

LA FORTALEZA DE LA RESILIENCIA

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, que hay una frase que me encanta, así mismo, exteriorizarla cada vez que tengo la oportunidad de expresarla, la misma dice así: «Cuando en el camino de la vida nos tropezamos con un **obstáculo**, hagamos de él, un **punte** y continuamos adelante». Evidentemente, que es inherente al ser humano que nos enfrentemos a situaciones adversas y a desafíos repentinos. No obstante, la capacidad para superar cualquier obstáculo y seguir adelante con una perspectiva optimista, es la que marca la **diferencia**, entre una persona que se **lamenta** de sus situaciones adversas; de otra persona, que sus circunstancias adversas, la hace más **fuerte** y con mayor deseo de **lograr el objetivo** que se ha propuesto. Así que en mi reflexión de la semana, les comentaré de por qué es importante adquirir la cualidad de la **FORTALEZA DE LA RESILIENCIA**, en nuestro diario vivir.

Sin más preámbulo, **LA RESILIENCIA** la podemos definir como la **capacidad** que tiene una persona para enfrentar situaciones difíciles y adaptarse a los cambios con mentalidad de afrontamiento para seguir con mayor **fortaleza** y una profunda **actitud positiva**. Pues bien, para abreviar: La RESILIENCIA es la **capacidad de superar situaciones adversas y salir de ellas con mayor sabiduría y más fortalecido**.

La buena noticia de lo antes dicho, es que la RESILIENCIA, **NO** es una habilidad **innata** de las personas, sino que todos estamos en **capacidad** de desarrollar la **resiliencia**, de manera, que vuelvo y repito, **TODOS** podemos cultivar, mantener e incluso, de incrementar LA RESILIENCIA. Pero eso sí, concientes en que hay momentos adversos o contratiempos **externos**, que humanamente **NO se pueden controlar**; sin embargo, sí podemos aprender a controlar nuestros estados emocionales **internos** y decidir si las adversidades que aparecen en el camino de la vida, convertirlas en esa máxima que todos estamos en condiciones de cultivar y poner en práctica: **«Los obstáculos son para convertirlos en puentes, y de esa manera, continuar adelante»**.

En lo personal pienso: que desarrollar LA FORTALEZA DE LA RESILIENCIA, requiere de práctica y **esfuerzo sostenido**, así mismo, de enlazar con nuestras áreas de oportunidades y establecer una visión diáfana para **aprender de ellas y corregirlas**.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva.