

Meza Vargas Brandon David - 2CM11

Fuerza a través de la desgracia

Todos en algún momento de la vida pasamos por una situación clave, una situación que nos marcó de forma negativa, muchos hemos sabido afrontarla, muchos se hunden y no superan tal suceso, se hunden al punto de seguir una vida infeliz, una vida donde ya no hay desarrollo en ningún ámbito, una vida que ya no es vida. Aquellas personas que logran un desarrollo después de un trauma son aquellas que consiguen una vida plena y están preparadas para sobreponerse a situaciones adversas, son personas resilientes. ¿Eres alguien resiliente?

En el presente ensayo hablaré justamente de la resiliencia, consejos para ser alguien resiliente, además de una pequeña reflexión personal sobre si soy resiliente.

Veamos, primeramente, que es la resiliencia; esta es, según la RAE, la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, agregaría algo más, gracias a ella también somos capaces de lograr un desarrollo o vernos fortalecidos por esas situaciones límite o adversas.

Un factor importante para tomar en cuenta es que la resiliencia se forma desde pequeños, si el entorno que nos envuelve nos vuelve alguien seguro, es muy probable convertirnos en personas resilientes y así estar preparados para esas situaciones adversas. Es aquí donde nos damos cuenta de que a veces la resiliencia depende mucho más del entorno que de la propia persona.

La resiliencia tiene una ventaja muy importante, está en marcha toda la vida, por lo que puedes empezar a ser resiliente o ser más resiliente, pero ¿cómo?

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus amigos, padres, familiares o alguien cercano, un modelo de resiliencia a seguir, pero para aquellos que no tuvieron esa oportunidad se vuelve complicado este proceso, pero no imposible. Para ser alguien más resiliente puedes adoptar algunos de los hábitos a continuación.

Conócete: si te conoces lo suficiente sabrás afrontar aquellas adversidades y retos que se te presenten porque sabes tus fortalezas y debilidades.

Se creativo: transforma el dolor en algo creativo, convierte esa situación difícil, ese trauma en arte. Transforma esa experiencia dolorosa en algo útil o bonito.

Rodéate de personas positivas: aquellas personas resilientes saben cultivar sus amistades, así que tienen amistades que lo afectan positivamente y se alejan de aquellos que causan el efecto contrario.

Aprende a controlar tus emociones: a veces queremos controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor, pero es imposible, lo mejor es enfocarnos en nuestras emociones y esas sí, controlarlas para afrontar mejor esas situaciones que queremos controlar.

Busca la ayuda de los demás: con ayuda no solo me refiero a ayuda profesional, como la de un psicólogo, puede ser la de un amigo, el apoyo efectivo ayuda a ser alguien resiliente, busca ayuda en alguien que te escuche y te haga sentir bien.

Personalmente, tengo que agradecer a las personas que tuve desde pequeño, pues gracias a ellas forjé una actitud resiliente desde pequeño. Desde niño he sabido afrontar momentos difíciles de la vida sin caerme y sabiendo aprender de esas situaciones y desarrollar un aprendizaje de ellas.

En definitiva, quiero seguir manteniendo esta resiliencia que me caracteriza, llegar a un futuro siendo resiliente y transmitir esto a personas que vaya conociendo en el camino.

En conclusión, la resiliencia la vamos forjando desde pequeños y se ve influenciada en mayor parte por nuestro entorno que por nosotros mismos, pero a pesar de que sea importante desarrollarla en los primeros años, no impide que podamos comenzar a ser resilientes en nuestra vida o en el futuro.

Recuerda que muy a menudo no podemos cambiar las situaciones, pero sí la forma en la que nosotros las interpretamos.

En la vida vamos a tener muchas situaciones en las que tendremos dos opciones: dejarnos vencer y sentirnos fracasados, sentirnos mal o sobreponernos y salir fortalecidos. ser resilientes, tú elijas.