

## Resiliência o Segredo dos Campeões

Resiliência é e sempre será uma das competências que as empresas mais buscam em profissionais, líderes ou não, mas é vital entender e compreender (incorporar) a importância dessa competência e colocá-la em prática, **JÁ!**

Resiliência, uma palavra originada do Latim *resilio*, significa voltar ao estado natural, um termo utilizado inicialmente na Física que expressa a capacidade de voltar ao estado inicial, após sofrer qualquer pressão externa.

O BOB ESPONJA É UM DOS SÍMBOLOS DA RESILIÊNCIA, PORQUE – MESMO QUANDO ESMAGADO – ELE SEMPRE VOLTA À SUA FORMA ORIGINAL.

Carlos Drummond de Andrade assim reverenciou a resiliência, uma das maiores capacidades do Ser Humano: “**a dor é inevitável, o sofrimento é opcional**”. Resilir é uma capacidade que algumas pessoas têm para lidar com problemas e com suas fraquezas. Elas são mais resilientes, porque só pensam em se fortalecer para alcançar suas metas. Nas Paraolimpíadas, por exemplo, há desempenhos incríveis daqueles que foram rotulados como *incapacitados*.

Disse Paulo Y. Sabbag (FGV) “**Considero a resiliência como a competência mais importante desta 1ª metade do século 21**” / “**Ser mentalmente flexível é necessário para lidar com novos problemas ou ações pouco estruturadas**”.

RESILIENTE PRÁ VALER É QUEM PROCURA SER ELE MESMO, O TEMPO TODO!

**Só consegue ser resiliente quem cultiva o autoconhecimento para ser ele mesmo.** O hábito de refletir sobre cada fato observado, também leva à resiliência. Comece a praticar, se não lhe for um hábito natural, porque muitas mudanças acontecem e muitos obstáculos precisam ser enfrentados constantemente.

QUEM NÃO É RESILIENTE, NÃO SABE MUDAR DE RUMO, PERDE O FOCO E A SERENIDADE EM QUALQUER SITUAÇÃO QUE FUJA À SUA ROTINA, FICA PERDIDO E NÃO ENCONTRA SAÍDA.

O Autoconhecimento nos mostra quando e como mudar nossa forma de pensar e, principalmente, traz à Luz de nossa Consciência as limitações e potencialidades intrínsecas que ainda estavam inconscientes em nossa mente. Ou o leva a conhecer suas emoções e cada ponto a ser melhorado para poder conseguir colocar tudo sob o seu domínio.

Um bom começo é se livrar da “**síndrome de Gabriela**”: “**eu nasci assim, eu cresci assim, eu sou mesmo assim, vou ser sempre assim**”. Ou seja, ir à contramão da resiliência é sinal de comodismo e estupidez de quem não a tem!

Uma boa continuidade é acreditar no movimento ***EU SOU O QUE SOU!***, do Conde de Sant Germain (meados dos anos 1600), porque – se Eu sou -, eu sei que Eu posso tudo. O Conde nos legou assertivas assim: “**Eu Sou**

**senhor do meu mundo e Eu Sou a vitoriosa inteligência que o governa.  
/ Eu Sou a única Presença que age no meu mundo”...**

**Claro que é possível desenvolver características resilientes em pessoas,** uma premissa da Inteligência Emocional. Técnicas de [Coaching](#) ajudam muito, mas cultivar o autoconhecimento e a coragem para sair o quanto antes das Zonas de Conforto que ocasionalmente nos colocamos é premissa fundamental de quem quer ser ele mesmo.

## **Como o mundo corporativo reconhece a resiliência?**

Os profissionais de RH já estão bem à frente dos executivos de outras áreas, em nível de estudo e aplicação prática da mesma. Em outras áreas do mundo corporativo, há poucos anos, resiliência era aplicada só em engenharia.

Os psicólogos, conceitualmente, anteciparam muito esse estudo, com o conceito: **“resiliência é a capacidade de insurgir de grandes traumas ou perdas”**. Eles analisaram pessoas que naturalmente demonstravam ser resilientes em momentos de crises, porque elas mantinham a calma enquanto buscavam saídas. **Um dos fatores que compõe a resiliência é aquela tolerância contínua e equilíbrio natural que diferencia os seres resilientes dos não resilientes.**

O mundo empresarial, de acordo com o início desse artigo, já acordou para a resiliência. Uns somente com a intenção de lucrar a qualquer custo (curto prazo?), outros com a intenção de harmonizar ambientes de trabalho estressantes (médio e longo prazo!) para poder humanizar processos.

Considerar seres humanos como tal e assim tratá-los é sinal de elevada sabedoria, posto que abra portas que permitem mudar, inovar e antecipar soluções humanizadas.

LÍDERES RESILIENTES PROMOVEM MUDANÇAS E FAZEM TUDO O QUE FOR NECESSÁRIO, ETICAMENTE, PARA ALCANÇAR O SEU OBJETIVO, O QUE NORMALMENTE REDUNDA EM UMA EQUIPE DE TALENTO, COESA, VENCEDORA E REPLETA DE FUTUROS MULTIPLICADORES.

Agir prudentemente, em cada meio de atuação, é uma característica comumente encontrada em quem quer ser parte da solução e não do problema. **Ser resiliente não é apenas manter a calma ou a forma, é conseguir ter a convicta certeza de ser capaz de obter tudo o que quiser ter; é a predisposição de estar para poder Ser um Humano-Irmão!**

Estar para ajudar o próximo é uma Virtude altruísta, típica de quem é Bom e tem uma mentalidade avançada, porque já entende que seres humanos não são ‘**descartáveis**’. Ser Bom não é ser bonzinho (trouxa), posto que o Bom recicle tudo o que for reciclável ou logo descarta o que não for (colaboradores desonestos, bocas negras e indolentes).

*Fonte: <http://conexaoempreendedora.com/resiliencia-o-segredo-dos-campeoes>*