

CÓMO DESARROLLAR TU RESILIENCIA

La vida es difícil.

Se necesita ser una persona resiliente para aceptar un poco de apoyo adicional en momentos de mucho estrés.¹

¿Qué es la resiliencia?

Es el proceso de adaptarse bien frente a adversidades, traumas, tragedias o fuentes significativas de estrés.²



TABLA DE CONTENIDO

¡DESARROLLA TU RESILIENCIA!

- 1 LOS CIMIENTOS**
CÓMO CUIDARTE Y PRIORIZAR TUS NECESIDADES
- 2 LA ESTRUCTURA**
GUÍA PARA DESARROLLAR TU PROPIA AUTOCOMPASIÓN
- 3 EL INTERIOR**
CÓMO ADMINISTRAR TU TIEMPO Y FOMENTAR TU MOTIVACIÓN
- 4 EL EXTERIOR**
GUÍA SOBRE CÓMO CREAR Y ALCANZAR TUS OBJETIVOS PARA TU FUTURO
- 5 ENLACES Y RECURSOS**
ENLACES A RECURSOS, APLICACIONES Y MÁS

LOS CIMIENTOS: ¡CUÍDATE!

Desarrolla tu red social para incluir a personas que te inspiren.

- **Escribe una carta a un amigo** o elabora una lista de personas con las que puedas comunicarte por mensaje de texto o teléfono al principio de la semana.
- **Mira películas** con tus amigos con [Teleparty](#) o [Rave](#).
- **Disfruta de juegos en línea con tus amigos.**
- **Pasa tiempo con tus amigos** y al aire libre (camina, patina o corre por el vecindario o por un parque).²
- **Desarrolla una rutina de autocuidado.**
- **Tómate unos momentos para recomponerte y relajarte.**³
- **Descansa** de las redes sociales y las noticias.³
- **Empieza de nuevo y relájate.** Respira hondo y practica la atención plena a través de la meditación o imágenes guiadas con estas aplicaciones gratuitas: [Virtual Hope Box](#), [Healthy Minds Program](#), [Smiling Mind](#), [UCLA Mindful App](#) y [Stop Breathe Think: Meditation](#).³
 - Elige un ejercicio que funcione para ti, incluso si solo lo practicarás por algunos minutos; p. ej., caminar, estirarte o bailar.²
- **Ingieres comidas equilibradas.** Comer suficientes comidas hechas en casa con un equilibrio de frutas y verduras puede ayudar a mantener el cuerpo Y la mente saludables.⁴ Si tus comidas consisten mayormente en alimentos procesados o viandas compradas, empieza a agregar poco a poco más alimentos ricos en nutrientes, como frutas y verduras preparadas en casa, para reemplazar esos productos en tu alimentación.
- **DUERME.** Dormir lo suficiente también mantiene el cuerpo y la mente saludables, así que toma una siesta de 20 minutos si sientes cansancio.³



LA ESTRUCTURA: ¡LA AUTOCOMPASIÓN COMIENZA CONTIGO!

Desarrolla formas de apoyo para ti y para los demás.

- **Fomenta tu propia resiliencia.** El estrés forma parte de la vida cotidiana: existe un estrés bueno que te ayuda a evitar el peligro o a competir en un juego y, luego, existe el estrés constante.⁵ El estrés constante nos afecta a todos de diferentes maneras y en distintos grados, así que ¡NO te sucede solo a ti!¹¹
- **Encuentra la mejor estrategia para ti.** Para ayudarte a gestionar el estrés, presta atención a tus emociones (cómo piensas, sientes y actúas) y qué sensaciones físicas (problemas para dormir, temblores en las piernas, aumento de la temperatura, dolores de cabeza, etc.) experimenta tu cuerpo, y acéptalas.^{5,6}
- **Acepta la ayuda y el apoyo** de quienes se preocupan por ti y te escuchan, ya que esto refuerza tu resiliencia.⁷

Desarrolla formas de apoyo para ti.

- **Identifica las fuentes de estrés. Practica el diálogo interno positivo.** Observa tus hábitos y actitudes y recuerda estimular una visión positiva de tu persona pensando en tus grandes cualidades y en las cosas que valoras en tu vida.⁸ También puedes usar estas aplicaciones gratuitas para recordarte constantemente lo genial que eres: [ThinkUP](#) o [Shine](#).
- **Recuerda:** sería aburrido si todo el mundo fuera igual, así que acepta aquello que te hace diferente.
- **Confía en ti.** Ten en cuenta que puedes actuar de forma decisiva en los problemas sobre los que tienes control.^{7,9}
- **Practica estrategias de autoayuda.** Entender cómo reaccionas ante las situaciones puede ayudarte con el estrés y la ansiedad. Puedes utilizar estas aplicaciones gratuitas como guía: [GritX](#), [Mindshift](#), [Selfsea](#) y [CAMH](#).



