

PRE

SI

LLEN

CIÓN

UN EBOOK GRATUITO  
DESARROLLADO POR  
**CARMEN GARCÍA**



**CARMEN**  
— GARCÍA.

# MANIFIESTO DE RESILIENCIA

De seguro ahora mismo estás pasando por un rango de emociones tan disímil que para decir cómo te sientes, sencillamente dices:

**“RARO,  
ME SIENTO RARO”**



Y es que ahora mismo la gran mayoría estamos así...

Además de todo lo que estamos sintiendo, el hecho de estar en cuarentena, la falta de libertad, la incertidumbre por lo que vendrá, y mucho más, nos suman una cuota de estrés difícil de afrontar.

Para todo eso hay una palabra que por ahí suena mucho en la actualidad, y que al menos yo no la conocía tan a detalle.

Esa palabra es  
**RESILIENCIA**

Por si tú tampoco la conocías, quiero presentársela. Y seguro te preguntarás **¿por qué?**

Pues en principio porque sé cómo te sientes y lo difícil que puede ser sentirte así. Pero también porque la resiliencia es tu capacidad de afrontar las situaciones que se te presentan de la mejor manera posible, utilizando todos tus recursos y saliendo de ella con más y mejores herramientas.

**PERO... ¿Y QUIÉN SOY YO  
PARA HABLAR DE RESILIENCIA?**

Te lo cuento en la siguiente página



## HOLA! ME PRESENTO...

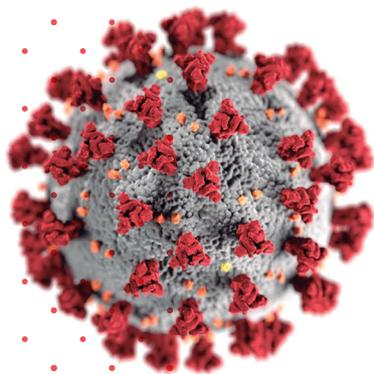
Soy Carmen, la persona detrás de **Bv Carmen García**. Y sí, por cierto García es mi apellido. Si quieres saber de lo que hago y quién soy, te dejo más info al final, pero aquí, a lo que voy:

### ¿Por qué siento que puedo hablarte de resiliencia?

Pues porque he vivido a lo largo de mis 39 años (en este controvertido 2020) ciertas situaciones que me han hecho sentir por momentos perdida, triste, incapaz, y muchas otras cosas (como en esa fotografía que te dejé en la página anterior), pero que he aprendido no sólo a sobrepasar, sino a salir de esas situaciones fortalecida y con más herramientas para lo que venga.

¿Quiere decir que no tengo miedo, o que no me preocupo, o que no me he sentido en estos momentos de incertidumbre angustiada, triste o con rabia?

Nooo, que va, he sentido todo eso y más. De hecho te cuento un poco sobre mis emociones la mi primera semana de cuarentena



01. Miedo, por mí y mi salud, pero sobretodo por la de mis hijos de 3 meses y 4 años, y la de mi mamá de 64 años cuyo vuelo de retorno a nuestro país natal fue suspendido por la pandemia

02. Mucha tristeza, por la posibilidad de que alguno de mis seres queridos perdiera la vida por el virus

03. Rabia, porque siento que esto pudo haberse evitado y porque de todo corazón siento que hay una historia oculta de la que no nos enteramos (por aquello de que la posibilidad de que el virus haya sido creado por el hombre, un TEDx de Bill Gates en el 2015 hablando de pandemia mundial y algunas cuantas películas de Netflix muy parecido a lo que está ocurriendo... además de otras tantas teorías de conspiración que ruedan por allí

04. Preocupación excesiva, al leer artículos que pasan por WhatsApp, cosas que se publican en Instagram y Facebook y hasta por las noticias amarillistas de la televisión

05. Imposibilidad para respirar profundo... que además venía mezclado con terror agudo porque es uno de los síntomas de la enfermedad. Que después comprendí que no era más que un ataque de ansiedad

# “HOY ME SIENTO TRANQUILA, EN PAZ, SEGURA Y CONFIADA”

---

Pero a pesar de haber pasado por todo eso -y unas cuantas cositas más-, hoy en día te puedo decir que me siento tranquila, en paz, segura y confiada, y al hablar de ello en mi Instagram, alguien colocó la palabra “Resiliente”, y de ahí me vino la idea de crear este manifiesto, porque quiero acompañarte a que tú también te sientas como yo me siento hoy.

