

Podcast sobre el cultivo de la resiliencia emocional



DRA. DYLAN ROSS



DRA. RICK HANSON

En este podcast, el Dr. Dylan Ross habló con el Dr. Rick Hanson. El Dr. Hanson es psicólogo, miembro titular de Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley y autor de éxitos de ventas de New York Times. Analizaron cómo fomentar la resiliencia emocional en momentos de COVID-19 y centrarse en las formas de desarrollarla. Eso incluye el uso de tres fuerzas internas: el coraje, la compasión y la gratitud.

Conceptos clave:

- La resiliencia nos ayuda a afrontar los desafíos de la vida y contribuye a nuestro bienestar general. Está hecha de una variedad de fuerzas internas, que son el coraje, la compasión y la gratitud.
- La neuroplasticidad positiva es una forma de cambiar gradualmente su cerebro para mejor. Usted puede conectar estos tres rasgos y construir su resiliencia.
- Para construir estas fortalezas internas, concéntrese en experiencias específicas.

Coraje:

- El valor es un sentido irreductible de la determinación, el coraje o el desaliño.
- Dos cualidades de las agallas son la determinación y la fuerza.
- Para construir su valor, empiece con una experiencia. Piense en algún momento en el que se sintió con determinación o fortaleza. Luego, quédese con la experiencia. Siéntala en su cuerpo mientras respira. Céntrese en lo que se siente bien. Esto ayudará a crear un cambio físico duradero en el cerebro.

Compasión:

- La compasión se compone de dos cualidades: la empatía por el sufrimiento y el deseo de ayudar.
- Tener autocompasión es un factor importante de resiliencia. Pero a menudo es más difícil que tener compasión por los demás.
- Para desarrollar la compasión, use la frase "Al igual que yo". Por ejemplo, "Al igual que yo, tú te preocupas por tus hijos". Y además, use la frase "Al igual que las demás personas". Por ejemplo, "Al igual que las demás personas, estoy estresado en estos momentos". Esto puede crear un sentido de humanidad común. Puede hacernos más compasivos.

Gratitud:

- La gratitud es un simple sentimiento de agradecimiento. Nos da esperanza y ayuda a apoyar las emociones positivas que son una
- parte importante de la resiliencia.
- Para aumentar su gratitud, tómese un momento cada día para reflexionar sobre tres cosas por las que está agradecido. O bien, frenar para respirar cada día y centrarse en el sentimiento de agradecimiento.
- La construcción de la gratitud puede ayudarle a sentirse mejor y a ser más fuerte. Puede contribuir a su resiliencia emocional.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 203789-072020