

Connect Care

Resistencia: Habilidad para la Epoca de Cambios

BY DR. ROGER HABER

¿Eres una persona resistente? La resistencia es la capacidad de soportar o recuperarse rápidamente de las dificultades. La Asociación Estadounidense de Psicología describe la resistencia como “el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias difíciles o desafiantes de la vida, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas”. Definitivamente estamos en época de cambio y la resistencia debe verse como una habilidad esencial para desenvolverse en el mercado laboral.

Cheri Rainey, que escribe para Forbes, sugiere que desarrollar resistencia en el lugar de trabajo es una “habilidad crucial que permite a las personas afrontar desafíos, recuperarse de las caídas, y mantener un alto rendimiento”.

Rainey sugiere que desarrollar resistencia, no solo mejora nuestra capacidad de adaptarnos al cambio, sino que también promueve el bienestar y fomenta un entorno de trabajo positivo.

“Pero, ¿qué hago si no soy tan resistente?” Rainey afirma que la resistencia no es una cualidad fija, sino que se puede aprender y desarrollar.

Estos son algunos pasos que podría considerar tomar para desarrollar resistencia:

- ❑ **Desarrolla una Mentalidad de Crecimiento.** Rainey nos recuerda que los desafíos y los fracasos son oportunidades para crecer y aprender. Trata de ver los contratiempos en el trabajo (y en tu vida) como algo temporal y como motivaciones que te permiten continuar frente a los obstáculos.



**“LA RESISTENCIA ES
UNA ELECCIÓN. ES
ELEGIR SUPERAR
LAS
CIRCUNSTANCIAS,
SIN IMPORTAR LO
DIFÍCIL QUE SEAN, Y
CONVERTIRTE EN
LA PERSONA QUE
ESTÁS DESTINADO
A SER.”**

DAVID COGGINS



Busca la opinión de mentores, supervisores o colegas para identificar áreas de mejora. Los contratiempos pueden verse como peldaños hacia el éxito.

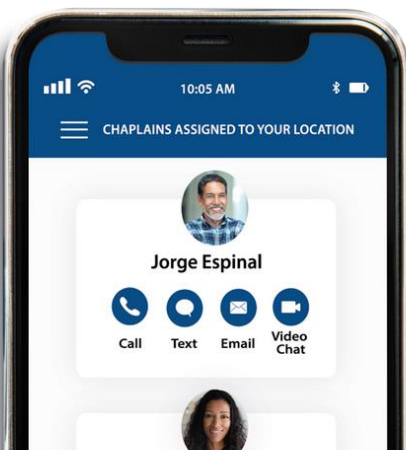
- ❑ **Practica las Habilidades de Solución de Problemas y Toma de Decisiones.** La resistencia implica resolver problemas y tomar decisiones inteligentes cuando estás bajo presión. *Flexicrew* lo expresa así: "Tener fuertes habilidades de solución de problemas habla de nuestra capacidad de analizar los problemas de manera integral, descomponerlos en partes y encontrarles soluciones prácticas de manera oportuna". Esfuérzate por reunir información, haz buenas preguntas, aborda los problemas como oportunidades, desarrolla esas habilidades de solución de problemas y verás cómo tu resistencia se desarrolla cada vez más.

- ❑ **El Autocuidado es Prioritario.** Rainey nos recuerda acertadamente que la resistencia comienza con el cuidado de nosotros mismos. ¿Cómo manejas tus límites? ¿Sientes que te estás encaminando hacia el agotamiento, frustración o incluso un bloqueo total? Tu capellán está ahí para ti. La confidencialidad y un oído atento están disponibles para ti las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Equilibrar las responsabilidades en el trabajo y en la vida personal suele ser más fácil de decir que de hacer. Tu capellán puede ayudarte a procesar esto.

- ❑ **Establece Metas Realistas y Re-evalúa.** Esto también ayuda a evitar sentirse abrumado y agotado. Divide las tareas más grandes en pasos más pequeños y manejables y celebra los éxitos a lo largo del camino. Si las cosas comienzan a agobiarte, re-evalúa y da prioridad a las tareas más cruciales.

Una vez más, tu capellán está ahí para ti (y para los miembros de tu familia también). Si deseas hablar más sobre tu propio potencial de resistencia o sobre alguna de las sugerencias, toma tu celular, ve a la aplicación y comunícate con tu capellán hoy mismo.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de cuidado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID: 121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Resilience: A Skill for Changing Times

BY DR. ROGER HABER

Are you a resilient person? Resilience is the capacity to withstand or to recover quickly from difficulties. The American Psychological Association describes resilience as “the process and outcome of successfully adapting to difficult or challenging life experiences, especially through mental, emotional, and behavioral flexibility and adjustment to external and internal demands.” We are definitely in changing times and resilience needs to be seen as an essential skill to navigate in the marketplace.

Cheri Rainey, writing for Forbes, suggests that building resilience in the workplace is a “crucial skill that empowers individuals to navigate challenges, bounce back from setbacks, and maintain high performance.”

Rainey suggests that building resilience, not only enhances our ability to adapt to change, but also promotes well-being and encourages a positive work environment.

“But what do I do if I’m not that resilient?” Rainey states that resilience is not a fixed trait but can be learned and developed.

Here are some steps you might consider taking to develop resilience:

- ❑ **Develop a Growth Mindset.** Rainey reminds us that challenges and failures are opportunities for growth and learning. Try to see setbacks at work (and in your life) as temporary and as motivations to enable you to persevere in the face of obstacles.



“RESILIENCE IS A CHOICE. IT’S CHOOSING TO RISE ABOVE YOUR CIRCUMSTANCES, NO MATTER HOW DIFFICULT, AND BECOME THE PERSON YOU’RE MEANT TO BE.”

DAVID COGGINS
