

# Cultivando la Resiliencia Emocional.



## Promotoras de Salud y Trabajadores Comunitarios.

Al desarrollar tu resiliencia emocional, se convierten en agentes de cambio, capaces de enfrentar adversidades con valentía; cada momento de superación no solo fortalece tu espíritu, sino que también inspira a otros a descubrir su propia fuerza y potencial.



Como promotoras y trabajadores comunitarios, fomentar la resiliencia en la comunidad puede significar una intervención temprana en casos de trauma o crisis, lo que ayuda a prevenir que las dificultades se conviertan en problemas más graves. Además, enseñar y modelar la resiliencia puede empoderar a las personas para que encuentren sus propios recursos internos y desarrollen estrategias que les permitan enfrentar futuras adversidades con mayor seguridad.

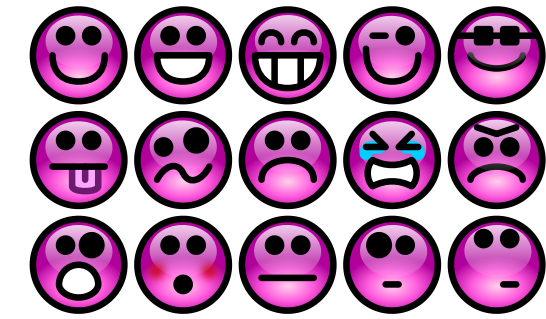




Daniel Goleman

# Inteligencia Emocional:

Capacidad de reconocer, controlar y comprender tus emociones y de las que te rodean.



Al aprender a interpretar los sentimientos de las personas, se puede aprender a predecir sus acciones.

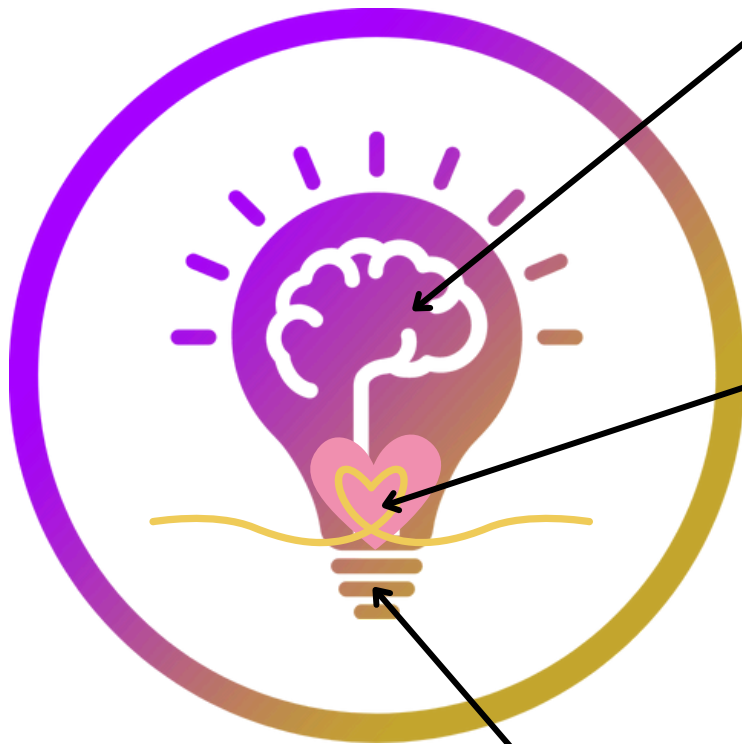


Dos lados de las emociones



Los sentimientos pueden llevarnos a decisiones irracionales en otro momento que podemos lamentar.

3 rasgos



**Cerebro**

El intercambio entre el cerebro racional y cerebro emocional ayugan a gestionar los sentimientos.

