



Cómo la gente enfrenta eventos difíciles que cambian su vida: la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, y otras situaciones catastróficas?

La gente generalmente con el tiempo logra adaptarse a estas situaciones que cambian dramáticamente su vida y aumentan su tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado **resiliencia**, un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

¿Qué entendemos por **resiliencia**?

La **resiliencia** es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, una tragedia, una amenaza o hasta fuentes de tensión significativa —como problemas familiares o de relaciones, problemas serios de salud o factores estresantes del trabajo o financieros. Significa “rebotar” como una bola o un resorte después de una experiencia difícil.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la **resiliencia** probablemente esté lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional. La **resiliencia** incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos

<http://www.inspirapr.com>

“Sirviendo a todo PR”

Diez Formas de Construir Resiliencia

1. *Establecer relaciones* – Aceptar ayuda y sostén de personas que le quieren y le escuchan fortalece la **resiliencia**.
2. *Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables*— Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar cómo los interpreta y reacciona a ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán.
3. *Acepta que el cambio es parte de la vida*—Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocar en las circunstancias que puede alterar.
4. *Muévase hacia sus metas*—Pregúntese. “¿Qué cosa se que pudo lograr hoy que me ayuda a caminar en la dirección hacia la cual quiero ir?”
5. *Lleve a cabo acciones decisivas*—Actúe en situaciones adversas lo mejor que pueda.
6. *Busque oportunidades para descubrirse a si mismo/a* — Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles han informado mejoría en sus relaciones, la sensación de mayor fuerza personal aún cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su auto-valía ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una aumentada apreciación de la vida.
7. *Cultive una visión positiva de su persona*—El desarrollar confianza en sus habilidades para resolver problemas y confiar en sus instintos ayuda a construir la **resiliencia**.
8. *Mantenga las cosas en perspectiva*—Aun cuando se enfrente a eventos bien dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio y mantenga una visión a largo plazo.
9. *Nunca pierda la esperanza*—Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida.
10. *Cuide su persona*—Preste atención a sus propias necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentra relajantes.



Las personas resilientes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida.

* Fuente: Asociación Americana de Psicología