

¿Qué es la resiliencia?

Es una virtud que consiste en superar y adaptarte a momentos adversos, con la confianza de que saldrás adelante a pesar de todo.

Ventajas de la resiliencia

- Mayor autoestima y tendencia a criticarte menos.
- Propensión a una mejor salud física y mental.
- Tendencia a ser más exitoso (a) dentro y fuera de tu profesión.
- Menos probabilidades de sufrir depresión y más facilidades para salir de ella.

Relaciones más satisfactorias (pareja, amigos, compañeros de trabajo, etc).

•A lo largo de tu vida pueden ocurrir diversas situaciones, que te den incertidumbre, tristeza, ansiedad y enojo lo que puede desmotivarte y alejarte de tus metas.

Ante esto, es importante desarrollar la resiliencia.

Pero ¿Qué es la resiliencia?

4 consejos para cultivar la resiliencia en el trabajo y la vida en general.

1.-Conoce tus límites: Explora a fondo tus capacidades y así podrás plantearte metas retadoras, pero al mismo tiempo realistas.

2.-Celebra tus triunfos: Será bueno para tu autoestima y para motivarte a ir por más, sin rendirte ante los reveses que se presenten.

3.-Relaciónate: Recuerda que la resiliencia no es innata, necesitas relacionarte con tus amigos y colegas para recibir y vivir experiencias que fortalezcan tu capacidad para empatizar, conectar, adaptarte y manejar conflictos.

4.-Aprende de los errores y rechazos: Sacar lecciones de errores propios y ajenos te ayudará a prevenir futuros problemas y ser más optimista ante las adversidades.

* Un buen libro para recomendar De Viktor Frankl "El hombre en busca de sentido"

7 características de una persona resiliente:

1. **Tienes inteligencia emocional**, es decir, conoces tus emociones y sabes manejarlas, pero también puedes identificar y comprender las emociones ajenas.
2. **Eres consciente de tus capacidades y límites;** eso te permite plantearte objetivos realistas.
3. **Eres tolerante y flexible ante los cambios**, pues sabes que muchas veces son inevitables. Gracias a ello, afrontas los problemas con mayor confianza y creatividad.
4. **Eres optimista y ves a los obstáculos como oportunidades** para aprender y crecer en todo sentido.
5. **Tienes iniciativa, paciencia y perseverancia** para lograr lo que te propones.
6. **Sabes comunicar tus inquietudes** para sentirte comprendido y reconfortado, sin dejar que tu ego interfiera.
7. **Buscas rodearte de gente con varias de estas características**, puesto que formar un equipo de personas resilientes es fundamental para cumplir proyectos en común.