

Falando sobre Resiliência Científica

A resiliência é um atributo em todos nós. Nascemos com a capacidade de exercê-la, não estando relacionada com questões hereditárias, de classes sociais ou com a formação acadêmica.

É uma capacidade que pode ser desenvolvida por meio de estímulos durante nossa vida, vislumbrando que todos nascemos com uma predisposição a desenvolver a expressão da mesma de maneira excelente no cotidiano, embora é no percurso de vida, que a resiliência será explorada e desenvolvida de maneira prejudicada ou não nos comportamentos de todos.

De acordo com a teoria cognitivo-comportamental que embasa nosso entendimento de resiliência, os comportamentos são formados de pensamentos e emoções cultivadas em cada indivíduo, em outras palavras, no percurso de vida são alimentados pensamentos e emoções que acompanham todo o processo de posicionamento no mundo, incluindo como se irá agir mediante as situações de desafios, competições, fracassos e stress.

Em adendo, é entendido que os pensamentos de cada um, podem ser agrupados com os de outras pessoas, desta forma, são formados os grupos sociais, dentro de uma empresa; por exemplo.

É dessa maneira, que se é possível pensar a cultura de cada país, onde todos daquele local têm a mesma base de pensamento que estrutura a cultura do mesmo, exemplificando; os Japoneses têm uma forma de pensar e agir diferente dos brasileiros, isso se dá devido aos seus pensamentos ou crenças básicas estarem enraizadas na cultura e hábitos daquele país.

Dito isso, a resiliência se posiciona nas crenças básicas se ramificando em áreas distintas, sendo-nos possível acessar esses pensamentos básicos e, então, auxiliar uma pessoa ou um grupo, quanto a desenvolver resiliência.

Contudo, a resiliência não pode ser um conceito abstrato, e sim, vivenciada no cotidiano das pessoas, portanto, necessita de treinamentos para aplicação. Os resultados irão ser expressos por meio de comportamentos e emoções no ambiente das pessoas.

Em conclusão, na gestão de pessoas, é possível trabalhar tanto as crenças mais superficiais quanto as mais básicas e enraizadas em uma pessoa ou no grupo.

Sendo possível também se planejar um caminho de como agir gerando flexibilidade cognitiva.

Resiliência nos Momentos de Adversidade, como Manifestar Equilíbrio

Nesse texto quero compartilhar com você, algumas ações importantes para enfrentar os momentos de adversidades.

Serão sugestões e propostas para que você possa trabalhar no desenvolvimento de comportamentos sustentáveis, maduros e equilibrados.

Nesta leitura você terá a oportunidade de aprender sobre:

- Como podemos olhar para a resiliência de uma forma diferente
- Apresento algumas alternativas para você fortalecer a sua resiliência
- Qual a importância de preservar os comportamentos resilientes nos momentos de crise?

Muitas vezes, entendemos que desenvolver resiliência, são atitudes e comportamentos desafiadores, mas posso ressaltar que são possíveis de praticar.

Proporcionando mais **assertividade em momentos de estresse, através de comportamentos resilientes**, poderemos transformar nossos ambientes em lugares mais saudáveis e de trocas focadas em objetivos comuns.

Com atitudes simples e conscientes, poderemos experimentar aprendizagens interessantes para você e todas as pessoas que estão envolvidas.

Antes, é preciso esclarecer que resiliência não tem a ver apenas com sofrimento ou aguentar a pressão, tem a ver com a possibilidade de dar abertura para experimentar momentos desafiadores com aprendizagens positivas.

Você já parou para observar que muitas vezes reagimos aos momentos de adversidades de acordo com o nosso campo de crenças e convicções?

Crenças são opiniões adotadas com experiências de vida, fé e convicções, processo mental de quem acredita em pessoas ou coisas com convicção profunda sobre algo.

Agora que você já compreendeu que resiliência está relacionada com abertura para aprendizagem e transformação, e que **nossos comportamentos resilientes derivam de nossas crenças**.

É importante ressaltar que o aprimoramento da resiliência é processual, ou seja, é um constante processo de aprendizagem. As pessoas não nascem resilientes e também não é um traço da sua personalidade, mas podemos entender a resiliência como um comportamento a ser desenvolvido.

Muitas pessoas me perguntam como podemos nos tornar mais resilientes em momentos de adversidades?

Vou propor algumas ações que poderão contribuir para o início de um processo de flexibilização e consciência em momentos de estresse:

1. Olhar a realidade como ela se apresenta e se abrir para o seguinte questionamento: O que posso aprender de forma positiva nesse momento de adversidade?
2. Outros pontos a se perguntar são: o que prevalece na sua carga emocional no momento em que você está pressionado(a), a tristeza ou a raiva? Esse momento exige sobrecarregar de alguma dessas emoções? Terei mais ganhos ou perdas na forma de reagir perante essa situação turbulenta?
3. Busque gerar química boa com **pensamentos otimistas** e com esperança de que tudo servirá como aprendizagem e evolução;
4. Confie e procure alguém para conversar, dialogar para que você se oportunize a organizar seus pensamentos colocando atenção no que realmente importa. Se proponha a escrever o que está pensando e também trazendo alternativas para experimentar possíveis soluções, mantenha empatia por você mesmo;
5. Mantenha diálogo constante com as pessoas envolvidas e procure manter a transparência, objetividade. Criando espaços para que as pessoas possam se mostrar e trazerem alternativas para novas e possíveis estratégias de soluções.

Para que tenhamos aprendizados positivos como pessoas em estado de resiliência, é necessário a responsabilização pelo autoconhecimento, aprender a reconhecer as emoções e saber nos apropriar de comportamentos saudáveis em momentos de dificuldades.

E se alguém me perguntasse qual a diferença na minha vida, hoje, conhecendo com mais profundidade o tema RESILIÊNCIA eu diria:

“- saber calibrar os comportamentos de ataque e fuga. Nas palavras científicas da metodologia: comportamentos de passividade no momento da adversidade, comportamentos de intolerância perante a adversidade, colocando atenção para o equilíbrio. ”

Se desenvolva para o equilíbrio com você mesmo(a), a probabilidade é gerar decisões equilibradas em situações de adversidade.

Fonte: <http://sobrare.com.br>