LA ESTRUCTURA: ¡LA AUTOCOMPASIÓN COMIENZA CONTIGO!

Desarrolla tu inteligencia emocional.

- **Comienza con el lenguaje corporal.** A través de tu lenguaje corporal y tus expresiones faciales, envías mensajes no verbales a los demás sobre lo que piensas y sientes. Tener autoconsciencia puede ayudarte a transmitir el mensaje que deseas enviar a los demás.⁶
- **Se necesita práctica.** Permanecer concentrado en el momento (sin distraerse) cuando estás con alguien puede ayudarte a mejorar el tiempo que pasas con tus amigos y hacer que socializar sea más satisfactorio.⁶
- **Acepta tus experiencias pasadas.** Determinan cómo respondes y sientes las emociones hoy. Acepta tus sentimientos, ya que si comprendes mejor quién eres y te aceptas, fomentarás tu propia resiliencia.⁶
- **La comunicación es clave.** Recuerda que el conflicto es una oportunidad para acercarte a los demás mientras resuelves el problema de una forma sana, constructiva y no amenazante. Al hacerlo, refuerzas la confianza entre las personas.⁶

Desarrolla formas de apoyo para los demás.

- **Sé amable con las demás personas.** ¡Extiende lo bueno! Saluda a alguien o hazle un cumplido en persona, a través de un mensaje de texto o con una nota anónima. ¡Sé el mejor!
- **Ser amable puede aumentar la oxitocina.** Esta es la hormona que te hace sentir feliz cuando comes chocolate.¹⁰



EL INTERIOR: MANEJO DEL TIEMPO Y MOTIVACIÓN

Crea una rutina para combatir la procrastinación mediante habilidades de manejo del tiempo, también conocidas como gestión del estrés.

- **¿Eres una persona madrugadora o noctámbula?** Descubre a qué hora tu productividad es mayor; puede ser temprano por la mañana o en la noche.⁵
- **Organiza tu tiempo.** Utiliza un calendario o escribe una lista de tareas del día para programar las comidas, el ejercicio, los deberes, los descansos de redes sociales o videojuegos, o cualquier otro compromiso.⁵
- **Pide ayuda.** Pide a tus padres/tutores o amigos que te ayuden a ser una persona responsable y organizada.¹²
- **Sé realista.** [Usa esta herramienta](#) para ver tus tareas y anotar el tiempo que dedicas a cada categoría.⁵
- **No te comprometas en exceso.** Está bien decir “no” si crees que no tienes tiempo para asumir otra responsabilidad.⁵
- **Toma impulso para afrontar las responsabilidades.**
- **¿Cuál es tu estilo de estudio?** A fin de ayudarte a tener energía para tus tareas, intenta dividir los proyectos y recuerda detenerte para descansar y hacer pausas cuando lo necesites.^{5,13}
- **Hay distintos niveles de motivación.** Los altibajos son NORMALES, así que no cuestiones tus habilidades comparándote con los demás.^{13,14}
- **Recompénsate por las pequeñas y grandes victorias.** Todo el mundo procrastina de vez en cuando. En su lugar, reconoce tu resistencia y tus sentimientos y luego vuelve a orientarte hacia la tarea.¹² Visualiza tus objetivos y recuerda ser paciente contigo mismo en tus esfuerzos por alcanzarlos.

Haz una pausa, relájate, identifícate y libérate.¹



EL EXTERIOR: LAS METAS PERSONALES Y EL FUTURO

Prioriza lo que es importante para ti a fin de alcanzar tus metas.

Desarrolla una perspectiva financiera.

