

Enero 2020

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Resulta utópico pensar que no nos van a ocurrir en nuestra vida acontecimientos negativos, por lo que es más realista desarrollar estrategias que nos permitan afrontar los mismos y salir fortalecidos de ellos.

Seguro que en alguna ocasión has tenido que afrontar situaciones en las que has sentido miedo y que te han generado el deseo de salir corriendo; sin embargo, puede que te hayas sorprendido haciéndoles frente y superándolas, es decir, tú también eres resiliente.

En psicología hablamos de resiliencia para referirnos a la capacidad que tiene una persona para afrontar la adversidad y salir fortalecido de esta experiencia.

Sabemos que la resiliencia se encuentra fuertemente vinculada con la salud emocional de las personas, por lo que cabe preguntarnos: ¿la resiliencia se puede aprender y desarrollar? y en tal caso, ¿cómo hacerlo?

1. La aceptación es el primer paso para la superación. Solo cuando aceptas las cosas que te ocurren puedes empezar a trabajar para mejorarlas.
2. La capacidad de reconocer las propias emociones y expresarlas adecuadamente evita que te puedas anclar en estados de ánimo negativos.
3. Motívate: céntrate en las personas o cosas por las que merece la pena luchar. Lo importante es saber qué quieres y cómo puedes mejorar.
4. Apóyate en tus fortalezas. Es importante conocerse, saber lo que te hace daño, lo que te molesta y comprender que el soporte del bienestar es el autocuidado.
5. Ignora a las personas negativas. No dejes que los pesimistas te influyan. Aléjate de aquellos que ven problemas en lugar de soluciones.
6. Sé flexible y aprende a adaptarte a los cambios.

