



Desarrollo de la fuerza interior

Imagine su reacción ante estas situaciones:

- No obtiene el ascenso por el que ha trabajado tanto.
- Ahorra para comprar un auto nuevo, pero una reparación de emergencia en su casa se lleva todo el dinero extra.
- Entrena durante meses para una maratón pero no logra llegar al corte final.

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

Elija la resiliencia

La vida nos sorprende continuamente. Lo que deseamos y planificamos no siempre sucede. Para prosperar, necesitamos tener fuerza interior y resiliencia.

La resiliencia consiste en tener siempre un “Plan B” y estar listo para ejecutarlo. Piense en ello como que es lo suficientemente fuerte como para superar las decepciones y comenzar de nuevo.

Llegar a ser más resiliente lo ayudará a ser una persona más feliz, más saludable y más exitosa.

¿Cómo se construye la resiliencia?

Nadie nace siendo resiliente. Es algo que tiene que aprender y practicar. Estas son algunas de las habilidades y actitudes que pueden ayudarlo:

- Esfuércese por tener una visión optimista de la vida.
- Crea que los problemas se pueden resolver.
- Tómese el tiempo necesario para ser consciente de sus puntos fuertes y capacidades.
- Aprenda de su pasado para obtener mejores resultados.
- Maneje sus sentimientos para que no se interpongan en su crecimiento personal.
- Brinde y obtenga apoyo de sus amigos y familia.
- Cuídese para sentirse bien y actuar con eficacia.

¿Necesita ayuda para volverse resiliente?

Debería considerar obtener asesoramiento o terapia para mejorar su capacidad de recuperación ante los contratiempos. O puede leer un artículo o un libro sobre formas de desarrollar la fuerza interior.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

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