



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
