



Haga un plan de acción de resiliencia

La resiliencia es un conjunto de habilidades que se pueden aprender y desarrollar con el tiempo. Esta le ayudará a afrontar los desafíos y recuperarse positivamente después. Puede empezar a construir la resiliencia en cualquier momento e incrementarla con la práctica.

Piense en algún desafío que haya afrontado en el pasado y qué le ayudó a afrontarlo.

- Comer saludable, dormir suficiente y hacer algo que me gusta
- Estar bien con no hacer todo a la perfección
- Conocer mis fortalezas

¿Qué herramientas y apoyo tengo en mi vida que me ayudan a construir mi resiliencia?

- Pedir ayuda a amigos, familia o consejeros
- Pasar tiempo con familia y amigos
- Obtener ayuda de una agencia de apoyo comunitario

¿Qué de nuevo puedo intentar para vencer mi desafío y recuperarme?

- Practicar respiración profunda y conciencia plena
- Estar activo y escuchar música
- Agradecer por las cosas buenas en mi vida
- Dejar que mis hijos tengan dificultades y apoyarlos mientras aprenden a lidiar con sus luchas

Plan de acción de resiliencia

¿Cuál es un desafío al que me enfrento en la actualidad?

¿Cómo me siento?

- Molesto(a)
- Frustrado(a)
- Triste
- Ansioso(a)
- Confundido(a)
- Otro (escriba la emoción)

¿Qué puedo hacer para ayudarme a sobrellevar mis emociones?

- Reunirme con amigos y familiares
- Hablar con un profesional de la salud mental
- Salir y estar activo
- Respirar profundamente y meditar
- Escuchar música
- Otro (escriba sus ideas)

¿Qué me ha ayudado a sobrellevar o superar un tiempo difícil en el pasado?

Pondré mi plan en acción el: _____

¿Qué herramientas y apoyo tengo en mi vida que me ayuden a construir mi resiliencia?

¿Qué de nuevo puedo intentar para ayudarme a superar desafíos y recuperarme?

Adapted from: Ottawa Public Health; Canadian Mental Health Association; Canadian Public Health Association; Mental Illness Caregivers Association; Military Family Services. (2016). Mental Health Caregiver Guide: A guide for caregivers of persons living with mental illness or experiencing mental health challenges. ON: Ottawa Public Health.

Adapted from: Kelty Mental Health Resource Centre. How to Problem Solve. Downloaded April 04, 2017. <http://keltymentalhealth.ca/healthy-livingits-everyone/tools-resources/how-problem-solve>