



Todos enfrentamos crisis o tragedias al menos una vez, o quizás varias veces en nuestras vidas. Como tal, hay un aumento en la desesperación. A medida que pasan los meses, es más y más fácil caer en una rutina de conflicto emocional. En lugar de decirte que lo superes, hay habilidades de superación y recuperación para ayudarte no solo a sobrevivir sino a prosperar en estos tiempos y en el futuro.

Aquí hay algunas herramientas para ayudar a construir tu resiliencia:

- **Practica pausas:** es fácil dejarse llevar por la ansiedad si todo a tu alrededor parece urgente. Practica hacer una pausa para observar tu entorno, tus sentimientos y tus pensamientos.
- **Elige comportamientos saludables:** cuando te sientas estresado, en lugar de tomar una botella de alcohol, un cigarrillo o distraerte en las redes sociales o la televisión, intenta salir afuera y respirar un poco de aire fresco mientras te estiras, caminas o llamas a un amigo.
- **Cambia tu mentalidad:** una mentalidad de crecimiento puede ayudarte a superar la adversidad más fácilmente. Con una mentalidad de crecimiento, es probable que pienses cosas como "mi esfuerzo y actitud determinan mis habilidades" en lugar de una mentalidad fija que dice: "Cuando me siento abrumado, me rindo". Considera los desafíos como obstáculos que

tienes la oportunidad de superar y sientes un sentido de orgullo, en lugar de verlos como obstáculos que están ahí para detenerte.

- **Gestiona tus emociones:** reconoce que no hay emociones "malas". Todas las emociones son válidas y necesarias, pero tú decides cómo responder a ellas. Intenta tomarte un tiempo para respirar y responder, en lugar de reaccionar espontáneamente a los eventos de la vida.
- **Practica el autocuidado:** esto puede evocar imágenes de baños de burbujas o ir a recibir un masaje, pero las verdaderas claves para el autocuidado son aprender a decir no cuando estás demasiado comprometido, responsabilizarte de tus compromisos personales, tomar decisiones saludables de alimentación y bebida, descansar bien, moverte físicamente cada día y usar un diálogo interno positivo.

Por último, si vamos a ayudarnos a nosotros mismos, también necesitamos cuidar de los demás. Podemos reducir el estigma, lo que ayudará a nuestros amigos y colegas, al no avergonzarnos a las personas que están luchando, utilizando un lenguaje alentador y modelando habilidades saludables de afrontamiento y resiliencia. Si podemos mantenernos en la "zona de crecimiento" en el diagrama anterior, entonces estamos ayudando no solo a nosotros mismos, sino también a nuestro equipo.

¿Dónde estás en la escala? Si no estás en la zona de crecimiento, ¿qué es una cosa que puedes hacer hoy para llegar allí? Recuerda, esto es un maratón, no un sprint: algunos días serán más difíciles que otros, y ocurrirán contratiempos. Date un poco de gracia y paciencia, y háblate con palabras de aliento sobre levantarte y enfrentar otro día.