

RESILIENCIA



A VECES LA VIDA NOS PONE PRUEBAS

Estas situaciones pueden superar nuestras capacidades: una ruptura, una enfermedad, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, etc.

TENEMOS LA FUERZA PARA SEGUIR ADELANTE

Existen dos opciones a elegir, dejarnos vencer o sobreponernos y salir fortalecidos.

APOSTEMOS POR LA RESILIENCIA

La **RESILIENCIA** es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Gracias a ellas somos capaces de afrontar las crisis o situaciones traumáticas y salir fortalecidos de ellas.

LA RESILIENCIA IMPLICA REESTRUCTURAR NUESTROS RECURSOS PSICOLÓGICOS

Las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para **crecer y desarrollar al máximo su potencial**.



LAS PERSONAS RESILIENTES NO NACEN, SE HACEN. HAN TENIDO QUE LUCHAR CONTRA SITUACIONES ADVERSAS. AL ENCONTRARSE AL BORDE DEL ABISMO, HAN DESARROLLADO LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA ENFRENTARSE A LOS DIFERENTES RETOS DE LA VIDA.



12 HABITOS DE PERSONAS RESILIENTES

- Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- Son creativas.
- Confían en sus capacidades.
- Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.

- Practican el mindfulness o conciencia plena.
- Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
- Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
- No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.

- Son flexibles ante los cambios.
- Son tenaces en sus propósitos.
- Afrontan la adversidad con humor.
- Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.



Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Es una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma.

