

# KIT DE **RESILIENCIA**



# LOS DIEZ CONSEJOS PRINCIPALES PARA LA RESILIENCIA

1



**Mira hacia el futuro,**  
piensa en lo que quieres de la vida.



2



**Esto te ayudará a concentrarte.**



3



**Planifica tus estrategias  
para afrontar la adversidad.**  
No tengas miedo de pedir ayuda.



4



**Identifica tus puntos fuertes**  
y ten confianza en ti mismo.



5



**Aprende de la experiencia  
y sigue adelante.** Medita,  
reza y sé consciente.



La resiliencia describe la capacidad de una persona para poder sobrellevar cambios y desafíos y para recuperarse en momentos difíciles. Mientras más resiliente sea alguien, mejor será para superar los momentos difíciles y mayores serán sus posibilidades de recuperarte de las experiencias adversas y traumáticas (Gilligan 2004).

6



**Introduce una forma positiva de pensar.** Concéntrate en lo bueno de tu vida.



7



**Dedica tiempo para hacer las cosas que disfrutas.**



8



**Cuídate.** Mantente sano y en forma. Salga al aire libre por 30 minutos al día.



9



**Crea relaciones saludables** con tu familia, amigos y compañeros.



10



**No te detengas en el pasado.** Pon tu energía en el presente para dar forma a tu futuro.



## QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La vida no vendrá con un mapa, pero todos vivirán por giros y vueltas, desde retos cotidianos hasta eventos traumáticos con un impacto más duradero, como la muerte de un ser querido, un accidente que cambia la vida o una enfermedad grave. Cada cambio afecta a las personas de manera diferente, trayendo una inundación única de pensamientos, emociones intensas e incertidumbre. Sin embargo, las personas generalmente se adaptan bien con el tiempo a situaciones que cambian la vida y a situaciones estresantes — en parte gracias a la resiliencia.

Los psicólogos definen la resiliencia como el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes importantes de estrés — como problemas familiares y de relación, problemas de salud graves o estresores laborales y financieros. Por mucho que la resiliencia implique “recuperarse” de estas experiencias difíciles, también puede implicar un crecimiento personal profundo.

Mientras estos eventos adversos, al igual que las aguas agitadas de los ríos, son ciertamente dolorosos y difíciles, no tienen que determinar el resultado de tu vida. Hay muchos aspectos de tu vida que puedes controlar, modificar, y crecer junto a ellos. Esta es la labor de la resiliencia. Volverse más resiliente no sólo ayuda a superar circunstancias difíciles, sino que también te empodera para crecer e incluso mejorar tu vida por el camino.

## LO QUE LA RESILIENCIA NO ES

Ser resiliente no significa que una persona no experimentará dificultad o angustia. Las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas suelen experimentar dolor emocional y estrés. De hecho, es probable que el camino hacia la resiliencia implique una angustia emocional considerable.

Mientras ciertos factores pueden hacer que algunas personas sean más resilientes que otras, la resiliencia no es necesariamente un rasgo de personalidad que solo algunas personas poseen. **Al contrario, la resiliencia implica comportamientos, pensamientos y acciones que cualquiera puede aprender y desarrollar. La capacidad de aprender a ser resiliente es una de las razones por las que la investigación ha demostrado que la resiliencia es una capacidad común, no extraordinaria.** Un ejemplo es la respuesta de muchos estadounidenses a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y los esfuerzos de las personas para reconstruir sus vidas después de esta tragedia.

Al igual que desarrollar un músculo, aumentar tu resiliencia requiere tiempo e intencionalidad. Centrarse en cuatro componentes principales — conexión, bienestar, pensamiento saludable y significado — puede empoderarte para resistir y aprender de experiencias difíciles y traumáticas. Para aumentar tu capacidad de resiliencia para soportar – y crecer – de las dificultades, usa las siguientes estrategias.

