

# **Nuevo Management**

**Resiliencia o frustración ante la crisis**

## Resiliencia o frustración ante la crisis

Crisis personales, falta de sentido vital, falta de expectativas, una enfermedad, crisis económica, ser víctima de violencia o delincuencia... Ante estas situaciones que alteran nuestro entorno o a nosotros mismos, podemos frustrarnos o tener resiliencia y sobreponernos a ellas, actuando en consecuencia, a veces, mejorando nuestras posibilidades anteriores.

*Resiliencia* en ingeniería, se usa para referirse a la capacidad que tiene un material de recuperar su forma original después de someterse a su deformación, hasta su límite de flexibilidad que le conduciría a la rotura. Pero se viene utilizando como distinción refiriéndonos a la capacidad de una persona a sobreponerse ante una situación adversa.

Muchas son las circunstancias en que una persona puede llegar a “tocar fondo”, creyendo que su vida carece de sentido para después renacer a la situación con nuevas formas y actitudes, e incluso, realizar tales cambios que consigue una mejor situación que la que antes tenía.

Resiliencia es lo contrario a victimismo, ya que éste paraliza, bloquea toda acción y es inútil. También suele aparecer la frustración cuando al comparar la situación con las expectativas que teníamos creemos que no las vamos a alcanzar.

La crisis actual nos obliga a tomar medidas para hacerle frente, nos obliga a incorporar cambios no a resistirnos a ellos. Ya que vamos a cambiar, se trata de tomar las riendas aprovechando esta exigencia, de forma consciente, considerándolo una oportunidad de mejora. Si no asumimos la orientación de los cambios necesarios, los cambios que nos impondrá el entorno no desestabilizarán.

### ¿Qué hace una persona o una organización *resiliente*?

Ser creativa: Aprovechar las nuevas posibilidades del cambio de contexto. Esta actitud parte de una nueva mentalidad, otros enfoques, pues el escenario o los recursos que vamos a tener que utilizar son otros. Hace falta una doble labor, por un lado de introspección o autocrítica y por otro de reconsideración del entorno. Entonces, diríamos que partimos de la comprensión de la realidad, dónde estamos ahora, o lo que es lo mismo, tener conciencia de la realidad externa y de la propia para ver cómo podemos conectar ambas, cómo acoplarlas para encontrar un nuevo significado que dé el impulso necesario para querer tomar nuevas acciones. Pensar en nuevos proyectos.

**Ser proactiva:** Hacer, dar pasos a favor de las propias necesidades. Buscar activamente oportunidades favorables, tener nuevas iniciativas, nuevas relaciones, cambiar los hábitos que eran negativos, aplicar cambios en la forma de trabajar, cambiar de sector de actividad si es preciso, dirigirse a otros mercados, a nuevos proyectos. Atreverse a ponerse a prueba, aceptar el reto de hacer cosas diferentes, aprender y conocer nuevas cosas.

**Ser flexible:** No basta con ser tolerante, tampoco todo lo conseguido hasta hoy tiene que perecer o ser destituido. Se trata de poder aceptar nuestros límites actuales y adaptar nuestros modelos, estrategias, políticas, procesos y actividades.

**Gestionar el tiempo:** Ser capaces de cambiar la forma en que empleamos nuestro tiempo, ya que la situación ha cambiado no podemos regirnos por el orden y prioridades de antes. Adaptemos nuestra agenda o nuestro tiempo a las distintas actividades que vamos a realizar, flexibilizándola de tal manera que nuestras necesidades primordiales ocupen el espacio adecuado. En una organización esto implica también revisar aquellas actividades que roban tiempo de un grupo de personas y que era un tiempo ineficaz, entre otras, realizar reuniones para todo en lugar de articular una comunicación ágil.

**Sentido del humor:** Dentro de cualquier circunstancia, por dura que sea, podemos sustraerle dramatismo a las cosas. Restarle sensiblería. Si somos realistas y proactivos no perderemos el equilibrio racional y emocional. Racionalmente sabemos que es posible remontarse en todo tipo de circunstancias y así podemos eliminar la distorsión emocional: tragedia, pesimismo, victimismo, frustración.

**Ser asertiva:** Es ser capaz de expresar los sentimientos ante la situación sin usar la manipulación emocional para hacer que los demás se sientan culpables. Ser firmes cuando la situación lo requiera, con respeto y sin usar el castigo emocional. Aplicar la libertad de ser uno mismo. El sentimiento varía o permanece, en cada momento es el que es y podemos expresarlo con firmeza y educación para que los demás lo entiendan, sin sobrepasarnos de la línea que separa sus intereses de los nuestros.

**Creer en una misma:** Creer en las propias capacidades y en la aceptación realista de nuestros límites. Atreverse a considerar que podemos probar cosas nuevas y que hay que practicar las cosas y entrenarse antes de hacerlas bien. Por lo tanto, somos una construcción que hacemos día a día. Nadie nace sabiendo. Las nuevas circunstancias son la oportunidad para comprobarlo.

[www.NuevoManagement.com](http://www.NuevoManagement.com)

Reconceptualización empresarial, actividades y servicios para el cambio y la innovación

## Próximas actividades en Barcelona y Madrid

### Executive Building<sup>®</sup>

Preparación para directivos en las competencias de Nuevo Management mediante coaching y entrenamiento.

Más información, fechas e inscripción en: [www.NuevoManagement.com](http://www.NuevoManagement.com)

### PATROCINADORES

mente sistémica

[www.MenteSistemica.com](http://www.MenteSistemica.com)