



# 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.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarle a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más.

**Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes.

**Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**