

# Consejos Valiosos del Programa de Resiliencia – Introducción a la Resiliencia

- Durante tiempos estresantes y desafiantes, debemos cuidarnos y cuidar a aquellos que nos rodean.
- El Programa de Resiliencia es uno de los recursos de la colección integral de BHP que se puede utilizar para apoyar a líderes e individuos durante un período difícil.
- Los Consejos Valiosos del Programa de Resiliencia cubren:
  - La manera cómo pensamos influye en la manera como nos sentimos y comportamos.
  - Reconociendo las señales tempranas de la presión y estrés
  - Replanteando nuestro pensamiento utilizando el concepto de círculo de preocupación y círculo de influencia
  - Gestionando y replanteando nuestros pensamientos en tiempos de estrés.
  - Maneras de gestionar nuestro bienestar

# Pensamientos, Sentimientos y Comportamientos

## La relación entre Pensamientos – Sentimientos - Comportamientos

- Nuestro estrés a menudo comienza con un desencadenante o una situación que usted puede considerar estresante.
- Una de las habilidades clave para mejorar la resiliencia es comprender que nuestros pensamientos determinan nuestros sentimientos, y ambos afectan nuestro comportamiento.
- No somos "receptores pasivos de estrés". Al pensar sobre nuestra manera de pensar, podemos influir e incluso cambiar nuestra propia respuesta a cualquier situación dada.



Por ejemplo: Un colega pasó por mi lado y no me saludó

<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos</i>	<i>Comportamientos</i>
Probablemente andaba distraído. Espero esté bien.	Ligeramente preocupado	Acercarse a la persona y preguntarle cómo está, si está bien?
Está siendo mal educado.	Frustrado, molesto.	Aparecer enojado con la persona.

?

Piense sobre una situación desencadenante y cómo sus pensamientos pueden influir en cómo se siente y comporta. Comparta su ejemplo con el grupo.

# Gestionando sus pensamientos



## Piense acerca de lo que piensa...

- La forma como pensamos sobre las cosas tiene un impacto en cómo nos sentimos y cómo reaccionamos a situaciones; es importante examinar algunos de nuestros pensamientos. ¿Qué suele hacer o pensar en situaciones estresantes?
- ¿Tiene algún patrón de pensamiento inútil "favorito"? Algunos ejemplos de patrones de pensamiento inútiles son los siguientes:

- **Pensar solo en catástrofes** – suponer el peor resultado.
- **Sobre-generalizar** – Rechazar las cosas buenas como si no contaran, y enfocarse en lo malo.
- **Descartando lo positivo** – Rechazar las cosas buenas como si no contaran, enfocándose en lo negativo.
- **Leer la mente/ bola de cristal**– Suponer lo que otros piensan de usted con evidencia limitada para respaldar sus pensamientos; predecir el futuro.
- **Pensar en blanco o negro** – Pensar en extremos.
- **Personalización & culpa**: Asumir responsabilidad cuando no es suya.
- **Etiquetar** – Identificar sus deficiencias. “Soy un fracaso”
- **Exigente** – Colocarse a uno mismo u otros bajo presión pensando lo que usted/ellos deberían hacer. “Lo debí haber hecho mejor”

## Replantearse los patrones de pensamiento inútiles y preguntarse:

### La perspectiva de la otra persona:

¿Cuál podría ser la perspectiva de la otra persona?

### Traiga a su propio amigo:

¿Qué le diría a un amigo en esta situación para ayudarlo a tener un resultado positivo?

Comparta un ejemplo personal de un patrón de pensamiento inútil y piense sobre cómo reformular su pensamiento.



# Reconociendo la Presión y el Estrés



## Entendiendo el estrés

- El estrés es una respuesta biológica básica cuando se nos presenta una situación, problema o persona desconocidos (situación desencadenante).
- Cuando los niveles de estrés permanecen demasiado altos durante demasiado tiempo, puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental y física.
- El cambio es un factor estresante muy común que nos afecta a todos en algún momento.
- El estrés y la presión a largo plazo pueden provocar enfermedades mentales y la recuperación es más compleja.
- A continuación hay algunas señales de que puede estar bajo presión. Es importante identificar estas señales tempranamente.

