



Fortalezca su resiliencia en tiempos difíciles

La resiliencia es su capacidad para recuperarse ante la adversidad, adaptarse a los desafíos y seguir adelante. La vida a veces nos pone a prueba, pero fortalecer su resiliencia puede ayudarle a manejar el estrés, mantener la concentración y encontrar soluciones antes de que las dificultades lo desborden.

Use esta lista como guía para reforzar su resiliencia emocional y atravesar los momentos difíciles con mayor confianza. No es necesario aplicar todos los métodos: comience eligiendo uno por categoría.

Identifique lo que le afecta

- ☐ Observe sus reacciones emocionales para reconocer patrones de estrés.
- ☐ Preste atención a qué situaciones le generan frustración, ansiedad o sensación de impotencia.
- ☐ Marque límites en el trabajo o en su vida personal. Aprenda a decir que no cuando lo necesite y evite sobrecargarse. Frases como "necesito una pausa" o "esto es demasiado por ahora" pueden ayudarle.

Incorpore estrategias saludables para afrontar el estrés

- ☐ Haga caminatas de 10 minutos durante el día. Moverse ayuda a despejar la mente y reducir el estrés.
- ☐ Pruebe un ejercicio de respiración: inhale durante 4 segundos, mantenga el aire por 4 y exhale durante 4. Repítalo varias veces cuando se sienta tenso.
- ☐ Dedique entre 15 y 30 minutos a la semana a un pasatiempo, como pintar, cuidar plantas o leer.

Cultive una mirada optimista

- ☐ Cuando tenga pensamientos negativos, pregúntese: "¿hay una forma más positiva o realista de ver esto?"
- ☐ Intente cambiar el enfoque, buscando oportunidades para aprender o crecer.
- ☐ Recuerde que los tropiezos son temporales, y que tiene los recursos para superarlos.

Reconocer lo que le afecta, desarrollar formas sanas de afrontar el estrés y reforzar el pensamiento positivo puede marcar una gran diferencia en su bienestar emocional y su capacidad para afrontar los desafíos.

 on demand

Atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono.

doctorondemand.com/premera

 talkspace

Terapia de salud mental por video y teléfono.

talkspace.com/premera

 BHS
BEHAVIORAL HEALTH SYSTEMS

Llame al **888-720-5237** para obtener ayuda con el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, el abuso de alcohol y de drogas, los trastornos de alimentación y más.

behavioralhealthsystems.com
(Contraseña: BHT)

 Boulder

Consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol.

boulder.care/getstarted