



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



# ***RESILIENCIA Y CRISIS EMOCIONAL ANTE EVENTOS INESPERADOS***

Oficina de Desarrollo del Talento Humano  
Salud Mental  
Junio 2024

## ¿ Que es la RESILIENCIA ?

---

Es la capacidad que tenemos las personas para enfrentar con éxito a las condiciones adversas del día a día ( **diversas situaciones económicas, problemas de pareja, estrés laboral, enfermedades, etc. etc.**). Para José Manuel Esteve, “una persona con resiliencia, es como un corcho, no se hunde ante las adversidades”.

## ¿ Qué es una CRISIS EMOCIONAL?

Son un conjunto de signos y síntomas acompañados de reacciones físicas, pensamientos y emociones, que se presentan ante una situación que amenaza nuestra integridad física y/o mental ( Bertomeu, 2023)

Se presentan: falta de aire, corazón acelerado, sudoración de manos, dolor de cabeza, sensación de mareo, presión en el pecho, deseo de llorar, confusión, pensamientos negativos, pensamientos catastróficos.

## Características de la persona resiliente

- Gestión adecuada de sus emociones.
- Es empático
- Vive el aquí y ahora
- Es sociable
- Tiene autoconfianza
- Convierte la adversidad en esperanza, optimismo, comprensión y amor.
- Según la Neurociencia una persona resiliente tiene mayor equilibrio emocional frente al estrés, soporta mejor la presión

## Como formar nuestra capacidad de ser RESILIENTE

- Aprender a identificar, aceptar y gestionar nuestras emociones, siendo importante conocer la PERCEPCIÓN y VALORACIÓN que hacemos de las situaciones, la situación no define la emoción sino como percibimos esa situación.
- Establecer y mantener adecuadas relaciones interpersonales a nivel, familiar, social y laboral.
- Evitar ver las CRISIS como problemas que NO PODEMOS SUPERAR, los hechos no se pueden cambiar, pero sí Podemos cambiar la forma de interpretarlos, la forma de percibirlos – VEAMOS EL APRENDIZAJE DE ESA SITUACIÓN.

## Como formar nuestra capacidad de ser RESILIENTE

- Aceptemos que los cambios son parte de nuestra vida. La vida no es estática.
- Es necesario ver las situaciones cotidianas en PERSPECTIVA: Evita hacer una montaña de un grano de arena.
- Tener ACTITUD POSITIVA, visualizar lo que quieres, es mejor que estar preocupándose.
- Medita sobre tu comportamiento, práctica YOGA, reafirma tu espiritualidad.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



# GRACIAS

---