



Mire hacia

Fuerza interior durante tiempos angustiantes

En estos días, todos necesitamos fuerza interior para lidiar con los problemas que afrontamos. Necesitamos habilidades de afrontamiento y resistencia. Pero ¿dónde los encontramos?

Están más cerca de lo que piensa

Nadie puede cambiarlo salvo usted mismo. De modo que si está tratando de encontrar la fuerza “allá afuera”, está mirando en la dirección equivocada. En cambio, mire dentro de sí.

80.04.192.2-RFL (6/20)

¿Qué es la fuerza interior?

La fuerza interior es la capacidad de manejar el cambio y el desafío en el trabajo, en el hogar, en las relaciones y en nuestro mundo. Por supuesto, incluso las personas más fuertes, a veces, pueden sentirse abatidas por las dificultades de la vida. Pero cuando usted tiene fuerza interior, vuelve a levantarse, se sacude el polvo y sigue avanzando.

Nota importante: Ser fuerte no es lo mismo que ser agresivo. Las primeras personas en lanzar un golpe o actuar de forma beligerante a menudo se sienten débiles por dentro. Su comportamiento agresivo suele ser una cortina de humo por no saber cómo manejar los problemas de manera más constructiva.

Resources for Living®

Cómo aumentar su fuerza interior

Construir fuerza interior no solo es posible, es un proceso importante y permanente. Estos son algunos pasos que puede seguir en el camino:

- **Cuando se sienta tembloroso, recuerde los momentos difíciles que ha pasado.** Una fuente de fuerza interior es recordar las dificultades que ha resistido. No es útil detenerse en problemas pasados. Sin embargo, es útil identificar las habilidades de afrontamiento que han funcionado para usted anteriormente, para que pueda usarlas de nuevo.
- **Concéntrese en sus fortalezas, pasión y talentos.** Algunas personas corren rápido, algunas aman cocinar, algunas cantan bien o les resulta fácil hacer amigos. Recuérdese a menudo sus fortalezas únicas. Pase tiempo haciendo cosas gratificantes que le levanten el ánimo y la confianza, y no en cosas que lo frustren o lo depriman.
- **Rodéese de personas que lo traten bien y tengan actitudes positivas.** Puede aprender mucho sobre las personas viendo qué amigos tienen. ¿Sus amigos son cariñosos y solidarios? ¿Está usted orgulloso de estar con ellos? ¿Le dan alegría y lo inspiran? La fuerza puede crecer como resultado de cómo otros lo ven y lo tratan. Pase tiempo con personas que lo valoran.
- **Cuídese.** La dieta, el sueño y el ejercicio son cruciales para un buen cuidado personal. No puede funcionar al máximo si no se ocupa de su bienestar.

- **Mantenga un diario de pensamientos o eventos importantes.** Cuando algo salga mal, escriba sobre lo que sucedió. Agregue ideas sobre cómo podría haber manejado la situación de manera diferente. Cuando algo salga bien, anote las fortalezas y habilidades que utilizó para obtener ese resultado. Luego, vuelva a leer su diario cuando necesite ideas para hacer frente a una situación o un recordatorio de sus éxitos, grandes y pequeños.

Pasar tiempo y poner energía nutriendo su fuerza interior puede hacerlo sentir mejor y crear cambios positivos en su vida.



El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas con el EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son representantes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.