

## OPTIMIND

### ¿Cómo crear resiliencia?

La resiliencia es la habilidad de volver a levantarse cuando hay dificultades. Aunque usted no siempre puede controlar lo que le ocurre, la resiliencia puede ayudarle a seguir activo(a) cuando lidie con los altibajos de la vida. También juega un papel importante en la salud mental, reduciendo los efectos de algunas condiciones como la depresión y la ansiedad. La resiliencia es una habilidad que puede ser aprendida y mejorada con la práctica.

#### Lo que puede hacer

**Ejercítese.** Los estudios demuestran cómo la actividad física regular puede beneficiar el cuerpo y la mente. No es solo muy bueno aliviando el estrés; también puede ayudar a despejar la mente y mejorar la autoestima. Intente convertir el ejercicio regular en una prioridad y asegúrese de que su familia sepa que esta actividad no debe ser interrumpida o cambiada a menos que sea absolutamente necesario. También es útil programarlo para la misma hora cada día, para que no haya ninguna confusión, y que la consistencia pueda ayudarle a seguir la rutina.

**Busque inspiración a diario.** A veces, recordatorios sencillos pueden ayudarle a cambiarse a una perspectiva más positiva.

- Escriba una lista de todas las cosas por las que está agradecido(a) y péguela donde la vea a diario.
- Dé un paseo o siéntese en un entorno natural. Intente apagar su teléfono.
- Encuentre una frase inspiradora que tenga que ver con usted y léala a diario.
- Al final de cada día, anote o cuénteles a alguien acerca de una buena experiencia de su día.
- Intente hacer un pequeño acto de bondad la mayoría de los días de la semana.
- **Acepte el cambio.** Aprender cómo ser más flexible puede ayudarle a estar mejor preparado para enfrentar los desafíos de la vida. Mientras alguna gente tiene dificultad lidiando con los cambios abruptos, los individuos altamente resilientes pueden adaptarse y seguir avanzando. Cuando surja un cambio, intente ver el lado positivo y mantenga la esperanza.



**Construya una red.** Construir relaciones fuertes y positivas con la familia y los amigos puede proveerle el apoyo que necesita en los buenos y malos momentos. Estar aislado(a) con su propio estrés y sus preocupaciones puede afectar su salud física y emocional. Por otro lado, hablar con alguien en quien confía le puede aliviar. Si siente que no tiene a muchas personas en su red social, busque formas de conocer gente nueva:

- Únase a un club o actividad.
- Inicie o únase a un grupo en su área.
- Limite el tiempo frente a la pantalla y por el contrario salga al exterior. Camine en su vecindario, tome una taza en un café local, vaya a eventos de su comunidad, etc.
- Si siente que necesita ayuda profesional para enfrentar una situación en su vida, llame al número a continuación para conocer los recursos disponibles para usted y su familia.

**Busque un propósito.** Encontrar el sentido fuera de usted mismo(a) puede ayudarle a ampliar su perspectiva de vida. Como resultado, puede ver los eventos de su vida de otra forma. Una buena manera de alimentar el sentido de propósito es encontrar una causa que sea importante para usted y trabajar como voluntario o encontrar alguna forma de involucrarse. Muchas veces, ayudar a personas que necesitan ayuda puede ayudarle a ver sus propios problemas de forma diferente.

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7.  
Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor  
Llámanos 1-877-955-9554