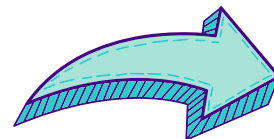
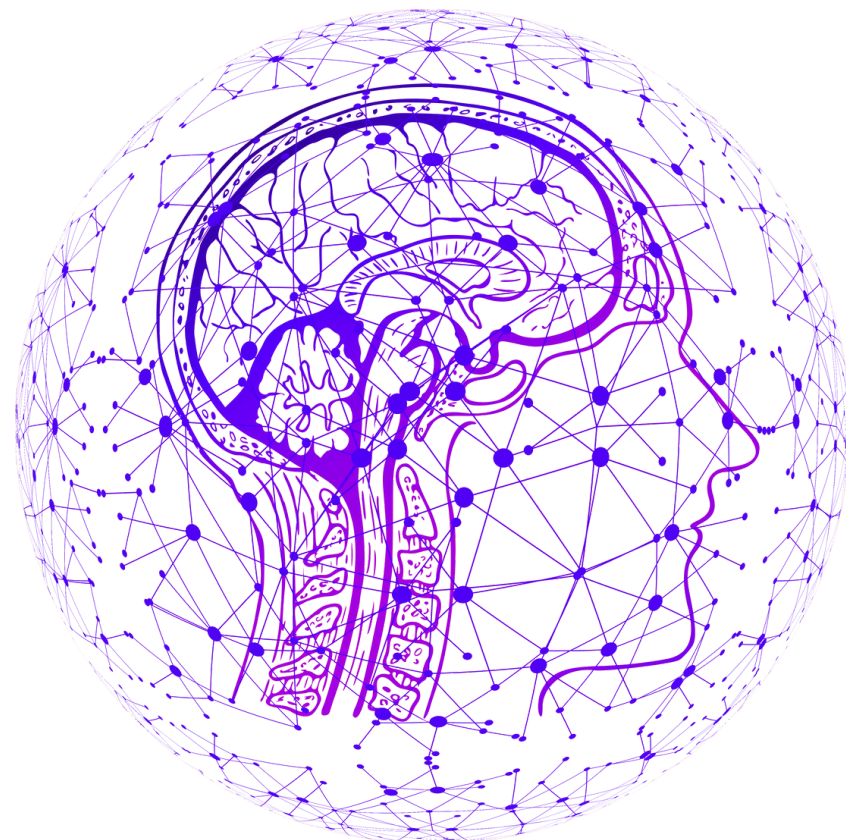
**Sentimiento**

Si no se manejan bien los sentimientos, hay tendencia a comportamientos negativos y hasta destructivos.

**Habilidad**

Capacidad de Reconocer y manejar emociones, guias los pensamientos, las decisiones yel comportamiento.

# Cerebro Humano



El cerebro humano es una máquina extraordinaria, diseñada para aprender, adaptarse y moldearse a lo largo de la vida.

El cerebro humano tiene una capacidad de adaptación, conocida como neuroplasticidad, es lo que nos permite adquirir nuevos conocimientos, resolver problemas complejos y transformar vidas.

Cada pensamiento, emoción y acción está orquestada por una red de miles de millones de neuronas que se comunican entre sí a velocidades asombrosas.

El Cerebro Humano tiene aproximadamente 86,000 millones de neuronas.

En cada decisión que tomamos, el cerebro revela su poder: es la clave para comprender quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser.

Neurocientífico Stanislas Dehaene.



# Mente Consciente & Mente Subconsciente

“ Te conviertes en lo que piensas”.

## MENTE CONSCIENTE

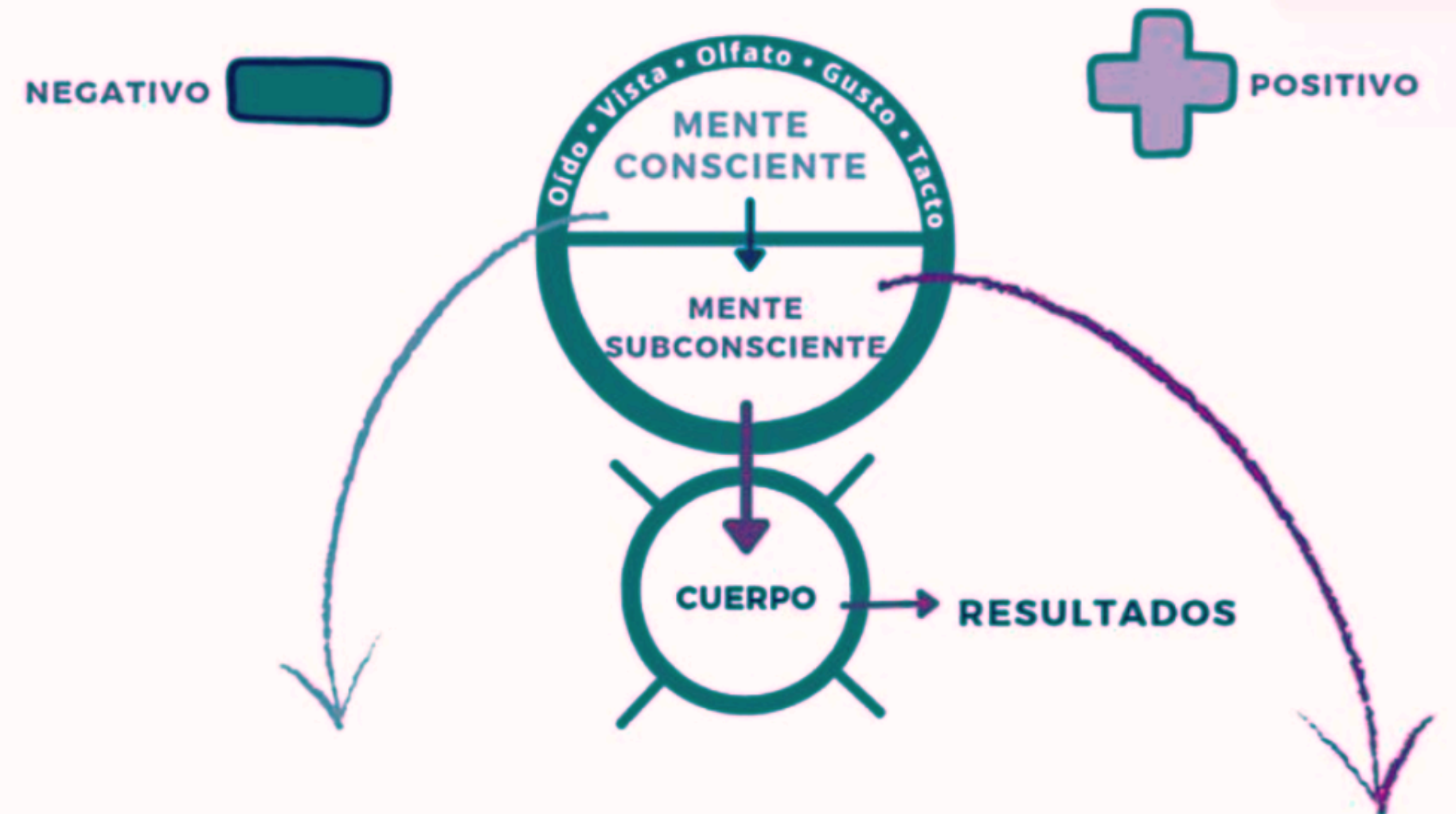
- Mente Inteligente
- Mente Racional
- Mente Pensante
- Mente Educada
- Puede escoger
- Acepta y Rechaza
- Origina Ideas o conceptos.

