

Práticas favoráveis para a resiliência no trabalho em momentos difíceis

Dr. George Barbosa

Como citar este artigo:

Barbosa, GS. Práticas favoráveis para a resiliência no trabalho em momentos difíceis. São Paulo: SOBRARE. 2020. <http://sobrare.com.br/publicacoes/>

Fazia já algumas semanas que o rapaz percebia que iria estar na lista dos demitidos. Seu gerente deu-lhe uma informação preciosa, com a mensagem de que: agora chegou a hora da caneta funcionar e cabeças irão ser cortadas!

E pensou: poucos meses antes do casamento, isso será um desastre.

Por email, na madrugada da segunda feira, a gerente recebe da Head Global de Recursos Humanos lá na Califórnia, a notícia que neste ano de 2020, não haverá recompensas financeiras por mérito, não haverá as promoções prometidas e o pagamento do bônus anual estava adiado para 2021. Aquela parcela anual do financiamento previamente assinada e que incluía todo o bônus, ficou à deriva.

A pergunta que nós que promovemos resiliência temos pesquisado na área de Recursos Humanos é: **como orientar uma pessoa na situação de elevada e forte tensão, - que gera contínua insegurança, quando temos o enfoque da resiliência?**

Tenho dito que resiliência é a capacidade de utilizar as áreas vitais da sobrevivência, a fim de superar estrategicamente as adversidades e obstáculos e resgatar um estado saudável com maior maturidade.

E sobrevivência aqui não é apenas colocar o tronco para fora d'água, mas viver acima da superfície, do comum, do esperado.

Então, alguém pode nos perguntar: de que tipo de obstáculo a resiliência se refere?

Resiliência e suas adversidades

Os obstáculos ou adversidades a que a resiliência se refere, vão além daqueles da rotina! Estão exemplificados, quando um profissional de multinacional, por questão da sobrevivência da família, tem como desafio se manter no emprego.

Outro exemplo é, quando a separação conjugal consome a saúde e coloca em perigo a estabilidade dos filhos e da renda familiar.

Ou quando a morte chega com alto sofrimento, cheia de imprevistos e surpresas, como os familiares não podendo estar presentes para se despedirem de quem parte de surpresa, devido a uma pandemia global.

Ou mesmo quando líderes funcionam na base de interesses pessoais e, por isso, traçam e implementam estratégias nada transparentes, gerando insegurança e mal-estar no clima da organização.

Ou ainda quando o CEO determina que, toda a mudança para o ambiente digital, - que deveria ter ocorrido nos últimos 4 anos, agora IRÁ acontecer em três meses. Ou cabeças vão rolar (devido sua miopia e letargia dinossáurica).

Nestes momentos fortes e tensos não estamos falando de estresse simplesmente na qual a inteligência nas emoções dá conta do recado, mas de sobrevivência – e então, de resiliência.

É por essas razões, que é possível afirmar que resiliência se refere às tensas circunstâncias que nos acometem. Aquelas que ultrapassam os limites do estresse da rotina de vida, ainda que seja a necessidade de desenvolver uma tarefa em nosso trabalho. Se essa situação implicar na sobrevivência do trabalho, da família ou da vida profissional, estamos nos referindo à resiliência.

E como desenvolvê-la?

A partir de 2009, na revalidação da escala de resiliência para adultos as oito áreas vitais e constituintes da resiliência, foram contempladas: o autocontrole, a autoconfiança, a análise de contexto, a empatia, a leitura corporal, o conquistar e manter pessoas na vida, o otimismo para com a vida e o sentido de vida.

Na formulação de meu conceito teórico sobre o que é resiliência, chamado de “Abordagem Resiliente”, que estruturei a partir da revisão geral da literatura científica em 2009, cinco práticas foram tidas como essenciais para o incremento da resiliência em suas oito áreas vitais.

A primeira delas é “A ressignificação das crenças”, que se tornou um método validado para enfrentar situações de desestruturação emocional e comportamental. Essa prática, - vinda da Terapia Cognitivo-Comportamental, em tais circunstâncias, é traço essencial para desenvolver a resiliência. É reestruturar as crenças restritivas, limitantes e disfuncionais para transformá-las em crenças que despertam e alavancam os recursos internos pessoais, dentro das oito áreas que modelam a resiliência.

A segunda prática é “A disciplina diária”. Aprendi como meditador que manter um estilo de vida disciplinado está intimamente relacionado com a permanência de uma adequada resiliência. Quando uma pessoa mantém o hábito de ter disciplina em sua rotina diária, em geral, ela obtém resultados melhores em seu desempenho.

A terceira prática está na capacidade de fazer a “Aptidão virar habilidades”. Muito se discutiu se os resilientes eram pessoas invulneráveis por possuírem talentos excepcionais. Estudiosos que debateram essa questão demonstraram que o ponto chave não era ter aptidão o bastante para ser invulnerável, mas ser uma pessoa vulnerável com excelentes habilidades nas áreas essenciais da vida.

Uma quarta prática se refere ao que os teóricos da inovação chamam de “Prática deliberada”. A conduta que se guia por essa prática, pode ser descrita como: “abraçar o assunto” para se alcançar algo ou alguma coisa com a deliberada intenção de obter conhecimento e experiência.

E, por fim, o chamado “Caldo Cultural propício”. Se trata de uma educação que resulta em nós uma herança cultural, capaz de se manifestar como gene cultural, que se perpetua por décadas, tanto em uma pessoa, quanto numa organização. Gosto de citar empresas japonesas ou alemãs como um exemplo típico dessa prática.

Em resumo, posso dizer que essas práticas descritas alimentam e renovam o surgimento de crenças favoráveis e não restritivas para o desenvolvimento da resiliência nessas oito áreas fundamentais da vida.

