

¿Cómo desarrollar la Resiliencia?

Ana Giorgana

Julio 2017

La Resiliencia: Resurgir de las Cenizas



La [Resiliencia](#) como he abordado en otros artículos se refiere a la

“Capacidad que tiene el ser humano de salir, de superar las adversidades en su vida”

Existen sin embargo, ciertas características que se han observado en las personas resilientes, te las comparto:

1.- Dominan su Voluntad y se esfuerzan por mejorar:

Plantean metas diarias y las cumplen. La postergación se encuentra fuera de su vivir y de su diccionario. Lo que tienen o desean realizar lo hacen en el momento presente y no importan las circunstancias.

2.- Manejan su tiempo:

El tiempo es el valor máspreciado para las personas que desean conseguir algún objetivo, salir de una situación. Valorar el tiempo propio es invertirlo en actividades productivas.

La productividad no es solo en términos económicos sino que lo invierten en diferentes áreas que les permiten ser mejores personas cada día: se preparan, toman cursos,

estudian, hacen deporte, buscan pasar tiempo con amistades que los ayudan a mejorar, tiempo de calidad con la familia.

3.- Investigan, Preguntan, Buscan Soluciones:

Considerar que es importante hacer planes y proyectos pero también están dispuestos a hacer el cambio y son flexibles en las acciones más no en el objetivo.

Una de sus características es la exploración de nuevos caminos en busca de soluciones.

4.- Toman Responsabilidad

Las personas resilientes han aprendido que las cosas suceden porque cada quién es responsable de sus propias circunstancias. Eliminan la dependencia. No esperan que los demás solucionen sus problemas o construyan su vida.

5.- Aprenden de sus errores

El aprendizaje de los errores es una cualidad importante en las personas resilientes. Una vez, que algo no funciona, entonces es el momento de no volverlo a intentar por ese camino. No se lamentan, buscan otra manera de solucionar sus circunstancias.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto](#) o de nuestro formulario para [terapia en línea](#).

[La Resiliencia y sus hábitos.](#)

[Los niños y la Resiliencia.](#)