## MENTE SUBCONSCIENTE

- Mente Emocional
- Acepta todo tal cual
- No diferencia entre lo real y lo imaginario
- Creamos nuestra imagen
- Paradigmas
- Controla el 95% de nuestro comportamiento

Dr. Thurman Fleet

# Cómo funciona nuestra mente



MENTE CONSCIENTE

MENTE SUBCONSCIENTE

# Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es, en esencia, el arte de vivir de manera consciente y conectada. No se trata solo de ser inteligente en términos de conocimiento, sino de ser inteligente en cómo manejas tus propias emociones, cómo entiendes y respondes a las emociones de los demás.

**Percibir con precisión, valorar y expresar emoción.**

**Acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos.**

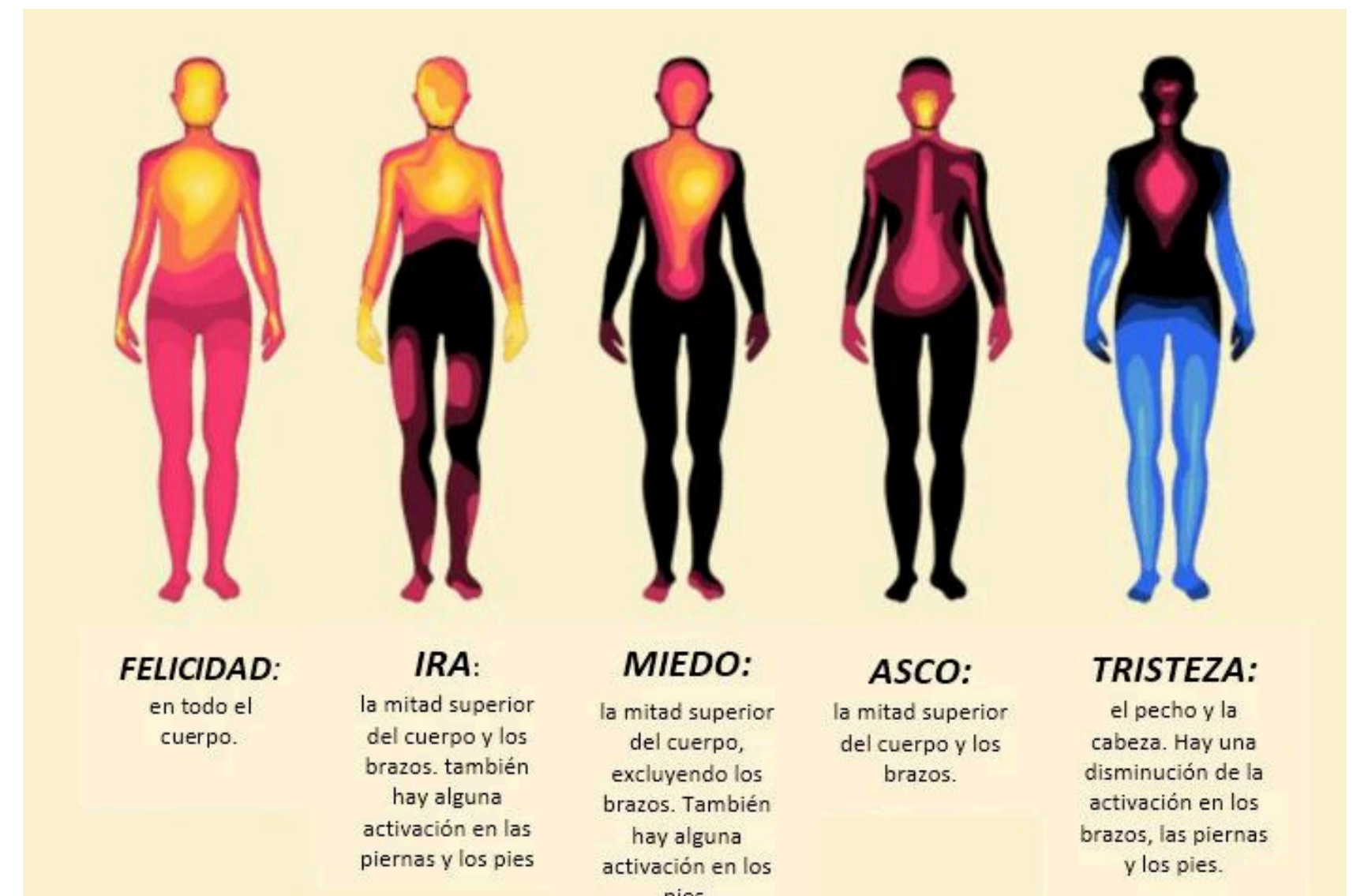
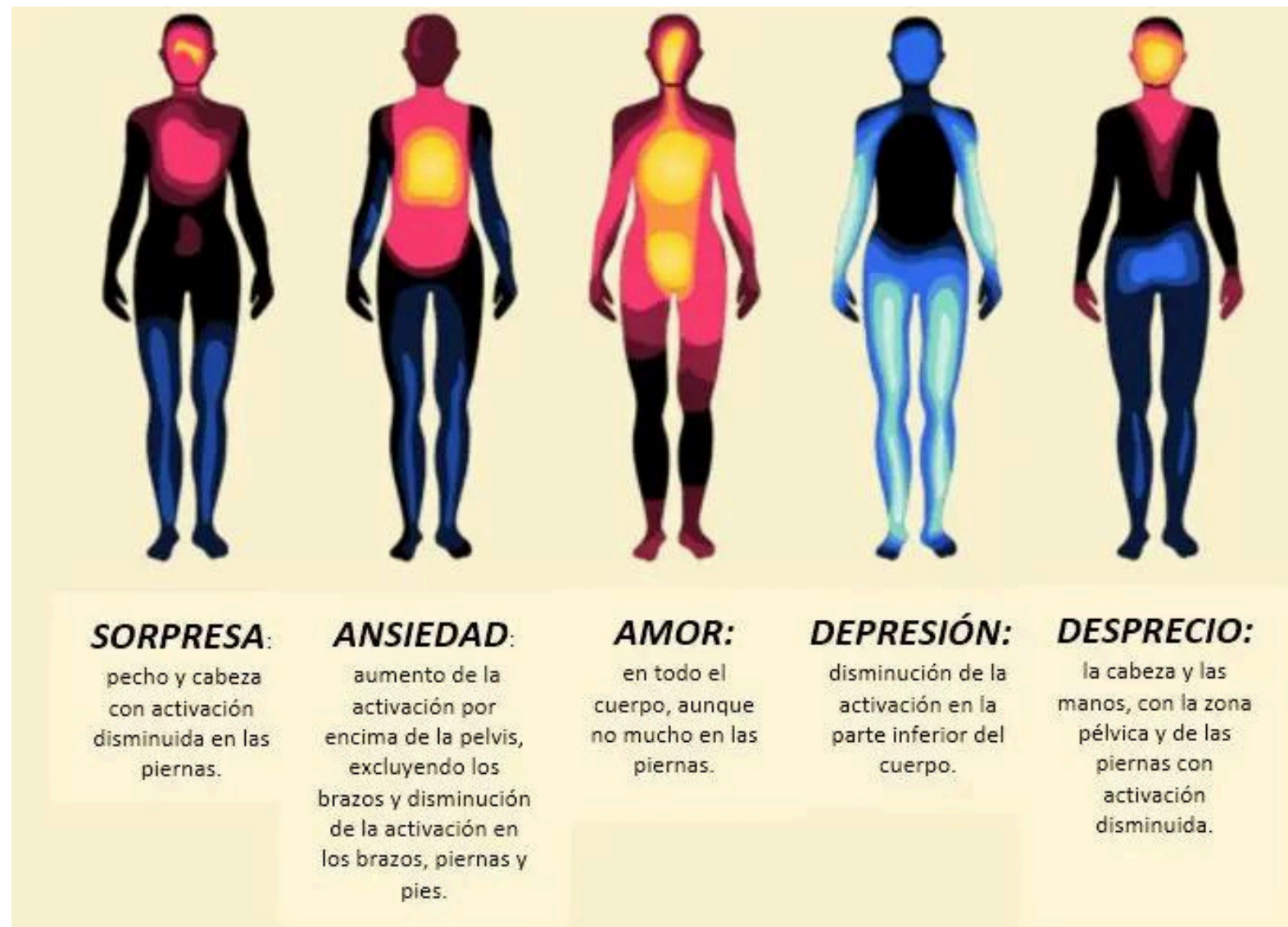
**Comprender la emoción y el conocimiento emocional.**

**Regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.**



## ¿Qué son las emociones ?

Las **emociones** son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato.

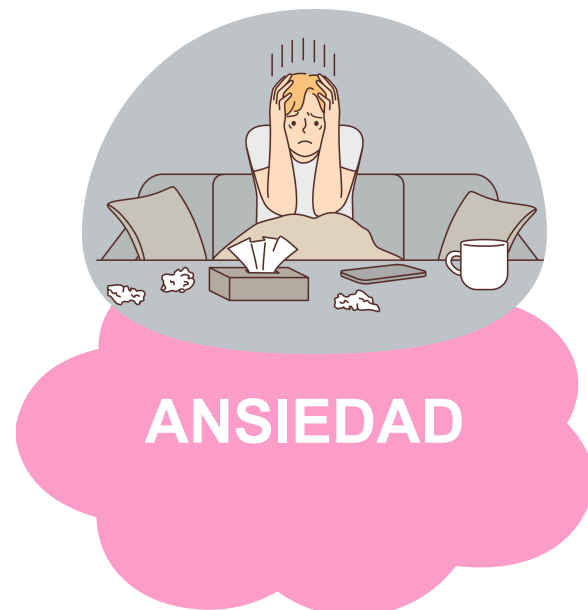


Es esencial tener un buen **dominio sobre nuestras emociones**, ya que se considera que la **IE** es un factor esencial en la **prevención y el desarrollo tanto personal como social**, desempeñando una **competencia básica en nuestra vida**.



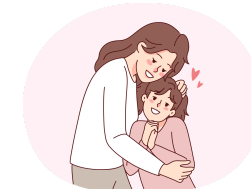
# Emociones Basicas

1. Reconociendo y aceptando nuestras emociones.



## Proceso para Gestionar tus Emociones en 4 Pasos:

- **Reconoce la emoción** – Identifica lo que sientes sin juzgarlo. Sé consciente de tus emociones en el momento.
- **Etiqueta la emoción** – Ponle nombre: ¿es ira, ansiedad, frustración? Nombrarla reduce su intensidad.
- **Regula tu respuesta** – Toma una respiración profunda antes de reaccionar. Esto te da tiempo para elegir una respuesta más consciente.
- **Reflexiona** – Pregunta: ¿Qué puedo aprender de esta emoción? Transforma la emoción en sabiduría.



## Proceso para Establecer Límites Saludables en 4 Pasos:

- Identifica tus necesidades – Reflexiona sobre lo que te hace sentir incómodo o agotado.
- Comunica con claridad – Expresa tus límites de manera directa y respetuosa, sin culpas ni disculpas.
- Sé firme y consistente – Mantén tus límites incluso si te resulta incómodo. La consistencia es clave.
- Evalúa y ajusta – Revisa cómo te sientes y ajusta tus límites si es necesario. El crecimiento personal es dinámico.

"Establecer límites no es egoísta, es esencial para tu bienestar emocional. Al definir tus límites, proteges tu energía y fortaleces tus relaciones, cultivando un entorno de respeto y equilibrio".



# Factores emocionales que afectan a promotoras de salud y comunidad:



**Para las Promotoras & Trabajadores Comunitarios**

La exposición a historias traumáticas.

Estrés por la sobrecarga laboral

Fatiga emocional debido a la constante empatía y apoyo.



**Para la Comunidad**

Ansiedad & Depresión

Desesperanza frente a problemas.

Falta de Información

# Inteligencia Personal

La inteligencia personal te permite ser el arquitecto de tu propio destino, diseñando una vida que esté en armonía con tus valores y aspiraciones.

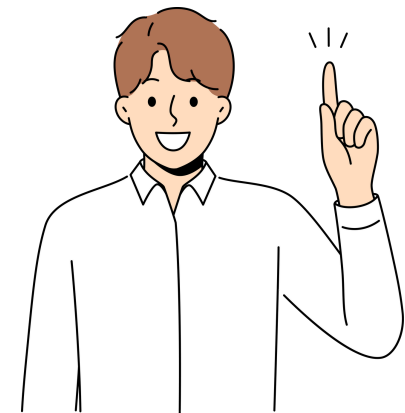


Es la capacidad de comprenderte a ti mismo en un nivel profundo, de discernir tus propios pensamientos, sentimientos y motivaciones.

