

Resiliencia en el momento

Pensamientos, sentimientos y conductas

La resiliencia es la capacidad de adaptarse y crecer en respuesta a los factores estresantes. También es la capacidad de recuperarse y recuperar el equilibrio después de la adversidad.

Nuestro estrés a menudo comienza con un “detonante” o una situación que puede resultar estresante. Algunos ejemplos sencillos y cotidianos incluyen perder el autobús o el tren para ir al trabajo, estar adelante para la preapertura o recibir algún trabajo en el último minuto. En estos eventos, podemos comportarnos de una manera que, al mirar atrás, parece completamente ilógica o inútil. Por ejemplo, reaccionar con ira o mostrar la frustración, o en el caso de la preapertura, hablar demasiado rápido.

Pensamientos, sentimientos y conductas

- Nuestro comportamiento suele estar vinculado a la forma en que pensamos sobre la situación (nuestros pensamientos) y los sentimientos que experimentamos como el resultado de esos pensamientos.
- Por ejemplo, si alguien pasa sin saludar, podría pensar que *“me están ignorando, que nos les caigo bien”* o podría pensar que *“tienen algo en mente, o no me han visto”*.
- Nuestros pensamientos pueden ir de lo positivo y lo neutral a lo negativo. Lo que sentimos al respecto será diferente dependiendo del pensamiento que tenga.
- Nuestros pensamientos determinan nuestros sentimientos, y ambos afectan a nuestro comportamiento.

Resiliencia en el momento - técnicas

- Cuando está en momentos de estrés o presión, puede experimentar tensión física, o tensión relacionada con pensamiento o sentimientos.
- Cuando experimentamos tensión física, podemos sentir tensión muscular en los hombros o en la mandíbula, palpitaciones o mariposas en el estómago.
- Cuando experimentamos tensión relacionada con pensamientos o sentimientos, podemos experimentar pensamientos acelerados o incapacidad de concentración.
- Hay técnicas que puede aplicar para manejar los momentos de “estrés”.

Manejar la reacción del estrés físico

- Las técnicas de **respiración** pueden ayudar a manejar la tensión física. La respiración lenta, controlada y profunda disminuirá su frecuencia cardíaca y controlará todas las demás respuestas físicas.
- **Practique:** Concéntrese y cuente su respiración durante un minuto. ¿Qué noto?

Manejar la tensión relacionada con los pensamientos o sentimientos

- El **Grounding** (conectarse a la tierra) es una técnica que ayuda a manejar nuestros pensamientos y sentimientos en momentos de estrés para devolverle al aquí y ahora, sin permitir que los pensamientos sobre el problema se salgan de control.
 - Practique el **grounding** y dedique algunos minutos para observar lo siguiente:
 - Cinco cosas que puedo ver.
 - Cinco cosas que puedo oír.
 - Cinco cosas que puedo sentir físicamente.
- ¿Qué noto?

Recursos

- Todos nuestros recursos de salud mental y bienestar también están disponibles en la página de bienestar de [bhp.com](#) ([Inglés](#) | [Español](#)).
- Recuerde, nuestro [Programa de Asistencia para Empleados](#) ofrece un servicio de asesoramiento gratuito y confidencial, 24/7. Este servicio también está disponible para los miembros de su familia inmediata.