

GESTIÓN EN LA EMERGENCIA – No. 3

¡ECUADOR, UN PAÍS RESILIENTE!

SUPEREMOS Y TRANSFORMEMOS LA ADVERSIDAD.

Por Paola Ochoa Pacheco | Profesora de Comportamiento Organizacional | pjochoa@espoe.edu.ec

Nelson Mandela, uno de los principales líderes del siglo XX, dijo: *“Una cosa es escuchar, hablar y pensar sobre la adversidad y otra, totalmente distinta, es tener que experimentarla en tus propias carnes.”* El objetivo de este breve artículo es reflexionar sobre nuestras capacidades frente la adversidad. La mayoría de nosotros tiene una cuenta bancaria, de ahorros, o corriente, guardamos dinero allí para pagar nuestros gastos, pero también reservamos un capital para momentos de dificultad. Cuando nos enfrentamos a momentos traumáticos y también situaciones de estrés severo como las del terremoto del sábado 16 de abril 2016 en Ecuador, ¿dónde está nuestra cuenta de ahorro para catástrofes? ¿dónde está nuestro capital como país, como organizaciones, como seres humanos?

En psicología de las organizaciones hablamos del Capital Psicológico (Luthans, 2002), como un conjunto de capacidades positivas y fortalezas que nos permiten enfrentar situaciones adversas o difíciles. El capital psicológico del que disponemos está conformado por cuatro dimensiones: autoeficacia, optimismo, esperanza y resiliencia. Estas dimensiones están relacionadas con la percepción de nuestras propias capacidades, las expectativas que tenemos para hacer frente a las tareas y los resultados que lograremos, así como el impulso caracterizado por la fuerza de voluntad para alcanzar metas y la capacidad para recuperarse de la adversidad.

- La **autoeficacia**: Creencia en nuestra capacidad para poder enfrentar una tarea y, en particular, actuar efectivamente en situaciones de dificultad.
- El **optimismo**: Expectativa generalizada de resultados positivos que se sustenta en las atribuciones positivas que tenemos sobre la realidad.
- La **esperanza**: Estado motivacional que nos lleva a esperar lo mejor en toda situación, considerar que siempre hay un más allá del problema o la crisis que enfrentamos.
- La **resiliencia**: Capacidad de la persona para recuperarse de la adversidad, para transformar positivamente experiencias de dificultad, lo que implica flexibilidad, ajuste, adaptabilidad y respuesta continua frente a las situaciones de desgracia.

El capital psicológico, y todas sus dimensiones, se revelan esenciales en un momento como el que vive Ecuador como consecuencia del sismo. Es el momento de usar, de movilizar, nuestros recursos, los fondos de nuestra “cuenta”. Esos fondos que atesoramos en nosotros de autoeficacia, optimismo, esperanza y resiliencia. Los tenemos todos, como seres humanos están en nuestra naturaleza y este es el momento de utilizarlos.

Algunas sugerencias para ejercer nuestro espíritu resiliente y usar nuestro capital psicológico son:

- La **Autoeficacia**: ¡Podemos! ¡Vamos a superarlo! El punto de partida es creer que el país puede superar esta tragedia. Ecuador cuenta con lo esencial, el talento de su gente y la capacidad gerencial para enfrentarla, lo primero es sentirse “capaz de hacerlo”.
- El **Optimismo**: En todo momento necesitamos ejercitar nuestra inteligencia emocional, entender las emociones de tristeza, angustia, miedo, ponernos en lugar del otro, ser empáticos. Es parte del vivir el duelo para los que han perdido seres queridos o superar el impacto emocional para los que han experimentado sentimientos de miedo y temor al verse en grave peligro. Pero no nos podemos quedar en este estadio... encontraremos el optimismo realista en el reconocimiento de las experiencias positivas de solidaridad, organización,

gerencia exitosa o la unión del país, eso nos permite ser optimistas, y tener una razón más para creer que vamos a superar este evento. Trabajemos esta actitud también estando atentos a apreciar y comentar las fortalezas de los seres humanos que estamos protagonizando la realidad, las acciones altruistas y desinteresadas, y valorando aspectos como el liderazgo y la capacidad de trabajar coordinadamente con un objetivo común, el recuperar el bienestar de los damnificados.

- La **Esperanza**: Alimentamos la esperanza, sintiendo que tenemos un mañana. Los afectados necesitan no sólo contar con la ayuda inmediata y cobertura de sus necesidades básicas, sino que todos ejerzamos un sentido de perspectiva, proporcionar una visión realista pero también tranquilizadora ante el evento catastrófico también es fundamental. Los afectados deben sentir que habrá un día después del terremoto a través de la planificación de objetivos y nuestro empeño de lograrlos, mediante propuestas, programas y políticas coherentes. En definitiva, la esperanza empieza con nosotros. Desde los que están en el sitio, desde los más altos cargos, pasando por los gerentes, médicos, bomberos, operadores, voluntarios, y todos lo que vivimos en Ecuador debemos motivarnos, insistir y persistir en nuestra meta común que es superar la tragedia.
- La **Resiliencia**. Se traduce en transformar la situación adversa en una vivencia que nos haga más fuertes y unidos, encontrando oportunidades para mejorar, como es el prepararnos para futuros eventos. No es sólo tener esperanza, es que pasemos de la inmovilidad a la participación; de la frustración a ejercer el liderazgo; de la tristeza a conocer y usar nuestro “*inventario resiliente*”, que no sólo es de primeros auxilios, sino que abarca ofrecer nuestros talentos y competencias individuales, organizacionales y como país en contingencias como estas.

Con esta reflexión queremos contribuir a pasar del miedo a la acción, de las dudas a buscar alternativas; de la parálisis del impacto a ejercer nuestro poder personal y social; en fin, invitarte a ejercer tu autoeficacia, optimismo, esperanza y resiliencia por el Ecuador. Como decía Martin Luther King “*Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano*” **¡FUERZA ECUADOR! ¡SUPEREMOS Y TRANSFORMEMOS LA ADVERSIDAD!**

Todas las opiniones vertidas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los autores, y no representan necesariamente la opinión de ESPAE o de ESPOL.