

RESILIENCIA

“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional” (Buda)

La RESILIENCIA es “la capacidad de sobreponernos a periodos de dolor emocional y situaciones adversas”, es decir, iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma. Lo difícil de esto es llevarlo a cabo y debemos hacerlo uniendo la seguridad, la capacidad de recuperarse, el tejido relacional y los aspectos culturales.

En la resiliencia influye las características de la persona y el entorno antes y después del trauma.

Los primeros años de la vida marcarán el desarrollo de una personalidad resiliente, es un aprendizaje fundamental. Pero la resiliencia está activa toda la vida, podemos seguir aprendiendo.

Podemos aprender a adaptarnos y realizar los ajustes necesarios para salir de la situación estresante y fortalecidos de ella, es decir, llevar a cabo acciones y tomar decisiones que nos permitan tener un bienestar.

La resiliencia nos ayudará a estar más preparados ante las dificultades centrándonos en las emociones positivas a pesar de los obstáculos de la vida diaria transformándolos en retos.

El ser resiliente no significa que no vayamos a experimentar angustia o sufrimiento, ya que todos en algunos momentos hemos tenido y tendremos sentimientos de miedo, tristeza, malestar, dolor, ...es inevitable y huir de ellos no sería sano. Es necesario sentir estas emociones ante situaciones que así lo requieran. Pero el resiliente a pesar de todos los obstáculos que la vida presenta y del gran impacto emocional que estos pueden llegar a suponer, es capaz de sobreponerse e ir adaptándose poco a poco.

Todos hemos pasado por momentos de nuestra vida en los que hemos sido más o menos resilientes. Pero en el momento actual con la situación que estamos viviendo, seguro que muchas personas lo son.

¿Qué podemos hacer para potenciar la resiliencia?

- Uno de los principales aspectos es, NO AISLARSE. Cuando nos sentimos mal por lo que estamos viviendo, cuando estamos tristes, tendemos a querer estar solos pero esta soledad solo agrava la tristeza y nuestro estado, ya que sólo pensamos en nuestro malestar y aumenta el sufrimiento. Por lo tanto, debemos luchar contra eso. Mantener relaciones con personas de confianza y hablar de lo que nos pasa cuando nos sintamos seguros. Es necesario tener apoyo.
- Tener una visión positiva de nosotros mismos reconociendo nuestras debilidades, pero sobre todo nuestras fortalezas y confiando en ellas, es decir, teniendo seguridad y confianza en uno mismo.
- Poner en práctica las habilidades de resolución de problemas, viéndolos como retos, no como amenazas.
- Ser realistas y trabajar la capacidad de autocontrol.
- Ser flexibles ante los cambios, no cerrarnos a modificar planes u ofrecer soluciones diferentes a las que pensábamos en un principio.
- Plantearnos metas y objetivos, actuando para conseguirlos.
- Ser tenaces en nuestros propósitos, aunque vayan cambiando o algo falle, es decir, reestructurando el camino hasta conseguirlos.
- Encontrar en las situaciones difíciles una oportunidad de conocerse a uno mismo.
- Tener sentido del humor.
- Buscar ayuda si se necesita, de personas de confianza y/o profesionales. Por no pedir ayuda no

seremos más fuertes.

Planteémonos este momento de nuestra vida como una oportunidad de aprendizaje. Aprender autocontrol, aprender a adaptarnos a nuevas situaciones, aprender de nuestras emociones, aprender a sentirlas, a gestionarlas...

¡¡Vamos a poner en práctica la RESILIENCIA!!

¡¡Un día menos!!

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga de ASEM