



VISA 
WORLDWIDE PARTNER

TÚ TAMBIÉN PUEDES BESAR LA COPA DEL MUNDO

Una tarjeta de talla mundial. Porque **Brasil** también se escribe con **B** de **Banesco**.

¡Solicítala ya!

Banesco.com
@Banesco
Banesco Banco Universal
Banescoenimagenes
banescobancouniversal

Banesco
Contigo
RIF: J-07013380-5

SUY CONSCIENTE CONSUMO EFICIENTE

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

• Nuestro cuerpo es un aliado que nos dice cuando algo no anda bien

Existe una palabra que se utiliza en el ámbito psicológico, y que cada vez se incluye más en todos los ámbitos de la vida: “resiliencia”.

IGNACIO TRUJILLO
www.alasvenezuela.com

La resiliencia es esa capacidad que podemos desarrollar los seres humanos para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. Y no sólo es ser fuerte y poder resistir, sino y muy especialmente, fortalecerse ante lo adverso, cuando otras personas se podrían debilitar o deprimir.

Se ha convertido en un concepto que integra ingredientes psicológicos, sociales, emocionales, cognitivos, culturales, étnicos...etc. por lo cual su interés por desarrollar y evaluar esta capacidad se ha extendido no sólo a la psicología, sino a la educación, a la salud, y a las empresas,

También se aplica la resiliencia como espacio a aprender y desarrollar en la educación de niños y jóvenes, porque hoy en día sabemos que es fundamental la necesidad de fortalecer a los niños interiormente para que puedan resistir a las dificultades de este mundo tan complejo y globalizado. Fortalecer a los jóvenes del mundo actual es informarlos, formarlos, favorecer las vivencias de cada etapa de crecimiento, físico y psíquico, sin apurar sus tiempos y conociendo sus potencialidades y sus características espirituales. Y acercarlo a través de diversos modos, técnicas, en el conoci-



“Fortalecerse en la adversidad”

miento de sí mismos, que permitan comprender el escenario.

Tal vez, como madre o padre, te estés preguntando ahora cuáles son entonces los elementos o aptitudes necesarios para poder contar con una buena capacidad de resiliencia a fin de fortalecer a nuestros hijos y a nosotros mismos. Pues bien, ¿cuáles son entonces aquellos aspectos con los que adquirimos fortaleza para superar las dificultades?

- 1) Con una auto imagen** positiva, donde aprendamos a mirar lo que está bien en nosotros en vez de observar siempre lo que nos falta
- 2) Conociendo**, además de nuestras fortalezas, nuestras debilidades, como para no quedar estancados ni en la soberbia de creernos los mejores del mundo, ni en la victimización donde no hay nadie peor que nosotros.
- 3) Dedicándole tiempo** a cultivar nuestros aspectos positivos, nuestros dones, y así poder transformar lo que nos

cuesta en desafíos para incrementar poder personal.

4) Incentivando la expresión de los sentimientos; recordemos que no existe evolución en la represión, sólo en la expresión y transformación.

5) Tomando los errores como lecciones y no como fallas o fracasos.

Como verás, la resiliencia es una capacidad a desarrollar en todos los ámbitos de la vida, y que se ve reflejada al instante.

En el ámbito de la salud por ejemplo, las personas resilientes logran tener sus sistema inmunológico alto y fuerte en momentos donde otros se enferman fácilmente. Nuestro cuerpo es un aliado que nos dice cuando algo no anda bien. Por eso es bueno escucharlo y reflexionar sobre qué nos dice cuando algo no anda bien, y qué necesitamos hacer para fortalecernos; a veces puede ser parar, conversar, disfrutar, respirar, abrazar, la lista puede ser extensa.