



El Poder de la Resiliencia

Una persona resiliente se puede adaptar frente a la adversidad y recuperarse de las experiencias retadoras. Prueba estas estrategias para aumentar tu resiliencia:

- **Evita ver una crisis como si fuera el fin del mundo.** No puedes evitar que sucedan los eventos estresantes, pero puedes controlar cómo reaccionas a ellos. Enfocarte en el panorama completo te va a ayudar a lidiar con la situación inmediata.
 - **Acepta que el cambio es parte de la vida.** Un cambio inesperado puede afectar tu futuro. Aceptar que la vida a veces nos toma por sorpresa puede hacer más fácil que ajustes tus metas o que cambies a un plan de respaldo.
 - **Busca el lado bueno.** Mientras que darte tiempo para ajustarte a un cambio o a una pérdida es importante, permanece abierto o abierta a nuevas posibilidades. Los contratiempos de corto plazo algunas veces llevan a cambios positivos en la vida.
 - **Vuélvete una persona que resuelve problemas.** Busca formas prácticas para mejorar tu situación. Si no estás segura o seguro sobre tu siguiente paso, haz un poco de investigación o consulta con alguien que haya tenido una experiencia similar.
 - **Confía en tus instintos.** Reconoce tu habilidad para manejar las dificultades y lidiar con los retos. Busca formas de adaptarte a la situación mientras permaneces abierta o abierto a la posibilidad de un cambio.
- 
- **Está abierto o abierta al crecimiento.** Las personas que han pasado por dificultades personales algunas veces emergen con un aumento en su sentido de fuerza personal o de autoestima. También pueden forjar relaciones personales más fuertes con sus amistades y sus seres queridos o tener un mayor aprecio por la vida.
 - **Practica el autocuidado.** Pon atención a cómo te estás sintiendo y a lo que necesitas. Haz ejercicio en forma regular, duerme lo suficiente, come una dieta saludable y limita tu consumo de alcohol. Las actividades creativas o de meditación te pueden ayudar a procesar las experiencias difíciles y a manejar tus emociones.
 - **Pide ayuda.** Saber cuándo buscar ayuda es clave para mantener tu resiliencia. LifeMatters está disponible para proporcionarte apoyo emocional y consejo práctico. Llama 24/7/365.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+a1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

