

## ¿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.