

¿QUE ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. Una persona resiliente es aquella, en medio de una situación particular, es asertiva y convierte el dolor en una virtud.

¿Cómo podemos desarrollar la resiliencia?

Teniendo conocimiento de uno mismo: conocer que nos afecta de manera negativa y trabajar en ello, analizando nuestras debilidades y habilidades.

Teniendo autocontrol emocional: esto no se trata de llorar o no llorar, sino que se trata de aceptar que podemos hacerlo.

Poseer control de impulsos: debemos aprender a detectar los primeros indicios de tensión para poder parar a tiempo los impulsos que se generan justo después del acontecimiento. Se debe tomar distancia de los pensamientos para que no actúen por nosotros.

Mostrando actitud positiva: analizamos la situación y la tratamos con fuerza y optimismo para darnos cuenta de que todo pasa y de que no todo es tan terrible como parecía en un principio.

Siendo realista y aceptando esa realidad: aprender a analizar las consecuencias de los problemas de una manera objetiva, sin minimizar o maximizar las mismas.

Aprendiendo a crecer de los problemas: de todo lo que nos ha pasado, por muy malo que sea, debemos extraer un aprendizaje de ello. Debemos contemplar las situaciones negativas como procesos de aprendizaje sobre nosotros mismos.

Teniendo sentido del humor: una vez que el suceso estresante ha ocurrido y que no podemos hacer nada para evitarlo, el cómo nos comportemos nos afectará psicológicamente en los días posteriores.

Debemos saber puntuar una situación:

	MB	B		M	MM	
Excelente			Regular			Catastrófico