

saúde mental em foco



com Helena Lorencini e Mariana Spelta

Como ser mais resiliente

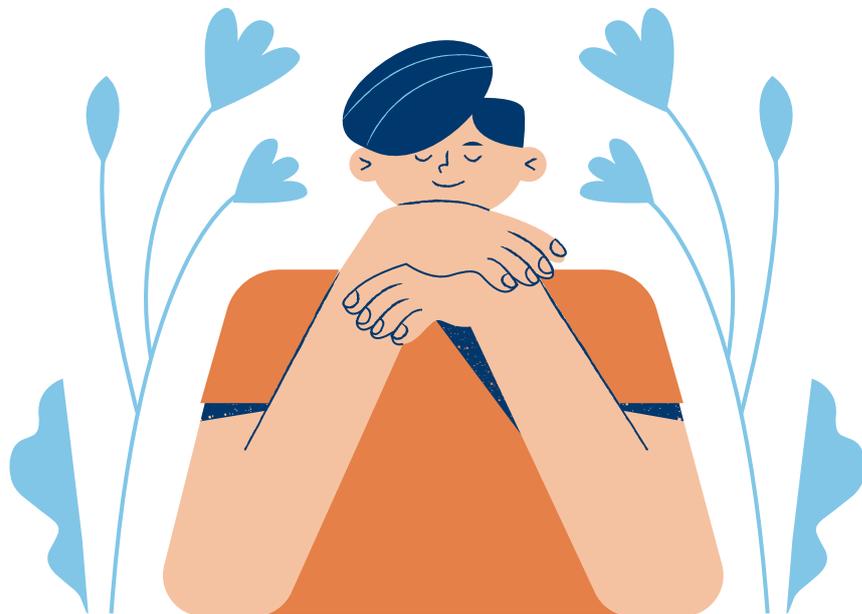
FORTLEV

Cartilha Psicoeducativa

Como ser mais resiliente

Parabéns por ter chegado até aqui! Estamos no quinto vídeo da nossa série e já aprendemos conceitos importantes sobre o manejo de nossas emoções e de nossa ansiedade!

No vídeo de hoje você aprendeu as 3 características principais de uma pessoa resiliente. Você aprendeu também, que pessoas resilientes não possuem “superpoderes”, elas apenas conseguiram desenvolver uma postura diferente frente às adversidades da vida, e por isso, passam melhor pelos problemas cotidianos.



A tarefa dessa semana tem o objetivo de te ajudar a praticar esses 3 pilares da resiliência, lembrando que quanto mais você praticar, mais resiliente você se tornará!

- 1 Praticando a “Aceitação positiva de mudança”: para praticar essa habilidade precisamos reconhecer e aceitar que mudanças e dificuldades são inevitáveis na vida de todas as pessoas, mas que elas também podem oferecer oportunidade de crescimento - mesmo que venham acompanhadas de estresse ou ansiedade.

Pense num problema atual que você esteja vivenciando: quais aprendizados você está desenvolvendo ao vivenciar esse problema atual? Que lições você consegue tirar para sua vida?

- 2** Praticando a Autoeficácia: para praticar a Autoeficácia precisamos saber reconhecer que já superamos muitas adversidades no passado e que por isso, temos habilidades já aprendidas para enfrentar os problemas do nosso cotidiano. Quando praticamos Autoeficácia nós focamos nossas atitudes na solução de problemas.

Pensem em 3 momentos difíceis que você já viveu em sua vida, quais aprendizados fazem parte da sua vida até hoje?

- 3** Praticando a regulação emocional: para praticar a regulação emocional precisamos evitar as atitudes impulsivas ao sentir emoções negativas como raiva, medo, tristeza, frustração e ansiedade. Quando temos esses sentimentos precisamos agir baseados na vida que queremos viver à médio e longo prazo - com reflexão e ponderação.

Escreva abaixo quais emoções difíceis que tem te visitado nos últimos dias. Depois escreva quais atitudes você precisa tomar para lidar com essas emoções de forma reflexiva e ponderada, focado em seus objetivos de vida:
