
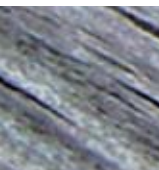



ADAPTACIÓN, FELICIDAD Y RESILIENCIA

Por Francisco Lagardera



Los metales recuperan su estado original después de estar sometidos a grandes cambios y presiones, de ahí que sean los aceros más apreciados aquellos que, sufriendo dificultades casi límites, se tornan aún más resistentes y templados.

La vida presenta flujos constantes de circunstancias problemáticas, pero por difícil y dolorosa que resulte cada una de ellas, lo que cuenta no es la situación con su mayor o menor dificultad, sino la respuesta que se es capaz de dar en cada momento para adaptarse de manera eficaz.

Aprender es adaptarse y lo estamos haciendo cada día de nuestra existencia, aunque no seamos conscientes de estos logros.

Adaptarse con éxito implica que es posible obtener grandes beneficios, incluso en las situaciones más adversas.

En una situación de adversidad o te adaptas o sucumbes; de modo que de la respuesta que seas capaz de dar a la situación saldrás reforzado o debilitado.

Pero es posible transformar los aspectos más indeseables y negativos de una situación en nuevas oportunidades para crecer y desarrollarse; de manera que se puede aprovechar la energía

desencadenada y transformarla en una corriente benefactora y positiva, logrando de este modo orientar la propia vida por la senda de la felicidad.

Aprender de los fracasos o de las situaciones problemáticas y lograr adaptarse sin pérdida de autoestima, es la base de la resiliencia, de la resistencia adaptativa e inteligente.

En la vida existen infinidad de experiencias que no son de nuestro agrado, pero con una actitud resiliente se puede, en medio de una profunda crisis, ser capaz de obtener grandes ventajas.

Cada persona tiene el poder de transformar los acontecimientos negativos en regalos milagrosos que le sirvan para avanzar de manera decidida hacia el paraíso vital. Este poder es la resiliencia, que surge de la resistencia ante las adversidades y de la capacidad de aprender de la situación para adaptarse de manera dinámica y flexible a nuevas necesidades. Adaptarse y resistir de manera inteligente orienta la vida hacia la felicidad en tiempos de crisis.

Tú también tienes ese poder, todos los sistemas complejos y adaptativos son resilientes, como cada uno de los seres humanos que aún habitan este hermoso planeta.

¡Ejerce ese poder siempre que lo necesites!