



“Los Hábitos de Personas Resilientes”

Eduardo Landeros: Coach CFT IPROSEC.



Estimad@s estudiantes, a continuación, se expondrán doce hábitos que les facilitarán resolver problemas y/o conflictos personales y les permitirán superar dificultades que enfrenten en su quehacer cotidiano.

1. Toman medidas para mejorar su autoestima

Son personas capaces de reconocer que las acciones que hagan hoy cambiarán la manera de percibirse a sí mismas el día de mañana. Por eso, orientan parte de sus acciones hacia la mejora de la autoestima y la autoconfianza, y lo hacen de manera más o menos consciente, para asegurarse la eficacia de estas medidas y ser constantes en esta tarea.

2. Se sumergen en tareas creativas

La creatividad es una de las formas de hacer que todo es nuestros pensamientos se enfoquen hacia la resolución de un reto novedoso. La percepción de estar creando algo original hace que este hábito sea altamente estimulante, y la sensación de haber terminado una pieza de trabajo que es única en el mundo es altamente placentera. Las personas resilientes lo saben y por eso les gusta alternar las costumbres del día a día con un poco de novedad y exigencia a sí mismas.

3. Mantienen una actitud estoica cuando conviene.

Las personas capaces de desarrollar una buena resiliencia son capaces de detectar aquellas situaciones en las que es prácticamente imposible hacer que el contexto cambie a corto o a medio plazo. Esto posibilita que no se planteen ilusiones vanas y que sus esfuerzos para adaptarse a lo que les pasa se centren en gestionar su manera de experimentar lo que ocurre en esta nueva situación.

4. ¡Pero no dejan de buscar metas!

Aceptar situaciones que en un principio parecen abrumadoramente malas, como una ruptura tras un largo noviazgo o el brote de una enfermedad, no significa que a partir de ese momento todos los aspectos de la vida de esa persona giren en torno a ese contexto percibido como negativo. Las personas resilientes muestran propensión a sacarle partido a la atención selectiva: en vez de estar todo el día pensando en las cosas malas que les ocurren, se centran en los objetivos a desarrollar. A fin de cuentas, fijarse metas con un significado personal, por muy insignificantes o trascendentales que sean estos objetivos, es lo que nos permite gestionar bien nuestros hábitos y tomar las riendas de nuestros actos. La resiliencia consiste, en parte, en orientarse hacia el horizonte de lo posible.

5. Se rodean de personas con actitud positiva

Las personas resilientes lo son, entre otras cosas, porque han pasado por alguna situación dura que les ha movido a entrenarse en su propia gestión emocional. Eso significa que asumen la existencia de una fuente ansiógena que puede generarles tensión, y lejos de pretender ignorarla o intentar suprimir su recuerdo (algo prácticamente imposible), simplemente, dirigen la atención hacia otro lado. Por ejemplo, hacia personas de actitud positiva. Envolverse en una comunidad receptiva y que apoya a sus miembros es una buena manera de facilitar la gestión de las emociones. Hacer que haya un flujo el optimismo y ansias de superación personal que vaya desde el entorno hacia uno mismo hace que todo resulte más fácil.

6. ¡Pero también con todo tipo de seres humanos!

Vivir la vida con normalidad incluye no estar limitado por una burbuja de amistades y conocidos que cumplan unas características muy determinadas. Por eso, alguien con un buen dominio de las estrategias de afrontamiento no tendrá mayor problema en interactuar con todo tipo de gente de vez en cuando.

7. Están todo el día haciendo cosas

¡Mientras cuando toca dormir, claro! Mantener una actitud activa las ayuda a centrarse y llegar a los objetivos deseados, lo cual a la vez repercute positivamente sobre su propia autoestima y la autoconfianza.

8. Practican deporte y/o algún tipo de meditación

La meditación parece tener múltiples beneficios, entre los que se encuentran la facilitación de aparición de pensamientos positivos y la reducción del estrés, tal y como queda explicado en este artículo. El deporte, por su parte, también sirve para relajarse y ganar en autoconfianza. Ambos hábitos, además, no dejan de ser rutinas muy sólidas para el día a día o, dicho de otro modo, pequeñas metas cotidianas.

9. Usan el humor para empoderarse

El humor es un valiosísimo recurso para quitarle importancia a las cosas a la vez que se obtiene una sonrisa a cambio. Hacer bromas sobre algo relacionado con los problemas personales es perfectamente saludable, teniendo en cuenta que se aborda el tema obteniendo una respuesta emocional que es agradable y nos libra del peso del estrés. Eso sí, en tanto que estrategia de resiliencia deberían ser bromas espontáneas y genuinamente graciosas. Auto-imponerse la tarea de hacer humor puede ser un mecanismo de defensa si sólo se tratan las bromas como una máscara.

10. Reservan momentos para pensar acerca de lo que pueden hacer a largo plazo

Enfrentarse a las adversidades significa mirar más allá del estrés o la tristeza que puede experimentarse de vez en cuando. Por eso, alguien que haya conseguido entrar en una dinámica de resiliencia planifica sus objetivos y hace que algunos de estos queden proyectados hacia el largo plazo. Esto ayuda a mantener los pensamientos fijos en aquellas cosas que pueden ser cambiadas a mejor y, además, el hecho de poder cambiar materialmente el contexto hace que sea más fácil plantar cara a las situaciones negativas.

11. Invitan a los demás a participar en sus proyectos

Las personas resilientes transforman en hábito el hecho de animar a los demás a participar en sus proyectos, sean estos simples y a corto plazo o ambiciosos y basados en un objetivo que se tardará en alcanzar. El sentido de esto es contagiar la actitud positiva a los demás y, al mismo tiempo, hacer que esta actitud positiva vuelva a uno mismo a través de la satisfacción de los otros, como un eco. Además, los proyectos que involucran a muchas personas a menudo son más absorbentes y estimulantes que los que se realizan en solitario, ya que las expectativas que los demás ponen en nosotros nos animan a continuar.

12. Se empapan de cultura

Para desarrollar resiliencia no hay nada como explorar formas de pensamiento y de acción alternativas. Para conseguir esto, vivir la cultura es fundamental; de este modo se descubren pensadores, autores y artistas que nos descubren su mundo mental y nos enseñan que la vida puede ser experimentada de muchas más formas de las que creímos en un principio. En este sentido, las personas resilientes siempre se rodean de formas de expresión cultural estimulantes de manera satisfactoria.