## CONSTRUYE TUS CONEXIONES

**Prioriza las relaciones.** Conectarte con personas empáticas y comprensivas puede recordarte que no estás solo en medio de las dificultades. Concéntrate en encontrar personas confiables y compasivas que validen tus sentimientos, lo cual reforzará la habilidad de la resiliencia. El dolor de los eventos traumáticos puede llevar a algunas personas a aislarse, pero es importante aceptar la ayuda y el apoyo de quienes se preocupan por ti. Ya sea una cita semanal con tu pareja, o planear un almuerzo con un amigo, trata de priorizar la conexión genuina con las personas que se preocupan por ti.

**Únete a un grupo.** Junto con las relaciones personales, algunas personas descubren que estar activos en grupos sociales, comunidades religiosas u otras organizaciones locales aportan apoyo social y puede ayudar a recuperar la esperanza. Busca grupos en tu zona que puedan ofrecerte apoyo y un sentido de propósito o alegría cuando los necesites.

## FOMENTA EL BIENESTAR

**Cuida de tu cuerpo.** El cuidado personal puede ser una frase de moda popular, pero también es una práctica legítima para la salud mental y el desarrollo de la resiliencia. Esto se debe a que el estrés es tanto físico como emocional. Promover factores de estilo de vida positivos como una nutrición adecuada, hidratación y ejercicio regular puede fortalecer tu cuerpo para adaptarse al estrés y reducir la carga de emociones como la ansiedad o la depresión.

**Practica la conciencia plena.** El diario consciente, el yoga y otras prácticas espirituales como la oración o la meditación también pueden ayudar a las personas a construir conexiones y recuperar la esperanza, lo cual puede prepararlos para enfrentar situaciones que requieren de la resiliencia. Cuando escribes en un diario, medites o reces, reflexiona sobre aspectos positivos de tu vida y recuerda las cosas por las que estás agradecido, incluso durante las pruebas personales.

**Evita prácticas negativas.** Puede ser tentador esconder tu dolor con alcohol, drogas u otras sustancias, pero eso es como poner una venda en una herida profunda. En lugar de esto, concéntrate en darle recursos a tu cuerpo para controlar el estrés, en vez de tratar de eliminar completamente la sensación de estrés.

## ENCUENTRA UN PROPÓSITO

**Ayuda a los demás.** Ya sea servir como voluntario en un refugio local para personas sin hogar o simplemente apoyar a un amigo en su momento de necesidad, puedes obtener un sentido de propósito, fomentar tu autoestima, conectarte con otras personas y ayudar a otros de manera tangible, todo lo cual puede empoderarte para crecer en resiliencia.

**Sé proactivo.** Es útil reconocer y aceptar tus emociones durante los momentos difíciles, pero también es importante para ayudarte a fomentar el autodescubrimiento preguntándote “¿Qué puedo hacer con respecto a un problema en mi vida?” Si los problemas te parecen demasiado

grandes para afrontarlos, fraccionalos en partes manejables. Por ejemplo, si te despiden del trabajo, es posible que no podrás convencer a tu jefe de que es un error. Pero lo que sí puedes hacer es pasar una hora cada día desarrollando tus puntos fuertes o trabajando en tu currículum. Tomar la iniciativa te recordará que puedes reunir motivación y propósito incluso durante los períodos estresantes de tu vida, lo cual aumenta la probabilidad de que vuelvas a superar los momentos dolorosos.

**Avanza hacia tus objetivos.** Desarrolla algunos objetivos realistas y haz algo de forma habitual — incluso si te parece un pequeño logro — que te permita avanzar hacia las cosas que quieras conseguir. En lugar de concentrarte en tareas que parecen inalcanzables, pregúntate, ¿Qué es algo que sé que puedo lograr hoy que me ayudará a avanzar en la dirección que quiero ir?” Por ejemplo, si estás teniendo dificultad con la pérdida de un ser querido y quieres seguir adelante, puedes unirte a un grupo de apoyo de duelo en tu zona.

