



Resiliencia

Capacidad que nos ayudó a adaptarnos al confinamiento y ahora nos ayuda a adaptarnos al Desconfinamiento...

Es la capacidad que tienen las personas para recuperarse frente a las adversidades y es una de las cualidades más necesarias para sobrevivir en el mundo moderno, en el que estamos expuestos al estrés emocional, a las decepciones, los problemas y muchas veces incluso a las tragedias. La resiliencia es una característica humana compleja, porque en ella encierra una serie de factores que al unirse y converger dentro de una persona, le proporciona la capacidad de sobreponerse y lo hace suficientemente flexible como para adaptarse a cualquier situación por más negativa que parezca y tener la capacidad de salir airoso de ella.

5 TIPS PARA AUMENTAR LA RESILIENCIA

1. **Cultivar las relaciones interpersonales.** Tener un entorno familiar y social que nos provea de apoyo y consideración nos ayudará a enfrentarnos a las adversidades, mucho más que si estuviéramos solos.
2. **Sé positivo.** Es importante optimista y creer que a pesar de nuestros problemas siempre se puede salir adelante.
3. **Sé realista pero flexible.** Ser capaz de ver una situación tal cual es y aceptarla es importante, pero debemos entender que el cambio forma parte de la vida.

4. **Ponte metas, haz planes, establece objetivos y da el paso.** Es importante que tengamos claros cuáles son nuestros objetivos y que actuemos para alcanzarlos. A veces adoptamos una actitud pasiva ante lo que ocurre y culpamos de ello a las autoridades o a otras personas, pero **el responsable de la gestión de las emociones es uno mismo**; somos arquitectos de nuestro destino y de nuestra propia alegría. Debemos pensar que es normal sentir miedo o ansiedad al salir de casa, pero que es algo resoluble, a lo que podemos dar respuesta. En esa línea, es útil buscarse una meta, un propósito, antiguo o nuevo, porque eso ayuda a salir adelante.

5. **Desarrolla la inteligencia emocional.** Conocerse a sí mismo es necesario a la hora de afrontar situaciones difíciles y la inteligencia emocional supone el conocimiento de nuestras propias emociones, significa entender lo que sentimos, identificar cuando debemos controlarnos, evitar actuar de manera impulsiva y aprender a sentir de manera coherente con lo que nos pasa.

Recuperado de:
<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200527/481383400804/gestionar-estres-miedo-emociones-desconfinamiento.html>