

# RESILIENCIA EN TIEMPOS DIFÍCILES



Todos sabemos que la vida esta compuesta de altas y bajas, en ocasiones los desafíos nos llevan a cuestionarnos el sentido de la vida. Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y cuestionarnos si tenemos la fuerza y la voluntad necesaria para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer, sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostando por la resiliencia.

## ¿Qué es resiliencia?

Es la capacidad para afrontar la adversidad y adaptarse ante las tragedias, e incluso transformarse positivamente. Cuando somos capaces de establecer relaciones sociales saludables, tener esperanza frente a las dificultades, aprender de las situaciones de estrés, fijarnos metas alcanzables y tener una actitud positiva, puedes considerarte una persona resiliente.

## ¿Cómo podemos ser resilientes?

La resiliencia se puede aprender y desarrollar. Todos podemos ser resilientes en la medida que lo decidamos. A continuación, algunas destrezas que ayudaran a ser personas resilientes:

1. Estar conscientes de sus potenciales y limitaciones: ser autoconsciente es importante para enfrentar las adversidades y los retos.
2. Ser creativo: innovarse de las situaciones adversas.
3. Aceptar las dificultades como una oportunidad para aprender: ver las crisis como una oportunidad de cambio.
4. No intentan controlar la situación, sino las emociones: aprender que hay situaciones de las cuales no tenemos control, por lo que se centran en modificar las emociones que se experimentan.
5. Afrontar la adversidad con humor: mantenerse optimista y los aspectos positivos de la situación.
6. Buscar ayuda: reconocer cuando necesitan apoyo tanto familiar y social como de un profesional de la salud mental.

La vida diaria está constituida de dificultades ya sean obstáculos pequeños o grandes. Sin embargo, hay que aprender a sobrellevarlos y a superarlos. Nadie llega a este mundo con un manual perfecto de como superar cada crisis y dificultad. Por eso, es vital desarrollar la resiliencia. De esta manera podremos enfrentar todas las adversidades que puedas experimentar en la vida.

**¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!**

(787) 704-0705 / [WWW.INSPIRAPR.COM](http://WWW.INSPIRAPR.COM)

