

## Desarrollar resiliencia

Nunca se espera que eventos como una tragedia o un desastre natural ocurran. Pueden causar un gran estrés emocional en una persona. Con el tiempo el estrés puede desaparecer. Una persona se recupera o sana. Pero algunas veces no lo hace. Hay cosas que pueden desencadenar un recuerdo de tal acontecimiento. Puede ser el día que ocurrió. O una historia sobre el tema. Hasta podría ser una canción.

El proceso de recuperación comienza después de que ocurre un evento. Pueden pasar días o años en sanar.

Algunas personas son más resistentes que otras. Se puede resumir en siete características, las cuales se desarrollan con el tiempo. Se basan en experiencias de la vida. Los padres pueden ayudar a sus hijos ser más fuerte.

### Siete características de una personalidad resiliente

- **Consciente.** Una persona con esta característica está más consciente que otras personas en una situación estresante. Ellos comprenden la causa de su reacción o comportamiento. Por lo general, pueden mantener el control de sus emociones.
- **Flexible para cambiar.** Las personas reaccionan de manera diferente ante el cambio y trauma. Aquellos que son flexibles comprenden que la vida es impredecible. Saben puede ser difícil. Algunos problemas se pueden controlar y evitar. Otros problemas, no se pueden. Ser abierto y flexible permite a una persona ser adaptable y más fuerte.
- **Control interno.** Las personas miran situaciones de manera diferente. Algunos sienten que las cosas pasan porque alguien más hizo algo mal. Otros pueden pensar que las cosas suceden por algo que hicieron. Una persona con resiliencia puede identificar el papel que desempeña en una situación.
- **Bueno resolviendo problemas.** Por lo general, una persona adaptable puede identificar una solución en una crisis. Tienen la capacidad de conservar la calma. Ellos pueden hacer esto durante y después de una crisis, puesto que saben que la mejor manera de ayudar es teniendo la mano a los que se encuentran a su alrededor.

- **Fuertes conexiones con los demás.** Hablando de los desafíos puede ayudar. Obtener el punto de vista de otras personas también puede ayudar a alguien a ser más resistente.
- **Es un sobreviviente, no una víctima.** Las personas resilientes se consideran supervivientes. No creen que son víctimas. Ellos saben recuperarse toma tiempo .
- **Pida ayuda cuando sea necesario.** No se puede lograr la resiliencia solo. Una persona resiliente sabe cuándo pedir ayuda.

### Cómo ayudar a usted ya su familia a ser más resilientes

- **Sea positivo.** También es más probable que se recupere cuando se es positivo. Tenga en cuenta que algo bueno puede surgir de una tragedia.
- **Busque su propósito.** Se necesita tiempo para sanar después de cualquier evento estresante. Encontrar un sentido de propósito puede ayudar en la recuperación. Busca a diferentes grupos de la comunidad. Ofréscase como voluntario para ayudar a otros. Eso le ayudará a sanar.
- **Acepte el cambio.** Las personas adaptables son flexibles. Necesita aceptar el cambio.
- **Sea bueno consigo mismo.** Las personas que están estresadas no se hacen cargo de sus propias necesidades. Asegúrese de dormir lo suficiente. Coma una dieta bien balanceada. Tome un descanso de las cosas que causan estrés. Prepárese para el estrés que puede ocurrir en la fecha en que ocurrió el evento, Usted puede necesitar más apoyo en esos momentos.
- **Busque maneras para resolver problemas.** Las personas que pueden resolver problemas rápidamente pueden lidiar con la situación mejor. Cuando se produce el cambio, haga una lista de las formas en que usted puede solucionar el problema.
- **Establezca un objetivo.** Después de un evento estresante, establezca objetivos a corto plazo. Si llega a ser demasiado abrumador, dé un paso atrás y revise a sus metas nuevamente. Piense en su plan.
- Cuando ocurre algo, haga una lista de las cosas en las que usted puede trabajar para poder adaptarse.

Recuperarse y desarrollar resiliencia toma tiempo. Demanda energía y emoción. Utilice sus fortalezas. Sea conciente de sus reacciones.

*Este documento es solo de carácter informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No debe utilizarse para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no respalda otros recursos que puedan mencionarse aquí.*