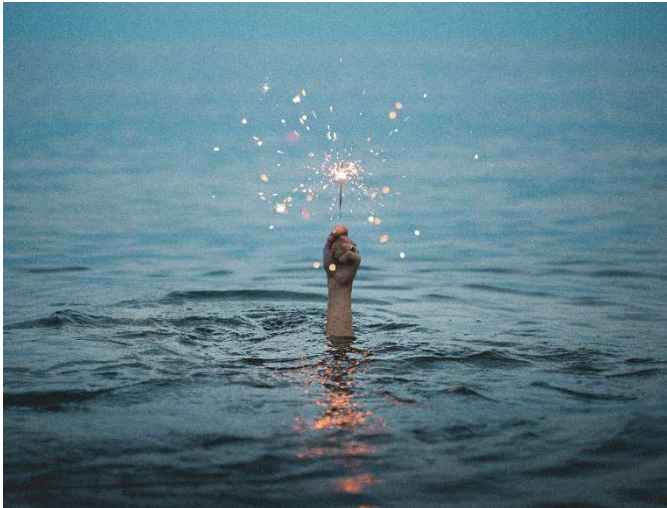


## LA RESILIENCIA Y LA ADAPTACIÓN AL CAMBIO

La resiliencia es, en psicología, la **capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas**, como un despido laboral, una pandemia internacional, la muerte de un ser querido o la reestructuración dentro de una empresa.



La **incertidumbre y el cambio están siempre presentes** en nuestras vidas.

Por esta razón, debemos ser más capaces que nunca de enfrentarnos a las situaciones difíciles y a los obstáculos con una **actitud positiva**, alejándonos del bloqueo.

Te damos algunas pautas con las que potenciar el desarrollo de la resiliencia:

- **Desecha el rol de víctima.** De nada sirve culpar a otros de nuestra situación. Se trata de afrontar la vida desde un rol de protagonista, desde el que tenemos capacidad para movernos hacia nuestros objetivos y metas.
- **Detecta oportunidades de mejora y aprendizaje en los obstáculos.** A partir de lo sucedido, podemos analizar en qué nos hemos equivocado para aprovechar el aprendizaje en situaciones futuras.
- **Cuida de ti mismo.** Debemos trabajar para ser tolerantes y comprensivos con nosotros mismos, evitando juicios y críticas destructivas.