

# Resiliencia

Piense en este dicho: "El camino hacia el éxito suele estar lleno de baches"

Lo que esto significa es que todos experimentaremos desafíos y obstáculos en la vida. Pero eso no es negativo. Superando obstáculos es como un niño se vuelve fuerte. Esto se llama resiliencia, y es importante. Todos los padres quieren que sus hijos lleven una vida feliz, saludable y productiva. Queremos que tengan las habilidades que necesitan para enfrentar los desafíos inevitables de la vida. Según los estudios, la resiliencia es la característica más importante que puede poseer una persona.

Las personas resilientes pueden mostrar características como:

- Tener una visión positiva de sí mismos y de sus habilidades.
- Poseer la capacidad de hacer planes realistas y apegarse a ellos
- Ser un buen comunicador
- Verse a sí mismos como luchadores en lugar de víctimas
- Tener inteligencia emocional alta y manejar las emociones de manera efectiva.

Sabemos que algunos de los desafíos de la vida están fuera de nuestro control y estos desafíos pueden ser un riesgo para la salud mental. La clave es el equilibrio, cuantos más factores de riesgo tiene un niño, más factores de protección se necesitan para ser resiliente. ¡Y la buena noticia es que hay mucho que podemos hacer para crear factores de protección que ayuden a nuestros niños a ser resilientes!

# Esperanza/Optimismo

La esperanza representa nuestra capacidad de abordar la vida de una manera positiva y optimista. La esperanza se ha relacionado con

- Un mayor sentido de significado
- Reducir los síntomas de ansiedad y depresión.
- Mayores posibilidades de lograr el éxito

La esperanza es un proceso y se puede aprender, no tiene por qué ser un "estado de ánimo". Hay maneras de practicar la esperanza/optimismo:

- El establecimiento de metas
- Visualización
- Mentalidad de crecimiento

Tener esperanza ayuda a desarrollar la resiliencia y la capacidad de nuestros hijos para superar tiempos difíciles.

# Felicidad

Los psicólogos positivos que investigan la felicidad hacen la pregunta: **¿Qué se necesita para ser feliz?** ¿Su respuesta? Tres cosas:

- Relaciones fuertes y significativas
- Un propósito en la vida
- Establecer y lograr objetivos hacia ese propósito

La felicidad no significa necesariamente estar libre de sufrimiento, estrés o emociones negativas. En cambio, la felicidad indica satisfacción general y una tendencia a ver la vida de uno como buena, significativa y plena. Algunos criterios comunes a muchas definiciones de felicidad incluyen: ([goodtherapy.org](http://goodtherapy.org))

- Sentirse satisfecho con la dirección en la que va la vida
- Tenerse en alta estima y poder perdonar sus errores y defectos
- Encontrar satisfacción en los placeres simples y en las relaciones con otros
- Tener varias áreas de realización en la vida
- Tener una disposición optimista y tender a ver el vaso medio lleno
- Ver los contratiempos como oportunidades de crecimiento
- Asumir la responsabilidad de nuestra propia satisfacción en lugar de permitir que las emociones sean manipuladas por fuerzas externas.