

CÓMO LA RESILIENCIA EN EL TRABAJO PUEDE FUNCIONAR PARA USTED

Por: Diego E. Vázquez, PhD.

Por definición, la resiliencia es la capacidad de persistir ante la adversidad y "recuperarse" de los contratiempos que nos sucede a nivel familiar, problemas de relaciones de parejas, situaciones de salud graves o en el lugar de trabajo y factores relacionados a las finanzas. Ser resiliente no significa que una persona no experimenta dificultad o sufrimiento. El dolor emocional y la tristeza son comunes en personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino a la resiliencia es probable que implique una considerable angustia emocional.

La capacidad de recuperación proviene de una combinación de atributos positivos que desarrollamos a través de nuestra crianza, la educación, las relaciones sociales, culturales, y otras experiencias de la vida. Estos "activos de resiliencia", como se pueden conocer, nos ayudan a lidiar con desilusiones, superar obstáculos, recuperarse o adaptarse a los cambios, experiencias traumáticas, y lidiar con los retos que la vida nos presenta.

Una forma de entender la resiliencia, es ponerse a pensar sobre los desafíos que ha enfrentado en su vida y reflexionar sobre cómo ha respondido a situaciones tales como una enfermedad o lesión grave, el divorcio o la separación, la pérdida de un trabajo, los cambios importantes en el trabajo, o incluso cambios positivos, como el nacimiento de un nuevo bebé o un ascenso en el trabajo. La resiliencia nos ayuda a lidiar con este tipo de desafíos y es también un factor importante en la salud mental y en el éxito del trabajo.

Una combinación de factores contribuye a la resiliencia. Muchos estudios demuestran que el factor principal en la resiliencia es tener relaciones de afecto y de apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que fomenten el amor y la confianza proporcionan modelos de conducta y ofrezcan aliento y apoyo ayudan a fortalecer la resistencia de una persona.

“Las dificultades preparan a personas comunes para destinos extraordinarios”

C.S. Lewis



FACTORES EN RESILIENCIA

Para entender con mayor claridad el concepto de la resiliencia, sus valores y cómo funcionan; dividimos los mismos en 5 grupos.

- **Relaciones Interpersonales:** las personas que nos brindan apoyo social y emocional.
- **Inteligencia Emocional:** la capacidad de entender y trabajar con nuestras propias emociones y las de los demás.
- **Competencia Cognitiva:** los conocimientos y habilidades que nos permiten resolver problemas.
- **Optimismo:** la actitud positiva basada en la experiencia realista y patrón de pensamiento que nos ayuda a enfrentar los desafíos y decepciones con un sentido de esperanza.
- **Estrategias de afrontamiento:** las herramientas que utilizamos para reducir el estrés y enfrentar situaciones difíciles

“INSPIRA PREOCUPADOS POR TU BIENESTAR”

Llámanos, queremos ayudarte...

(787) 704-0705

Visítanos: www.inspirapr.com