Ahora, primero que nada... ¿qué es eso de la resiliencia que tanto se oye por estos días? Resiliencia es nuestra capacidad de sobreponernos ante las circunstancias adversas y salir fortalecidos de ellas.

Has visto personas que parecieran “tener mala suerte” porque siempre le suceden cosas, y aún así las ves sobreponiéndose, estableciéndose nuevos retos y afrontándolos positivamente. Pues estas son personas resilientes.

Y, ¿quiénes son personas resilientes, cómo reconocerlas? Son personas resilientes aquellas que enfrentan sus problemas, retos, pérdidas y cambios de una manera inteligente.

¿Qué quiere decir esto? Que ante la situación hacen uso de sus recursos, externos e internos, para transitar la situación, sobreponerse y aprender de ella.

Carmen, ¿me puedes dar un ejemplo? Claro que sí, te explico. Imagina por un momento a una persona que se queda sin trabajo:

## ¿Cómo reaccionaría UNA PERSONA NO RESILIENTE?

Probablemente tendría pensamientos como: Cómo pudo pasarme esto a mí. Yo que pensaba que este era un trabajo estable y ve con lo que me salen. Seguro que fue por culpa de la compañera de trabajo aquella con la que tuve el problema, terrible decisión cuando la debieron haber despedido a ella.

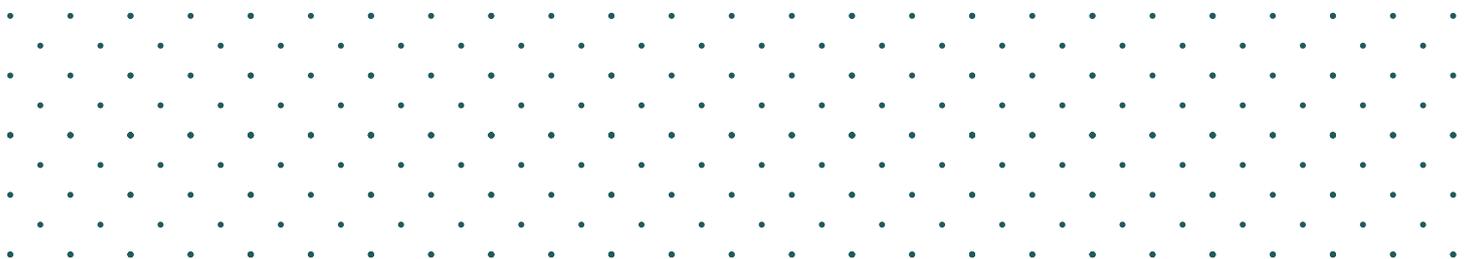
¿Y ahora yo cómo voy a vivir sin trabajo, qué voy a hacer?.

Las emociones que tendría esta persona serían seguramente rabia, tristeza, y que unidas a los pensamientos anteriores, serían el caldo de cultivo para una desestabilización física y emocional muy fuerte, difícil de sobrellevar y sobretodo de la cual sería muy difícil salir. Esta situación se daría por cierto período de tiempo.

## Por el contrario, ¿cómo reaccionaría UNA PERSONA RESILIENTE?

Pues luego de a lo mejor lamentarse por un corto período de tiempo pensaría: Bueno, en parte fue mi responsabilidad por aquella situación que se presentó con mi compañera de trabajo. Definitivamente voy a aprender de ello para que no me vuelva a pasar. A ver, con qué cuento para conseguir un nuevo trabajo. Cuáles son mis talentos y habilidades.

Tengo algunos contactos cuyas puertas puedo tocar para que me recomienden. Cómo están mis cuentas y mis finanzas, y cuánto tiempo tengo para buscar trabajo pudiendo mantenerme. Quiero conseguir un trabajo en la misma área u otra. Puede ser una oportunidad para buscar trabajo en esto nuevo que he estado aprendiendo desde hace unos meses.



