



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

RESILIÊNCIA





A palavra resiliência vem do latim: *Resilire*, que significa “voltar atrás”. Está associada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com seus próprios problemas, de sobreviver e superar momentos difíceis, diante de situações adversas e não ceder à pressão, independentemente da situação.



Estudiosos no assunto afirmam que precisamos dessa desordem, desse caos, para sobrevivermos e crescermos. O benefício vindo da experiência do estresse torna o ser humano melhor que antes.

Além disso, pessoas que são resilientes tendem a levar uma vida mais significativa e desenvolver relações mais harmoniosas com aqueles que estão ao seu redor, pois são indivíduos que possuem uma visão mais otimista da vida.

Com essa introdução do tema

Para você o que é ser resiliente?



Devemos ser sempre resilientes?

Qual a sua opinião?



RESILIÊNCIA

- *O que é resiliência?*
- *O significado de resiliência*
- *Vantagens de ser uma pessoa resiliente*
- *Características de um indivíduo com alta taxa de resiliência*
- *Por que a resiliência é tão importante?*
- *Como saber se sou resiliente*
- *Quais os fatores que contribuem para resiliência?*
- *Resiliência no trabalho*
- *Como ter mais resiliência*
- *Os 7 C's da resiliência*
- *10 dias para construir a resiliência*

VÍDEO

https://www.youtube.com/watch?v=wzArM20vIV8&ab_channel=GuerreirosDaMente

O que é resiliência?



São considerados resilientes as pessoas que mantêm boa capacidade de recuperação após passam por dificuldades.

Por exemplo: O resiliente seria aquele que, mesmo quando perde o emprego, morre o amigo, a esposa pede o divórcio, repete na escola, ainda assim, continua sua busca por soluções ou formas de adaptação às novas realidades.

E você, o que faz em tempos de adversidades?

O que você faz quando os problemas parecem te perseguir?

Você é o tipo que diante de um contratempo chora, foge ou enfrenta?

O que é resiliência?



Resiliência é a capacidade de se adaptar em situações difíceis ou de fontes significativas de estresse.

Na prática, quer dizer que diante de uma adversidade, a pessoa utiliza sua força interior para se recuperar. Ela se abate e sofre como qualquer um, mas enxerga além dos problemas e, assim, consegue lidar com as situações de forma mais leve.

Ou seja, pessoas resilientes não são livres de problemas, elas apenas os superam sem abater. Essa capacidade ajuda a preservar a saúde mental – e a melhor parte é que pode ser desenvolvida e melhorada. É uma questão de bem-estar.

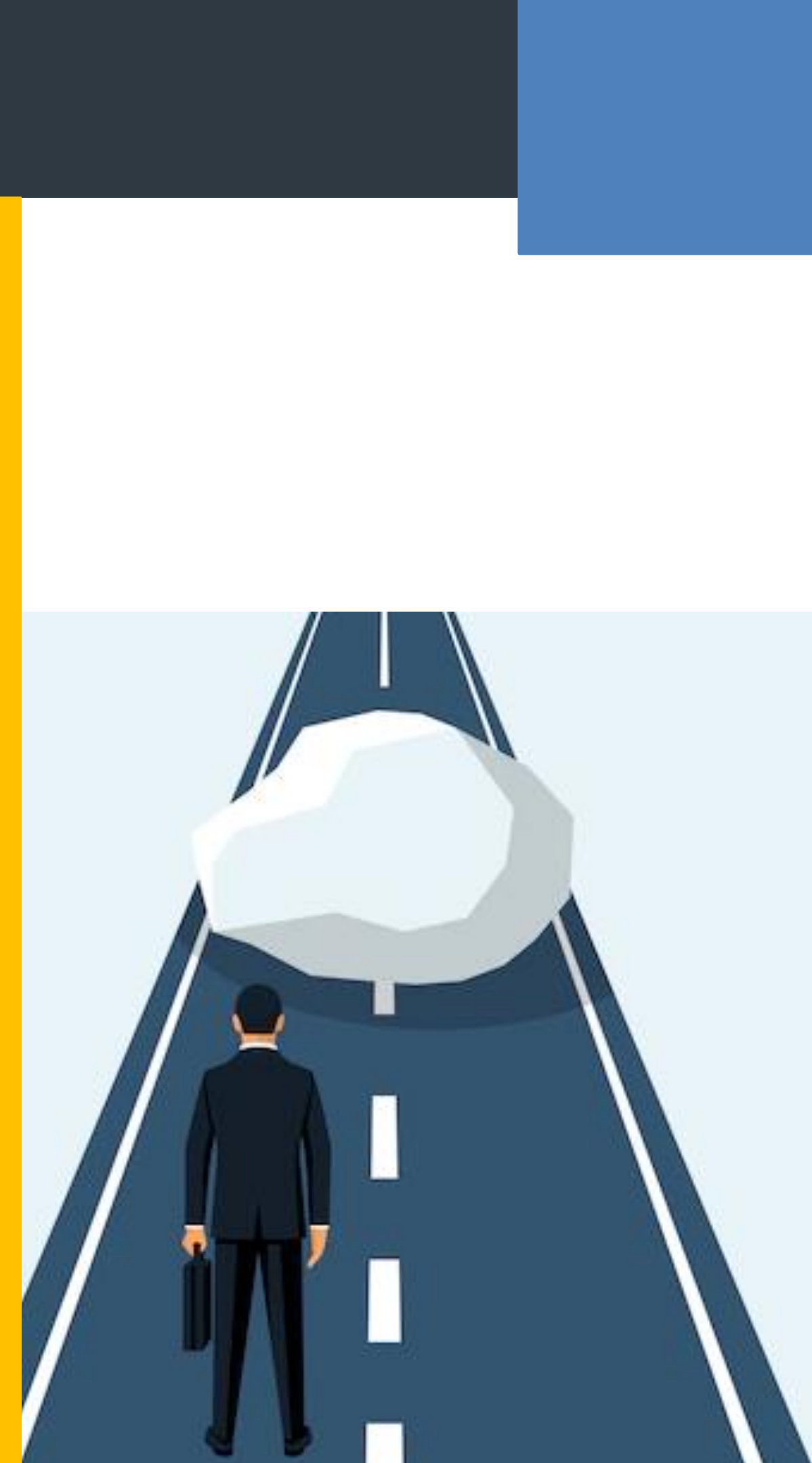
O sucesso é resultado de inúmeras quedas e derrotas, que o indivíduo pode ver como oportunidade de aprendizado e crescimento.

E a resiliência é resultado de aprendizagens de vida, o que torna possível qualquer um desenvolvê-la.

Indivíduos que se tornam resilientes possuem, ainda, a capacidade de acreditar em si mesmos e são mais confiantes para lidar com os desafios que surgem ao longo do caminho.

Lembrando que, não precisamos ser fortes e/ou demonstrar ser fortes todos os dias. Todos nós temos dias difíceis, o que não podemos é desistir.

O significado de resiliência



Vantagens de ser uma pessoa resiliente

Já se tratando de comportamento humano, resiliência está ligada à capacidade, bem como à habilidade que cada pessoa tem de lidar e superar as adversidades. De transformar experiências não tão boas em aprendizados e oportunidades de mudança, de dar a volta por cima e seguir em frente.



A pessoa resiliente, além de suportar a pressão, ainda aprende com suas dificuldades e desafios, usa da sua flexibilidade para se adaptar e sua criatividade para encontrar soluções alternativas.

Características de um indivíduo com alta taxa de resiliência



As pessoas resilientes têm características, que são facilmente identificadas por todos que estão ao seu redor. Confira algumas delas, a seguir:

▪ Autoconfiança

Trata-se da convicção de que se é capaz de fazer ou realizar alguma coisa, e de fazer muito bem, alcançando os objetivos desejados. Esta competência pessoal está diretamente ligada à uma autoestima elevada.

▪ Persistência

Demonstra capacidade de perseverança das pessoas que têm tenacidade e força de vontade, com ideias claras, e que lutam, a fim de realizar o que se propõem. São indivíduos conscientes de que para “ir além”, vencer na vida, tem que levantar depois da queda. Sabem que a verdadeira chave do sucesso pessoal e profissional está na persistência de lutar por um objetivo, independente dos obstáculos.

Características de um indivíduo com alta taxa de resiliência



- **Otimismo**

Acredita que as coisas podem mudar para melhor. Tem esperança em alta escala. É proativo, eficaz e convicto da capacidade de controlar a própria vida.

- **Empatia**

Capacidade de se comunicar com reciprocidade com as pessoas, ter gratidão, falar a linguagem do receptor, de tal modo que ele seja entendido e compreendido. Não é, como comumente se acredita, “se colocar no lugar do outro”, mas de realmente se dispor a entender o outro.

- **Criatividade**

Está associada a habilidade de produzir, de inovar, se diferenciando dos meios comuns ou tradicionais. É o processo de tornar-se sensível a problemas, identificar a dificuldade e buscar soluções. São pessoas que “pensam fora da caixa” e estão dispostas a encarar desafios.

Características de um indivíduo com alta taxa de resiliência

- **Flexibilidade**

Uma pessoa flexível se adapta a diversas situações, atividades e ambientes diferentes com muita facilidade. Esta habilidade é vantajosa, principalmente em empresas com diversos setores, que exigem desempenhos variados, com funções multifacetadas. Ser flexível é certeza de um bom relacionamento interpessoal dentro da empresa.

- **Sabe lidar com as emoções**

Pessoas resilientes são capazes de enfrentar, de forma serena, situações de grande pressão e stress, conseguem uma boa leitura do ambiente estressante e tiram dele maneiras para reorientar o seu comportamento.



Por que a resiliência é tão importante?



A resiliência é um mecanismo de proteção que dá a força necessária para a recuperação física e emocional após um evento adverso. Ou seja, minimiza o risco de desenvolver doenças mentais e de se sentir desamparado e oprimido.

Aqueles que não têm resiliência ficam facilmente sobrecarregados e podem recorrer a mecanismos de enfrentamento prejudiciais, como álcool e drogas. Outro benefício é a prevenção de doenças psicossomáticas. Em resumo, pessoas resilientes usam as emoções proativamente a seu favor, de maneira saudável e positiva.

Como saber se sou resiliente?



Em primeiro lugar, a resiliência não é estática. Você pode desenvolvê-la ou mesmo reduzi-la, conforme a maneira com que reage aos fatos da vida.

É preciso fazer autoavaliações e trabalhar os aspectos que estão precisando de atenção. Em geral, os pontos mais comuns entre as pessoas resilientes são:

- **Autoconsciência** é fundamental conhecer seus pontos fortes e fracos e desenvolver estratégias que recrutam seus recursos internos quando necessário

Como saber se sou resiliente?



- ✓ **Apoio social** é um erro pensar que resiliência é não depender de ninguém. Pelo contrário, também inclui saber reconhecer quando é necessário confiar e pedir ajuda.
- ✓ **Locus de controle interno** é acreditar que muitas coisas só dependem de você para darem certo
- ✓ **Autoestima** é a capacidade de reconhecer e apreciar as próprias qualidades para usá-las nas situações adversas

Como saber se sou resiliente?



- ✓ **Otimismo** mesmo durante a tempestade, acredite que o sol voltará a brilhar uma hora ou outra
- ✓ **Habilidade de resolução de problemas** é um arsenal de conhecimentos e estratégias para solucionar desafios e superar obstáculos
- ✓ **Autorregulação emocional** crie técnicas de redução do estresse e da ansiedade
- ✓ **Autocuidado** é essencial para preservar a saúde mental, emocional e física. Deve ser uma prioridade

Quais os fatores que contribuem para a resiliência?



Alguns já nascem com potencial de resiliência alto, em função de traços de personalidade que são favoráveis, como autoestima, comunicação e inteligência emocional.

O apoio familiar também é um fator que promove o desenvolvimento da resiliência desde a infância, assim como os bons relacionamentos interpessoais.

A capacidade de aprender e internalizar novas habilidades também é um facilitador. Mas a perseverança e a adaptabilidade ajudam as pessoas a aprimorarem sua resiliência, ajustando pensamentos e comportamentos para se tornarem mentalmente mais fortes.

Quais os fatores que contribuem para a resiliência?



Resiliência e saúde emocional

Resiliência vai muito além da ideia de “sorrir e aguentar”. É um processo de reformulação de padrões de pensamentos e atitudes para a preservação do equilíbrio não apenas emocional, mas também físico e mental.

A resiliência é um fator protetor contra o sofrimento psíquico e a evolução do estresse e da ansiedade. Resiliência é saúde e qualidade de vida!