São esses os conceitos estruturados e pesquisados pela Sociedade Brasileira de Resiliência (SOBRARE), que estudamos no Núcleo de Estudos de Neurociências na Resiliência da ABRH-SP com o objetivo de desenvolver resiliência nas organizações. São práticas que têm por finalidade gerar impacto em áreas primordiais da vida do líder ou do colaborador, repercutindo na organização como um todo.

Resumo:

Promover a ressignificação de crenças + disciplina diária + aptidão virando habilidades + prática deliberada + cultura propícia = estar resiliente

Sugestões de leituras:

Em nosso site:

<http://sobrare.com.br/publicacoes/>

Na web:

Resiliência na web a partir do entendimento da 3ª. onda.

A terceira onda é o atual movimento entre os cientistas quando entendem a resiliência como resultante das formulações cognitivas. Originada do processamento das informações no indivíduo. Atualmente é vista como a ponte para a 4ª. onda - a resiliência dentro das neurociências cognitivas, biológicas e computacionais:

Depressive and Anxiety Symptoms Exert Negative Impact on Resilience to Stressful Events in Patients with Refractory Temporal Lobe Epilepsy with Late Seizure Recurrence after Surgery

<https://www.longdom.org/open-access/depressive-and-anxiety-symptoms-exert-negative-impact-on-resilience-to-stressful-events-in-patients-with-refractory-temporal-lobe-e-2161-0487-1000269.pdf>

Resiliência, Qualidade de Vida, Concentração de Marcador Bioquímico de Estresse em Residentes de Medicina Submetidos a um Programa de Eletroacupuntura.

<http://www2.unirio.br/unirio/ccbs/ppgenfbio/arquivos/teses-arquivos/32-tese-isabel-regassi>

Resiliência e Qualidade de vida de Docentes na Enfermagem. Tese de Doutorado.

http://sobrare.com.br/Uploads/20130521_maria_emilia_tese_completa_20122211_cd_cripto.pdf

http://sobrare.com.br/Uploads/20130521_maria_emilia_tese_completa_20122211_cd_cripto.pdf

Perguntas sobre o conceito Barbosa de Resiliência no ambiente de trabalho

http://sobrare.com.br/Uploads/20110412_perguntas_sobre_o_conceito_barbosa_de_resiliencia_no_ambiente_de_trabalho.pdf

A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria (ISMA 2011)

http://sobrare.com.br/Uploads/20110718_palestra_no_congresso_da_isma_em_2011.pdf

2010. Roteiro dos Índices de Resiliência – Completo

https://www.amazon.com.br/Roteiro-%C3%ADndices-Resili%C3%A4ncia-George-Barbosa-ebook/dp/B019HU54RM/ref=sr_1_5?_mk_pt_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=George+Barbosa&qid=1587175385&sr=8-5

RESILIÊNCIA - Desenvolvendo e ampliando o tema no Brasil eBook Kindle

https://www.amazon.com.br/RESILI%C3%84NCIA-Desenvolvendo-ampliando-tema-Brasil-ebook/dp/B0170DIPC4/ref=sr_1_7?_mk_pt_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=George+Barbosa&qid=1587175495&sr=8-7

Resiliência e a Lógica dos Estilos Comportamentais

<https://administradores.com.br/artigos/resiliencia-e-a-logica-dos-estilos-comportamentais>

Resiliência? O que é isso? Desdobramentos no conceito.

<https://administradores.com.br/artigos/resiliencia-o-que-e-isso-desdobramentos-no-conceito>

I Congresso de Psicologia Organizacional e do Trabalho do Centro Oeste Paulista
Formação e práticas profissionais. 3 a 6 de setembro de 2014.

http://newpsi.bvs-psi.org.br/eventos/cpot_2014.pdf

Citações de textos dentro do entendimento da 2ª. onda da resiliência.

A segunda onda foi um movimento entre os cientistas quando entenderam a resiliência como fatorial. Originada de fatores externos ao indivíduo. Atualmente é tida como uma compreensão antiga sobre resiliência:

artigo no Scielo

BARBOSA, George. Índices de resiliência: análise em professores do Ensino Fundamental. In Proceedings of the 1. I Congresso Internacional de Pedagogia Social, 2006, São Paulo (SP) [online]. 2006 [cited 16 January 2008]. Available from: http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=MSC000000092006000100014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt

Bedani E. Resiliência em Gestão de Pessoas: Um estudo a partir da aplicação do “Questionário do índice de resiliência: Adultos” em gestores de uma organização de grande porte. Dissertação de Mestrado defendida no Programa de Pós Graduação em ADMINISTRAÇÃO da UNESP. 2008.

Zanelato L. Manejo de stress, coping e resiliência em motoristas de ônibus urbano - Dissertação de Mestrado defendida no Programa de Pós Graduação em PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM da UNESP. 2008.

http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&coobra=92607

Masiero, C. M. T. Resiliência em pessoas com lesão medular que estão no mercado de trabalho: uma abordagem psicossomática. Dissertação de Mestrado defendida no Programa de Pós Graduação em Psicologia Clínica na PUCSP. (200xx)

http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&coobra=120267

Acompanhe no Youtube Oficial:

<https://www.youtube.com/user/SOBRARE>

Consulte também:

Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 2ª. edição. Porto Alegre: Artmed. 2013

Práticas deliberadas: <https://www.njlifehacks.com/deliberate-practice/>

Autor: George Barbosa – Doutor em Psicologia, Pós Doutor em Coaching Psychology focado em Resiliência, Presidente da Sociedade Brasileira de Resiliência (SOBRARE), Membro do Conselho Deliberativo e Facilitador do Núcleo de Estudos de Neurociências na Resiliência da Assoc. Bras. de Recursos Humanos - SP e autor da escala QUEST_Resiliência.