

7 Formas de Desarrollar la Resiliencia

Desde sucesos triviales hasta hechos traumáticos la vida nos pone a prueba a usted, a mí, a todos. Aunque quisiéramos, es imposible prevenir todas esas experiencias. Sin embargo, podemos desarrollar la resiliencia.

La resiliencia le ayuda a levantarse después de una dificultad y le permite aprender y crecer a partir de una experiencia. Ser resiliente ante las adversidades es clave, aunque la vida se torne difícil. La resiliencia le ayuda a lidiar con los retos constantes del día a día.

Le daré siete consejos para ayudarle a desarrollar la resiliencia. Uno: Analice sus pensamientos y emociones. En momentos difíciles o de cambio solemos enfocarnos en lo negativo, quedándonos atrapados, puede ser complicado pensar con lucidez y comprender sus verdaderos sentimientos o reacciones. Dese tiempo y permiso para reconocer lo que siente.

Dos: Encuentre lo positivo. Al conocer sus emociones quizás le sea más fácil ver lo positivo, puede que hasta le resulte divertido lo estresante. Está bien reír en medio de un momento de crisis.

Tres: Aprenda de su pasado; piense en todo lo que ha vivido. Recuerde la sabiduría y la fortaleza que adquirió en momentos difíciles. Cuatro: Crea en sí mismo. Centrarse en sus fortalezas y éxitos puede ayudarle a tener más confianza y autonomía. ¡Usted puede hacerlo!

Cinco: Busque personas que sean buenas para usted, construya relaciones sólidas y afectuosas con personas en las que pueda confiar tanto en los buenos momentos como en los no tan buenos y si no se siente cómodo compartiendo con amigos puede ser útil hablar con un consejero.

Seis: Cuídese. Es importante que haga esto por usted y por las personas que se preocupan por usted. Hágase el tiempo para hacer las cosas que disfruta, vea una película, disfrute de una buena comida, pase tiempo en soledad o con amigos, ría, dedique tiempo a actividades saludables, como caminar y dormir, evite alimentos no saludables, como el alcohol y otras drogas, que pueden causar más problemas.

Siete: Valore lo bueno que le rodea, incluso en tiempos difíciles. Hacer una lista con las pequeñas cosas que agradece diariamente puede marcar la diferencia y le ayuda a enfocarse en lo positivo, en lo bueno, en lugar de lo que cambió ahora.

Puede que no siempre controle lo que sucede, pero ser resiliente le permite superar las adversidades. Además, la resiliencia es una destreza que puede mejorar día a día. Practicar cómo reponerse tras sucesos triviales puede ayudarle a encontrar su resiliencia ante momentos difíciles.

Con el tiempo, la resiliencia le dará una fortaleza interna, que lo impulsará a tener más esperanza sin importar lo que la vida le presente.