

RESILIENCIA y COVID-19

*Uno de los grandes aprendizajes de la cuarentena por el COVID-19 es que las situaciones críticas de la vida nos exponen al enorme desafío y oportunidad de transformarnos. A más de 2 meses de aislamiento social hemos adquirido algunas nuevas rutinas y hábitos, lo cual nos demuestra que justo cuando pensamos que estamos en “el peor momento”, aparece la cualidad de la **Resiliencia**, una cualidad regenerativa innata en todos los seres humanos.*

*La palabra “**RESILIENCIA**” viene de Resiliere, que significa rebotar, tomar impulso. Y de eso se trata, aprovechar cada ola para salir a flote.*

*“Ser resiliente” no es algo extraordinario, tampoco significa que las personas no sufran ni sientan dolor; de hecho, el camino hacia la **Resiliencia** está lleno de circunstancias que pueden alterar el estado de ánimo y traer mucho sufrimiento, la clave está en saber sobreponerse ante estas situaciones y obtener una enseñanza positiva.*

Ahora, en este tipo de situaciones extremas que escapan de nuestro dominio nos encontramos ante el gran reto de transformar lo único que podemos controlar: nosotros mismos. Como decía Viktor Frankl: “Cuando ya no tenemos posibilidad de cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

A continuación 4 consejos prácticos para ejercer la Resiliencia durante la cuarentena :

- **Ejercitar la mente:** Leer un libro, aprender un idioma, hacer cursos en línea, escribir, mantener la mente activa y ocupada en cosas útiles.

RESILIENCIA y COVID-19

- **Ejercitar el cuerpo:** Hacer ejercicio, practicar alguna clase de actividad física de forma rutinaria, llevar sol a diario durante unos minutos, nos ayuda a mantener nuestro cuerpo en óptimas condiciones.
- **Ejercutar el corazón:** En sentido figurado, enriquecer los lazos afectivos pasando tiempo de calidad en familia, haciendo uso racional de las redes sociales para mantener comunicación con los seres queridos.
- **Ejercitar el alma:** Meditar, encontrar paz en un espacio tranquilo y usarlo para la reflexión, dedicar un momento a la espiritualidad, también nos puede ayudar a encontrar esperanza.

De esta forma nos vamos adaptando para ir encontrando la mejor forma de afrontar lo que estamos viviendo y, desde ahí, empezar a transformarnos poco a poco en pos del bienestar del hoy, con vistas al día después de mañana. En el camino quedará el miedo, el sufrimiento, el desconcierto, la tristeza y todas las emociones que atravesamos. Y aquí se trata de atravesar la situación desafiante, de salir lo más fuerte y renovado posible de esa experiencia.

Eso es la RESILIENCIA: descubrir tu poder transformador y estar preparado para la siguiente experiencia difícil con la que te sorprenda la vida