza;
- Transformarse en un optimista incurable, visualizando siempre un futuro bueno;
- Asumir riesgos (tener coraje);
- Hacerse un "superviviente" repleto de recursos en el mercado profesional;
- Tener sentido del humor (desarmar a los pesimistas);
- Separar bien quién usted es y lo que hace;

- Usar la creatividad para quebrar la rutina;
- Examinar su relación con el dinero; permitirse sentir dolor, recular y, a veces, adelgazar para enseguida retornar al estado original.

La resiliencia consiste en el equilibrio entre la tensión y la habilidad de luchar, de alcanzar otro nivel de conciencia, que nos trae un cambio de comportamiento y la capacidad de lidiar con los obstáculos de la vida y del profesional.