

## EL PÓDCAST AVANZANDO JUNTOS:

# Cómo fomentar la resiliencia emocional



DR. DYLAN ROSS



DR. RICK HANSON

En el segundo episodio del podcast Avanzando juntos de Optum, 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 lidiar con 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 el cerebro de manera gradual para mejor. Usted puede conectar estos tres rasgos y construir su resiliencia.
- Para desarrollar estas fuerzas internas, céntrese con atención en experiencias específicas.

### Coraje:

- El coraje es una sensación irreducible de determinación, ingenio o desaliño.
- Dos cualidades del coraje son la determinación y la fortaleza.
- Para desarrollar el coraje, comience 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 consta de dos cualidades: empatía por el sufrimiento y el deseo de ayudar.
- Tener autocompasión es un factor importante de la resiliencia. Sin embargo, a menudo, es mucho más difícil que tener compasión por las demás personas.
- Para desarrollar la compasión, use la frase “igual que yo”. Por ejemplo, “Al igual que yo, tú te preocupas por tus hijos”. Además, use frases como “igual que las demás personas”. Por ejemplo, “Al igual que las demás personas, estoy estresado en estos momentos”. Esto puede crear una sensación de humanidad común. Puede hacernos más compasivos.

### Gratitud:

- La gratitud es un simple sentimiento de agradecimiento. Nos da esperanza y ayuda a respaldar las emociones positivas que forman una gran parte de la resiliencia.
- Para desarrollar la gratitud, tómese un momento todos los días para reflexionar sobre tres cosas de las que se siente agradecido. También puede disminuir el ritmo todos los días para respirar y centrarse en sentirse agradecido.
- Desarrollar la gratitud puede ayudarle a sentirse mejor y a estar 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 servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas 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, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familia 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

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