

La UPRL informa

LA RESILIENCIA EN EL TRABAJO

La resiliencia en el trabajo sería esa capacidad que nos permite asumir de manera flexible las situaciones límite que se den en nuestro entorno laboral. Hablamos de situaciones que producen grandes picos de estrés, porque ponen a prueba nuestras capacidades.

Por otro lado, esta ansiedad también es alimentada por otra idea: tenemos que superar estas situaciones si queremos sobrevivir en el marco laboral en el que nos encontramos.



A menudo, muchas de estas llamadas situaciones límite, asociadas a un fuerte impacto emocional, se dan en el ámbito personal a lo largo de nuestra vida, por ejemplo, con la muerte de un familiar cercano o un gran amigo, una ruptura de pareja o una enfermedad grave. Sin embargo, estas situaciones también pueden aparecer en el ámbito laboral, de manera que hablaríamos de resiliencia en el trabajo.

En este sentido, podemos encontrarnos frente a un problema organizacional del que somos los únicos responsables, fracasos en los proyectos propios o conflictos que pueden llevar al trabajador o trabajadora a una crisis personal. Ante esto, una buena capacidad de resiliencia nos ayudará a salir del pozo.

La resiliencia es una habilidad sensible a la experiencia. De hecho, algunas personas han conseguido desarrollarla tomando como ejemplo a alguien cercano con esa cualidad. En otros casos lo han hecho afrontando los problemas y dando lo mejor de sí mismos a la hora de resolverlos.

Para poder desarrollar nuestra capacidad de resiliencia, podemos seguir algunos de los siguientes principios:

- En primer lugar, las personas con resiliencia en el trabajo son muy conscientes de sus capacidades y de aquello en lo que destacan. A la vez, conocen sus limitaciones y aquellas áreas en las que no están cómodos. De esta forma, se trazan objetivos alcanzables y, para conseguirlos, utilizan los recursos de forma más lógica, delegando o adquiriendo más herramientas antes de enfrentarse a tareas frente a las que no se desenvuelven con soltura.
- Intentan rodearse de personas con una visión positiva.
- Se toman los obstáculos como una oportunidad para aprender y crecer.
- Son perseverantes y no se rinden con facilidad, porque saben que el éxito requiere esfuerzo y constancia.

La UPRL informa

- Son flexibles ante cambios, ya que saben que los cambios y la evolución son algo necesario para mejorar. En el trabajo se toman las modificaciones de forma optimista, sabiendo que quizás conlleve un esfuerzo al principio, pero que los objetivos serán más alcanzables tras superar ese periodo de adaptación.



Hay también una serie de actitudes y prácticas que pueden ayudar al desarrollo de la resiliencia:

- Aumentar la consciencia de nuestras emociones, sobre todo en los momentos tensión. Si ignoramos los temores, jamás podremos tener una actitud positiva frente a ellos.
- Controlar el estrés y la incertidumbre. Las personas resilientes tienen una mayor capacidad para gestionar estos dos conceptos tan habituales en el ámbito laboral. Aunque no siempre resulte fácil, la idea es que los sentimientos negativos no nos alteren en exceso y que el estrés no dure mucho tiempo ni alcance picos muy altos.
- Ser flexible con las opiniones de los demás. Si sabemos adaptarnos a los cambios, como hemos comentado antes, aunque sean negativos, habrá menos posibilidades de pasarlo mal por ellos. Si se produce una novedad en el trabajo pronto, aparecerán las disputas y las opiniones. Por ello, al ser capaces de practicar la escucha activa, evitaremos discusiones y malentendidos.
- Tener paciencia. En ocasiones, la obsesión por obtener resultados a corto plazo hace que tomemos decisiones precipitadas, y esto, en el trabajo, es el peor enemigo. Por tanto, la paciencia y la capacidad de espera se deben poner en práctica cuando las metas a medio o largo plazo prevalecen sobre los deseos del momento. Controlar los impulsos es un éxito garantizado en el trabajo en equipo.

Fuente: David Sánchez