

¿Por qué es importante la resiliencia?

¿Qué significa ser resiliente?

Ser resiliente, o tener resiliencia, significa ser capaz de afrontar un problema y recuperarte rápidamente.

La resiliencia hace que las personas sean flexibles cuando les pasa algo. Les permite pensar en lo que les sucedió y aprender cómo cambiar, responder y sanar.

¿Por qué es importante la resiliencia?

La resiliencia es importante porque ayuda a las personas a afrontar las cosas malas que les pasan. Eso significa que las personas resilientes son lo suficientemente fuertes para recuperarse de situaciones difíciles. Por ejemplo: Traumas, enfermedad, desastres, quedarse sin trabajo, fallecimiento de un ser querido, la pandemia del COVID-19, etc.

INos permite gestionar las cosas de manera sana y regresar al camino en el que estábamos antes. Tener que afrontar situaciones difíciles puede afectar nuestras rutinas, nuestra salud mental o física, la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestras relaciones y muchas otras cosas en nuestras vidas. Si somos resilientes, podemos seguir avanzando.

Las personas menos resilientes pueden recurrir a maneras poco sanas para superar los tiempos difíciles. A menudo, eso les provoca más problemas después. Además, también les puede ser más difícil recuperarse por completo de aquello que les ocurrió en primer lugar.

¿Cómo sé si soy resiliente?

Todos somos resilientes, pero siempre puedes aprender más habilidades de resiliencia. Ser resiliente significa ser capaz de volver a levantarte.

Si alguna vez te has caído al suelo y pudiste volver a ponerte de pie, entonces eres resiliente. Aunque te hayan ayudado a levantarte, de todas formas eres resiliente. Las personas resilientes adquieren sus propias habilidades, pero también aprenden a contar con los sistemas de apoyo para superar sus desafíos.

Ser más resiliente no significa que dejarás de sentir estrés o cualquier otra emoción difícil. Significa que, aunque posiblemente experimentes sufrimiento y dolor emocional en la vida, vas a sobrevivir y saldrás más fuerte de esa experiencia.

Consulta el recurso [***Introducción a las Habilidades de Resiliencia***](#) para saber más sobre las habilidades que puedes aprender y practicar para volverte más resiliente.