

# Resiliência no trabalho: cinco maneiras de melhorá-la

*Esta é uma série de duas partes que examina a resiliência no trabalho - por que ela é importante e cinco maneiras de melhorá-la.*

## O que é resiliência?

A American Psychological Association (APA) define resiliência como “o processo de se adaptar bem em face de adversidade, trauma, tragédia, ameaças ou fontes significativas de estresse” (The Road to Resilience, APA, Washington DC, 2010). Sabemos quando o experimentamos e vemos nos outros.

A neurociência nos diz que fatores genéticos desempenham um papel importante na resposta de um indivíduo ao estresse, bem como na exibição de resiliência. Com base em pesquisas genéticas, sabemos que algumas pessoas são mais vulneráveis à depressão e ao transtorno de estresse pós-traumático.

Além disso, os neurocientistas também foram capazes de influenciar a formação de nossos circuitos neurais que regulam nossa capacidade de responder ao estresse. Especificamente, episódios prolongados de estresse incontrolável ou avassalador durante a infância podem levar ao "desamparo aprendido". No entanto, a exposição a estressores leves a moderados que têm um resultado positivo pode ajudar as crianças a se tornarem mais resilientes no futuro.

*“É IMPORTANTE TER UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA QUE ABORDE AS NECESSIDADES COGNITIVAS, EMOCIONAIS, SOCIAIS, FÍSICAS E BIOLÓGICAS. ”*

Embora a genética e o desenvolvimento da primeira infância desempenhem um papel, a pesquisa também demonstra claramente que as intervenções de promoção da resiliência podem ser benéficas para os adultos ao longo de sua vida. Na verdade, essas intervenções podem ser ainda mais úteis para aqueles que têm resiliência abaixo da média, mas é importante ter uma abordagem holística da resiliência. Aqui estão cinco maneiras de melhorar sua resiliência.

**1. Treinamento cognitivo.** A pesquisa mostrou que as metodologias de treinamento cognitivo melhoram a resiliência. A primeira é chamada de “reavaliação cognitiva” e o tipo mais eficaz de reavaliação cognitiva é uma prática chamada “distanciamento”.

O distanciamento envolve treinar os participantes para ver suas circunstâncias como se estivessem observando a si mesmos para aprender com a situação e, então, reformular o evento em termos positivos em vez de negativos.

O treinamento de auto eficácia para enfrentamento também se mostrou promissor na construção de resiliência. A auto eficácia de enfrentamento envolve praticar e receber feedback sobre como lidar com cenários estressantes por meio de exposição real ou simulada (por exemplo, dramatização).

O treinamento em resolução de problemas também ajudou algumas pessoas a melhorar a forma como eles enquadram os problemas e a melhorar a flexibilidade cognitiva para aprender a lidar com os problemas de novas maneiras que reduzam o estresse.

**2. Regulação emocional.** O treinamento de mindfulness, incluindo reflexão e registro em diário, demonstrou ter um impacto positivo significativo na resiliência, ajudando os participantes a se concentrarem

em memórias e emoções positivas, em vez de ficar constantemente pensando em eventos negativos.

Exercícios como manter um diário de gratidão ajudam os indivíduos a iniciar e manter a “espiral ascendente” de emoções que acompanham a melhoria da resiliência.

**3. Apoio social.** A pesquisa mostra que conexões fortes e profundas com amigos e familiares aumentam a resiliência. Ter pessoas com quem você pode compartilhar e conversar sobre problemas apoia emoções positivas e pensamentos claros que sustentam a resiliência.

Existem programas que treinam as pessoas para construir relacionamentos desafiando as crenças que impedem uma boa comunicação e desenvolvem habilidades que melhoram a comunicação.

Participantes são ensinados a focar em dar elogios, aumentar sua capacidade de ter conversas ativas e construtivas e melhorar a flexibilidade de comunicação em resposta às demandas situacionais.

**4. Saúde física.** Muito parecido com a relação entre resiliência e emoção, a relação entre saúde física e resiliência é bidirecional. Para melhorar a resiliência, é importante começar um ciclo virtuoso trabalhando para melhorar sua saúde física geral da maneira que puder.

Dormir o suficiente, fazer exercícios e comer direito são fatores que podem melhorar a resiliência. Além disso, a pesquisa mostrou que dormir menos de seis horas por noite é equivalente a não dormir e cria uma espiral descendente na cognição, nas emoções e no desempenho geral.

Da mesma forma, os exercícios e a dieta alimentar afetam a fisiologia do cérebro de maneiras que podem apoiar ou minar a capacidade de um indivíduo de lidar com o estresse.

**5. Treinamento neurobiológico.** A meditação é uma das melhores maneiras de aprimorar as habilidades de nosso cérebro para lidar com o estresse. Os neurocientistas descrevem a atenção plena como a consciência do momento presente sem julgamentos e recomendam a meditação como uma chave para praticar a atenção plena.

Eles encorajam o treinamento da atenção plena para ajudar a manter nossos cérebros saudáveis, para apoiar a tomada de decisões eficazes e para nos proteger contra o estresse - todos os componentes principais para melhorar a resiliência.

### **Conclusão**

Em seu livro *Bossypants*, a comediantes Tina Fey explica a resiliência como sendo uma “explosão”. Ela define “blorft” como “um adjetivo que inventou que significa 'completamente oprimido, mas procedendo como se tudo estivesse bem e reagindo ao estresse com o torpor de um gambá'. Tenho sido atacado todos os dias nos últimos sete anos.”

Embora essa abordagem possa funcionar para comediantes famosos, abrir caminho diariamente não é uma estratégia eficaz para lidar com a natureza em constante mudança do ambiente de negócios atual. Mas há esperança. Existem maneiras de aprender a administrar em meio ao estresse e às mudanças constantes que permitirão aos líderes se tornarem mais fortes e melhores para lidar com os níveis cada vez maiores de desafios no futuro. É importante ter uma abordagem holística que trate das necessidades cognitivas, emocionais, sociais, físicas e biológicas.

Como Winston Churchill disse: “O sucesso não é final, o fracasso não é fatal: o que conta é a coragem de continuar”. Em outras palavras, seja resiliente!

*Fonte: chiefexecutive.net*