

# Resiliencia, tolerancia al estrés y flexibilidad



28 de abril 2023, Museo Thyssen.

Parada en frente de mis compañeros con algo de nervios... solo puedo preguntarles ¿Sabemos todos a que nos referimos al hablar de la Resiliencia, Tolerancia al estrés y la flexibilidad?

¿Cómo podemos definir el skill que voy a abordar? A continuación, daré una breve definición del skill que voy a tratar: La resiliencia, la tolerancia al estrés y la flexibilidad son tres características que pueden ayudar a las personas a afrontar las dificultades y los desafíos de la vida de manera más efectiva. La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para recuperarse de situaciones difíciles o adversas, superar y adaptarse a la adversidad, la frustración, el estrés, alguna pérdida y los propios cambios en la vida. La tolerancia al estrés se refiere a la capacidad de una persona para manejar situaciones estresantes sin sentirse abrumada o paralizada. La tolerancia al estrés puede ayudar a las personas a mantenerse calmadas y enfocadas en situaciones desafiantes, lo que puede ayudar a reducir los efectos negativos del estrés en su salud mental y física.

Las personas con una buena tolerancia al estrés pueden desarrollar habilidades para controlar su respiración, relajarse y enfocarse en solucionar el problema en lugar de simplemente preocuparse. La flexibilidad se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse a situaciones nuevas y cambiantes. Las personas flexibles también pueden ser más abiertas a nuevas ideas y perspectivas. En el cuadro que elegí de Wassily Kandinsky, de nacionalidad rusa, lleva el nombre de "Alrededor de la línea" podemos observar que hay una delgada línea en medio del ella y alrededor muchas cosas o seres amorfos, que puede significar muchas cosas para el artista, en su caso se probó el gusto e interés de Kandinsky por las ciencias orgánicas, como la zoología y la botánica.

Desde que llegue al museo sabia la skill que quería trabajar y al ver tantos cuadros que podían asemejarse al skill que iba a enfocarme, estaba en cierta indecisión para hacer mi elección, pero al ver este cuadro me enfoco en la idea que quería transmitir a través de él. Me impactaron los dibujos abstractos, las figuras y los colores, a pesar a mí me encanta que todo esté muy colorido, esta pintura me atrapo, fondo negro con figuras de muchos colores... esto puede significar mucho o poco para otras personas, pero el abrir tu mente y explorar que hay detrás de ello, te abre las posibilidades de empaparte del cuadro y hacer que tu mente lo alinee con algo que te pasa en el día a día, en este caso con el skill que estoy abordando.

La línea delgada la simulo como si fuera mi vida, una línea que poco a poco voy recorriendo con momentos buenos y no tan buenos, los seres amorfos son las diferentes situaciones adversas que la vida me pone para hacerme una persona más fuerte, situaciones que en muchos casos me afectaron de gran manera y nos llegamos a ahogar en nuestro propio vaso con agua.

Sé que en este tiempo, las personas siempre queremos destacar, estar un paso adelante del otro, resaltar, pero cuando no es así nos sentimos frustrados, triste, coléricos, ansiosos... hasta que nos damos cuenta que poniendo ganas y empeño a esas cosas que en un momento nos parecían inalcanzables de alguna forma las hacemos fáciles de lograr, cambiar nuestro chip y dar un giro de 360 o ver el lado positivo de las cosas y sacar lo bueno de los problemas que atravesamos nos hacen ser unas personas fuertes, que nada ni nadie nos detiene, que somos invencibles. Estas situaciones por incómodas que sean nos hacen sacar habilidades que ni nosotros mismos sabíamos, dejando de lado las situaciones de estrés y ser más flexibles con nosotros mismos para saber manejar ello, haciendo que ello no nos afecte en nuestra vida personal, profesional, demuestra que tenemos madurez de inteligencia emocional.

Tomando un ejemplo personal, en el año 2021 en plena pandemia, en mi trabajo empezamos a ir presencialmente a la oficina, y con ello apuntaban a apoyar a las empresas con la reactivación económica, teníamos que hacernos sentir para que nuestros clientes sepan que nosotros estábamos prestos a ayudarlos, las empresas en muchos casos no requerían de financiamiento, ya que estaban temerosos de endeudarse ya que el futuro era incierto, no sabían si la pandemia duraría años o meses.

Se que es un poco difícil de comentar, pero en el área comercial siempre nos piden por metas y productividad, por lo que aun así teníamos que cumplir las metas que el banco no indicaba, al tener la situación de incertidumbre, mis clientes no requerían de financiamiento ya que a mayoría de ellos son personas conservadoras, esto llevo que por dos meses consecutivos no llegue a la meta, con ello me llevo una carta de advertencia por la baja productividad que tuve, junto con ello un montón de cursos de formación, me sentí triste porque a pesar de haber dado el 100% de mí, no llegaba a cumplir la meta, esto me frustró y en un momento no sabia que hacer, debía continuar? ¿Debía renunciar? ¿Qué era lo mejor para mí? Es un momento que no sabes que hacer, a pesar de esta situación, considere el feedback que me dio mi gerente y los puntos débiles que ella vio en mi desempeño, si bien no pintaba de la mejor manera el escenario, yo sabia que podía superar cualquier meta que me pongan, con mucha actitud y empeño logre superar mi meta en 02 trimestres, siendo premiada como la mejor ejecutiva del 3T y 4T. Con ello me di cuenta que este tipo de situaciones llegaran a tu vida en cualquier momento, porque así es la vida una montaña rusa de subidas y bajadas, pero ya está en nosotros mismos encontrar esa capacidad de salir adelante superando todos los obstáculos que tengamos al frente.

En resumen, la resiliencia, la tolerancia al estrés y la flexibilidad son habilidades importantes que pueden ayudar a las personas a afrontar los desafíos de la vida de manera efectiva, y con el cuadro podemos definir que somos capaces de meternos nuevamente en la línea es por ello que la línea no tiene un final, cada vez nos damos una nueva oportunidad de seguir reinventándonos, de crear, de ser nosotros mismos y por sobre todo **CREER EN NOSOTROS MISMOS Y CREER EN NUESTRO POTENCIAL**