



La resiliencia y fortalezas de carácter
en el coaching positivo

TEMA 4. Construcción y mantenimiento de la resiliencia

Acompañar para fortalecer la resiliencia es una manera de ayudar a las personas a construir significado en sus vidas cotidianas. Esta importante responsabilidad es esencial para el coaching, ya que parte del entrenamiento que usted recibirá estará asociado a cómo acompañar a las personas en las dimensiones que requieran, ya sea laboral, personal, espiritual, etc., para que adopten una postura resiliente y puedan avanzar en sus desafíos o retos.

¿Cómo fortalecer la capacidad resiliente?

Todos, de alguna manera, podemos sentirnos orgullosos porque en ciertos contextos, de manera orgánica, aprendimos algo nuevo, fortalecimos una habilidad o adquirimos una nueva perspectiva del mundo durante el covid-19. Sin obviar lo anterior, también es crucial reconocer que cualquier avance adicional en nuestras competencias blandas nos preparará mejor para el futuro. Por lo tanto, presento algunas recomendaciones de investigadores en resiliencia para que usted, como lector, reflexione sobre qué acciones de las mencionadas podría llevar a cabo y así ser protagonista de su desarrollo en comportamientos resilientes:

1. Proponga ser optimista de manera intencional. Si espontáneamente no surgen perspectivas favorables sobre una situación que vive, fortalezca ese optimismo con frases o mantras que pueda repetirse y que le permitan afrontar un momento de tensión con un enunciado positivo, por ejemplo: “esto pronto pasará y estaré mejor”.





2. Permanezca atento a sus emociones, acéptelas y, si es necesario, reconcíliese con su mundo emocional. Encuentre en él un aliado, reconozca lo que siente y nombre la emoción sin negarla o minimizarla, de manera que emociones como la ira, enojo o tristeza estén en proporción a la amenaza percibida.

3. El soporte familiar y social también ha sido un buen aliado para fortalecer la resiliencia. Una red de apoyo durante momentos exigentes y ante emociones vulnerables puede ayudar a superar situaciones en las que parezca que no hay salidas.

4. Continúe en la búsqueda y reafirmación de su propósito o la razón de ser de sus acciones, identifique sus valores y llévelos a la práctica en acciones cotidianas que lo acerquen a momentos de tranquilidad.

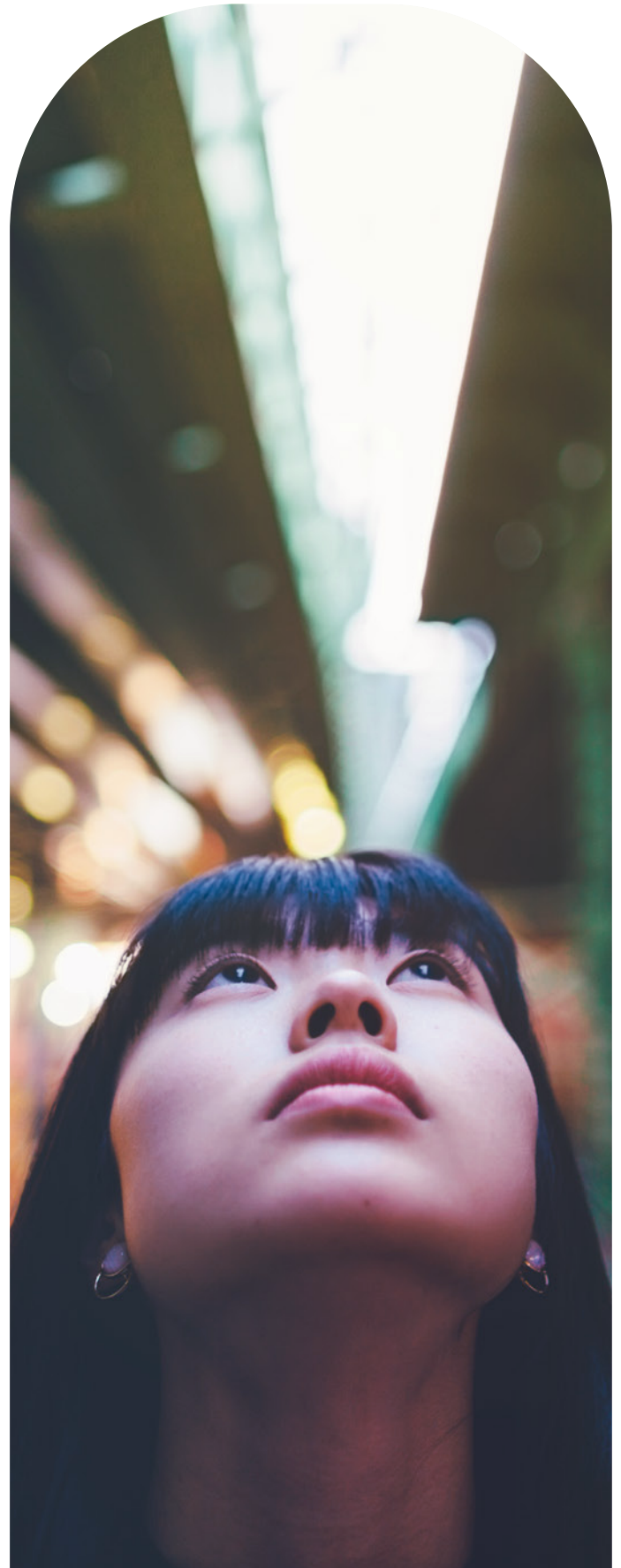
5. Reconozca que, si enfrenta un momento de alta presión y exigencia, necesita, en la misma medida, permitirse un periodo de recuperación. El tiempo que se dé para desconectar y reflexionar, así como la consciencia compasiva hacia sí mismo, será la recarga que alimente su autocuidado.

