

## Resiliencia.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es más ordinaria de lo que creemos. Ser resiliente no es una característica que la gente tiene o no tiene.

Si quieres ser más resiliente, ten en cuenta estos consejos:

- **Conéctate.** Construye relaciones fuertes y positivas con los seres queridos y amigos puede darte el apoyo y la aceptación que necesitas en cualquier momento.
- **Haz que cada día tenga sentido.** Establece metas que te ayuden a mirar hacia el futuro con sentido, que te dé una sensación de logro y propósito todos los días.
- **Aprende de la experiencia.** Piensa en cómo has afrontado las dificultades en el pasado. Recuerda las habilidades y estrategias para ayudarte a identificar patrones de comportamiento positivos y negativos.
- **Mantén la esperanza.** No puedes cambiar el pasado, pero siempre puedes mirar hacia el futuro.
- **Cuídate.** Atiende a tus propias necesidades y sentimientos. Participa en actividades y pasatiempos que disfrutes. Realiza actividad física diaria. Duerme. Aliméntate sanamente. Practica el manejo del estrés y técnicas de relajación (yoga), meditación, respiración o la oración.
- **Sé proactivo.** No ignores tus problemas. En cambio, averigua lo que hay que hacer, haz un plan y toma medidas. Aunque puede llevar tiempo recuperarse de un gran contratempo, un evento traumático o una pérdida, debes saber que tu situación puede mejorar si trabajas en ello.