## Cambios físicos

- Tensión muscular
- Cefaleas o migrañas
- Problemas para dormir
- Fatiga o letargo
- Problemas digestivos
- Cambios en la presión arterial
- Cambios significativos en el peso (subir o bajar)

## Cambios en el Comportamiento

- Uso aumentado de alcohol, tabaco, medicamentos recetados, etc.
- “Sobre reaccionar” – irritable, carga emotiva
- Más distraído, cometiendo más errores
- Retraerse de familia y amigos
- Ausentismo repetido de corto/largo plazo
- Horas extendidas en el trabajo

Un par de días malos

Algunos pocos síntomas o menores

Sin consecuencias a largo plazo inevitables

Síntomas más frecuentes o persistentes

Pensamientos y sentimientos más difíciles de controlar

Alguna interrupción en el rendimiento (trabajo y hogar)

Síntomas frecuentes o significativos

Interrupción severa del trabajo y hogar

Ausencia o enfermedad prolongada  
Depresión, ansiedad

A medida que pasa el tiempo la recuperación es más compleja

Temprano

Tarde

## Cambios que no son obvios:

- Sentirse ansioso o enojado
- Autoestima disminuida
- Sentirse desanimado
- Sentirse sin energía
- Sentirse desmotivado
- Sentir una falta de control
- Suponer lo peor
- Dudar de la propia capacidad
- Procrastinación (me cuesta empezar)
- Conversación interna negativa



Tenga cuidado con estos signos en usted y en los demás. Busque ayuda y aliente a otros a buscar ayuda si se identifican. ¡Abórdelos tempranamente! Si no se controlan, los síntomas aumentan y también la probabilidad de necesitar ayuda profesional aumenta.

# Acción Resiliente

## ¿Qué puedo controlar?

- Una forma de pensar acerca de nuestra capacidad para gestionar nuestras reacciones es considerar las cosas que nos preocupan versus las cosas sobre las que tenemos influencia.
- La herramienta **Círculo de Preocupación** y **Círculo de Influencia** es una forma útil de enmarcar nuestro pensamiento y gestionar nuestras reacciones.

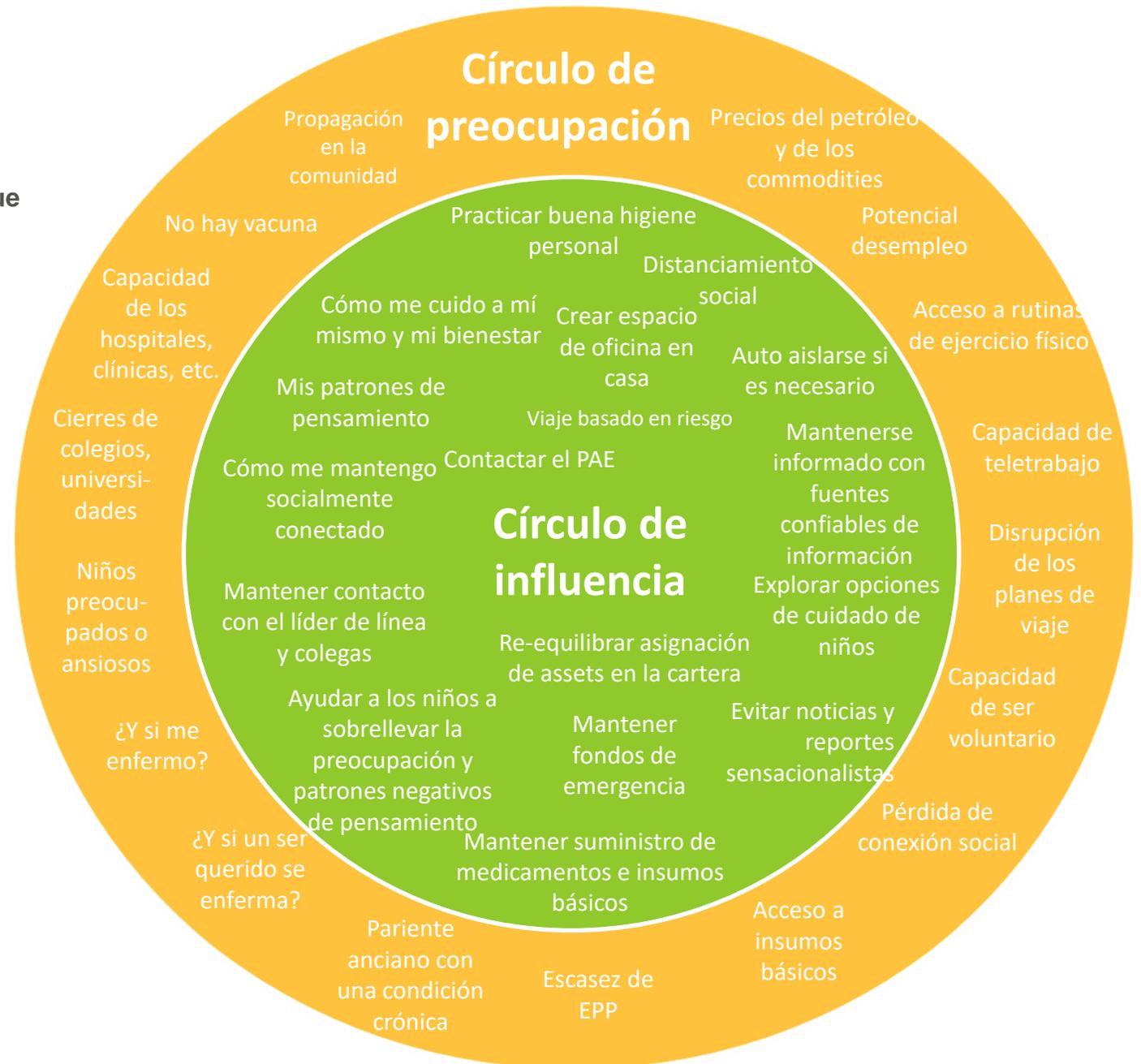
## ¿Qué puedo controlar?