Resiliência no trabalho



Em meio a tanta pressão e estresse, e até mesmo ao atual quadro da economia de nosso país, que por mais que não pareça, atinge em cheio os mais diversos tipos de ambientes de trabalho hoje em dia, a resiliência é uma característica chave para as organizações, que precisam contar com uma força de trabalho resiliente em suas equipes.

Isso porque, através desta grande capacidade, as pessoas conseguem trabalhar de forma mais assertiva, sem se deixar abalar tanto pelos problemas, focando muito mais na solução destes, do que, especificamente, neles em si.

Pensando nisso, ou seja, na importância da resiliência no ambiente de trabalho, compartilho abaixo algumas dicas de como desenvolver melhor suas características resilientes, não só no meio profissional, mas fora dele também.

Resiliência no trabalho



✓ Potencialize a sua flexibilidade

O profissional que tem essa característica bem definida, conseqüentemente lida muito bem com os conflitos, soluciona problemas da rotina de trabalho com mais facilidade. Também quer dizer que são pessoas que tendem a se harmonizar com às diversas circunstâncias que lhes são apresentadas.

A flexibilidade implica em não se manter preso a apenas uma maneira de lidar com um problema. É necessário se adaptar diante das diversas situações que se apresentarem. Ainda, consiste em considerar variadas perspectivas sobre a situação que se está enfrentando.

Resiliência no trabalho



✓ Aprenda com os erros do passado

Tirar lições das tarefas que já foram executadas é primordial para se tornar uma pessoa e um profissional mais resiliente.

Saber aprender com as falhas cometidas anteriormente ajuda a não repeti-las. Sendo assim, é essencial focar na parte positiva desses erros e pensar maneiras diferentes de agir, caso tenha que superar algum problema semelhante no futuro.

É importante focar nas diferentes formas de como você poderá se comportar e não apenas no que fez de errado nas vezes passadas.

Resiliência no trabalho



✓ Tenha hábitos saudáveis

As atividades que você realiza fora do horário de trabalho também vão te ajudar a ser um melhor profissional. Muitas vezes o estresse que é gerado por conta das pressões da sua profissão vão se amontoando, o que faz com que seja necessário, portanto, que você não deixe isso te abalar em situações futuras, uma vez que isso pode te levar a cometer erros.

Neste sentido, é preciso, portanto, aliviar o estresse. Existem inúmeros hábitos que você pode adotar para ficar com a mente mais leve. Alguns exemplos são a prática de exercícios físicos, nem que sejam por 30 ou 20 minutos diários; praticar atividades que estimulem a criatividade, como desenhar ou escrever; ler livros que não sejam de assuntos relacionados ao seu trabalho; aprender a meditar; entre muitos outros.

A resiliência vem de dentro para fora. Não tem como simular ou absorver essa habilidade, ela é desenvolvida e deve ser sempre praticada.

Por isso, a autoconsciência é o primeiro aspecto a ser trabalhado. É ela que contém o inventário das ferramentas que você tem disponíveis para enfrentar os desafios da vida.