Identificas tus fortalezas y debilidades.  
Autoconfianza, para crecer y superar cualquier obstáculo.



Entender tus patrones de comportamiento, y reconocer las emociones que te mueven.



Tomar decisiones alineadas con quién eres y lo que verdaderamente deseas en la vida.



# Inteligencia Interpersonal

Es el arte de crear conexiones auténticas y significativas en un mundo donde las relaciones son el tejido de nuestra vida diaria.



Es la capacidad de leer las emociones, comprender las motivaciones, y responder de una manera que fomente la confianza, la colaboración y el respeto mutuo.



Es la capacidad de sintonizarte con los estados emocionales de los demás, percibir lo que necesitan, y ofrecer una respuesta que los haga sentir comprendidos y valorados.

Esta habilidad te permite influir positivamente en las dinámicas sociales y resolver conflictos antes de que escalen, creando un ambiente de armonía y cooperación.



Construyes un legado de relaciones sólidas y enriquecedoras que perduran, y te conviertes en un catalizador para el bienestar colectivo.

# LA CURVA DE ESTRES



Autoevaluación

¿Cómo manejo el estrés?”,

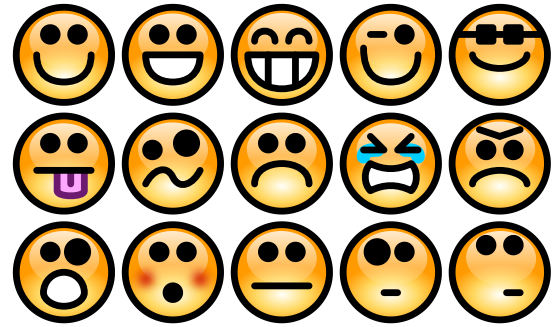
¿Cómo respondo ante situaciones de estrés y adversidad?

¿Qué tan bien puedo mantener una perspectiva positiva durante tiempos difíciles?

¿Qué estrategias utilizo para recuperarme de situaciones difíciles?”.

# Inteligencia Emocional

## Autocontrol



Permite ser consciente de la relación existente entre nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, la expresión emocional y la capacidad subyacente de controlar las emociones.

## Automotivacion



Automotivarte es elegir, una y otra vez, responder con propósito. Es la fuerza que te permite levantarte después de una caída, que transforma la frustración en combustible para el progreso, y que te mantiene enfocado en el horizonte, incluso cuando el camino se vuelve difícil.

## Autoconocimiento



Saber tus fortalezas y debilidades; es tener una comprensión profunda y honesta de tus emociones, pensamientos y patrones de comportamiento. Es la habilidad para observarte a ti mismo con claridad, sin juicios ni filtros, y reconocer las corrientes subterráneas que guían tus decisiones y reacciones.

## Empatía



Es la habilidad para sintonizarte con los sentimientos de otros, ver el mundo desde su perspectiva, y conectar a un nivel profundo y auténtico. Cuando practicas la empatía, creas puentes entre tu mundo y el de los demás.

## Habilidades Sociales



Son la capacidad para navegar con gracia en el mundo social, construyendo relaciones sólidas, manejando conflictos de manera efectiva, y liderando con influencia y empatía. Te conviertes en alguien capaz de inspirar, influir y colaborar de manera efectiva, incluso en los contextos más desafiantes.



# Estrategias para cultivar la resiliencia emocional

Estrategia 1	Estrategia 2	Estrategia 3	Estrategia 4
<b>Fomentar el Autocuidado</b>	<b>Desarrollar una red de apoyo</b>	<b>Enseñar habilidades de afrontamiento</b>	<b>Promover una mentalidad de crecimiento</b>
<p>Es importante que las personas aprendan a cuidar de sí mismas, tanto física como emocionalmente. Esto incluye hábitos saludables como dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio, así como dedicar tiempo a actividades que les aporten alegría y tranquilidad.</p>	<p>Las relaciones saludables y de apoyo son esenciales para la resiliencia. Las promotoras pueden ayudar a las personas a construir y mantener conexiones positivas, ya sea con familiares, amigos, o en grupos de apoyo comunitario.</p>	<p>Hacer frente al estrés de manera efectiva es un componente clave de la resiliencia. Esto puede incluir técnicas como la meditación, la respiración profunda, o el uso de pensamientos positivos para reemplazar patrones de pensamiento negativos.</p>	<p>Las personas resilientes tienden a ver los desafíos como oportunidades para aprender y crecer, en lugar de como obstáculos insuperables. Fomentar esta mentalidad puede ayudar a las personas a enfrentar la adversidad con una perspectiva más positiva.</p>

## 1. Fomentar el autocuidado.



Ser personas positivas

Motivación, ilusión, interés

Poseer suficiente grado de autoestima.

Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.

Empatía

Reconocer tus propios sentimientos.

Superación de las dificultades y de las frustraciones.

Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Saber dar y recibir

Tener valores alternativos  
Sinceridad, Flexibilidad, Prudencia, Justicia,  
Respeto, Generosidad, Orden.

## 2. Desarrollo de redes de apoyo



Las promotoras y trabajadores comunitarios son los agentes de cambio, capaces de crear redes de apoyo no solo a través de conocimientos e información de salud, sino también por medio del entendimiento emocional profundo aportan valor a la comunidad.

En el núcleo de todo ser humano está la necesidad de conexión; es precisamente esa conexión emocional la que fortalece y empodera a una comunidad.

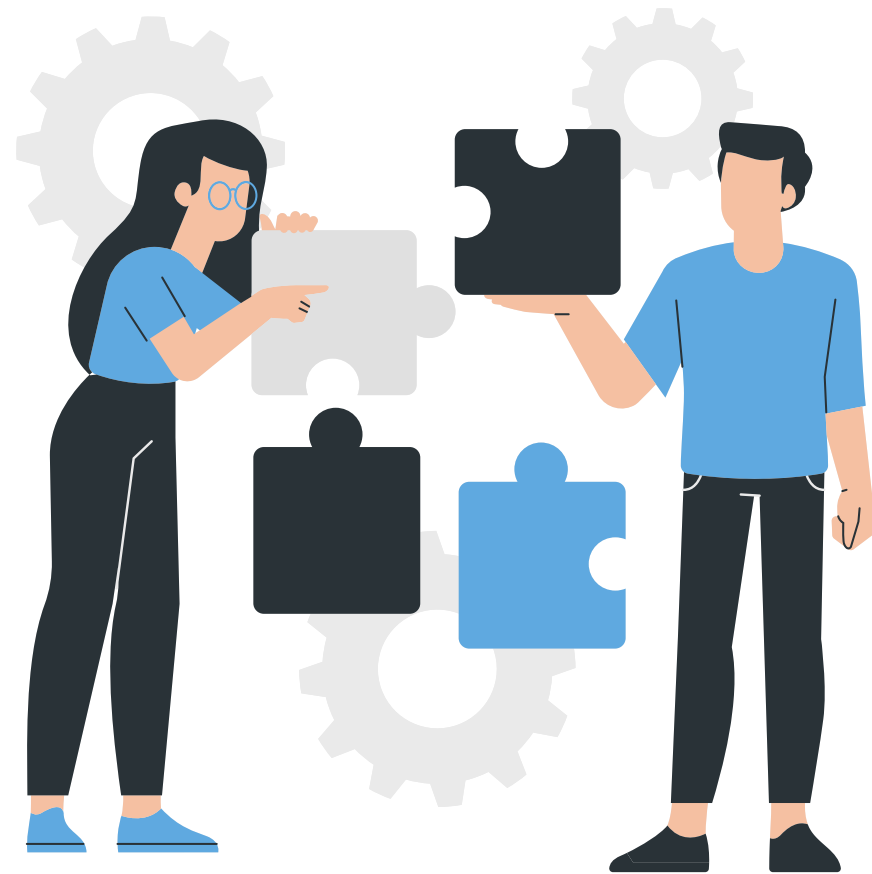
La clave es **escuchar** activamente

Desarrollar una red de apoyo sólida comienza con **empatía**.

Fomentar una **confianza auténtica**, donde las personas se sienten **seguras para abrirse y buscar el apoyo que necesitan**.

Construir un puente emocional donde las personas se sienten valoradas y comprendidas, un espacio seguro donde pueden expresar sus miedos y ansiedades,

### 3. Enseñar habilidades de afrontamiento



#### **Reconoce tus emociones como una herramienta poderosa**

Tus emociones no son tus enemigas; son una brújula que te guía.  
Aprender a escucharlas te dará el control sobre tu vida.

#### **Respira para tomar el control**

¿Sabías que puedes cambiar tu estado emocional en solo segundos? La clave está en tu respiración. Dominarla es dominar el estrés.

#### **Redefine el problema, redefine tu poder**

Lo que piensas, creas. Cambiar cómo ves una situación te da el poder de cambiar tu realidad.

#### **Empatía: conéctate y transforma tus relaciones**

Conectar con los demás no solo reduce tu estrés, sino que fortalece tu red de apoyo.

**Resiliencia**

## 4. Mentalidad de Crecimiento



**Cree en la capacidad de mejorar**  
El fracaso no es el final, es solo una oportunidad para aprender y mejorar.

**Acepta los errores como parte del proceso**  
Cada error te acerca más al éxito. Cuanto más falles, más crecerás.

**El esfuerzo es el camino al éxito**  
El talento puede iniciar el viaje, pero el esfuerzo te lleva hasta la meta.

**Celebra el éxito de los demás**  
El éxito de otros no disminuye el tuyo, es una inspiración. Si ellos pueden, tú también puedes.