Todos funcionamos dentro de un círculo de influencia, y ese círculo de influencia se ubica dentro de un círculo más grande de preocupación.

- **El Círculo de Preocupación** cubre toda la amplia gama de preocupaciones que tenemos. Puede ser el costo de las viviendas, cambios organizacionales, la política, etc.
- **El Círculo de Influencia** es un círculo más pequeño que cubre solo aquellas preocupaciones que podemos controlar. Aquellas preocupaciones sobre las cuales tenemos algún tipo de control— ej. mi propio comportamiento, lo que como, donde vivo.

Cuando nos centramos en las cosas que podemos controlar, es probable que nos sintamos más seguros y más empoderados.

A la derecha se ve un ejemplo acerca del COVID-19.



Pruebe con usted con algo que le preocupa – practíquelo regularmente

# Cuidando su bienestar

El estado de su salud mental y bienestar puede cambiar durante del día.

Comprender qué puede afectarlo es importante para que pueda hacer cambios positivos cuando sea necesario y prepararse para períodos estresantes en su vida.

Su salud mental y bienestar se ven afectados por las cuatro fuentes de energía: física, emocional, mental, espiritual. Pruebe estos consejos para aumentar su energía mental en cada área y mejorar su bienestar.



## Energía física

- Duerma 7-8 horas por día
- Haga ejercicios al menos tres veces por semana
- Coma sano
- Tenga recesos regulares cuando trabaje.



## Energía emocional

- Tome vacaciones
- Reformule sus pensamientos en relación a situaciones molestas.
- Conéctese con sus seres queridos.
- Pregúntese, “¿Cómo puedo crecer y aprender de esta situación?”



## Energía mental

- Encuentre un lugar tranquilo para trabajar en tareas difíciles.
- Cree listas de cosas por hacer que estén priorizadas.
- Tenga suficiente tiempo y/o recursos para las tareas.
- Establezca límites y diga “no” cortésmente.
- Organice los espacios del trabajo y casa.



## Energía espiritual

- Pase tiempo en actividades o con personas que son importantes para usted.
- Realice actos de amabilidad.
- Viva según sus valores clave.



Aprenda más sobre estos consejos y otros en el Programa de Resiliencia de BHP



Cuando se le viene un momento estresante, ¿cómo gestiona su salud mental?



**BHP**