

7 características de las personas resilientes

La resiliencia es una cualidad clave en el entorno laboral actual. Las personas y trabajadores con esa virtud se caracterizan por:

1 Controlar sus emociones

Esto permite que fomenten un buen clima organizacional. Y ayuda a **tener un correcto accionar** en situaciones complicadas.



2 Tener expectativas realistas



Con esto queremos decir que las personas resilientes son objetivas y **definen metas alcanzables** en sus procesos de trabajo.

3 Comunicar de manera asertiva

Especialmente en periodos complejos, comunican con exactitud el problema y ayudan a **mantener óptimos flujos de información**.



4 Ser flexibles

Cambios, sacrificios, innovaciones... Estas situaciones no intimidan a los trabajadores resilientes, ya que son lo suficientemente **flexibles para adaptarse y evolucionar**.

5 Analizar antes de actuar

Sobre todas las cosas, ser resiliente significa también tener racionalidad, **especialmente en los momentos complejos**, por lo cual cada acción nace de un análisis.



6 Mantener la concentración

Las personas resilientes viven el presente y se **mantienen 100% concentradas** en los procesos en que se encuentran, dando lo mejor de sí sin distracciones.

7 Servir de apoyo social

Hablamos de apoyar a los demás, **especialmente en momentos de complejidad**, con empatía y sentido de responsabilidad social.



¡Y eso es todo! Ya conoces las características de **los trabajadores y las personas resilientes**.