



## ESTRATEGIAS RESILIENTES

Somos poco conscientes de la capacidad que los seres humanos tenemos para afrontar momentos difíciles y de alto impacto, como el que el Covid nos está obligando a enfocar.

### ¿Cómo nos rescatamos del desaliento y de la sensación de no ser capaces de superar la adversidad que nos está tocando enfrentar?

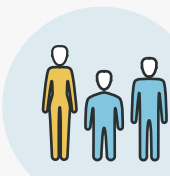
Existen una serie de condiciones que nos permiten continuar el desarrollo, o reiniciarlo, tras vivir acontecimientos intensos y desgarradores, a todos ellos se les denominan estrategias resilientes. He aquí algunos de sus elementos:



**1. Reformula en positivo y acepta lo que dices acerca de tu situación actual.** Ten en cuenta que te encuentras ante tu propio desafío y eliges hacer uso de tu fortaleza interior, con independencia de cómo sean las condiciones externas que te rodean. Es así como se comienza a dominar el entorno.



**2. Ralentiza y realiza tus actividades a ritmos pausados, dejando de lado a la sensación de urgencia.** Aléjate de la cultura del esprint, trae como consecuencia la proliferación de personas inseguras y sufridoras. Recuerda que la serenidad ayuda a controlar la angustia y refuerza los vínculos entre las personas, amortiguando los efectos del estrés.



**3. Procura hablar con alguien, trata de no estar o sentirte solo.** De esta manera no reforzarás el recuerdo de lo que te asusta o incomoda. Hablar con alguien tiene un efecto calmante, activa a nuestros centros de recompensa e incrementa nuestros niveles de confianza y cooperación.



**4. Cuida de tu autoestima y fortalecerás tu sistema emocional.** Concéntrate en visualizarte como alguien que activa la valentía, el atrevimiento y el coraje ante lo invisible y lo desconocido.



**5. Aprende a reconocer tu esfuerzo, aun cuando las cosas no salgan como tu esperabas.** Reconoce que has tomado decisiones por ti mismo, te has atrevido, has demostrado autonomía. Extrae reflexiones que te muestren de que te has dado cuenta y de que eres capaz, esto asegura y fortalece tu autoestima.



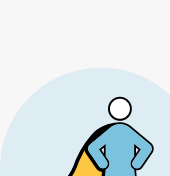
**6. Ten sentido del humor, es un gran antídoto para regular a nuestro sistema nervioso:** el humor disminuye el nivel de cortisol en el torrente sanguíneo.



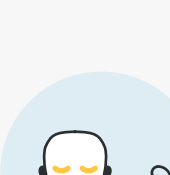
**7. Duerme bien, el descanso permite al cerebro la recarga de neurotransmisores.** Recuerda que es muy importante realizar una adecuada higiene de sueño. Es decir nuestro estado de ánimo se regula en función a cómo y cuánto hemos descansado por la noche.



**8. Apunta tus pensamientos negativos, para que puedas tomar conciencia de qué tipo de emociones te afligen.** Aplica en ti lo que le aconsejarías a tu mejor amigo, sobre diferentes formas de encontrar la calma, el optimismo o la bondad. Determinados estados mentales, pueden afectar la salud; busca pequeñas cosas que te pueden proporcionar serenidad, sosiego y quietud.



**9. Visualiza momentos donde hayas sido capaz de conseguir y lograr sostenerte ante la adversidad.** La seguridad significa que, a pesar de las circunstancias, tengo recursos y modelos de los que puedo copiar y replicar. Así reducirás la angustia al enfrentarlo.



**10. Saca partido de tu respiración, localiza aquellas partes de tu cuerpo en donde podrías ubicar tu confianza y seguridad.** El hecho de creer que puedes hacer algo frente a lo que te sucede, contribuye a auto regular tu sistema nervioso.



**11. Busca apoyo si finalmente el miedo y el estrés fuesen abrumadores.** Recuerda que las conexiones humanas amortiguan los efectos del estrés.