

# Salud mental: Desarrollar resiliencia

Algunas personas son más resilientes que otras. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de los desafíos de la vida. Se puede definir por siete cualidades. Estas se desarrollan con el tiempo. Se basan en experiencias de la vida. Los padres pueden ayudar a sus hijos ser más resilientes.

## Siete cualidades de una persona resiliente

- **Consciente de sí misma.** Una persona resiliente está más consciente que otros cuando está bajo estrés. Ellos comprenden la causa de su reacción o conducta. Por lo general pueden controlar sus emociones.
- **Son flexibles al cambio.** Las personas reaccionan de manera diferente en situaciones de cambio y trauma. Aquellos que son flexibles comprenden que la vida es impredecible. Saben que puede ser difícil. Algunos problemas se pueden controlar y evitar. Otros problemas no. Ser abierto y flexible les permite a las personas ser más resilientes.
- **Control interno.** Las personas ven las situaciones de diferente manera. 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 resiliente puede identificar su función.
- **Bueno para resolver problemas.** Por lo general, una persona resiliente puede encontrar la solución durante una crisis. Son capaces de mantener la calma. Lo pueden hacer durante y después de una crisis. Ellos saben que la mejor manera de ayudar es acercarse a los que los rodean.
- **Fuertes conexiones con los demás.** Hacer frente a un problema o una crisis requiere un sólido sistema de apoyo. Hablar de los desafíos puede ayudar. Conocer el punto de vista de otras personas también puede ayudar a alguien a ser más resiliente.
- **Es un sobreviviente no una víctima.** Las personas resilientes se ven a sí mismas como sobrevivientes. No creen que son víctimas. Ellos saben que sanar toma tiempo.
- **Pide ayuda cuando la necesita.** Las personas no pueden lograr la resiliencia solas. Una persona resiliente sabe cuándo pedir ayuda.

## Cómo ayudar a que usted y su familia sean más resilientes

- **Sea positivo.** Las personas positivas tienen más posibilidades de lidiar con el estrés. La recuperación es también es más probable cuando una persona es positiva. Recuérdese a sí mismo sus fortalezas.
- **Busque su propósito.** Se necesita tiempo para sanar después de cualquier evento estresante. Encontrar un sentido de propósito puede ayudar en la recuperación. Busque diferentes grupos comunitarios. Ofrezcase como voluntario para ayudar a otras personas. Haga algo significativo para usted. Eso le ayudará a sanar.

- **Acepte el cambio.** Las personas resilientes son flexibles. Puede ser más flexible si entiende que las cosas no serán iguales. Debe aceptar el cambio.
- **Sea bueno con usted mismo.** Las personas que se estresan no son capaces de atender sus propias necesidades. Asegúrese de dormir suficiente. Coma una dieta bien balanceada. Tómese un descanso de las cosas que le causan estrés. Prepárese para el estrés que puede afectarle en la fecha en que ocurrió un evento. O cuando otros eventos le traigan recuerdos. Es posible que necesite más apoyo en esos momentos.
- **Encuentre las formas de resolver problemas.** Las personas que pueden resolver los problemas rápidamente los afrontan mejor. Cuando se produzca 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 objetivos nuevamente. Piense en su plan.
- **No se rinda.** Se necesita tiempo para desarrollar la resiliencia. Cuando ocurra algo, haga una lista de las cosas en las que usted puede trabajar para poder adaptarse.

Desarrollar recuperación y resiliencia lleva su tiempo. Se necesita energía y emoción. Utilice sus fortalezas. Esté consciente de sus reacciones. Con el tiempo, usted se dará cuenta de que reacciona mejor de lo que lo hacía antes.

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*