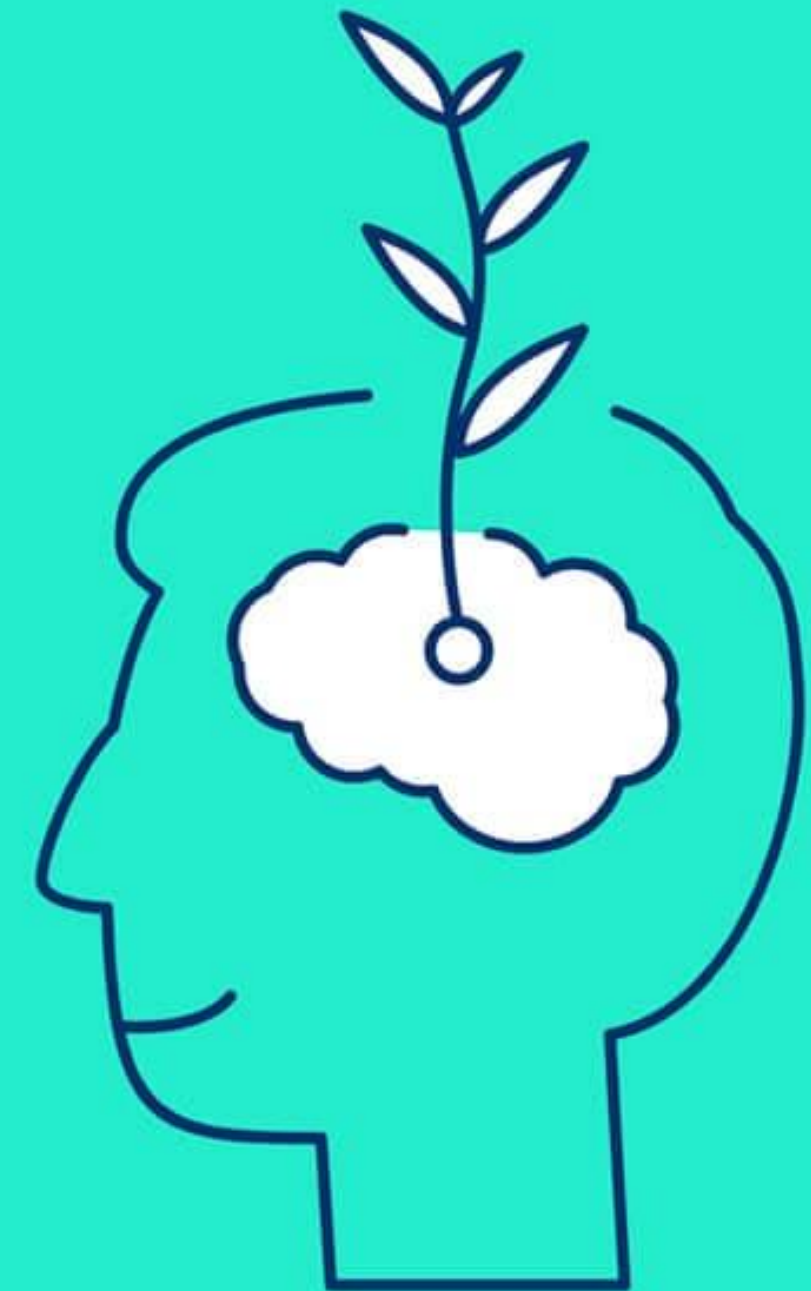
Conheça seus pontos fortes e fracos para saber seu ponto de partida.

