

Inténtelo, inténtelo nuevamente



Imáginese en las siguientes situaciones:

- No obtiene el ascenso que esperaba.
- Ahorra para comprarse un automóvil nuevo, pero luego necesita reparar algo en su casa con urgencia y se traga todos sus ahorros.
- Entrena para una pequeña maratón pero no logra llegar a la meta.

En cada uno de los ejemplos dados, usted podría sentirse derrotado y rendirse, o podría sanar sus heridas e intentar nuevamente. ¿Qué estrategia elegiría?

Elija la resiliencia

La vida se modifica, cambia y nos sorprende constantemente. Lo que deseamos y planificamos no siempre sucede. Para progresar, debemos adaptarnos.

Allí es donde la resiliencia entra en juego. Piense en la resiliencia como tener siempre un “Plan B” y estar listo para ejecutarlo.

¿Cómo se construye la resiliencia?

Nadie nace siendo resiliente o no resiliente.¹ Se puede aprender a ser resiliente y a ponerlo en práctica. Estas son algunas recomendaciones que pueden serle de utilidad¹:

- Desarrolle una visión optimista de la vida.
- Busque maneras de resolver sus problemas.
- Aprenda a ponerse objetivos y hacer planes razonables.
- Siéntase conforme con sus fortalezas y capacidades.
- Aprenda del pasado para obtener mejores resultados.
- Controle sus sentimientos para que no obstruyan su crecimiento.
- Brinde y obtenga apoyo de sus amigos y familia.
- Cuídese para sentirse y actuar de manera efectiva.

¿Necesita ayuda para volverse resiliente?

Debería considerar obtener asesoramiento o terapia para mejorar su capacidad de recuperación ante los contratiempos. O lea algunos de los tantos artículos o libros sobre la resiliencia. Al focalizarse en la resiliencia, usted puede ser una persona más feliz, más saludable y más exitosa.

Resources *for* Living®

¹Asociación Americana de Psicología. El Camino a la Resiliencia. Consultado en abril de 2017.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.