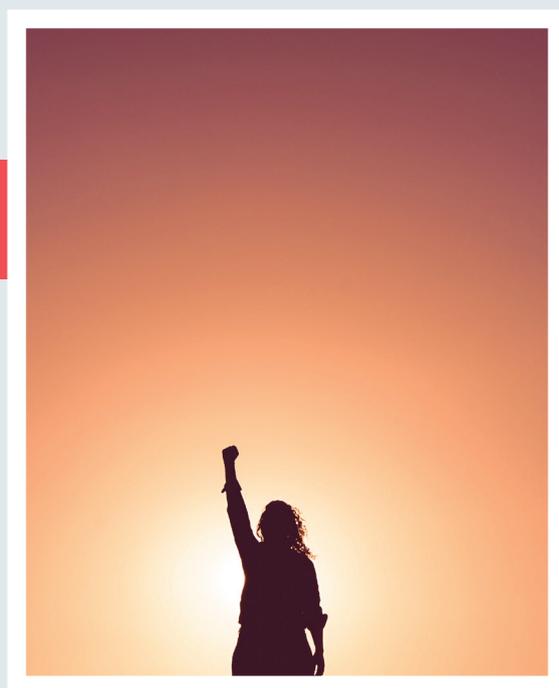
# PRINCIPALES DIFERENCIAS

Como a mí me gusta ver todo estructuradamente, acá te hice un cuadro de las principales diferencias que hay entre estos dos tipos de personas

	PERSONA NO RESILIENTE	PERSONA RESILIENTE
Responsabilidad por sus decisiones y acciones	NO	SI
Uso de la creatividad	NO	SI
Aprende de la adversidad	NO	SI
Se conoce y confía en sí mismo	NO	SI
Gestiona sus emociones	NO	SI
Es consciente de sus talentos y habilidades	NO	SI
Toma acciones para salir de la situación	NO	SI
Si es posible toma acciones para evitar la situación en el futuro	NO	SI
Ve oportunidad y aprendizaje en los retos	NO	SI
Se informa de más y de fuentes no formales	SI	NO
Sobrepensa en la situación (overthinking)	SI	NO
Toma decisiones apresuradas y sin pensar	SI	NO

## AQUÍ TE DEJO ALGUNAS CUALIDADES DE LAS PERSONAS RESILIENTES

- Aceptan la realidad tal y como es
- Son creativas
- Son conscientes del presente
- Son objetivas
- Son optimistas y realistas
- Tienen sentido del humor
- Son flexibles y abiertos a los cambios
- Aprecian salir de la zona de confort a la zona de crecimiento
- Se rodean de personas con actitudes positivas
- Suelten la necesidad de control
- Son capaces de pedir ayuda y de recibirla
- Son perseverantes



# Y LAS PERSONAS RESILIENTES ¿NACEN O SE HACEN?

Diversos autores han estudiado la resiliencia y su origen, llevándolos a la primera infancia, donde los bebés tienen figuras de apego primario de las cuales depende su cuidado y atención

En la teoría del apego están las bases de la resiliencia, ya que un bebé con un apego seguro -atendido, respetado, amado, protegido- es más probable que se convierta en un adulto resiliente. Sin embargo la resiliencia es como un músculo, que se va ejercitando con nuestras acciones y actitudes, de modo que, las personas resilientes **SE HACEN** y van fortaleciendo ese músculo con cada nuevo reto.

**¿Y qué sucede con aquellos bebés que no fueron atendidos, son incapaces de desarrollar la resiliencia?**

No. Todos y cada uno de nosotros somos capaces de desarrollar la resiliencia, a través de nuestro trabajo personal, desarrollando la autoconfianza, la creatividad, el humor y la flexibilidad, entre otras cosas.

**¿Pero entonces quiere decir que a las personas resilientes no le pasan cosas, no tienen problemas, no les duele nada?**

No, para nada. A estas personas, como a ti y como a mí, les pasan cosas, al final es lo que llamamos vida: pérdida de personas queridas, enfermedades, preocupaciones, retos, etc. Lo que las diferencia de una persona no resiliente es cómo afrontan esas cosas: se echan a morir vs viven sus duelos/situaciones de forma activa, gestionando lo que ocurre.

