

PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO (PAE)

Formas de construir resiliencia

- Identifique sus fortalezas y limitaciones
- Confié en sus capacidades
- Asuma las dificultades como una oportunidad para aprender
- Vea la vida con objetividad, pero siempre de forma positiva
- Sea flexible ante los cambios
- Afronte la adversidad con humor
- Cultive una visión positiva de sí mismo
- Nunca pierda la esperanza
- Cuide de sí mismo
- Acepte que el cambio es parte de la vida
- Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo
- Rodearse de personas que tienen una actitud positiva
- Muévase hacia sus metas
- Lleve a cabo acciones decisivas
- Busque la ayuda de los demás y el apoyo social



Resiliencia: Herramienta para mejorar tu calidad de vida

Yaritza Castro, MSW

La resiliencia es el proceso en el que el ser humano logra adaptarse a eventos adversos que ocurren en su vida. Estos eventos pueden incluir desde traumas, tragedias, amenazas, fuentes de tensión en el área familiar o de relaciones personales, problemas de salud o económicos. Así como situaciones estresantes en el área laboral. Cuando se habla de una persona resiliente no quiere decir que no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. En el caso de las personas resilientes experimentan estos sentimientos comunes a cualquier situación de angustia o trauma, pero trabajan en el proceso de transformación.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene, sino que es una característica que cualquier persona puede desarrollar a través de cambios en conducta, pensamientos y acciones. Existen varios factores que pueden contribuir a desarrollar la resiliencia, entre estos muchos estudios demuestran la importancia de relaciones de apoyo y afecto en y fuera del ámbito familiar. Relaciones basadas en la confianza y la seguridad permiten fomentar la resiliencia en una persona. Esta persona logrará tener la capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. Desarrollar una visión positiva de sí mismos, y confiar en sus fortalezas y habilidades. También le permite destrezas en la comunicación y en la solución de problemas. Así como la capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes. Factores que permiten que, aunque se presente una situación adversa la persona logre sobrellevar las implicaciones de la misma de una forma optimista y positiva.

Es bien importante recordar que dentro de cada uno de nosotros existe el potencial de afrontar cada situación que la vida nos presenta. Lo importante es dar el primer paso hacia la transformación para salir de cada evento más fortalecido.