Municipalidad de Curridabat

Curridabat
CIUDAD DULCE

Semana del Bienestar:

Día 05:

Construya su resiliencia

Oficina de Salud Integral
Dirección de Responsabilidad Social

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas o estresantes.

Tener una vida resiliente permite mantener la mente sana y en equilibrio y potencia la fuerza interna. **La clave para ser resiliente se encuentra en el pensamiento positivo, la voluntad de crecimiento respecto al futuro y la lucha frente a los problemas.**

¿Cómo podés ser resiliente?

Tenga su vista puesta en el futuro: si mantenés tu vista y mente en las cosas del pasado va a ser muy difícil realizar cambios, pues pensarás que nada va a ser mejor que lo que fue en el pasado. Hay que pensar en el futuro con la mente abierta y no ser nuestros propios enemigos.

El entorno es importante: como es conocido, el ambiente funciona como un factor que influye en las circunstancias y por tanto en las decisiones. Es por esta razón que resulta importante buscar rodearse de personas positivas.

Cuídese: es fundamental pensar en el bienestar personal, si no te encontrás bien, no podés ayudar a los demás de la mejor manera. Por eso es importante que dediqués tiempo para pensar en vos mismo y cuidarte.

Busque objetivos: ponete metas y plazos razonables para cumplirlas. Esta es una manera muy práctica para ver cómo el esfuerzo obtiene su recompensa. No deben ser metas irreales, en lugar de una meta grande, establecé pequeñas metas que te acerquen a tu objetivo final.

Controle la frustración: en algunos momentos es posible que te sintás controlado por los nervios o la frustración, pero esto es algo normal. No sea duro con usted mismo, intente ser justo con usted y no se castigue si algo le cuesta, preguntate que podés aprender de esa situación.

¡Comenzá a cambiar las actitudes negativas para tener una vida resiliente!

@Las fotografías e imágenes fueron tomadas de Freepik.es