

Qué es la resiliencia?

- Es la capacidad de sobreponerse y superar los momentos difíciles que se nos presentan en la vida.
- Tiene que ver con la fortaleza interna y la habilidad de adaptarse a los cambios, desafíos o circunstancias traumáticas.



Habilidades que te ayudan a desarrollar la Resiliencia

- **Humor:** Ser capaz de reírse cuando las cosas salen mal y ver el lado divertido
- **Auto diálogo:** escuchar tu voz interior te ayudará a pensar y motivarte.
- **Tener una visión positiva del futuro**
- **Independencia:** salir adelante por tu propia cuenta
- **Flexibilidad:** ser capaz de hacer cambios y adaptarse a las circunstancias.
- **Amor por aprender cosas nuevas**
- **Sentir que puedes hacer las cosas bien**
- **Espiritualidad:** sentirse conectado con algo afuera de nosotros
- **Ser capaz de motivarte a ti mism@ a seguir adelante**
- **Saber quien eres y por qué piensas, sientes y te comportas de la forma en que lo haces**
- **Perseverancia:** seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles.
- **Creatividad:** hacer o idear cosas nuevas y magníficas.

Características de las personas resilientes

- Aceptan la realidad e intentan darle sentido a lo que les está ocurriendo por muy negativo que sea. Son personas que, entre otras cosas:
- Saben localizar sus propios problemas.
- Son optimistas.
- Controlan sus impulsos.
- Tienen autocontrol emocional.
- Ven las situaciones adversas como oportunidades para aprender.
- Son empáticas.
- Aceptan la realidad tal y como se presenta. Es decir, no minimizan ni maximizan las consecuencias de lo que les ocurre. En definitiva, son personas objetivas.



Beneficios de ser resiliente

- Tener mejor salud mental.
- Saber hacer frente a todo tipo de situaciones.
- Gozar de mejor salud física y mental.
- Vivir más satisfech@s.
- Tener mejores resultados en el trabajo y en la vida diaria.
- Aceptar a las personas sin criticarlas ni juzgarlas.
- Ayudar a las demás personas a tomar una actitud positiva ante la vida.
- Tomar más riesgos en la vida



Tantas veces creíste que no lo ibas a lograr, muchas veces pensaste que era imposible y lo lograste!
Que nada te frene, que creyendo en ti llegarás lejos