

Seis formas de aumentar su resiliencia

Para información
acerca de los
servicios de
SupportLinc,
llame al
1-800-475-3EAP (3327)
o visite
www.supportlinc.com

Aunque el cambio es inevitable, lidiar con cosas como la incertidumbre, la transición y la pérdida no es fácil. La resiliencia es la capacidad de adaptarse durante tiempos difíciles. Ser más resistente no sólo lo ayuda a superar circunstancias difíciles, sino que también le capacita para crecer e incluso mejorar su vida a lo largo del camino.

Los siguientes consejos son formas fáciles y sencillas de aumentar su resiliencia. Concéntrese en uno o dos a la vez para desarrollar su flexibilidad emocional.

Mantenga un sentido de perspectiva
No puede cambiar el hecho de que los desafíos ocurren, pero puede cambiar la forma en que interpreta y responde a esos eventos. Recuerde lo bueno de su vida y que las cosas realmente cambiarán.

Busque apoyo
Hablar de situaciones difíciles no las hará desaparecer, pero compartir con un ser querido, amigo o compañero de trabajo puede ayudarle a sentirse menos solo al tener un hombro en el que apoyarse y recibir aliento cuando lo necesite. Cultivar relaciones sólidas y saludables ahora puede ayudarle a sobrellevar los momentos difíciles.

Céntrese en “se puede, no en “no se puede”
Las situaciones que se sienten más allá de su control a veces pueden parecer abrumadoras. Empiece pequeño. Pregúntese: “¿Qué es lo más simple que puedo hacer para comenzar en la dirección que quiero ir?” Una vez que haya decidido, concéntrese tanto como pueda en la tarea hasta que esté completa. Avanzar, paso a paso, puede ayudar a reducir el estrés que pueda estar sintiendo.

Aprender de la experiencia
Reflexione sobre cómo se ha enfrentado a la adversidad en el pasado y qué habilidades o estrategias ha utilizado. Haga una lista y elija una o dos cosas en las que concentrarse ahora.

Risa
En medio de las dificultades, todavía puede haber momentos de alegría. Además, es cierto que la risa cura. Los portales de humor diario, los videos tontos, una película divertida favorita o el tiempo que pase con un amigo que le hace reír fácilmente son formas de relajarse y sentir un respiro emocional.

Cuidarse
Invierta en el cuidado personal, tanto físico como emocional. Salga a caminar, lea un libro, coma una comida saludable, haga yoga, tome una ducha relajante, haga ejercicio o escuche música. Es importante priorizar el tiempo personal, aunque sea unos pocos minutos cada día, para que pueda recargar y tener la energía suficiente para adaptarse a los nuevos desafíos.

Como la mayoría de las habilidades, se necesita práctica para aumentar su capacidad de recuperación. Utilice estas herramientas para descubrir sus fortalezas y aumentar su bienestar emocional.

Fuente: <https://www.mayoclinic.org>

Para acceder a los servicios
disponibles por
SupportLinc,
llame al 1-800-475-3EAP (3327)
o visite
www.supportlinc.com

Desmintiendo mitos de la salud mental

Su salud mental influye en cómo piensa, siente y se comporta todos los días. Cuando su bienestar emocional es fuerte, está más capacitado para hacer frente a los factores estresantes de la vida.

El año pasado, los desafíos creados en todo el mundo por la pandemia trajeron, más que en cualquier otro momento, una mayor conciencia sobre los problemas de salud mental. Sin embargo, muchos mitos todavía rodean el tema de la salud mental. Al discutir los hechos, usted puede ayudar a mejorar la comprensión y comenzar a eliminar el estigma. Algunos conceptos erróneos comunes incluyen:

Mito: mi salud mental no me afecta.

Realidad: preocupaciones como la ansiedad, la depresión y el estrés son en realidad muy comunes. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) informa que uno de cada cinco estadounidenses se ve afectado por un problema de salud mental cada año.

Mito: Una vez que un amigo o familiar desarrolla un problema de salud mental, será difícil que se recupere.

Realidad: Los estudios demuestran que las personas con un diagnóstico de salud mental mejoran y muchas se recuperan por completo. Con apoyo y tratamiento, las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades.

Mito: La terapia y la autoayuda son una pérdida de tiempo. ¿Por qué molestarse cuando puede simplemente tomar una pastilla?

Realidad: El tratamiento para los problemas de salud mental varía según el individuo y podría incluir medicamentos, terapia o ambos. A menudo, una combinación de medicación y consejería es más eficaz.

Mito: No puedo ayudar a una persona que pueda tener un problema de salud mental.

Realidad: Este podría ser el mayor mito de todos. Usted puede marcar una gran diferencia animando a alguien a que obtenga el apoyo y el tratamiento que necesita.

Fuente: <https://www.1in5.info/myths>