### Crea Realidades de Poder a tu favor.

#### Reprogramación mental

Las **palabras** que usamos tienen un **poder** inmenso.

Practiquen afirmaciones positivas como:



1. Soy digna de amor y cuidado, tanto de mí misma como de los demás.
2. Cada respiración me llena de calma y claridad, permitiéndome actuar con confianza.
3. Mi voz y mis acciones inspiran a otros a cuidar de su salud y bienestar.
4. Yo soy un canal de soluciones para mí y para la comunidad.
2. Soy una fuente de energía positiva y salud para quienes me rodean.
3. Mi servicio comunitario impacta vidas, estoy agradecida por la oportunidad de hacer una diferencia.
4. Soy un ejemplo de resiliencia; cada obstáculo que enfrento me fortalece.
5. Mi bienestar emocional es una prioridad, y cada decisión que tomo lo refleja.
6. Soy un ejemplo de resiliencia; cada obstáculo que enfrento me fortalece.
7. Mis habilidades y conocimientos son valiosos y me permiten brindar el mejor apoyo.
8. Atraigo oportunidades de crecimiento y desarrollo en mi carrera.



## Transformar tu mentalidad y tu vida.



Afirmaciones positivas centradas en el amor propio de las promotoras de salud y trabajadores comunitarios de salud.

1. Me amo y me respeto profundamente, y eso se refleja en todo lo que hago.
2. Soy digna de amor y cuidado, tanto de mí misma como de los demás.
3. Aprecio mi cuerpo y todo lo que hace por mí; cada día me trato con amabilidad y compasión.
4. Mis emociones son válidas y merecen ser escuchadas; me permito sentir y sanar.
5. Cada día, elijo abrazar mis imperfecciones y verlas como parte de mi belleza única.
6. Soy suficiente tal como soy; mis talentos y cualidades son valiosos y significativos.
7. El amor propio es mi prioridad; me rodeo de relaciones que me nutren y me apoyan.
8. Cada pequeño paso que doy hacia el autocuidado es un acto de amor hacia mí misma.
9. Confío en mi intuición y en mis decisiones; estoy alineada con mi propósito y mis valores.
10. Celebro mis logros, por pequeños que sean; cada uno es un reflejo de mi crecimiento y fortaleza.



Al repetir estas afirmaciones diariamente, están reprogramando su mente para creer en su fuerza y resiliencia. Con el tiempo, estas afirmaciones se convertirán en su nueva realidad, brindándoles el coraje para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.

## Proceso de Meditación en 9 Pasos:

1. Encuentra un espacio tranquilo – Siéntate en una postura cómoda.
2. Escucha música relajante de tu preferencia.
3. Respira profundamente – Inhala por la nariz, exhala por la boca. Repite tres veces.
4. Enfoca tu atención – Cierra los ojos y concentra tu mente en la respiración.  
(Cada vez que te distraigas, vuelve a tu respiración.)
5. Intenciona la situación a resolver. (soltar, dejar ir emociones)
6. Observa tus pensamientos – No los juzgues, simplemente observalos y déjalos pasar.
7. Visualiza una luz blanca al alrededor de ti y expande esa luz a cada célula de tu cuerpo, sintiendo segura y a salvo.
8. Siente como recibes en ti: amor incondicional, paz, tranquilidad, alegría, y visualiza como tus neurotransmisores en tu cerebro se activa tu vitalidad, gozo por la vida, sentirte saludable.  
(Respira profundamente..... Repite tres veces.)
9. Regresa al presente – toca tu cuerpo y abre tus ojos.

"El verdadero bienestar comienza con una mente tranquila. Solo 10 minutos de meditación al día pueden transformar tu paz interior y claridad mental. Respira, enfoca, deja que el estrés, preocupación, agotamiento, fatiga emocional, sobrecarga laboral se disuelva".







El éxito en la vida no está determinado por lo que te sucede, sino por cómo respondes a ello. Como promotora de salud, tienes una misión increíblemente importante: cuidar a los demás. Para hacerlo de manera efectiva, primero debes cuidar tu fortaleza interior. Cultivar resiliencia emocional es como un músculo: cuanto más lo entrenas, más fuerte se vuelve. Cuando enfrentas desafíos, en lugar de retroceder, da un paso adelante con confianza. Cultiva una mentalidad positiva, rodeáte de personas que te apoyen y nunca olvides que los obstáculos son oportunidades disfrazadas. Al nutrir tu resiliencia, no solo te elevas a ti misma, sino que también inspiras a aquellos que te rodean a ser más fuertes.

(5 minutos)

# *Preguntas y respuestas.*



(10 minutos)