

LA RESILIENCIA

El maravilloso potencial oculto en cada ser humano.

El término **RESILIENCIA** proviene de la ingeniería y se refiere a la capacidad de un material para adquirir su forma inicial después de someterse a una presión que lo deforme.

Al hablar de resiliencia humana se afirma que es la capacidad de un individuo de enfrentar situaciones traumáticas, desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ella.



Aparecen entonces dos elementos básicos de la resiliencia:

a) **La superación crisis.**

Desde un despido laboral, reestructuración, el dolor, la muerte, la pobreza, como situaciones límites ante las cuales se resiste el ser humano;



¡Impossible is nothing!

b) La capacidad de construir o reconstruir su propia vida a pesar de las circunstancias difíciles.



Las crisis son conflictos de alta intensidad y por lo tanto con un alto poder de transformar individuos, sociedades, empresas.

La transformación humana es compleja para ser descripta por un conjunto de leyes rígidas de cambios.

Hay que entender los conceptos primarios de cambio y sus principios para administrar con éxito un proceso en el que los líderes se encuentran a menudo gerenciando.

Los **CONCEPTOS** y **PRINCIPIOS** ofrecen un conjunto de orientaciones poderosas para tomar actitudes específicas que faciliten el progreso individual por el proceso de transición.

Pensamos en el concepto oriental de las crisis como *dificultad y como oportunidad.*

En toda Organización, a la hora de tener que comunicar un cambio importante, se debe afrontar esta situación desde la perspectiva de un **EMISOR** y de un **RECEPTOR.**

No es la organización que cambia, sino las personas. Lo que el emisor dice y lo que el receptor oye pueden ser dos mensajes muy distintos.

El receptor puede ver lo que parece ser un cambio muy pequeño para el emisor como un desafío enorme por sus implicaciones.

Se puede afirmar que se tiene una crisis cuando lo que se vive puede, en la conciencia de cada ser humano, ***exceder su capacidad de respuesta o de recuperación, se pierde la esperanza y el sentido de lucha.***

En la óptica de la resiliencia en cambio, ***los conflictos son la base del desarrollo, cuando aparecen están anunciando crecimiento, transformación, buenas noticias.***

Se trata entonces de un potencial humano activado que logra muy buenos resultados a pesar de un alto riesgo, que es capaz de superar el miedo, que tiene la fortaleza de convertir el trauma en una oportunidad de crecimiento y que implica desarrollo.



¿ CÓMO despertamos el potencial humano de la **RESILIENCIA?**

1º CREANDO LAZOS

Necesitamos fomentar redes de apoyo incondicional

La intercomunicación afectiva es la base de todo crecimiento humano.

Crear lazos es acompañar en el dolor, unirse en la angustia para dar esperanza.

Los seres humanos en circunstancias especialmente difíciles requieren una mano amiga, un acompañante un "cómplice significativo" que les permita crear lazos y vínculos consigo mismos, con los otros y con su entorno.

2° FOMENTANDO LA NO VIOLENCIA

Los humanos cultivan el idioma, las palabras; con ellas se hermanan, se comunican, se ayudan, cantan y sueñan. A veces se les olvida que tienen ese milagro instalado en la cabeza, en el corazón y la lengua; entonces creen que solo la violencia resuelve sus contradicciones y conflictos.



Convierten así, a la violencia como reemplazo del pensamiento.

3° TENIENDO HABILIDADES VOCACIONALES

Las personas valoran su persona y es una evidencia tangible de poder contribuir.

4° DESARROLLANDO SENTIDO DEL HUMOR

La gracia suele implicar el reconocimiento y la ternura ante lo imperfecto, el fracaso, la capacidad de admiración ante lo inesperado, y cuando la respuesta es una sonrisa, tal vez no acabe con el sufrimiento, pero tampoco éste acabará con quien lo padece.

Quien logra reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza. Con el humor se dinamiza el potencial humano en situaciones límites.

5° VALORANDO LAS DIFERENCIAS

Lo diverso que tiene cada persona como tesoro escondido con el cual puede acrecentar su esperanza y enriquecer su autoestima.

6° CULTIVANDO HABILIDADES SOCIALES:



equipo@dorbaire.com
www.dorbaire.com
Cel.: 15-59608210

Promueve la ayuda a otros

7° PRACTICANDO HOBBIES:

Los hobbies son fuentes permanentes de satisfacción y entretenimiento.

8° SIENDO PERSONAS ORIENTADAS A METAS:

Establecer metas realistas que permitan flexibilizar y no aumentar el stress.

9° TENIENDO UN MODELO A SEGUIR:

Cualquier tarea es más fácil con un modelo. Responder a un desastre es poco familiar, de ahí la importancia de un modelo.

10° CON ORIENTACIÓN A "OTRO":

*Tener un enfoque de **RESILIENTE** aporta significativamente al cultivo de una esperanza realista, porque sin negar los problemas, permite centrar la atención en las fuerzas que se pueden capitalizar para afrontar las nuevas/difíciles situaciones de cambio.*



Esperamos que la nota haya sido de su agrado. Nuestro equipo estará a su disposición para cualquier consulta vinculada a la temática.

Lic. Ana Couto
www.Dorbaire.com