Como ter mais resiliência



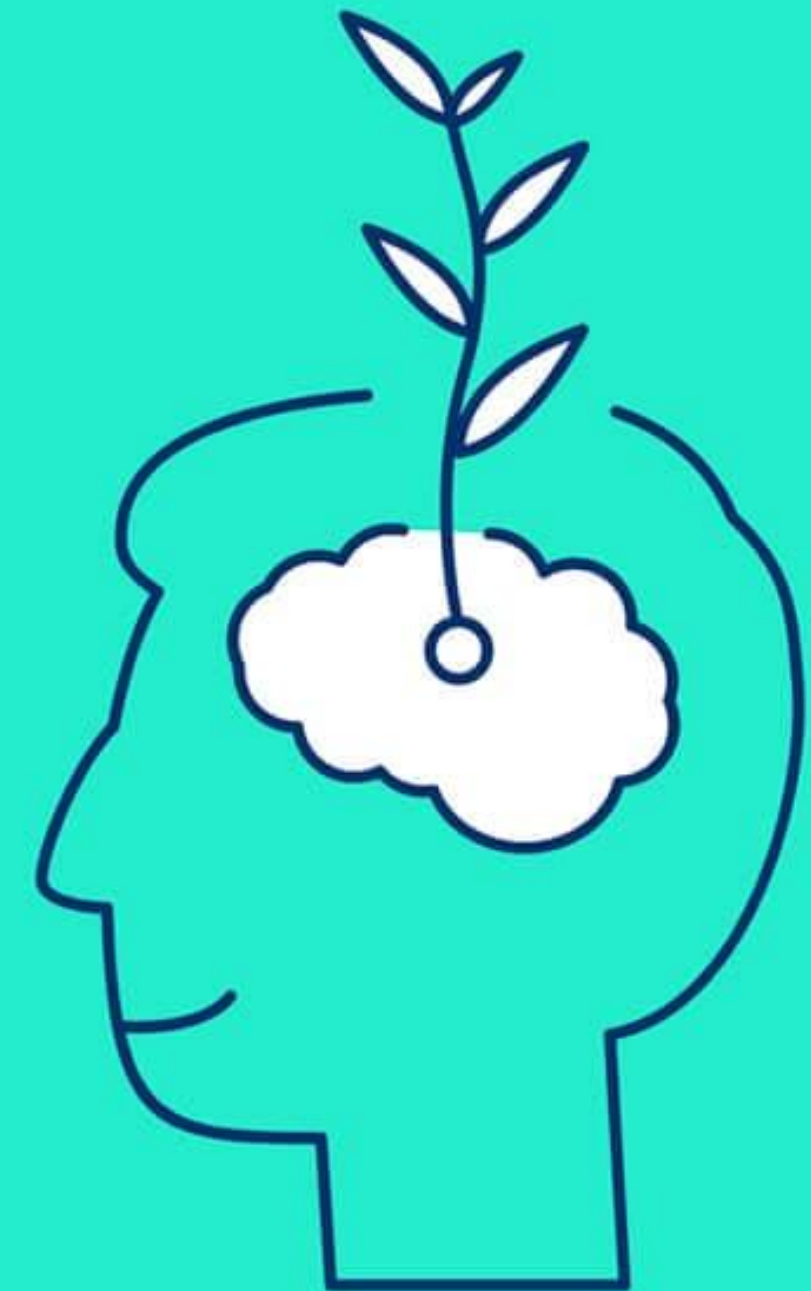
Como ter mais resiliência

- Não evite, enfrente. É assim que superamos obstáculos, solucionamos problemas e os deixamos no passado. Saia da mentalidade passiva e adote a proativa;
- Seja capaz de se autorregular. Assim, você consegue manter o foco em momentos de estresse para agir da melhor forma. Isso é possível com exercícios de respiração, mindfulness, meditação, imagens guiadas e o que mais funcionar para você



Como ter mais resiliência

- **Pratique o otimismo.** Pessoas otimistas não perdem a esperança e tendem a se sentirem no controle dos seus resultados. Concentre-se no que é possível fazer naquele momento e identifique as formas positivas de agir
- **Valorize seus contatos importantes e busque novas conexões.** Familiares, amigos e colegas são fonte de apoio essencial
- **Autoestima e autoconfiança são pilares para a ação.** Você se reconhece como capaz e se motiva para enfrentar os problemas sem se abater



Você já ouviu falar sobre os C's da resiliência?

Tem alguma ideia sobre os C's da resiliência?

O modelo dos 7 C's da resiliência foi desenvolvido pelo pediatra Ken Ginsberg para ajudar crianças e adolescentes na construção de resiliência, tornando-os mais felizes e resistentes. Ainda que tenha sido desenvolvido para jovens, o modelo é útil para todos.

**Os 7 C's da resiliência:
competência, confiança,
conexão, caráter,
contribuição, combate e
controle**



- ✓ **Competência** a capacidade de saber lidar com as situações de forma eficaz
- ✓ **Confiança** nas habilidades é uma premissa para lidar com a vida
- ✓ **Conexão** com familiares e amigos traz a sensação de segurança e pertencimento
- ✓ **Caráter** resultante da noção de certo e errado permite desenvolver a autoestima, fazer escolhas responsáveis e contribuir para a sociedade
- ✓ **Contribuição** ter o propósito de contribuir para o bem comum é um motivador que reforça relacionamentos recíprocos benéficos
- ✓ **Combate** aprender a gerenciar o estresse permite enfrentar os contratempos com mais serenidade e eficácia
- ✓ **Controle** saber utilizar o controle interno diferencia os solucionadores de problemas das vítimas

Os 7 C's da resiliência



10 dicas para construir a sua resiliência dia após dia

1. Fortaleça sua capacidade de solucionar problemas

2. Cultive uma forte rede de apoio com pessoas em que você confia

3. Trabalhe sua proatividade e automotivação

4. Pratique o autocuidado

5. Cultive uma autoimagem positiva e acredite em suas habilidades



6. Estabeleça metas realistas e executáveis

7. Analise as coisas em perspectiva, considerando diferentes pontos de vista e possibilidades

8. Abrace a mudança como parte da vida

9. Encontre um propósito

10. Pratique o otimismo

REFERÊNCIA

<https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima/>

www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