**Busca oportunidades para el autodescubrimiento.** Muchas veces, las personas encuentran que han crecido en algún aspecto como resultado de un apuro. Por ejemplo, después de una tragedia o dificultad, las personas han reportado mejores relaciones y una mayor sensación de fortaleza, incluso mientras se sienten vulnerables. Eso puede aumentar tu sentido de autoestima y elevar tu aprecio por la vida.

## ADOPTA PENSAMIENTOS SANOS

**Mantén las cosas en perspectiva.** Tu manera de pensar puede jugar un papel muy importante en cómo te sientes — y en el nivel de resiliencia que tengas cuando te enfrentas a obstáculos. Intenta identificar áreas de pensamiento irracional, como la tendencia de exagerar las dificultades o asumir que el mundo está fuera de tu alcance, y adopta un patrón de pensamiento más equilibrado y realista. Por ejemplo, si te sientes abrumado por un desafío, recuerda que lo que te pasó no es un indicador de cómo será tu futuro y que no estás indefenso. Es posible que no puedas cambiar un evento muy estresante, pero lo que sí puedes cambiar es la forma en que lo interpretas y respondes.

**Acepta los cambios.** Acepta que el cambio es parte de la vida. Es posible que ciertas metas o ideales ya no sean alcanzables como resultado de situaciones adversas en tu vida. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar te puede ayudar a concentrarte en circunstancias que sí se pueden cambiar.

**Mantén una perspectiva optimista.** Es difícil ser positivo cuando la vida no te va bien. Una perspectiva optimista te permite creer que te sucederán cosas buenas. Intenta visualizar lo que quieres, en lugar de preocuparte por lo que temas. Por el camino, ten en cuenta cualquier forma sutil en la que comiences a sentirte mejor mientras lidias con situaciones difíciles.

**Aprende de tu pasado.** Al mirar hacia atrás a quién o qué fue útil en épocas anteriores de angustia, puedes descubrir cómo puedes responder eficazmente a nuevas situaciones difíciles. Recuerda dónde has podido encontrar fuerza y pregúntate qué has aprendido de esas experiencias.

## RECURSOS

1. **Recursos de CDC: Consejos para Manejar la Ansiedad y el Estrés para Proveedores, Padres, Personal de Primera Línea y Personas Que Han Sido Liberadas de la Cuarentena.**  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
2. **Consejos para Cuidadores, Padres y Profesores Durante una Epidemia de Enfermedades Infecciosas.**  
<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>
3. Considera la aplicación **Insight Timer app** para meditaciones gratuitas, incluyendo aquellos para dormir.  
<https://insighttimer.com/>
4. Esta página web ofrece **una clase online gratuita sobre la conciencia plena e incluye muchas meditaciones guiadas.** <https://palousemindfulness.com/>

### LÍNEA DIRECTA DE SOCORRO DE DESASTRE DE SAMHSA

**Llamada Gratuita:** 1-800-985-5990 (Inglés & Español)

**TTY:** 1-800-846-8517

### LÍNEA DE AYUDA NACIONAL SAMHSA

**Llamada Gratuita:** 1-800-662-HELP

(Servicio de Información de Referencia de Tratamiento 24/7 en Inglés y Español)

### RED NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

**Llamada Gratuita:** 1-800-273-TALK

**TTY:** 1-800-779-4TTY (4889)

### MARCA UNITED WAY 2-1-1

<https://www.211unitedway.org/>

### UNIDAD DE CRISIS MÓVIL - NÚMERO DE LÍNEA DIRECTA PARA CRISIS

(844) 395-4432. No hay costo.

## REFERENCIAS

<https://www.seemescotland.org/media/8155/resilience-toolkit.pdf>

<https://www.apa.org/topics/resilience>



**HealthyLee**  
CHOOSE.COMMIT.CHANGE!

Healthy Minds es una iniciativa comunitaria de Healthy Lee. Para obtener una lista completa de recursos y eventos, visite [HealthyLee.com/HealthyMinds](http://HealthyLee.com/HealthyMinds)