- **Establece objetivos a corto plazo.** Esto implica abrir una cuenta bancaria y entender lo que eso significa. Para obtener consejos sobre cómo elegir la mejor cuenta corriente para ti, [visita el sitio web de la FDIC](#).
- **Ahora es el momento de establecer objetivos a largo plazo.** Esto significa elegir y gestionar una cuenta de ahorros para comprar un automóvil o realizar depósitos para adquirir un apartamento. Para obtener consejos sobre cómo elegir la mejor cuenta de ahorro para ti, [visita el sitio web de la FDIC](#). Utiliza [esta herramienta](#) para comenzar con tus objetivos de ahorro de dinero. [Sigue estos consejos](#) sobre cómo ahorrar dinero. Si quieres ayuda para crear un presupuesto mensual, [visita el sitio web de la FTC](#).
- **Desarrolla habilidades para la vida que te servirán en el futuro.**
- **¡Explora!** Hay muchas vías de éxito y siempre es útil aprender habilidades de preparación para la carrera profesional. [Adquiere habilidades para entrevistas aquí](#). [Adquiere habilidades de comunicación aquí](#). [Adquiere habilidades de pensamiento crítico aquí](#).
- **Las mentorías son importantes.** Establecer relaciones con mentores es valioso para todos. Empieza por hablar con tu maestro, pastor o adulto de confianza que te inspire.
- **Conviértete en un adulto perspicaz.** Una parte importante de ser un adulto es prepararse para el mundo.
- **Si tu meta es ir a la UNIVERSIDAD,** el primer paso es ponerte en contacto con el consejero de tu escuela para determinar tus objetivos. Puedes buscar oportunidades de becas para la universidad en el sitio web de [Hands on Banking](#).
- **Si tu meta es desarrollar una CARRERA PROFESIONAL** y quieres ingresar en el mercado laboral, es posible que necesites experiencia, formación profesional o un programa de certificación para prepararte y convertirte en un candidato competitivo para la variedad de carreras que elijas. Al explorar estas opciones de programas, encontrarás programas certificados reconocidos por tu futuro empleador.²¹ [Utiliza esta herramienta de búsqueda para encontrar programas oficiales](#).



RECURSOS: DESCUBRE MÁS A CONTINUACIÓN

Visita el [sitio web de Strong Families Yolo](#) para acceder a recursos actualizados. Haz clic en los siguientes enlaces para visitar sitios web y recursos adicionales.

Si estás atravesando alguna dificultad, no dudes en comunicarte. Todos estos servicios son gratuitos y confidenciales.

SI TIENES UNA CRISIS, LLAMA AL 9-1-1.

- Línea de crisis y acceso a la salud mental del condado de Yolo¹⁶: **(888) 965-6647**.
- Los jóvenes pueden enviar un mensaje de texto¹⁷ con la palabra “Home” al **741741**.
- Los jóvenes LGBTQ pueden enviar un mensaje de texto¹⁸ con la palabra “START” al **678678**.
- Si necesitas conversar con otro adolescente, envía un mensaje de texto¹⁵ con la palabra “TEEN” al **839863** de lunes a viernes de 6 p. m. a 9 p. m.
- Si te preocupa la relación sentimental de un amigo o la tuya propia, envía un mensaje de texto¹⁹ con la palabra “loveis” al **22522**.
- Ayúdate o ayuda a un amigo en crisis mediante la descarga de estas aplicaciones gratuitas: [A Friend Asks](#), [My3](#), [Be Safe](#) y [Help Seeker](#).

1. <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. <https://behavioralhealth.llu.edu/blog/supporting-your-teens-socialization-time-social-distancing>
3. <https://www.pacesconnection.com/g/mendocino/fileSendAction/fcType/0/fcOid/519101024495539967/filePointer/519101024495540013/fodoid/516426228450201763/Coping%20With%20Stress%20During%20the%20COVID-19%20Pandemic%20One-Page-ADA%20Compliant-English.pdf>
4. <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND21p36.shtml>
5. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/stressmanagement.html>
6. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
7. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/mentalwellness.html>
8. <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
9. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm>
10. <https://www.cedars-sinai.org/blog/science-of-kindness.html>
11. <https://jedfoundation.org/resource/tips-for-managing-stress/>
12. <https://www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation>
13. <https://www.ucl.ac.uk/news/2015/nov/10-ways-motivate-yourself-study>
14. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/study.html>
15. <https://www.teenline.org/youth>
16. <https://www.yolocounty.org/government/general-government-departments/health-human-services/mental-health/mental-health-services>
17. <https://www.crisistextline.org/>
18. <https://www.thetrevorproject.org/>
19. <https://www.loveisrespect.org/>
20. https://www.sadd.org/_files/ugd/84f7d1_4637863900684d79ab550943bbc55d87.pdf
21. <https://www.consumer.ftc.gov/articles/choosing-vocational-school-or-certificate-program#accreditation>