

RESILIENCIA

re•si•lien•cia:

la capacidad de recuperarse cuando se enfrenta al estrés o presión

¿Por qué las personas resilientes son más felices? Algunas personas en la vida muestran una resiliencia excepcional. Tienen fuerza y pasión para seguir adelante, incluso ante la tragedia. A continuación, presentamos ocho hábitos de personas extremadamente resilientes. Para iniciar a aumentar su propia resiliencia y felicidad, elija un hábito para empezar a practicar y luego añada más hábitos a medida que avanza.

OBTENGA EL APOYO QUE NECESITA. Las personas que tienen una resiliencia excepcional suelen tener una gran red de seguridad: muchos seres queridos y amigos a quienes recurrir cuando los tiempos son difíciles. Tienen otras personas que los aceptan tal como son y que están presentes con ellos en los buenos y malos momentos, eso fortalece su resiliencia. ¿No tiene usted una red social? Salga y únase a un grupo, club o equipo: comience a conectarse y haga amigos.

SEA CONSCIENTE QUE ES SOLO PARTE DE LA VIDA. La resiliencia viene de saber que la vida no es perfecta y que a veces habrá drama y trauma en su vida en uno u otro momento. Su capacidad de ver una tragedia como un evento aislado en vez de sentir que es lo que su futuro le ha reservado a usted, es lo que lo preparará para el éxito y para obtener mayor resiliencia en el futuro.

TOME DECISIONES SALUDABLES. Las personas que son extremadamente resilientes suelen cuidarse así mismas. Hacen ejercicio diariamente, obtienen el descanso que necesitan, abordan sus propias necesidades y sentimientos con regularidad y se esfuerzan por comer de manera sana. Si usted cuida de sí mismo incluyendo caminar 20 minutos al día, puede reducir el grado de estrés y será menos probable que se desmorone en esos momentos de su vida que están llenos de estrés o tragedia.

RECUERDE REÍR. Incluso en los peores momentos, las personas excepcionalmente resilientes continúan sonriendo y encuentran alegría. La risa puede reducir el dolor que sienten, tanto en el cuerpo como en la mente y ayuda a minimizar el problema en cuestión. Sí, seguirán ocurriendo cosas desafortunadas, pero puede aligerar esa carga encontrando su sentido del humor.

SEA AMABLE CON LOS DEMÁS. Las personas excepcionalmente resilientes disfrutan ayudando a los demás. Encuentran gran gozo en los actos casuales de bondad que elevan su espíritu, no solo de aquellos que reciben, sino también de aquellos que dan. Por otro lado, es igualmente importante recibir y apreciar la bondad de otras personas que están tratando de ayudarlo durante un momento difícil, mostrar gratitud también es una gran parte de la resiliencia.

PONGA MANOS A LA OBRA. Las personas resilientes encaran frontalmente los obstáculos de la vida. Cuando enfrentan una crisis, inmediatamente se preguntan: "¿Cuáles son mis opciones y soluciones para esto?" Recopilan toda la información que pueden, presentan un plan y luego se enfrentan al dolor o la ansiedad directamente con una acción. Incluso cuando enfrentan las peores tragedias, como una muerte en la familia, las personas resilientes recolectan, planifican y actúan hasta que las cosas vuelven a la normalidad.

MIRE EL LADO BUENO. Las personas resilientes tienen la capacidad de encontrar siempre el lado positivo. Aunque no son inmunes al dolor y la ansiedad, sus ojos están abiertos, capaces de ver lo bueno incluso en los peores momentos. Las personas resilientes ven literalmente cada momento de la vida como otra oportunidad u otro cambio. Su vaso está definitivamente medio lleno.

NO REPITA EL ERROR. Las personas resilientes aprenden de sus errores en vez de cometerlos una y otra vez. Se preguntan qué salió mal y toman una estrategia para evitar que el error vuelva a ocurrir. Se emocionan al hacer las cosas de una manera nueva o abordar las cosas de modo diferente y esto es lo que les ayuda a soportar los tiempos difíciles.