

La gloria del regreso



¿Sabía que?¹

- Walt Disney quebró tras su primer intento con un programa de dibujos animados en televisión. No abandonó sus sueños y ,con solo \$40 en su bolsillo, comenzó lo que se convertiría en el imperio de Disney.
- Thomas Edison falló miles de veces antes de finalmente inventar la primera bombilla que funcionara.
- JK Rowling tuvo que enviar el primer manuscrito de Harry Potter a trece grandes editoriales antes de que una finalmente "se arriesgara". (¡Buena decisión!)

¿Cuál es la moraleja?

La vida está llena de historias de personas que se enfrentaron a obstáculos y retrocesos, y continuaron hasta alcanzar el éxito.

Esta capacidad de recuperarse se llama resiliencia. Ser resiliente puede ayudarlo a sobrellevar las cosas que salen mal. Puede darle fortaleza emocional para no rendirse, incluso después de sufrir decepciones y pérdidas.

Consejos para desarrollar resiliencia

Todos pueden ser más resilientes. A continuación, se brindan algunos consejos:

1. Elógiense en lugar de menospreciarse.
2. En lugar de temerle al cambio, busque formas de crecer durante las transiciones.
3. Establezca metas que sean emocionantes y motivadoras para usted.
4. Actúe en lugar quedarse en el "qué pasaría si".
5. Conserve a las personas positivas en su vida y apóyense mutuamente.

Puede desarrollar resiliencia con sus actitudes y acciones. Y eso puede marcar la diferencia.

¹Borkar, Neha. [11 Historias inspiradoras de personas que rebotaron después de fracasar](#). Acceso agosto 2019.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.