

## Cultivando resiliencia en tiempos desafiantes

Estamos viviendo tiempos muy desafiantes, en donde el trabajo, o la falta de éste, la convivencia familiar con una rutina diferente, las noticias, y en general la situación mundial que enfrentamos, hacen que se eleve nuestro nivel de estrés, lo cual puede afectar nuestra salud y en general, nuestro bienestar.

La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para superar las situaciones difíciles o traumáticas. Por ello es recomendable saber cómo podemos enfrentar estas circunstancias. Te presentamos algunos tips que pueden apoyarte:

1. Conócete a ti mismo a nivel emocional: la inteligencia emocional es la habilidad que nos ayuda a gestionar nuestras emociones, para que éstas no repercutan de manera negativa en nuestra vida ni en la de las personas con quienes vivimos o nos relacionamos.
2. Únete a grupos de apoyo y autocrecimiento: las estadísticas indican que las personas que frecuentan grupos de apoyo —aunque sea de manera virtual—, tienen una mejor calidad de vida, fortalecen sus defensas y son más longevos.
3. Haz una rutina que te baje el estrés: escucha música, camina, juega, realiza ejercicio, alguna actividad manual o meditación, etc. Identificar qué actividad reduce nuestro nivel de estrés, y convertirla en una rutina, nos ayudará a tener mayor claridad para enfrentar problemas y solucionarlos.
4. Aprende a aceptar lo que estás viviendo y a visualizarlo de forma positiva: “todo pasa por algo” es una frase muy conocida y certera, ya que está comprobado que el mayor aprendizaje y crecimiento emocional del ser humano, se da al afrontar situaciones de caos, siempre y cuando se tenga la disposición de ver la situación como un aprendizaje y no lamentarnos de lo que nos está sucediendo, ya que, en esto último, no hay crecimiento ni aprendizaje.
5. Trabaja en un plan positivo: tener metas, propósitos o ideas positivas, hará que nuestros circuitos neuronales nos ayuden a enfocarnos en aspectos de superación. También pueden ser de ayuda ver videos o programas que nos den ideas sobre ello, leer libros de superación personal o incluso, si se tiene oportunidad, trabajar con un coaching que nos ayude a planearlo y a lograrlo.

**“La muerte solo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado para vivir”.**

**Viktor Frankl**

