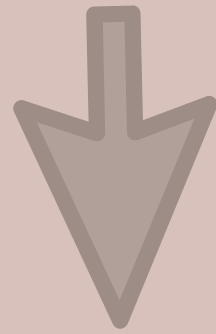


PERSONAS RESILIENTES

LA RESILIENCIA



Es la capacidad que tiene el ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, la manera de cómo superar y sobreponerse al dolor emocional de los acontecimientos desestabilizadores o traumas a los que la vida le expone.

No sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

A lo largo de nuestra vida nos suceden eventos inesperados que nos causan dolor y al principio pareciera que no contamos con la fuerza o capacidad de reponernos de esta situación dolorosa o traumática que nos pasa (enfermedad, divorcio, la muerte de un ser querido, fracaso de un sueño, problemas económicos o una pandemia como el covid - 19).

Al estar en algunas u otras de estas situaciones dolorosas es cuando nos detenemos y nos preguntamos si somos capaces de continuar.

En este punto tenemos la opción de dejarnos vencer, sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, **apostar por la resiliencia.**

DEPARTAMENTO DE
PSICOORIENTACIÓN



LA RESILIENCIA

Es una habilidad que se puede ir desarrollando en cualquier etapa de la vida. Se considera un buen momento para comenzar este aprendizaje desde la niñez.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades. Si no que ante la situación adversa la han enfrentado, asumido con fuerza, valor y no se han dado por vencidos.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

Hay personas que son resilientes porque han tenido un modelo cercano de resiliencia, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.



FORMAS DE CONSTRUIR RESILIENCIA

Establezca relaciones

Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida.

Evite ver las crisis como obstáculos insuperables

Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos.

Acepte que el cambio es parte de la vida

Es posible que por una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que si puede cambiar.

Muévase hacia sus metas

Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo que le permita moverse hacia sus objetivos, aunque le parezca que es un logro pequeño.

No pierda la esperanza

Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere.

Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo

Muchas veces como resultado de la lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal.

Cuide su persona

Preste atención a sus propias necesidades. Interésese en actividades que disfrute y le hagan bien.



**LA RESILIENCIA
Incluye
pensamientos y
acciones que
pueden ser
aprendidas y
desarrolladas
por cualquier
persona.**

