



A

Acéptalo
P.10

B

Busca ayuda
P.11

C

Crece
P.12

D

Despierta
P.13

E

Emociónate
P.14

F

Fracasa
P.15

G

Gestiona tu energía
P.16

H

Huye
P.17

I

Infórmate
P.18

J

Juega
P.19

K

K.O.
P.20

L

Lucha
P.21

M

Medicarse tiene
sus riesgos
P.22

N

No
P.23

Ñ

Ñ
P.26

O

Olvidalo
P.27

P

Puedes
P.28

Q

Quiérete, quiérellos
P.29

R

Respira
P.30

S

Sonríe
P.31

T

Trabaja
P.32

U

Unión = Fuerza
P.33

V

Vence tus miedos
P.34

W

W - conéctate
P.35

X

X.
P.36

Y

Y...
P.37

Z

Zzzz
P.38

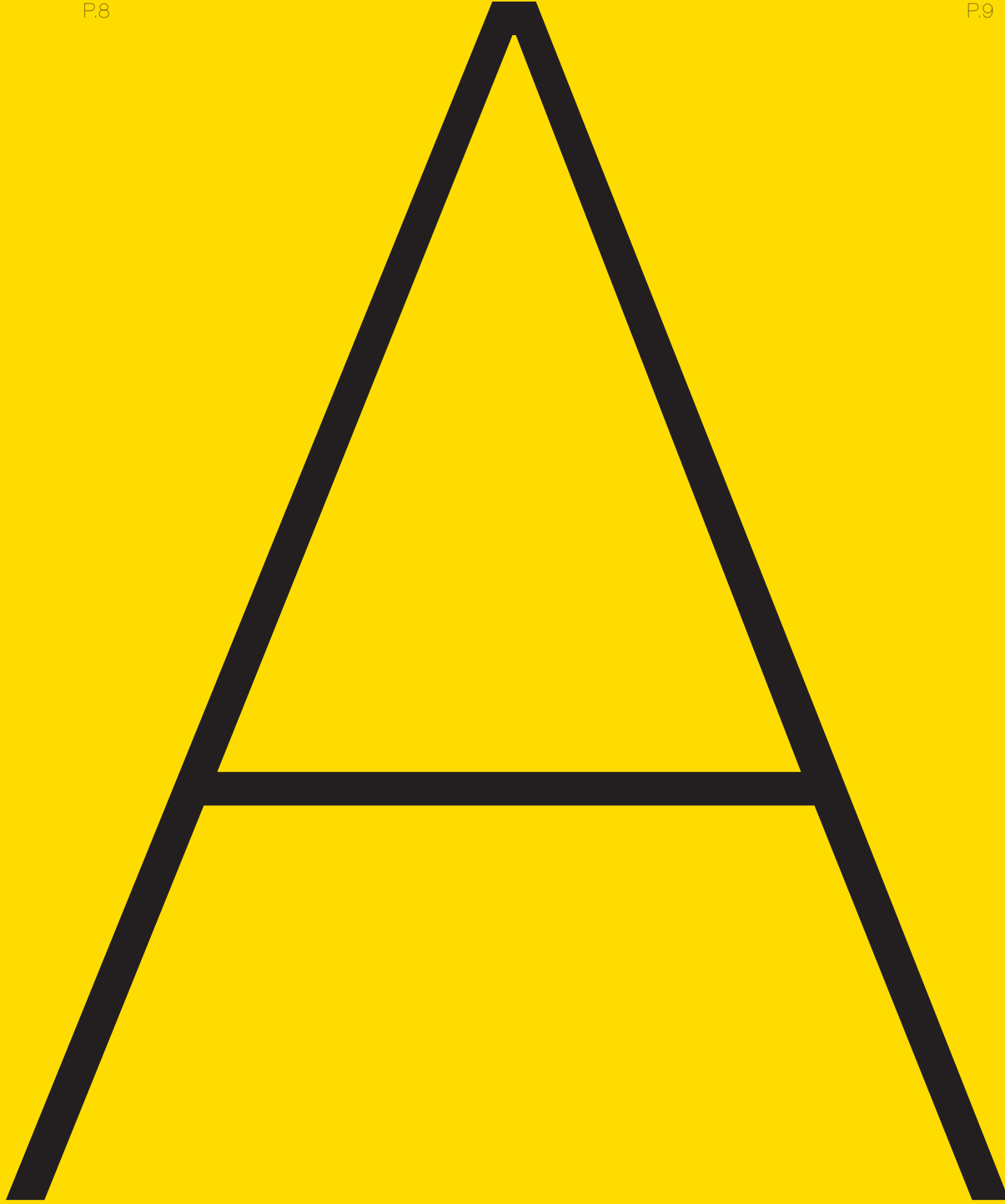
Tu cerebro, ese órgano de kilo y doscientos gramos donde nacen el amor y las ideas, la angustia, la ternura y esa habilidad para levantarse y seguir, ha sido diseñado para sobrevivir y ser feliz. La pregunta es: ¿cómo prepararlo? Con resiliencia.

