



GUÍA DE ESTUDIO DE FOMENTAR LA RESILIENCIA

Más recursos disponibles en fosteringfamily.com

¿Por qué algunas personas desarrollan resiliencia frente a los desafíos y se vuelven aún más fuertes, mientras que otras se derrumban y no pueden recuperarse por completo incluso años después?

Cuando se enfrentan a desafíos, muchas personas consideran que no son lo suficientemente fuertes como para hacerle frente a la situación. Sin embargo, las personas que superan con confianza los contratiempos y otros golpes del destino no nacieron con un carácter inquebrantable y una voluntad de hierro. Se convirtieron en eso en el camino. La verdad es que comenzamos a sentirnos empoderados a medida que enfrentamos desafíos. Nos volvemos mucho más resilientes cuando enfrentamos estos desafíos y los superamos. Y todos podemos hacerlo.

¿Dónde calificaría su resiliencia en una escala del 1 al 10 en este momento? Piénselo y reflexione sobre las estrategias que utiliza actualmente. Por ejemplo, ¿comienza con un tanque lleno todos los días? ¿Siente que todos los días cuando se despierta está listo para enfrentar lo que se le presente? ¿O sientes que desarrolla su resiliencia a lo largo del día? Quizás usted ha tenido desafíos todo el día de hoy y siente que su resiliencia podría ser un poco menor, o si cree que tuvo un día fabuloso y superó todos los desafíos que encontró y perseveró.

Uno no puede mantener o lograr el bienestar sin aportar algo de equilibrio a su vida. La base de la resiliencia se combina en estos cinco elementos del bienestar: Relaciones, Salud Física, Salud Emocional, Hábitos de Sueño y Hábitos Alimenticios. Cuando uno de estos no funciona, eso nos hace sentir mal. Puede que no nos sintamos tan estables dentro de nosotros mismos. Cuando uno no está alineado, o cuando no se está en equilibrio con todas estas áreas de la vida, uno lo siente en alguna parte. Usted puede comenzar a sentir ese estrés o ver que tal vez algo no es tan productivo o efectivo como usted lo era en su trabajo, en su vida familiar o su yo emocional.

Al pensar hacia dónde van sus emociones y pensamientos, usted puede controlar su bienestar y recuperar el equilibrio. ¿Qué prácticas pueden ayudarle a recuperar el equilibrio? Es fundamental que tenga vitaminas para su resiliencia. Entonces, hará y obtendrá sus vitaminas de resiliencia a partir de sus actividades diarias, con o sin intención, o hará intencionalmente lo que necesite para reabastecerse.

Este artículo ofrece algunas de las estrategias más efectivas para fomentar la resiliencia, que pueden ayudarle a aumentar su puntaje de resiliencia.

- 1. Permítase estar presente.** Aprender a estar en el momento presente sin juzgar, aumenta la resiliencia. Esto es muy similar a la habilidad de simplemente estar atento o estar y prestar atención durante todo el día. Eso puede ayudarlo a tener la mente clara sobre sus opciones para responder. Cuando estamos completamente presentes, es más probable que encontremos momentos leves de desafíos apropiados y que ayuden a aliviar el estrés al posiblemente encontrar humor en nuestra situación o simplemente estar agradecidos por lo que tenemos.
- 2. Ejercicio.** Además de los beneficios físicos del ejercicio, vienen muchos otros beneficios cognitivos y emocionales. Por ejemplo, el ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo. Aumenta la capacidad intelectual, estimula la liberación de hormonas para sentirse bien y mejora los niveles de energía y el sueño.
- 3. Practique movimientos conscientes e intencionales** a lo largo del día. Esto puede incluir tomar fotos mientras camina, bailar mientras cocina, tomar una ducha caliente con aromaterapia, la respiración profunda, abrazar a un perrito, etc.
- 4. Encuentre lo que hay en el día de hoy por lo cual estar agradecido y exprese gratitud.** ¿Su familia o amigos? ¿La risa de sus hijos? ¿El apoyo de su cónyuge? ¿Buena salud? ¿Un gran empleo? ¿Su hogar? ¿Ayudar a los demás? ¿Un chaleco cálido? ¿O está agradecido por estar vivo?
- 5. Desarrolle fuertes habilidades de regulación.** Esto puede mejorar su desempeño, enriquecer sus relaciones personales y conducir a la reducción del estrés, lo que a la larga promueve una mejor salud en general. Para sus hijos, la regulación es una de las habilidades más críticas para su bienestar social, académico y emocional.
- 6. Practique la respiración profunda.** Puedes empezar ahora mismo. Tome una respiración profunda, conténgala y exhale. Luego, hágalo tres veces más, inhale, conténgalo y suéltelo. Otra vez, y una más. Está restableciendo su sistema nervioso cuando respira profundamente así con su barriga. Trae alivio de la tensión y la ansiedad, y más flujo de sangre y oxígeno a su cerebro para un pensamiento más claro.
- 7. Tenga una conexión.** Esta es la clave para la curación y la clave para la resiliencia. Todo necesitan validación y que otros sean empáticos con nosotros. Usted necesita tener una conexión y esa persona con la que pueda hablar. Envíe un mensaje de texto a una persona a la que pueda llamar cuando necesite apoyo y que usted sepa que responderá si necesita ayuda. Dígale, "¡Gracias!". Dígale cuánto significa para usted.
- 8. Mantenga su energía y desconecte.** Todos tenemos una cantidad finita de energía a diario. Es necesario identificar aquellas cosas que nos desafían y luego encontrar dónde caerían en la esfera de control. ¿Lo pondría debajo de algo que pueda controlar? Esta también puede ser una excelente manera de ayudarlo a establecer un plan para algo que necesita seguir adelante, tal vez algo en lo que necesita tomar alguna acción. Si es algo en lo que usted no puede influir o controlar, dese permiso para dejarlo ir.

Además de las estrategias enumeradas anteriormente, preste especial atención a sus propias necesidades, emociones positivas y sentimientos. Estas cosas juntas pueden ayudarlo a superar un momento difícil en su vida. Ser resiliente no significa no experimentar dificultades o estrés. Por el contrario, la ansiedad, el dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han experimentado circunstancias de vida desafiantes y pueden ser un requisito previo en el camino hacia la resiliencia.

Todos enfrentamos diferentes tipos de desafíos y elecciones, y todos hemos experimentado diferentes niveles de resiliencia. Sin embargo, cuantos más desafíos usted tenga en su vida, más se convertirá en un experto en esta habilidad. La resiliencia no es algo con lo que se nace. De hecho, es algo que uno tiene que obtener y desarrollar con mucha práctica y las estrategias correctas.

Fomentar la resiliencia le ayudará a convertir los desafíos en situaciones de desarrollo. Esta habilidad es transformadora porque promete verdaderos avances para sus practicantes, enfocándolos no solo a soportar, manejar y adaptarse de alguna manera, sino también a superar estas situaciones desafiantes e incluso convertirlas en una ventaja.

Fostering Family

Más recursos disponibles en
fosteringfamily.com