

BOLETÍN 2. PROGRAMA DE RESILENCIA



Para ayudarle a afrontar los momentos de adversidad, hemos creado este programa que contiene 5 módulos. Repáselo y avance con confianza en este mundo inestable e impredecible abordando la volatilidad, la incertidumbre y la complejidad.



1. PRIORICE SU PROPIA SALUD

En este módulo aprenderá más sobre los 3 ingredientes principales de una vida sana: comer sano, hacer más ejercicio y dormir mejor.

2. APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

En este tema se centrarán en el autoconocimiento, la autogestión, la toma de decisiones responsable, las habilidades relacionales y la conciencia social.



3. AFRONTAR

Este módulo se centra en la alfabetización emocional, la meditación, cómo afrontar las dificultades, cómo contrarrestar los sucesos negativos y recuperarse más rápidamente.

4. AUTOEFICACIA

Aquí aprenderá a: encontrar y utilizar los puntos fuertes de su carácter, cuidar su cerebro, trabajar con criterio, ver el panorama general y desarrollar el autocontrol.



5. OPTIMISMO Y AUTOCOMPASIÓN

Este módulo se centra en estrategias que pueden ayudar a potenciar la positividad y aumentar la satisfacción vital como la gratitud, encontrar un propósito, disfrutar, el amor propio, etc.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de sus autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

El programa ha sido creado por:

