

Strengthening Your Resilience Wellness Challenge

Nurturing and strengthening your body, mind, and social connections can help you bounce back from stress and trauma.

To increase your capacity for resilience, try to implement some of the strategies below for one month.



Build a Strong Social Network

Prioritize relationships

Focus on finding trustworthy and compassionate people who validate your feelings. Prioritize connecting with people who genuinely care about you.

Having caring, supportive people around you acts as a protective factor during times of crisis.

Just talking about a stressful situation with a friend or family won't make your troubles go away. However, it will allow you and your feelings to be heard, get support, receive positive feedback, and work together with someone who cares about you to come up with solutions.

Maintain a Hopeful Outlook

It's hard to be positive when life isn't going your way. An optimistic outlook empowers you to expect that good things will happen to you. Try visualizing what you want, rather than worrying about what you fear.

Spend time with optimistic people. Positive individuals can be inspiring and contagious.

Limit exposure to negative influences, especially toxic social media. Choose content that uplifts you.

Activity: [How to Be More Hopeful](#)

Practice Positive Thinking

- **Celebrate your own strengths and growth.** Taking the time to do this will remind you that you are capable of handling challenges and coping with stressful situations.

- **Reframe Negative Thoughts.** Challenging and reframing negative thoughts involves questioning their validity, replacing them with more positive and realistic alternatives, and focusing on solutions rather than problems. When the negative thoughts start to spiral, visualize a 'stop' sign in your mind and breathe consciously to calm yourself. Try this [breathing exercise](#) when you find yourself trapped in a negative thought pattern.

- **Visualization.** Visualizing success, even before achieving it, can boost motivation and confidence. By vividly imagining yourself achieving your goals, you create a positive mental image that can inspire action and reinforce a belief in your capabilities.

Regularly Practice Wellness Strategies

Take care of your body

Eat well, hydrate, get ample sleep, move throughout the day and exercise regularly.

Practice Mindfulness

Mindful journaling, yoga, and meditation can also help people build connections, restore hope, and build resilience. When you journal or meditate, focus on positive aspects of your life and recall the things you're grateful for, even during personal trials.

[Meditations to Build Resiliency](#)

Live with Purpose by Helping Others

Helping others fosters resilience by strengthening social connections, promoting positive emotions, and fostering a sense of purpose. Acts of kindness, even small ones, boosts both the helper's and the recipient's well-being.

Below are some suggestions for helping others each week:

- **Work** - identify one helpful thing you can do for a work colleague. Show them a new skill, write a complimentary note or bring them a small treat.
- **Family** - do something thoughtful for someone in your immediate or extended family. Call an older relative/parent or take them to lunch. Spend some extra time playing or speaking with your children (individually whenever possible).
- **Friends** - think of someone who would benefit from you reaching out to them. Maybe it's a friend who you lost touch with or is going through some trial. Schedule regular chats so they don't feel alone.

Fortaleciendo su resiliencia

Desafío de bienestar

Nutrir y fortalecer su cuerpo, su mente y sus conexiones sociales puede ayudarlo a recuperarse del estrés y el trauma.

Para aumentar su capacidad de resiliencia, intente implementar algunas de las siguientes estrategias durante el lapso de un mes.

Construya una red social sólida

Priorizar las relaciones

Concéntrese en encontrar personas confiables y compasivas que validen sus sentimientos. Priorizar las conexiones con quienes realmente se preocupan por usted.

Tener a gente cariñosa y comprensiva a su alrededor actúa como un factor protector durante tiempos de crisis.

Hablar de una situación estresante con un amigo o familiar no solucionará sus problemas. Sin embargo, esto permitirá expresar sus sentimientos y ser escuchado, le permitirá recibir apoyo y retroalimentación positiva y al colaborar con alguien que lo aprecia podría ayudarlo a encontrar soluciones.

Mantener una perspectiva de esperanza

Es difícil ser positivo cuando la vida no le sale como uno la espera. Una perspectiva optimista le permite esperar que le sucederán cosas buenas. Intente visualizar lo que quiere, en lugar de preocuparse por lo que teme.

Pasar tiempo con personas optimistas. Las personas positivas pueden ser inspiradoras y contagiosas.

Limitar la exposición a influencias negativas, especialmente las redes sociales tóxicas. Elegir contenido que le inspire.

Actividad: Cómo tener más esperanza.

Practicar el pensamiento positivo

● Celebrar sus puntos fuertes y su crecimiento.

Dedicar tiempo a esto le recordará que es capaz de afrontar desafíos y situaciones estresantes.

● Reformular los pensamientos negativos.

Cuestionar y replantear los pensamientos negativos implica cuestionar su validez, reemplazándolos con alternativas más positivas y realistas. Centrarse en las soluciones en lugar de los problemas. Cuando los pensamientos negativos comiencen a acumularse, visualice una señal de "alto" en su mente y respire conscientemente para calmarse. Pruebe este **ejercicio de respiración** cuando se sienta atrapado en un patrón de pensamientos negativos.

- **Visualización.** Visualizar el éxito, incluso antes de alcanzarlo, puede aumentar la motivación y la confianza. Al imaginarse vívidamente que está logrando sus metas, esto creará una imagen mental positiva que puede inspirarlo a actuar y reforzar la confianza en sus capacidades.

Practicar con regularidad estrategias de bienestar

● Cuidar su cuerpo

Coma bien, hidrátense, duerma lo suficiente, muévase durante el día y haga ejercicio con regularidad.

● Practicar la atención plena

Llevar un diario de atención plena, practicar yoga y meditar también puede ayudar a las personas a conectar, recuperar la esperanza y desarrollar la resiliencia. Al escribir en un diario o meditar, concéntrese en los aspectos positivos de su vida y recuerde las cosas por las que está agradecido, incluso durante momentos de dificultades personales.

Meditaciones para desarrollar la resiliencia

Vivir con propósito ayudando a los demás

Ayudar a los demás fomenta la resiliencia al fortalecer las conexiones sociales, promueve las emociones positivas y fomenta un sentido de propósito. Los actos de bondad, incluso los más pequeños, mejoran el bienestar tanto de quien ayuda como de quien los recibe.

A continuación se presentan algunas sugerencias para ayudar a otros cada semana:

- **Trabajo:** Identificar algo útil que pueda hacer por un compañero de trabajo. Enséñele una nueva habilidad, escríbele una nota de agradecimiento o preséntele un pequeño detalle.
- **Familia:** Hacer algo considerado por algún familiar cercano o lejano. Llamar a un familiar o padre mayor o invítelo a almorzar. Dedique tiempo extra para jugar o hablar con sus hijos (individualmente, siempre que sea posible).
- **Amigos:** Piense en alguien que se beneficiaría si se comunicara con él. Quizás sea un amigo con el que perdió el contacto o que esté pasando por una situación difícil. Programe charlas regulares para que no se sienta solo.