

¿Qué es la resiliencia?

Se trata del proceso de adaptarse bien a la adversidad, el trauma, la tragedia y las fuentes de estrés.

Sus elementos clave son cuatro:



RELACIONES:

- Mantente interconectado y trabaja en tus relaciones actuales.
- Está presente, comparte tus vulnerabilidades y escucha activamente a tus amigos y familiares.



GRATITUD:

- Escribir afirmaciones diarias de agradecimiento (dos minutos en la mañana y en la noche) puede reducir los sentimientos de aislamiento, fortalecer el sistema inmunitario y aportar positividad y alegría.



AUTOCAUIDADO:

- Cuídate de una manera que te sea:
 - o Significativa
 - o Culturalmente relevante
 - o Restauradora



AUTOCOMPASIÓN:

- Presta atención al estrés, tensión y otras emociones intensas que sientas.
- Reflexiona en cómo te sientes y la razón detrás de ello, se amable contigo mismo y recuerda que está bien sentirse así.