

Resiliencia: Cambiar la Perspectiva

Bill Heffernan, LCPC

La resiliencia es la capacidad para recuperarse, perseverar y adaptarse cuando hay dificultades o las cosas salen mal. En el caso de las personas, la resiliencia es la capacidad para recuperarse después de una situación difícil o trágica. La resiliencia no implica que usted no sienta dolor, que no se encuentre emocionalmente alterado y que no tenga días malos, pero sí implica que usted comience a recuperarse y a sanar tan pronto como pueda. En el caso de una comunidad, después de que ha ocurrido un desastre natural, las personas primero entran en acción rescatando a sus pares y colaborando, a fin de proporcionar los servicios y los recursos necesarios y reconstruir su comunidad. En el caso de una organización, ser resiliente puede significar cambiar la estrategia cuando el producto o servicio que se ofrece ya no tiene un mercado, o cambiar y brindar productos y servicios nuevos y diferentes para que la organización siga adelante. Intel solía ser una compañía que fabricaba semiconductores y chips de memoria. Sin embargo, cuando los fabricantes japoneses redujeron de forma considerable la rentabilidad de ese mercado, Intel pudo cambiar de estrategia a mediados de los ochenta y comenzó a producir microprocesadores. La empresa ha tenido tanto éxito que, hoy en día, la mayoría de las personas desconocen o no recuerdan que Intel hizo otros productos, aparte de los microprocesadores.

Ser más resiliente implica que usted entienda, valora y nutre su capacidad innata y sus fortalezas y recursos. La resiliencia se relaciona con la creencia de que se puede atravesar y superar las adversidades. Muchos de nosotros nos hemos enfrentado a situaciones trágicas o difíciles, y es importante reconocer que ni la pérdida ni la tragedia de una persona es mayor o más significativa que la de otra. Algunos de nosotros nos hemos encontrado ante situaciones difíciles que no imaginábamos superar. Es posible que hayamos dicho frases como: “No puedo superar esto”, “¿Cómo sobreviviré?”, “No puedo vivir sin esa persona”, “Siento que moriré”, y otras expresiones igualmente drásticas. No obstante, con el tiempo, sobrevivimos, nos hicimos fuertes y salimos adelante, a veces, con más fortaleza y, a menudo, con más sabiduría. Muchas veces, no nos detenemos

a mirar el pasado e identificar los factores (seamos honestos, es muy poco probable que sea un único factor) que nos permitieron atravesar esos momentos difíciles. El primer paso para construir la resiliencia es hacer un inventario de sus fortalezas, aquellos factores que lo ayudaron en el pasado. Usted tiene estas fortalezas en su interior; construya a partir de ellas. Saber lo que ha funcionado antes le permitirá acceder más rápido a esos recursos en el futuro.

Otro aspecto de la resiliencia implica evaluar la forma en la que piensa acerca de las situaciones difíciles. En su libro *The Resilience Factor*, Karen Reivich, Ph.D., y Drew Shatte, Ph.D., identificaron tres dimensiones que influyen de manera significativa nuestras ideas y percepciones. Cuando examinamos esas dimensiones y nuestras percepciones de ellas, tenemos más herramientas para atravesar los momentos difíciles.

La primera dimensión es la de “Todo versus no todo”. Cuando se enfrenta a una adversidad, ¿piensa que lo acontecido arruinará absolutamente *todo* en su vida o afectará solo una parte de ella? La segunda dimensión es la de “Siempre versus no siempre”. Siempre ocurren hechos malos. La mayoría de las adversidades no duran para siempre; sin embargo, algunas sí cambian nuestra vida para siempre. Incluso cuando se encuentre ante una pérdida grave —que ya es una situación difícil de creer en sí misma—, comenzaremos a sentirnos mejor con el tiempo; las situaciones adversas no son funestas infinitamente. Si bien no reduce ni minimiza la pérdida que hemos sufrido, nuestra capacidad para adaptarnos nos permite seguir adelante. Por último, la tercera dimensión es la de “Yo versus yo no”. Esta dimensión es difícil, en parte, porque requiere que reunamos el coraje para ser brutalmente honestos con nosotros mismos. Cuando algo malo sucede, ¿puede evaluar de forma precisa cuál fue su rol en la situación? ¿Comparte o tiene responsabilidad por lo que ha ocurrido? Las personas que se culpan por todo lo malo que acontece se destruyen constantemente a sí mismas. Aquellos que arrojan la culpa de todo lo malo que sucede a otras personas destruyen a estas otras personas y pierden la oportunidad de autoevaluarse. El

desafortunado resultado de participar de este “juego de culpas” es que quien echa la culpa no evalúa su propio patrón de conducta ni la actitud que puede estar causando el problema o contribuyendo con él.

Mensaje trimestral

“La vida no es esperar a que pase la tormenta; ¡es aprender a bailar bajo la lluvia!”