**¿QUIERES TENER UN MANIFIESTO QUE PUEDES REVISITAR EN ESTOS TIEMPOS DE CRISIS MUNDIAL?**

Te lo comparto en la siguiente página

# MANIFIESTO DE RESILIENCIA

CARMEN  
GARCÍA.

**ME** CONOZCO  
AMO Y  
ACEPTO  
POR ENCIMA DE TODAS  
LAS CIRCUNSTANCIAS

**FLUYO**  
EN EL PRESENTE

**CREO**

EN MI CAPACIDAD HUMANA DE  
SOBREPONERME A LAS CIRCUNSTANCIAS

**CONFIO**

EN QUE LA VIDA SIEMPRE SE ABRE PASO,  
EN MÍ MÁS QUE EN CUALQUIER OTRA PERSONA,  
Y EN LA GENTE Y SU HUMANIDAD.

**ACEPTO**

QUE HAY COSAS QUE NO  
PUEDO CONTROLAR

**RECONOZCO**

QUE EL **CAMBIO** ES PARTE DE LA VIDA

**CONECTO**  
CON MIS TALENTOS Y FORTALEZAS,  
INTENCIONAL Y CONSCIENTEMENTE

**ME** CUIDO Y  
ME NUTRO.  
DOY EL PERMISO DE  
CANSARME Y DESCANSAR.

**SUELTO**

MI NECESIDAD DE SOBREENFORMARME,  
SOBREPENSAR Y SOBREAUTUAR

**EL DOLOR**

NO ME ROMPE, ME TRANSFORMA  
Y ME HACE **MÁS FUERTE**

**APROVECHO**

TODOS LOS RECURSOS DE LA ERA EN LA QUE VIVO PARA  
CONSEGUIR LO QUE NECESITO HONESTAMENTE

**DISFRUTO**

DE LA COMPAÑÍA Y DE LA SOLEDAD,  
PORQUE DISFRUTO MUCHO MÁS DE

**MI COMPAÑÍA**

**VEO**

ESTE MOMENTO COMO UNA  
OPORTUNIDAD PARA  
APRENDER Y TRASCENDER

**ME ABRO**

**A NUEVAS**

**EXPERIENCIAS**

**ME VEO EN EL ESPEJO**

Y **RECONOZCO** MI PODER PERSONAL

**APRENDO**

DE TODO Y CUANTO ME SUCEDE

# ¿Y AHORA?

Me alegra que quieras seguir leyendo, porque ahora sé que estás activamente buscando un cambio, pero más importante, que ya estás listo para tomar acción.

Para mí el camino correcto, el que me hace despertarme cada mañana llena de energía y con ganas de trabajar, el que me permite combinar mi carrera con mi maternidad y me satisface enormemente mientras que me permite pagar mis cuentas, es ayudar a personas como tú a lograr su propia versión del sueño, el éxito, la vida que desean.

Te miento si te digo que ha sido fácil, desde pasar años estudiando la maestría, comenzar mi vida profesional de cero, vencer mis miedos y atreverme, han sido pasos importantes que tomaron tiempo, trabajo y esfuerzo. Lo que sí te quiero decir es lo mucho, muchísimo, que ha valido la pena construir una vida a mi medida.

No te quedes pensando qué pasaría si das el salto, si actúas con valor o si decides luchar por tus sueños. Ya sea conmigo o por otro camino, lo importante es que des el primer paso.

Si quieres agendar una consulta o acompañarme a crear comunidad en las principales redes sociales, te dejo mi información de contacto al pie de esta página.

---

**CARMENGARCÍA.**

**T** +507 6091-1624

**E** [info@bycarmengarcia.com](mailto:info@bycarmengarcia.com)

[instagram.com/bycarmencarcia](https://www.instagram.com/bycarmencarcia)

[facebook.com/bycarmencarcia](https://www.facebook.com/bycarmencarcia)

[www.bycarmengarcia.com](http://www.bycarmengarcia.com)

