

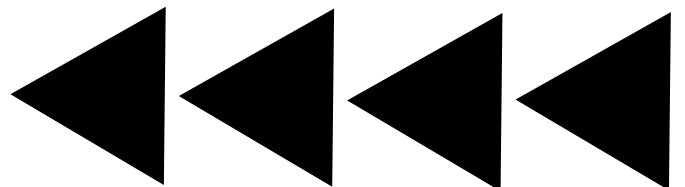


mentorU.
Latino

RESILIENCIA

CAROLINA AMAYA

mentorU.
Latino



RESILIENCIA – EJERCICIOS DE REFLEXION

Para efectos de este ejercicio, piensa en una dificultad que tengas o hayas tenido (un duelo, una enfermedad, una pérdida de trabajo, un robo, un susto, etc.) y que te haya marcado. Con ella en mente, respóndete las siguientes preguntas:

1. Describe a la persona que eras antes de esa situación y la persona que se produjo (o se producirá) después. ¿Hubo o habrá un cambio positivo? ¿Qué lecciones aprendiste o crees que aprenderás?
2. Dimensión. ¿Cómo esta situación pudo ser peor? ¿Conoces a otros que la hayan sufrido esta situación de una manera más drástica?
3. Cierra los ojos. Siente que abrazas la situación, que es tu amiga, tu maestra, la encargada de mostrarte algo que tal vez no hayas visto. Pregúntale qué te quiere decir y espera pacientemente la respuesta. Toma nota y agradécele por aquello que te mostró.
4. Dominio. Cierra los ojos. Ponle forma y color a la situación. Puedes simbolizarla con una figura geométrica, un animal, un objeto, lo que sea. Es posible que te lo imagines muy grande. Ahora, reduce mentalmente la figura hasta que sientas que cabe en tus manos. Dile que tú eres más grande, más fuerte que ella y por lo tanto tienes poder sobre ella. Sé consciente de esa sensación, recuérdala cada vez que lo necesites.
5. Humor. Piensa en algo gracioso, tierno, simpático, un caso similar, un chiste, ridiculiza al extremo la situación, como si tú fueras el actor de una tragicomedia. Estás actuando, estás jugando. Escribe la sensación y los pensamientos asociados.
6. Estado de ánimo. Lista todo aquello que sabes que te sube el ánimo (una canción, las películas de comedia, un paseo, una comida específica, etc.) y tenlo presente cuando sientas que lo puedas necesitar.
7. Puntos de vista. Lista todos los puntos de vista, todos los juicios que se puedan hacer al respecto. Marca con una X aquellos perjudiciales para tu salud mental y con una O aquellos que son convenientes para tu tranquilidad. Toma los de la X y anota aquellos pensamientos que te hacen creer que esos puntos de vista son verdaderos. ¿de quién son? ¿de tus padres? ¿de las noticias? ¿de tus miedos? ¿son realmente tuyos? Ahora mira los de la O. Resáltalos, acógelos, abrázalos. Convéncete de que es la visión que necesitas, es tuya, puede ser tuya.
8. Fe y lenguaje. Toma consciencia de tu lenguaje mental y verbal. Haz por un día, desde que te levantes, este ejercicio de autoobservación, como si fueras un policía al acecho. Por ejemplo, ¿cómo respondes cuando te preguntan cómo estás? ¿cuántas veces reniegas de las acciones de los demás? ¿cuántas veces te quejas? Cuando lo notes, pellízcate o entierra la uña del índice dentro de la de tu pulgar, ese leve dolor simboliza el daño que te hacen tus pensamientos.
9. Determinación. Escribe qué te gustaría obtener a corto o largo plazo (por ejemplo, salud, una pareja, paz interior, etc). Cierra los ojos, siente que es tu derecho obtenerlo, que no hay otra opción, que vas a trabajar por ello. Ahora lista las acciones que debes tomar para alcanzarlo, ya sea una terapia, una asesoría, una decisión, una conversación o una espera. Si tienes pensamientos que te ayudan a justificar que lo que quieres es difícil o imposible

RESILIENCIA – EJERCICIOS DE REFLEXION

de lograr, anótalos. Anota luego en frente cómo o por qué sí es posible. Siéntete merecedor de aquello que deseas y repítelo a diario, hasta que te convenzas.

10. Pregúntate si estás dando lo mejor de ti, si estás expresando el lado bondadoso de tu ser o si, por el contrario, estás sacando tu lado oscuro con los demás y contigo mismo. Escribe ¿cómo quisieras ser? ¿cómo quisieras expresarte? ¿qué necesitas para ello? Ahora vas a comenzar a actuar ese “yo ideal”, a diario, hasta que sea natural en ti. Por ejemplo, si te sientes un amargado y quisieras ser amoroso, vas a fingir que eres amoroso. Empieza con unos buenos días a los vecinos, con un gesto amable con los demás o con una sonrisa. Repítelo a diario.

11- ¿Has sentido que tu situación tiene un culpable? Tal vez otra persona, el gobierno, la mala suerte, Dios. Lístalos. Revísalos uno a uno y diles mentalmente que ya cumplieron su función contigo. Despídelos. Ahora escribe: Yo soy 100% responsable de todo lo que ocurre en mi vida. Asúmelo. Repítelo.

12. Lista las ganancias secundarias por las que puedes agradecer a partir de la experiencia que has tenido. Si no encuentras, haz una lista por todo aquello que se te ocurra que puedes agradecer, de corazón. Cierra los ojos. Siéntelo. Siéntete bendecido.