Los psicólogos han identificado tres factores que pueden obstaculizar el proceso de recuperación en situaciones difíciles: **1) la personalización**, que implica sentirnos responsables de lo ocurrido; **2) la permanencia**, que implica creer que las consecuencias de la situación serán permanentes; y **3) la generalización**, que implica pensar que lo sucedido afectará todas las áreas de nuestra vida (Sandberg, 2017).

La personalización está muy presente hoy en día. Algunas personas se culpan a sí mismas por no haber hecho lo suficiente para proteger a sus seres queridos o por no haber contribuido lo necesario para ayudar a desconocidos. Otras se sienten solas o improductivas y se castigan por ello. En lugar de culparse, los psicólogos sugieren practicar la empatía hacia uno mismo y tratarse con amabilidad, recordando que no somos culpables de la situación actual; somos seres humanos y es normal sentirnos de ciertas maneras. Aunque podamos sentirnos solos, no estamos solos en ese sentimiento.

También puede ser difícil superar la sensación de permanencia. En momentos de sufrimiento, tendemos a creer que este estado durará para siempre, lo que puede resultar abrumador, especialmente en situaciones de incertidumbre, como la pandemia. Sin embargo, es importante recordar que todo dolor es temporal, aunque no sepamos cuándo terminará la crisis, sabemos que eventualmente lo hará.

Evitar la generalización es otro aspecto importante. En tiempos de tragedia, es fácil creer que todo es terrible, cuando en realidad no lo es. A pesar de las circunstancias difíciles, muchas cosas en la vida siguen funcionando.



Tenemos acceso a servicios públicos, entretenimiento en casa y medios de comunicación para mantenernos en contacto con nuestros seres queridos. A veces, la distancia física nos acerca emocionalmente. La crisis nos ofrece la oportunidad de redescubrir la gratitud por aspectos que a menudo damos por sentados.

Rechazar la personalización, la permanencia y la generalización implica un cambio en nuestro modo de pensar. En momentos de incertidumbre sobre el futuro, una fuente de fortaleza reside en el pasado. Cada uno de nosotros ha superado dificultades personales, como pérdidas, enfermedades, divorcios, rechazos, fracasos profesionales y desilusiones personales. Además, la

sociedad en su conjunto ha enfrentado adversidades, como guerras, ataques terroristas, desastres naturales y crisis financieras. Reflexionar sobre cómo hemos afrontado estos desafíos en el pasado nos recuerda que poseemos la voluntad y los recursos necesarios para superar situaciones difíciles.