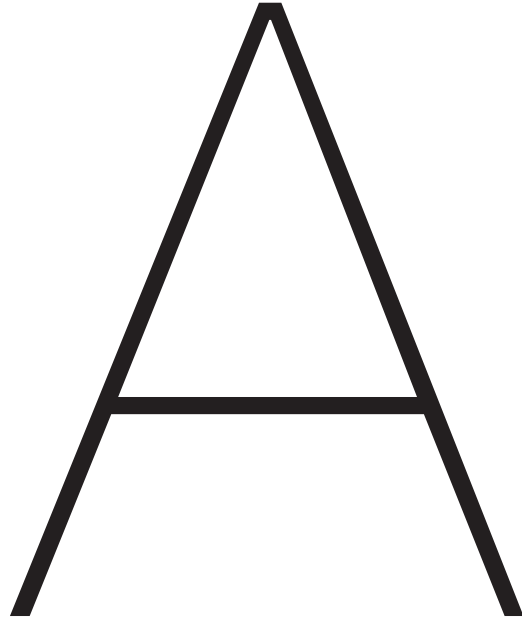
La palabra, de origen latino, se aplica en Neurociencia para describir la capacidad de las personas para superar las dificultades de la vida y crecer ante la adversidad; todo el mundo tiene esta aptitud, pero no todos la hemos desarrollado por igual.

Este abecedario que tienes en tus manos reúne un puñado de ideas compartidas con Rafaela Santos, neuropsiquiatra y Presidenta del Instituto Español de Resiliencia. A ella se une el deseo de Unifikas de apoyar a las empresas que trabajan por un futuro más sostenible.

Nuestro manual sin instrucciones está dedicado a los que conocieron el dolor y apostaron por crecer; a los que un día se rompieron -de canto o en añicos- y hoy trabajan para recomponerse, y a todos los que comparten ese dicho popular que dice “más vale prevenir...” Bienvenidos. Y gracias por descargarnos.

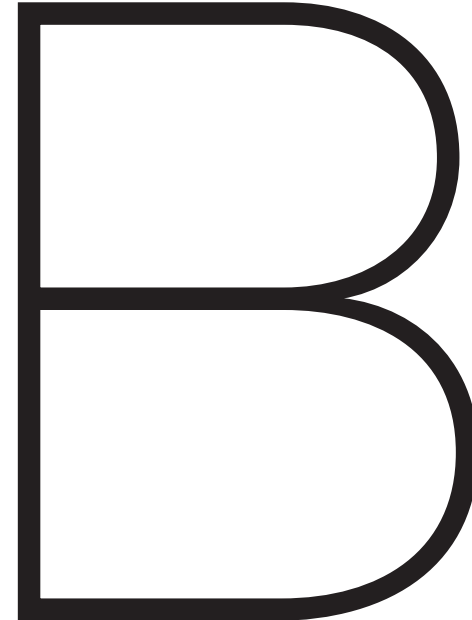
@infoier y @Unifikas





Acéptalo

Acepta la realidad. Ha sucedido. No es posible volver atrás... ni tampoco encontrar una respuesta a la pregunta: ¿Por qué a mí? ¿...Y por qué no? Si la inteligencia es la capacidad para adaptarse a los cambios, lo mejor que puedes hacer es aceptar la realidad, adaptarte y tratar de seguir adelante. Todo lo que necesitas está dentro de ti. Sé optimista. El pesimismo llama al pesimismo y la capacidad de superación hace brotar el optimismo: da un paso, sólo un primer paso: ¿qué podrías hacer hoy?



