

# ¿Cómo ser más resilientes?

---

Reivich y Shatté (2003), basados en la psicología cognitivo-conductual, proponen 7 estrategias o ejercicios para ser más resilientes:

**1** El **ABC** (del que hablamos en el capítulo sobre el optimismo):

**A**  
adversidad

Identificar el evento difícil o desagradable.

**B**  
creencia  
(*belief*)

Darnos cuenta de cuáles son nuestras creencias respecto a esa adversidad.

**C**  
consecuencia

Ver qué consecuencias tiene esta creencia.





## 2 Evitar las “trampas del pensamiento” como:

- Llegar a conclusiones demasiado rápido.
- La visión de túnel (solo procesar un rango estrecho de información).
- Exagerar o minimizar.
- Tomar las cosas de manera personal.
- Externalizar (no tomar responsabilidad de nada).
- Sobre-generalizar.
- “Leer el pensamiento”.
- “Pensamiento emocional” (llegar a conclusiones basadas en cómo nos sentimos, no en la evidencia).

3 Detectar “icebergs” o creencias profundas que nos afectan emocionalmente.

4 Cuestionar nuestras creencias.

5 Poner las cosas en perspectiva.

6 Calmarnos y enfocarnos.

7 Debatir las creencias problemáticas en tiempo real.