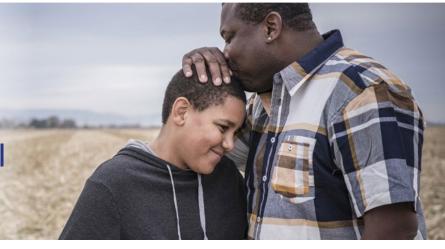
Optum

Podcast sobre el cultivo de la resiliencia emocional





DRA. DYLAN ROSS

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.



DRA. RICK HANSON

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.