

El arte de la resistencia

Los eventos que no podemos controlar siempre serán parte de la vida. En respuesta, las personas se pueden volver estresadas, ansiosas o se sienten desanimadas. Pero otras personas son más resistentes. Parecen recuperarse de momentos difíciles de la vida rápidamente. La verdad es que usted también puede aprender a ser más resistente y superar los momentos difíciles de mejor manera. Algunos consejos útiles para afrontar cambios incluyen:

- Recuérdese a sí mismo de sus fortalezas y éxitos. Pensar en cómo logró afrontar los momentos difíciles del pasado le ayudará el día de hoy.
- Esfuércese mantenerse positivo. Mantener una actitud optimista y de esperanza durante los momentos complicados puede ser difícil. Pero dirigirse a sí mismo hacia el ser positivo es una parte clave de la resistencia.
- Aplique sus habilidades para resolver problemas. Durante un momento difícil, haga una lista de algunas de las posibles maneras en que puede resolver el problema. En el futuro, esté preparado sobre cómo seguirá adelante y cambiar su enfoque de los efectos del problema en lo que hará después.
- Apóyese en otros a su alrededor en busca de ayuda. Compartir sus luchas con la familia o amigos de confianza puede ayudarle a superar una crisis. Comparta las ideas de resolución de problemas con otras personas.
- Siga la sabiduría de las edades. El refrán "Esto también pasará" es muy cierto. Sin importar lo mal que las cosas puedan estar ahora, no durará para siempre.

A continuación encontrará algunos pasos que puede tomar para ayudarlo a ser resistente.

Seguir hábitos saludables: en momentos de estrés, es posible que se olvide de cuidar de sí mismo. Pero independientemente de cuánto tiempo y energía está dedicando a los problemas, asegúrese de que duerme lo suficiente, coma una dieta saludable y haga ejercicio. Esto puede ayudarle a mantenerse fuerte a través de los momentos difíciles.

Practique el manejo del estrés: trate de realizar actividades tales como la yoga, la meditación, la respiración profunda, la oración o la relajación muscular. Esto le puede ayudar a mantenerse más equilibrado.

Continúe con las actividades importantes: recuerde que la situación o problema actual no es lo único que hay en su vida. Tómese un tiempo para estar con su familia, para seguir sus pasatiempos así como para realizar cualquier cosa que significa mucho para usted.

Comuníquese con nosotros

Su programa proporciona acceso a las herramientas y otros recursos en línea o llámenos directamente para hablar con un consejero profesional que está disponible todos los días y en cualquier momento para proporcionar asistencia confidencial sin costo alguno para usted. Puede obtener más información, herramientas de autoayuda y otros recursos en Internet, en www.MagellanHealth.com.

Este documento es solo de carácter informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No debe utilizarse para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no respalda otros recursos que puedan mencionarse aquí.