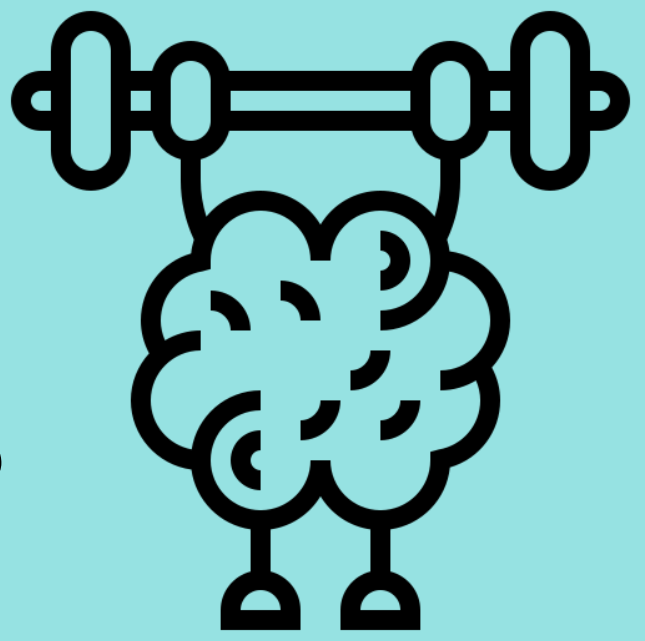


¿Eres una persona resiliente?



Todas las personas tenemos la capacidad de ser resilientes. Estas serían las 8 características básicas para reconocer o identificarte con ellas.

Equipo Conscientemente

1 SENTIDO DEL HUMOR

No es que pases de todo y todo te vaya bien, simplemente hay momentos en los que "quitar hierro" al asunto te permite quitar dramatismo, cosa que te puede venir bien para ganar perspectiva sobre lo que te sucede.



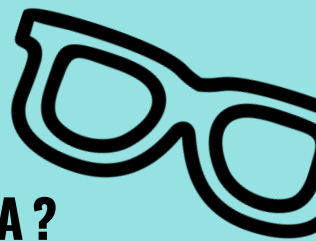
2 APRENDER DE LO QUE TE PASA

Si enfocas tu atención en la desgracia exclusivamente lo más fácil es que te quedes ahí por más tiempo sin ver más allá. Si enfocas tu atención en la globalidad podrás aprovechar ese enfoque nuevo para poder crecer y aprender de esa experiencia.



3 TENER UN "SENTIDO DE VIDA"

Tener una familia a la que mantener, un familiar que te necesite, un amigo o incluso una mascota, pueden ser motivos suficientes que le den un sentido a tu existencia en ese momento en los que la vida te golpea.



4 ¿ESTO SE PUEDE VER DE OTRA FORMA?

Las personas con mayor resiliencia son personas flexibles y que no se conforman con una forma de actuar o de ver las cosas. Abrir nuestra vida a otras posibilidades en situaciones difíciles, puede facilitarnos soluciones más creativas y menos centradas en repetir los mismos patrones.

5 ACEPTACION

No es adoptar una postura pasiva. Tampoco es conformista. Simplemente se trata de aceptar la realidad de forma radical: esto que me está pasando es así. Cada vez que nos resistimos más a lo que nos ha pasado estamos más lejos de ser resilientes y poder curar lo que nos duele.



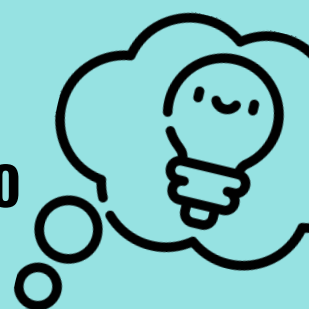
6 AMABILIDAD

Con uno mismo y con los demás. Cuando te criticas es como si te agredieras a ti mismo y tu amígdala detecta un peligro y eso te hace estar a la defensiva y menos creativo, más enfocado en lo que no funciona. La amabilidad te permite estar ahí sin generar más dificultades que las que hay.



7 VIVIR EL MOMENTO PRESENTE

La vida pasa en presente. Anticipar innecesariamente o visitar el pasado te hace estar más disponible para encontrar malestar. En el presente es donde puedes ver lo que pasa y desde ahí seguir hacia adelante, sin atajos.



8 EL PENSAMIENTO COMO PENSAMIENTO

Nuestra mente no es capaz de diferenciar un pensamiento nuestro de lo que ocurre en la realidad. Reconocer esta posibilidad te puede dar la libertad suficiente como para ver cuando algo te lo estás imaginando o cuando algo es real. Este matiz es fundamental para poder lidiar con la dificultad sin perderte con pensamientos rumiativos