

Cómo desarrollar la resiliencia

Adquiera habilidades que pueda practicar para entrenar su mente y lograr una resiliencia al estrés. La resiliencia es la capacidad de recuperarse luego de haber enfrentado una situación de estrés.

Su forma de **pensar** con respecto a cómo el estrés afecta su salud puede hacer la diferencia, más allá de la cantidad de estrés que tenga en su vida. Puede ver al estrés como algo que daña su cuerpo (y de verdad puede hacerlo) o como algo que puede darle fortaleza y energía para superar las dificultades. Su mente y su cuerpo están conectados. Si entrena la mente, el cuerpo seguirá.

Tome un momento para recuperarse

Comience por relajarse. Desconéctese de su teléfono o computadora, salga al aire libre o llame a un amigo y haga algo que disfrute.

Reciba apoyo, dé apoyo

Haga una lista de su red social y manténgala a la mano cuando necesite llamar a alguien para recibir apoyo.

Mi red social

Puedo contar con:

Por otro lado, ayudar a otra persona puede darle significado y un propósito a su vida. Puede mejorar su capacidad para manejar el estrés y aumentar su resiliencia si apoya a otras personas.



Arme un paquete para el cuidado de la salud.



Sea tutor de un niño.



Done algo que no usa.



Apoye una obra de caridad, la que usted elija.



Ofrézcase como voluntario en un albergue para animales (pasar tiempo con animales baja los niveles de estrés).



Tómese el tiempo para enseñarle a alguien una habilidad que tenga.

Anótelo

Se ha demostrado que escribir una lista de eventos positivos en un diario de agradecimientos crea una sensación de calma. Comience anotando 5 cosas (pequeñas o grandes) por las que se siente agradecido.

Mi minidiario de agradecimientos

Estoy agradecido por estas 5 cosas:

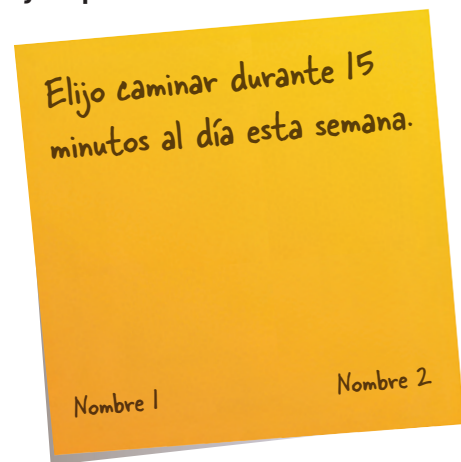
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hágalo a su manera

En una nota adhesiva anote un paso que puede tomar para acercarse a la meta que haya elegido. Este será su "plan de acción personal". Use palabras proactivas como "Yo elijo". Asegúrese que sea específico, realista y algo que pueda hacer esta semana. Póngala donde la vea todos los días.

En su plan de acción personal, escriba los nombres de dos personas que puedan ayudarlo a alcanzar su meta.

Ejemplo:



► En una escala del 0 al 10, ¿qué tan **importante** es para usted hacer un cambio de inmediato?



► En una escala de 0 a 10, ¿qué tan **seguro** se siente de poder hacer este cambio?

