

ITEMS PARA INCREMENTAR TU RESILIENCIA



Desarrollar resiliencia lleva tiempo y práctica. No te desanimes ante los obstáculos, ya que cada desafío fortalece tu resiliencia. Te sugerimos algunas actividades que puedes realizar para incrementar tu resiliencia:

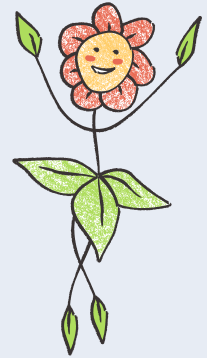


Autoconciencia:

- Practica la autorreflexión diaria, toma tiempo para evaluar tus emociones, pensamientos y comportamientos.
- Mantén un diario emocional para tus sentimientos y reflexionar sobre ellos.
- Considera buscar apoyo de un terapeuta o consejero para obtener una mayor comprensión de ti mismo.

Optimismo

- Enfócate en buscar el lado positivo de las situaciones, incluso en momentos difíciles.
- Practica la gratitud diaria, reconociendo las cosas por las que te sientes agradecido.
- Desafía los pensamientos negativos y reemplázalos por afirmaciones positivas.



Flexibilidad

- Practica la adaptabilidad exponiéndote a diferentes experiencias y desafíos.
- Aprende a ver los cambios como oportunidades para crecer y aprender.
- Desarrolla tu capacidad de encontrar soluciones creativas ante problemas inesperados.

Red de Apoyo

- Cultiva relaciones significativas con familiares, amigos y mentores donde puedas compartir sinceramente tus preocupaciones.
- Busca apoyo terapéutico cuando lo necesites.
- Participa en grupos de apoyo o comunidades que compartan intereses o experiencias similares.



Autcontrol

- Practica técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda, mindfulness, chi-kung.
- Identifica tus disparadores emocionales y desarrolla estrategias para controlar tus reacciones.
- Tómate tiempo para pensar antes de actuar impulsivamente en situaciones estresantes.

Resolución de Problemas

- Descompón los problemas en pasos más pequeños y manejables.
- Considera diferentes perspectivas y enfoques para abordar los desafíos.
- Aprende de tus errores y ajusta tus estrategias según sea necesario.



Autocuidado

- Establece rutinas regulares para el sueño, la alimentación y el ejercicio físico.
- Dedica tiempo a actividades que disfrutes y te ayuden a relajarte, como hobbies, leer o escuchar música.
- Aprende a establecer límites saludables y decir "no" cuando sea necesario.

En Victoria Cadarso Team estamos para ayudarte. Comunícate con nosotros al +34 685 903 993 para obtener orientación y asistencia confidencial.