—Vivian Greene

Imaginemos entonces que usted está conduciendo al trabajo y pincha un neumático. Si considera este hecho de la forma menos resiliente posible, es probable que diga algo como: “Este coche nuevo es una basura (*todo*); ¿por qué este tipo de problemas me pasan a mí (*siempre*)”; estoy seguro de que mi pareja condujo sin cuidado sobre una caja de clavos (*yo no*, culpar al otro)”.

¡Guau! ¿Cómo se vuelve de eso? Sin dudas, que se pinche un neumático apesta, pero no significa que su coche nuevo es una “basura”. Un neumático pinchado probablemente sea lo peor que le suceda en un día promedio. Por lo tanto, con una perspectiva diferente, lo peor de su día ya ha pasado. ¡Felicitaciones! Su día será mejor a partir de ahora. Este es el tipo de mala suerte que tenemos todos en algunas ocasiones. No dice nada acerca de la calidad de su personalidad ni de su coche, ni puede predecir un destino exitoso ni la mala fortuna. Ciertamente, es posible que tenga que cambiar su plan para ese día. Tal vez sea la oportunidad de usar por fin el programa de asistencia al viajero por el que ha estado pagando todo este tiempo. O puede viajar con un amigo y realmente disfrutar del tiempo poniéndose al día. Quizá, quede atascado en el tránsito durante la hora pico y, o bien disfrute de la novedad de la experiencia, o bien recupere el cariño y el sentido de gratitud hacia su coche. El punto esencial es que las personas resilientes

Continued on back

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



Resilience, Continued

pueden ver y valorar muchas más opciones que aquellas con menos resiliencia.

USTED y la forma en que usted concibe o interpreta los hechos que suceden a su alrededor determinan su resiliencia. Puede aumentarla o mejorarla. Aquellos con niveles altos de resiliencia tienden a adoptar la perspectiva “Esto también pasará”. Cualquier tipo de situación que estén atravesando tendrá un fin. Es posible que las experiencias estresantes solo le hablen a un aspecto de sus vidas (“Por supuesto, los exámenes son estresantes, pero me esperan mi familia, mis amigos y un paseo en bicicleta junto al lago”). Además, estas

personas externalizan la culpa después de que han evaluado de forma honesta su función y su responsabilidad cuando las cosas han salido mal (“¡Guau! Mi discurso no salió bien, pero, si lo pienso, el público era realmente difícil”, o “ Mi discurso no salió bien, y fue mi culpa porque dejé todo para último minuto y tuve que quedarme hasta tarde para prepararlo”).

Por ello, la próxima vez que se enfrente a una adversidad, dé lo mejor de sí para ser muy claro, preciso y brutalmente honesto con sus pensamientos, y hágase a usted mismo tres preguntas sencillas

1. Esta situación adversa, ¿durará para siempre? Es posible que altere algunos aspectos de su vida y que genere dolor y tristeza, pero probablemente usted tenga la capacidad para adaptarse al cambio.

2. Este problema, ¿realmente ha arruinado todo? Algunos aspectos pueden haberse modificado o arruinado, ¿pero *todo*? Probablemente no.

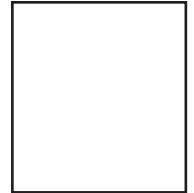
3. Por último, ¿qué función tuvo en este acontecimiento? ¿Fui yo quien provocó o contribuyó con lo acontecido? ¿Qué puedo aprender de este incidente que me permita proceder de otra manera en el futuro?

Continued below

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



Al desarrollar su resiliencia, hay algunos factores adicionales que pueden ayudarlo de manera notable:

Voluntad de actuar: Al enfrentarse a una adversidad, actúe, comience por buscar información y recursos, y por hacer lo que sea necesario para poder empezar a actuar mejor.

Confianza: Confíe en que lo que usted hace importa, que usted y lo que aporta pueden marcar la diferencia.

Contención: Busque una red de contención de familiares, amigos, vecinos y miembros de su comunidad religiosa. Este red de personas pueden contenerlo, darle fuerzas y animarlo. Si no tiene una red de contención, elabore una; es una fuente de enorme fortaleza.

Recuerde que la vida es una obra en proceso. Todos los días, se aprende, se adapta y crece. Sea curioso; pruebe nuevas cosas y conciba la vida como una obra en progreso, que mejora un poco cada día.

Bill Heffernan, LCPC, CEAP, posee el título de Máster en Orientación para la Rehabilitación y es copropietario de Employee Resource Systems. Se especializa en desarrollo, formación y políticas antidrogas en organizaciones.

¿Siente ansiedad o preocupación? Llame al Programa de Asistencia para Empleados/Miembros (EAP/MAP) para recibir asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.
1-800-292-2780

**Para obtener ayuda gratuita y confidencial con problemas personales, llame al Programa de Asistencia al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia.
(800) 292-2780 www.ers-eap.com**