

¿Sabes que es la resiliencia ?

La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar por eso hoy te dejo mis 5 TIPS para educar en la resiliencia a nuestros hijos

Por: Silvia del Valle | Fuente: www.tipsmama5hijos.com



La resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y **utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.**

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles, comúnmente caminan con la sonrisa en los labios y ven la vida siempre bella a pesar de los momentos difíciles. Son esas personas que te contagian sus ganas de vivir.

La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida por eso hoy te dejo mis 5TIPS para educar en la resiliencia a nuestros hijos y de pasada ver como andamos nosotros.

PRIMERO. Que sean conscientes de sus potencialidades y limitaciones.

El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.

Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

SEGUNDO. Fomenta su creatividad.

La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. **El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil.** De lo vil, saca lo precioso.

Con nuestros hijos podemos cultivar esa creatividad para que cada vez sea mayor y por lo mismo sean más capaces de ser resilientes.

No es necesario que se los digamos, es una capacidad que se adquiere poco a poco y se usa cuando llega la adversidad. No es necesario que sean conscientes de que la tienen.

TERCERO. Que vean las dificultades como una oportunidad para aprender.

A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas resilientes son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto?

Para esto hay que ayudar a nuestros hijos con pequeños ejercicios de virtud. Que aprendan a aguantar un poco para cumplir sus deseos y que se acostumbren a que no todo lo que quieren se puede.

CUARTO. Que sean flexibles ante los cambios.

A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

No intentan controlar las situaciones. Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas resilientes saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control.

Así que los berrinches y pataletas están fuera del panorama para nuestros hijos. Ayudémoslos a que se adapten a los cambios con amor y explicándoles porque suceden las cosas.

QUINTO. Que sean tenaces y no tercos.

El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. **La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella.** Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen sin llegar a ser tercos, es decir, que siempre tienen un motivo y una razón por la cual persiguen un objetivo.

La terquedad es ciega y la tenacidad es firme. Si educamos a nuestros hijos para que sean tenaces también debemos educarlos para que se adapten a las circunstancias y logren conseguir sus objetivos a pesar de los problemas que se presenten y sobre todo sin frustrarse.

Con mis hijos les hemos inculcado que aprendan a discernir lo que corresponde en cada situación.