

# Conéctese a su Resiliencia

La vida puede ser impredecible y todo el mundo experimenta giros y vueltas en el camino. Cualquier cosa, desde desafíos diarios hasta eventos traumáticos, puede dejar impactos duraderos. Cada cambio afecta a las personas de manera diferente trayendo una variedad de pensamientos, emociones e incertidumbre. Sin embargo, debido a la resiliencia, las personas tienen la capacidad de adaptarse bien con el tiempo a situaciones estresantes o que cambian la vida.



La Asociación Estadounidense de Psicología define la resiliencia como el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, la tragedia u otra fuente importante de estrés. La resiliencia empodera a las personas y fomenta el crecimiento a partir de las dificultades. Esto no significa que uno sea inmune a la angustia emocional, sino que no determina el resultado de la vida de uno. Hay muchos aspectos de la vida que podemos controlar, modificar y crecer.

Desarrollar resiliencia requiere tiempo e intencionalidad, pero cualquiera puede aprender y desarrollar los comportamientos, pensamientos y acciones necesarios para lograrlo. Las habilidades que desarrollan la resiliencia también dan como resultado mejores habilidades para resolver problemas, conexiones sociales más fuertes y un mayor sentido de propósito.

La resiliencia se puede dividir en cuatro componentes básicos que incluyen la creación de conexiones, el fomento del bienestar, la búsqueda de un propósito y la adopción de pensamientos saludables.

## Construyendo conexiones

Construir conexiones para crear un fuerte sistema de apoyo que actuará como una red de seguridad durante los desafíos. Asegúrese de priorizar estas relaciones comunicándose regularmente. No tenga miedo de aceptar la ayuda de otros y de reciprocitar el apoyo. Busque grupos comunitarios o basados en la fe que puedan ofrecer un sentido de propósito e inclusión.

## Fomentando el bienestar

Formentar el bienestar moviéndose, comiendo y meditando para mejorar el bienestar y el estilo de vida. El estrés se manifiesta tanto físicamente como emocionalmente. Desarrolle hábitos positivos como patrones de sueño saludables, hidratación y ejercicio regular para fortalecer la capacidad de su cuerpo para adaptarse al estrés. Tómese un tiempo para reír, bromear y ser alegre todos los días.

## Encontrar propósito

Encuentre propósito diariamente completando un elemento de acción que lo acercará a una meta a largo plazo. Concéntrese en las pequeñas cosas que puede lograr para moverse en la dirección que desea ir. Explore sus intereses leyendo un libro nuevo o escuchando un podcast. Encuentre maneras de ayudar a otros ofreciéndose como voluntario o apoyando a un ser querido.

## Adoptar pensamientos saludables

Adopta pensamientos saludables manteniendo las cosas en perspectiva. Aprende del pasado reflexionando sobre los éxitos y logros. Establezca un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida e identifique las variables sobre las que tiene control. Permanece optimista visualizando lo que quieres en lugar de preocuparte por lo desconocido.

Puede ser útil identificar elementos de acción específicos que ayudarán a mejorar la resiliencia. Considere las seis dimensiones del bienestar y revise las formas en que ya ha desarrollado resiliencia en cada área, así como las formas de mejorar. Vea a continuación una lista de sugerencias.

### Emocional

- › Practica respiraciones profundas para volver a centrarte.
- › Establece límites con personas o situaciones que te hacen sentir incómodo.

### Físico

- › Desarrolle el hábito de estirarse todos los días creando un recordatorio para hacerlo.
- › Manténgase hidratado llevando una botella de agua reutilizable al trabajo.

### Financiero

- › Crear un presupuesto diario, semanal o mensual.
- › Revise los hábitos de gasto o las suscripciones que pueden ya no ser útiles.

### Ambiental

- › Ordene su entorno personal y de trabajo.
- › Voluntario para limpiar su vecindario o comunidad.

### Intelectual

- › Leer un libro por diversión.
- › Completa un rompecabezas, wordle o sudoku diario.

### Social

- › Escriba una nota de agradecimiento a alguien que lo ayudó a desarrollar resiliencia.
- › Esté presente cuando se reúna con amigos y familiares poniendo su teléfono en silencio.