Es fundamental comprender que la resiliencia no implica evitar las emociones desagradables. Permitir que estas emociones se manifiesten no las hace más poderosas, sino que ofrece un espacio para que fluyan. En ocasiones, expresar el miedo nos da un cierto control sobre él. Los psicólogos indican que la preocupación puede ser productiva, ya que nos ayuda a anticipar y prepararnos para lo peor. Sin embargo, se vuelve contraproducente cuando se convierte en rumiación, es decir, cuando nuestros pensamientos y sentimientos se quedan atrapados en un ciclo repetitivo que nos impide planificar o actuar.





En un contexto donde muchos eventos de la vida han sido alterados o cancelados, es común que las personas se encuentren atrapadas en pensamientos de tristeza o desilusión. Una de las maneras más efectivas de ayudar en estas situaciones es encontrar formas de ayudar a los demás. La responsabilidad hacia los otros puede brindar una fortaleza que a menudo desconocemos. Por ejemplo, durante la pandemia se observó cómo las personas a menudo se esforzaban más en cumplir con medidas de higiene y distanciamiento social por el bien de los demás que por su propio beneficio. Cuidar de familiares, amigos o la comunidad puede funcionar como una distracción de la aflicción personal y proporcionar un sentido de importancia, reconocimiento y valor, así como la sensación de estar marcando una diferencia. Un ejemplo que se puede transmitir a los más jóvenes es que, cuando se sientan solos o extrañen a sus amigos, pueden comunicarse con sus abuelos y ayudarlos a sentirse menos solos. En otro estudio sobre resiliencia, se pidió a las personas que dedicaran entre cinco y diez minutos al día a escribir sobre las cosas que habían salido “realmente bien” y por qué. A las tres semanas, sus niveles de estrés habían disminuido, así como las quejas sobre su salud mental y física (Bono, & Glomb, 2015).

La clave de la resiliencia es esforzarse mucho, luego parar, recuperarse y, por último, volver a intentarlo.

Según Achor y Gielan (2016), para aumentar la resiliencia en el trabajo, es esencial contar con períodos adecuados de recuperación, tanto dentro como fuera del entorno laboral. La recuperación interna implica tomar breves momentos de relajación durante la jornada laboral, mediante pausas programadas o espontáneas, y enfocarse en tareas diferentes cuando los recursos mentales o físicos se agoten temporalmente. La recuperación externa se refiere a las actividades realizadas fuera del trabajo, como durante el tiempo libre, los fines de semana o las vacaciones.

Si, después de trabajar, se sumerge en actividades estresantes, como revisar comentarios políticos en el teléfono o preocuparse por decisiones de asuntos personales, su cerebro no recibe el descanso necesario de la actividad mental intensa. Al igual que su cuerpo necesita descanso, su cerebro también requiere momentos de relajación para recuperarse adecuadamente.

El poder de las pequeñas victorias. El reconocimiento de pequeños avances o “baby steps” al establecer una meta es crucial para fortalecer la capacidad resiliente. La investigación ha demostrado que esos pequeños reconocimientos personales son fundamentales para la capacidad resiliente (Weick, 1984).

Finalmente, la resiliencia no es estática: varía en cada contexto y para cada persona. El desarrollo de la resiliencia es un proceso continuo, y es responsabilidad de cada uno fortalecerla. Sin embargo, usted, que se está formando como coach de bienestar, deberá seguir profundizando en las nuevas investigaciones que promueven la resiliencia en mundos tan desafiantes, aplicando seguramente esas nuevas perspectivas también a su propia vida.



Referencias

Iglesias, E.B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica* 11(3):125-146.

Bono, J.E. & Glomb, T.M. (2015). Noticing Good Things at Work. *Harvard Business Review*.

Weick, K.E. (1984). Small wins: Redefining the scale of social problems. *American psychologist* 39(1):40.

Sandberg, S. & Grant, A. (2017). *Option B*. Michel Lafon.

Achor, S., & Gielan, M. (2016). Resilience is about how you recharge, not how you endure. *Harvard Business Review*, 24.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.