



2 de septiembre de 2015

RESILIENCIA

ELENA DEL CARMEN CONTRERAS

La resiliencia es la capacidad que tenemos para adaptarnos a situaciones adversas que nos mantiene bajo una fuerte tensión como la muerte de un familiar, la pérdida de trabajo, alguna enfermedad crónica o incurable, problemas financieros, etc.

Se ha demostrado que la resiliencia es un tema ordinario y no extraordinario esto quiere decir que todos podemos ser resilientes, no se necesita tener características especiales para ello.

Ser resilientes incluye acciones, pensamientos y conductas que todos podemos aprender, desarrollar o perfeccionar

Factores en la resiliencia

La APA (American Psychological Association) nos da algunos factores asociados a la resiliencia los cuales son:

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.
- Estos factores los puede desarrollar cualquier persona por sí misma.

Diez formas de construir resiliencia (APA)

1. Establezca relaciones
2. Evite ver las crisis como obstáculos insuperables
3. Acepte el cambio es parte de la vida
4. Muévase hacia sus metas
5. Lleve a cabo acciones decisivas
6. Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo
7. Cultive una visión positiva de sí mismo
8. Mantenga las cosas en perspectiva
9. Nunca pierda la esperanza
10. Cuide de sí mismo



Hay algunas personas que encuentran otra forma para ser resilientes por ejemplo escriben sobre su experiencia, otras practican meditación o practicas espirituales, lo importante es encontrar la actividad que cambian nuestra visión para lograr ser resilientes

Aprender del pasado

- El revisar situaciones pasadas en las que hemos afrontado situaciones con fortaleza nos puede ayudar a conocernos un poco más para identificar las herramientas con las que contamos y que pueden funcionarnos en situaciones actuales.
- Misma APA propone algunas preguntas que nos pueden ayudar a conocernos mejor:
 - ¿Qué tipo de eventos le han resultado más difíciles?
 - ¿Cómo le han afectado dichos eventos?
 - Cuando se encuentra estresado, ¿le ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en su vida?
 - Cuando se enfrenta a una experiencia difícil ¿a quién ha acudido para que le ayude?
 - ¿Qué ha aprendido sobre sí mismo y sus interacciones con los demás durante momentos difíciles?
 - ¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?
 - ¿Ha podido superar los obstáculos, y si es así, cómo?
 - ¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?

Es importante tomar en cuenta que todos podemos ser personas resilientes, que es un trabajo personal para ir desarrollando las habilidades que nos van a ayudar a enfrentarnos a situaciones difíciles y salir triunfadores con un nuevo aprendizaje.

Como todo en la vida cada nueva situación nos va a fortalecer más si estamos conscientes de quienes somos y tomamos una actitud positiva ante cada nuevo reto.

El mundo está en constante cambio y con él se tienen cosas positivas y negativas en nosotros esta convertir las crisis en oportunidades de crecimiento.