

# RESILIENCIA, LA MÁS HUMILDE DE LAS COMPETENCIAS

Jesús Garzás (2019)

EN BUENA COMPAÑÍA



Aunque ha conseguido ser “palabro de moda”, la Resiliencia, la auténtica, viene exenta de vanidad. Detesta los focos. No necesita ser exhibida, ni necesita grandes alharacas, lo suyo es estar ahí en la sombra para cuando se la requiera, ... y más temprano que tarde, esto suele suceder.

La vida en general, y más específicamente en el contexto de este blog, la profesional, no suele ser un camino recto. Hay curvas, hay cambios (de rasante), y nuestra capacidad de adaptación será la que nos permita mantener el rumbo para alcanzar nuestras metas.

Adaptarse al cambio siempre es una tarea más compleja de lo que se presupone inicialmente. En cada transformación, por pequeña que sea, hay muchas lecturas y muchas dimensiones, y no es fácil que en todas alcancemos la satisfacción inmediata por muy predispuestos que afrontemos la tarea.

Porque sí, a veces sopla el viento a favor y basta con ponerse en la dirección adecuada para dejarse arrastrar por el cambio, surfear sobre él hasta llegar a nuestro objetivo y disfrutarlo con el mar en calma. **A todos se nos da fenomenal gestionar un cambio cuando las cosas nos vienen de cara.**

Pero en ocasiones, la mayoría de las veces, el viento cambia de dirección y sopla a ratos en contra y a ratos a favor, y nos sumerge en mitad de una ola y nos mete un revolcón. Es entonces donde nuestra actitud es puesta a prueba, donde nuestra capacidad de adaptación es también resistencia e incluso supervivencia. En estos casos, aparece al rescate la Resiliencia.

**Como un árbitro deportivo, mejor será su labor cuanto más invisible sea, por eso me gusta decir que es la más humilde de las grandes competencias.**

Si la tienes, será tu gran aliada aun pasando desapercibida. Si no la tienes, lo que no pasará tan desapercibido serán las consecuencias de una mala adaptación al cambio: reproches, protestas, enfados, tristeza, conflicto (externo e interno). Por eso, **podemos hablar también de la Resiliencia como la biodramina de los viajes de transformación, actúa por dentro y evita la aparición de síntomas, cuando no directamente el malestar general.**

**Resiliencia no es en ningún caso resignación, sino más bien afán de superación.**

La Resiliencia, esa capacidad que tenemos de afrontar la adversidad de un modo constructivo, implica una conjunción de competencias que personalmente aprecio: **EL SENTIDO DEL HUMOR, LA CONSTANCIA, LA FLEXIBILIDAD...** y, por supuesto, **LA HUMILDAD**. La Resiliencia, más que ninguna otra competencia, se hace y no se dice. Y sólo se pone en práctica cuando realmente se necesita.

En un mundo que va a toda marcha donde equivocarse es casi una premisa para poder seguir el ritmo de los cambios, **la capacidad para levantarte, sacudirte la arena, y seguir avanzando sin perder el ánimo se antoja como una competencia clave**. Échame encima todos los cambios que quieras, si mi equipo es resiliente tendré la seguridad de que, pase lo que pase, saldremos adelante.

La Resiliencia, por su humildad y su tendencia a pasar desapercibida, corre el riesgo de no ser apreciada y mucho menos valorada. No es algo que una persona resiliente vaya a reclamar, pero ojo, porque la falta de reconocimiento siempre desgasta, y, como todo en esta vida, la resiliencia no es infinita.

Sirva este post de homenaje a todos aquellos que exhiben esta competencia en la sombra, porque sobre ellos se cimentaran los grandes cambios.

