http://www.yacastellon.com/Imagenes/yacastellon.png

27 de Noviembre del 2009

**Renovarse o morir**

**ALFREDO LLOPICO. Gestión Cultural, Fundación Caja Castellón**

Me comenta Guillermo Ballenato, asesor psicopedagógico de la Universidad Carlos III de Madrid, que las adversidades hacen que desarrollemos potenciales que, de no haberlas sufrido, no hubiésemos sabido jamás que teníamos. De este modo, los conflictos, la adversidad, constituyen la base de nuestro desarrollo y pueden anunciar una buena oportunidad para nuestro crecimiento y transformación. Para Ballenato desarrollaremos nuestras habilidades personales:

- si reflexionamos sobre nuestras opiniones y las de personas allegadas acerca de nuestras capacidades.

- si establecemos y clarificamos nuestras metas personales o profesionales.

- si mantenemos a punto nuestro método y herramientas para aprender, actualizando nuestros conocimientos y desarrollando habilidades.

- si mantenemos la motivación, la disposición para el trabajo, la constancia y la resistencia a la frustración, desarrollando la capacidad de aprender de la experiencia para convertir los fracasos en oportunidades, abriendo la mente para encontrar perspectivas y soluciones nuevas, arriesgando y rompiendo con la rutina e innovando.

- si desarrollamos las habilidades sociales y de comunicación tales como la empatía, la escucha, la flexibilidad, la asertividad y la habilidad para negociar.

- si administramos y gestionamos de modo eficaz nuestro tiempo.

- Y si, finalmente, desarrollamos las habilidades necesarias para coordinar nuestro entorno con entusiasmo y motivación.

Superar la adversidad puede estar relacionado con lo que entendemos por resiliencia, un término que desconocía hasta ahora que proviene del latín, de resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, y que fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

La resiliencia quiere potenciar nuestra capacidad de respuesta, nuestra capacidad para afrontar situaciones de crisis y encontrar una manera de superación a través de las herramientas adecuadas para afrontarlas.

Aunque hay que superar y crecerse ante la adversidad, también es cierto que hay que aprender a detectar prioridades, a marcar plazos, a distinguir lo importante de lo urgente y a buscar intensidad en lo que hacemos. Nos encontramos en un momento de cambio evidente, en el que las fórmulas aplicadas sistemáticamente durante años han pasado, en un periodo terriblemente corto, a convertirse en realidades obsoletas de nula rentabilidad. Es, probablemente, el momento de abrir nuestra mente, de explorar nuestras posibilidades para adaptarlas a los nuevos lenguajes, a los nuevos medios, a los nuevos públicos, porque nunca aquella máxima de renovarse o morir estuvo tan vigente. Y yo no tengo espíritu de dinosaurio.