



# Herramientas para afrontar situaciones difíciles en el contexto profesional y laboral

**Jessica Alexandra García Briceño**  
Psicóloga especialista en Salud Ocupacional  
Consultor ARL – Riesgos Laborales

“

No es la adversidad, sino tu reacción a la adversidad, la que determinará el desarrollo de tu vida”

Dieter Uchtdorf

Mucho se ha hablado de resiliencia en diferentes entornos, pero en ocasiones aún nos cuesta entender su significado práctico en el día a día. Desde el punto de vista de la psicología, y otras ciencias sociales, la palabra resiliencia es tomada del latín resilio que significa “volver atrás, volver de un salto, resaltar o rebotar”<sup>1</sup>, y visto de otro modo lo podemos interpretar la capacidad

que tenemos como seres humanos de adaptarnos de manera positiva a las situaciones difíciles o adversas; pero para lograr dicha adaptación debemos entender que no es algo con lo que simplemente nacemos o no, como toda habilidad debemos atravesar por un proceso de crecimiento y aprendizaje que surge en parte de las experiencias difíciles que hemos atravesado y superado<sup>2</sup>.



En el ámbito laboral y profesional, la resiliencia se entiende como la capacidad de un trabajador, para asumir los obstáculos y las situaciones extremas o difíciles con un mínimo de desgaste, enfrentando retos y resolviendo problemas; gracias a la resiliencia un trabajador logra convertir sus limitaciones en fortalezas<sup>3</sup>.

La resiliencia es un factor esencial para amortiguar el efecto del estrés laboral puesto que las personas resilientes se enfrentan de forma activa a las adversidades y amenazas, como lo son<sup>4</sup>:

**Los estresores del ambiente físico**, entre los que se encuentran el ruido, las vibraciones, el exceso o carencia de iluminación, las temperaturas extremas, la disponibilidad y la disposición del espacio físico, entre otros.

**Los estresores relacionados con el contenido de la tarea**, asociados con las características del trabajo que se desarrolla y engloba la oportunidad de control que tiene el trabajador sobre su propia actividad — autonomía, iniciativa y responsabilidad —, la carga mental del trabajo, la retroalimentación que se recibe de las actividades y la complejidad de la tarea, entre otros.



Los estresores concernientes con la organización en el trabajo, relacionados con aspectos como los turnos de trabajo, la sobrecarga de tarea, la exposición a riesgos, la gestión de la incertidumbre y la ambigüedad, así como las instrucciones incompletas o poco claras. Esta categoría también contempla las relaciones interpersonales, así como el desarrollo y promoción de la carrera profesional y el clima organizacional (excesiva centralización, jerarquización o un clima burocratizado, escaso apoyo entre los miembros de la organización)<sup>1</sup>.



## Por lo anterior, a continuación encontrará algunas estrategias que puede practicar y le ayudarán al fortalecimiento de la resiliencia<sup>1</sup>:



**Tenga un propósito y establezca metas claras**, alcanzables mediante actividades concretas.



**Trabaje en construir** una imagen positiva de sí mismo.



**Manténgase enfocado** en lograr desarrollar sus tareas con calidad al confiar en sus propias capacidades.



**Concéntrese** en los aspectos positivos del día a día, manteniendo el optimismo para solucionar de manera positiva las situaciones adversas con los recursos disponibles incluido el apoyo social.



**Vea los retos como oportunidades** para mejorar sus competencias laborales.



**Flexibilice su pensamiento** lo que le permitirá adaptarse a nuevas situaciones, aunque parezcan desafiantes y manejar la presión desde diferentes puntos de vista.



**Mantenga una buena comunicación** con su equipo de trabajo, escuchando y haciendo preguntas aclaratorias, también es importante reconocer cuándo pedir ayuda o buscar apoyo, ya que trabajar con otros y confiar en ellos puede aliviar el estrés y prevenir frustraciones<sup>5</sup>.



**Esté abierto a aprender** de los problemas anteriores, estas experiencias le ayudarán a resolver futuras circunstancias desafiantes, al fortalecer sus habilidades para resolver problemas.



**Sea consciente de las respuestas emocionales** ante los desafíos, lo que puede conducir a una comprensión más profunda de aquello que brinda satisfacción y lo que causa frustración.



**Sea consciente de sus propias limitaciones** y busque formas de superarlas.



**Sea paciente con usted mismo** mientras continúa mejorando su capacidad de resiliencia; tolerando los sentimientos difíciles, sin permitir que sus emociones ante los retos frenen sus acciones para el cumplimiento de los objetivos.



**No olvide la ética en el trabajo** al dar respuesta a los nuevos desafíos y responsabilidades en el trabajo.



**En resumen, la resiliencia no solo es clave para superar dificultades sino también para desarrollar una actitud proactiva y positiva frente a los desafíos del trabajo mejorando así el bienestar y la eficacia profesional.**