

Resiliencia y creatividad

“La resiliencia ante los problemas es valiosa, y más valiosa aún es tener la actitud atenta y creativa para cambiar el entorno que crea una situación retadora”

11 de octubre de 2019



Eduardo Del Solar

Director de la Maestría en Administración y Dirección de Negocios (MBA) y de la Maestría en Dirección de Operaciones y Proyectos de la Escuela de Posgrado de la Universidad de Lima

La resiliencia es la capacidad de hacer frente a situaciones de crisis, que en ocasiones constituyen verdaderas amenazas, y resurgir de esas crisis con mayor fortaleza y sabiduría.

Llevando este concepto a nuestra cotidianidad, ¿podemos decir acaso que la resiliencia significa tener una suerte de “vocación” por el martirio, por soportar cualquier situación dolorosa que se nos presente? No lo creo. La resiliencia no consiste en resistir por resistir, ciegamente, sino en entender la situación crítica que está aconteciendo y confrontarla de manera inteligente y productiva.

Ciertamente hay circunstancias límite, como perder a un ser querido, quedarse sin trabajo o sufrir un hecho traumático; sin embargo, el tratamiento de toda crisis, a mi entender, debería ser similar.

Lo primero es aceptar el hecho. No hay nada distinto que se pueda hacer en ese sentido. No existe fórmula mágica ni se puede viajar al pasado. Obviamente aceptar el hecho crítico o doloroso no es fácil, y requiere fuerza de voluntad y capacidad de reflexión.

Seguidamente, hay que aceptar el cambio que esa crisis implica como una parte natural de la vida. Hay que admitir que esta no es estática, así que lo que nos queda es vivir el aquí y ahora de manera más tranquila; disfrutar lo que se tiene, sin preocuparse de si se perderá o no.

A continuación, hay que buscar darle vuelta a la situación. Nunca se debe dejar de intentar esto último, hay innumerables casos de éxito al respecto. No obstante, cabe resaltar que en situaciones extremas se genera una energía única y especial, que, canalizada correctamente, puede ser de gran ayuda para adaptarse y superar de manera eficiente situaciones similares.

Cómo citar:

Del Solar, E. (11 de octubre de 2019). *Resiliencia y creatividad*. RPP Noticias.

<https://rpp.pe/columnistas/eduardodelsolar/resiliencia-y-creatividad-noticia-1223941>

Ser tolerante y flexible, ¿cómo se logra eso? Salga de su zona de confort. Esta es una acción que debe realizarse mediante aproximaciones sucesivas; si se realiza rápida y violentamente, con seguridad el resultado no será el esperado. También ayuda ampliar su círculo de amistades y contactos de manera programada. Interactuar con personas distintas y entablar relaciones diferentes puede ser de ayuda en futuras situaciones adversas. Por último, es importante ser autocrítico, hacerse preguntas como: ¿estaré contribuyendo de alguna manera a esta situación tan difícil de aceptar?, ¿podría haber actuado diferente?, ¿busqué la ayuda adecuada? Siempre va a ser más fácil culpar al vecino o a la situación. La realidad es que usualmente el problema está en nuestro actuar y en cómo reaccionamos.

Nunca sabremos si volveremos a sufrir una crisis similar, así que la única seguridad que se debe tener es que la próxima vez estaremos mejor preparados para enfrentarla, o incluso prevenirla. Esta acción solo será posible si analizamos profesionalmente las distintas variables que se alinearon para que se haya dado esa situación en nuestra vida y si aprendemos de las situaciones.

La resiliencia ante los problemas es valiosa, y más valiosa aún es tener la actitud atenta y creativa para cambiar el entorno que crea una situación retadora. Una misma acción nos lleva al mismo resultado. Si queremos resultados distintos, debemos realizar acciones distintas.

Los resultados siempre van a ser mejores cuando se actúa de manera racional. Nunca se debe actuar por reacción ni aceptar una situación desfavorable como normal por costumbre o cansancio. Siempre se debe buscar el cambio para mejorar: el cambio siempre es bueno, aun cuando en ese momento no lo parezca.