

Resiliencia, lo último en psicología para salir fortalecido de cualquier crisis

[Resiliencia](#), [Fundación Humanae](#), [crisis](#), [fortalecimiento](#)

Ana I. Gracia

★★★★★ (5/5 | 43 votos)

23 de julio 2009

Todo el mundo, en mayor o menor medida, aprende a reponerse de las crisis (personales y sociales) para salir adelante. Cómo conseguir esquivar el bache depende del grado de vulnerabilidad que tenga cada persona: experiencias laborales difíciles, el desempleo, una enfermedad sin solución, la muerte de un ser querido, problemas económicos, la soledad... "Depende de un autoconocimiento y de cómo estructura el pasado la propia experiencia personal", describe la psiquiatra **Rafaela Santos**. Hace unos años preguntarse por qué los niños o niñas que viven en la más absoluta miseria y experimentan situaciones límites son capaces de superar las dificultades y salir fortalecidos de ellas produjo un cambio radical en la manera de enfrentarse a las repercusiones personales y sociales de una crisis personal o social.

Así surgió el término resiliencia: un fenómeno por el cual los cuerpos retornan a su forma inicial después de haber sido sometidos a una presión que los deforma. **En una mesa de debate organizada por la [Fundación Humanae](#) y El Confidencial, varios directivos de primer orden coincidieron en que el objetivo de la resiliencia no es ayudar a afrontar las dificultades, sino salir fortalecido de ellas para ser capaces de superar nuevas adversidades que pueden aparecer en el camino.** Insistieron en que si toda crisis supone un riesgo, también despierta una oportunidad de crecimiento. El mejor enfoque es ver el problema como algo superable. Y ahí tiene mucho que decir la responsabilidad de cada uno, el optimismo que se proyecte y mantener alineadas las coordenadas de la vida.

Francisco Martín, consejero para Asia del Banco Santander, destaca de las personas resilientes la "autoconfianza, la flexibilidad –ser capaz de ver oportunidades donde los demás no las ven-; la perseverancia, la capacidad de adaptarse a entornos de cambio, el afán de experimentar, tener imaginación y ser creativo. Echa la culpa de esta crisis existencial actual a la época de bonanza vivida durante 16 años, donde el éxito se daba por supuesto y la felicidad instantánea era lo que primaba. **"Esta crisis va a obligar a los empresarios a fomentar la creatividad, autodirigirse, huir de la autocomplacencia y anticiparse ante las cosas que puede cambiar"**. Ha llegado el momento de las oportunidades.

Sobre la mesa se recordó a Freud, que decía que si desde pequeño se crea el vínculo de la autoconfianza, de mayor se afronta mucho mejor cualquier situación. Así formaríamos a adolescentes responsables, comunicativos y con buenos modales. "Hoy en día, los adolescentes viven sumergidos en un individualismo que supone un gran riesgo para la sociedad. Son egoístas, no les falta de nada y no se comunican con los demás", subraya Martín. Los más jóvenes son los más proclives a caer en el síndrome del aislamiento voluntario. Y un proyecto educativo del siglo XXI pendiente es rescatar la cultura del esfuerzo como valor y como garantía de crecimiento individual y colectivo.

José Ignacio Wert, presidente de la EFQM, insiste en las oportunidades que se presentarían si se enseña a los actuales adolescentes en qué consiste la cultura del esfuerzo, un principio abandonado en la sociedad del siglo XXI. "Ayudar a los niños en exceso les perjudica", recuerda **César Losada**, presidente de Losan Hotels World. Unos jóvenes cuya ley imperante es la del mínimo esfuerzo. Y el aprendizaje de la resiliencia es para toda la sociedad. "Hemos

vivido como ricos sin serlo, y hemos educado a una generación sin enseñarles qué pasa en el mundo”, comenta Wert.

Las empresas también son resilientes

Igual que en las personas, existen herramientas para conseguir que una compañía no quiebre en tiempos de crisis. La resiliencia es una de ellas. En las personas, nos permite enfrentarnos a una situación crítica con garantías para no perder el equilibrio vital. **Las organizaciones también necesitan una resiliencia organizativa, porque durante sus ciclos de vida sufren adversidades que hay que superar.** “Todo el mundo conoce el caso de muchas empresas que no resisten y acaban cerrando. Otras, consiguen salir adelante y, en el mejor de los casos, salen reforzadas”, insiste **Carlos Pelegrín**, vicepresidente del Club de Excelencia en Gestión. Y ahí tiene mucho que decir la resiliencia organizativa: “Son las capacidades desarrolladas para que, cuando llegue el bache, se puedan utilizar para construir algo mejor y garantizar la supervivencia”. No hay que olvidar que las empresas están formadas por personas. Gente que, por lo general, es resistente al cambio. Y ahí está parte del error. “Todo lo técnico se aprende. Hay que permitir al empleado equivocarse para corregirse y aprender del error”, apunta **Rosa López**, directora de recursos humanos de AIG Europe España. Para esta experta, las claves para hacer frente a la grave crisis por la que ha pasado la aseguradora, ya en vías de solucionarse, han pasado por una comunicación exhaustiva, tanto interna como externa, y por mantener las estrategias de retención y la formación. López hace hincapié en la formación en valores y que esta crisis servirá para reagrupar el entorno familiar. Así involucraría al empleado y se conseguirían los resultados deseados, evitando la quiebra de la compañía. “Si el líder del equipo consigue enganchar a su personal, todos van a vivir el cambio con orgullo, como un mérito propio. Si no hay vinculación personal en el proyecto, será un fracaso”, añade Pelegrín.

Los expertos coinciden en que nunca es tarde para hacer el correspondiente cambio de las propias actitudes. **Se puede entrenar en técnicas de modificación del pensamiento, aprender a interpretar los acontecimientos de otra manera**, recuperar la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, trabajar la valoración de la propia personalidad, adquirir habilidades sociales, aprender a hablar de forma positiva... Para ello se puede acudir a profesionales de la psicología a los que se debe pedir ayuda no sólo cuando se padece una crisis emocional o psicopatológica, sino cuando alguien quiere entrenarse para vivir adecuadamente cada acontecimiento de su vida. **Al final, lo importante para las empresas y para las personas es vivir. Y si depende de nosotros, vivir una vida buena.**

★★★★★ (5/5 | 43 votos)

Para ver la noticia:

http://www.elconfidencial.com/cache/2009/07/23/salud_35_resiliencia_escuela_psicologia_crisis.html