

Del miedo a la resiliencia



La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse ante situaciones estresantes. Es un rasgo importante que te protege de sentirte abrumado por los desafíos.

La resiliencia se construye con el tiempo, a medida que aprendes cómo superar la adversidad. Enfrentar tus miedos es una forma de volverte más resiliente.

ENTENDIENDO EL MIEDO

El miedo es una respuesta sana y natural a situaciones desafiantes. Pero el miedo puede ser perjudicial para la salud si interfiere con tu capacidad de vivir la vida como deseas.

Miedo saludable:

- Activa los instintos de supervivencia.
- Te avisa del peligro.
- Mejora el enfoque y la concentración.
- Te prepara para las acciones necesarias

Miedo malsano:

- Te hace demasiado cauteloso y hace que evites actividades que disfrutas.
- Promueve pensamientos inútiles.
- Te hace permanecer estancado en la respuesta al estrés de “luchar o huir”.

ENTENDIENDO LA RESILIENCIA

La resiliencia implica ser capaz de superar la respuesta al miedo de una manera saludable. Ser resiliente no significa no experimentar miedo o incertidumbre. Más bien, significa que tienes las habilidades para adaptarte y gestionar situaciones difíciles.

Varios factores contribuyen a la resiliencia de un individuo:

- Estrategias de afrontamiento
- Apoyo social disponible
- La fuerza de las conexiones personales
- Salud física y bienestar
- Perspectiva personal de sí mismo y del mundo que le rodea

Estrategias para afrontar tus miedos y desarrollar resiliencia:

- Identifica las cosas que te hacen sentir miedo o estrés.
- Busca maneras de resolver problemas.
- Replantea tu forma de pensar sobre situaciones difíciles.
- Practica la atención plena y la aceptación de las cosas que no puedes cambiar.
- Encuentra un terapeuta que te ayude a superar el miedo que interfiere con tu vida.