

RESILIENCIA

¿QUÉ ES?

Es la capacidad para **adaptarse a las situaciones adversas**, afrontar acontecimientos de forma constructiva y fortaleciéndose con ellos. Las personas resilientes son aquellas capaz de **aprender de las situaciones complicadas y verles su lado positivo**.

ERES UNA MUJER RESILIENTE, SI...

- Eres consciente de tus **potenciales y limitaciones**.
- Eres **creativa** en cuanto a la solución de los problemas.
- **Confías** en tus capacidades.
- Asumes las dificultades como una oportunidad para **aprender**.
- Eres muy **objetiva y positiva**.
- Te rodeas de personas con **actitud positiva**.
- No intentas controlar las situaciones, sino tus **emociones**.
- Eres **flexible** ante los cambios, adaptas tus planes y cambias tus metas cuando es necesario.
- **Persistes** en tus propósitos.
- Afrontas la diversidad con **humor**. El humor es la mejor manera para mantenerse positivas.
- Buscas **ayuda y apoyo** social en las demás personas.

¿CÓMO TRABAJARLA?

- Establece fuertes relaciones de **apoyo**.
- Evita ver las crisis como un obstáculo, trata de ver lo que puedes **aprender** de ellas.
- Acepta que el **cambio** es parte de la vida.
- Dirígete hacia tus metas, **enfócate** en las tareas que te ayudarán a acercarte a ellas.
- Realiza **acciones decisivas** para afrontar los problemas, en lugar de esperar que desaparezcan.
- Busca **oportunidades** para descubrirte a ti misma. A veces una situación complicada sirve para crecer a nivel personal.
- Cultiva una **visión positiva** de ti misma, acéptate y quíerete tal y como eres, confía en tus habilidades y destrezas.
- Nunca pierdas la **esperanza**.
- **Cuida de ti misma**, ofrécete lo que necesitas y realiza actividades que sean de tu agrado.

La vida no es esperar a que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia.

Vivien Greene