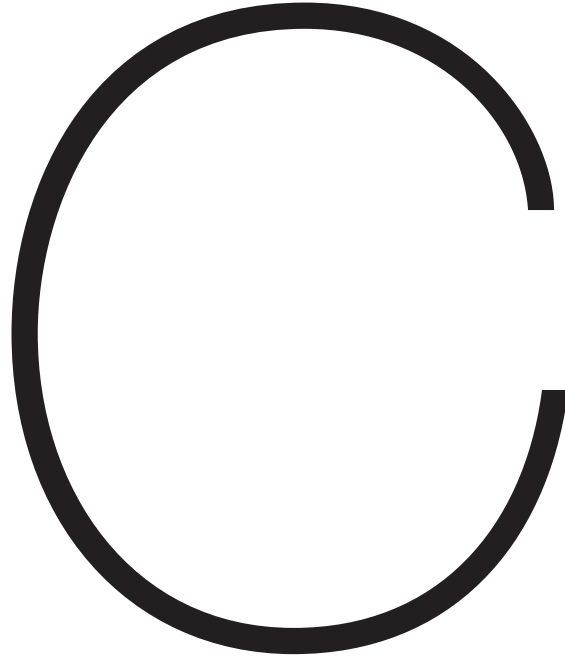
Busca ayuda

Vivimos tiempos complejos: la prisa, y esa sensación de cambio permanente, pueden generar en algunas personas sensación de angustia. Nuestro lugar de trabajo y la propia vida moderna se han convertido en una fuente importante de riesgos psicosociales. Según la OMS*, la depresión es la principal causa de discapacidad laboral en el mundo: se calcula que afecta a 350 millones de personas en el mundo. No esperes a romperte para pedir ayuda.

*Fuente

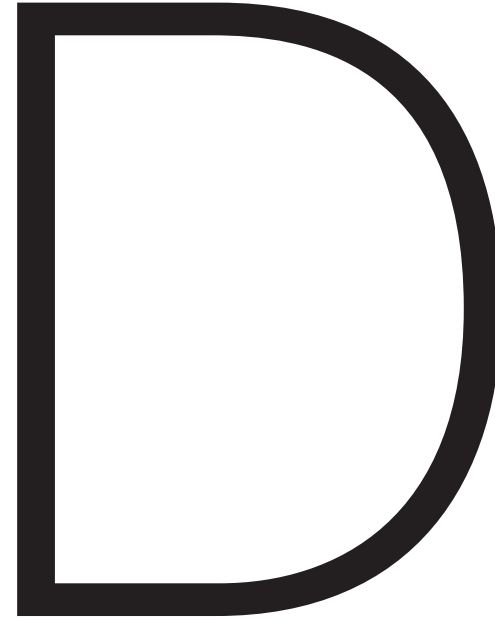
www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es

P.12

Crece

La resiliencia, esa capacidad para superar las dificultades y los reveses de la vida y salir airoso de la adversidad, se apoya en dos componentes esenciales: uno es la resistencia a la destrucción, el otro es la capacidad humana para construir sobre factores adversos. El quid no está en huir de la adversidad, sino en aprender a afrontarla. Entrénate pensando en el valor del esfuerzo, no del éxito. Deja que aflore lo mejor de ti.

P.13

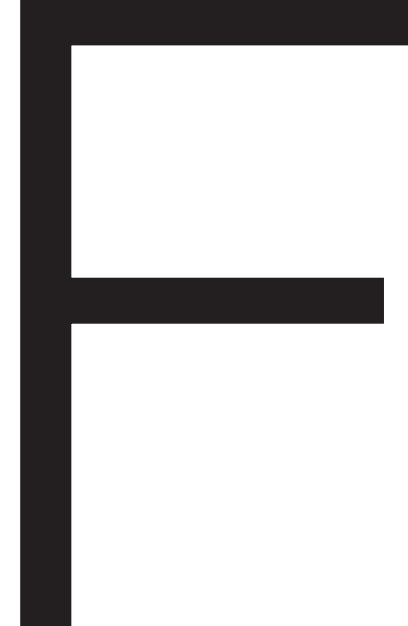
Despierta

Decide si quieres ser víctima de las circunstancias o protagonista de tu vida.



Emociónate

La felicidad no depende de la realidad, sino de la interpretación de la realidad que uno hace: tienes la posibilidad trabajar para llegar a ser lo que te propones ser. ¿No es emocionante?



Fracasa

'Nil difficile volenti': nada es difícil para el que quiere, dice un dintel de una puerta romana. Quien verdaderamente quiere algo, lo consigue. El éxito llega después de muchos intentos, pero lo importante es mantener la determinación de seguir. El error no es fracasar, el error es no intentarlo. ¿Sabes lo que quieres?

P.16

G

Gestiona tu energía

No sólo tu tiempo. Seguir la regla del 8 puede ayudarte: Divide las 24 del día en tres partes: invierte una en descansar, otra en trabajar y otra en relacionarte. Este equilibrio es la base de una persona madura y con energía.

P.17

H

Huye

De las relaciones tóxicas, las conversaciones inútiles y ese victimismo que no te lleva a ninguna parte. No sea altavoz de malas noticias... procura sembrar lo positivo en tu ambiente.

P.18

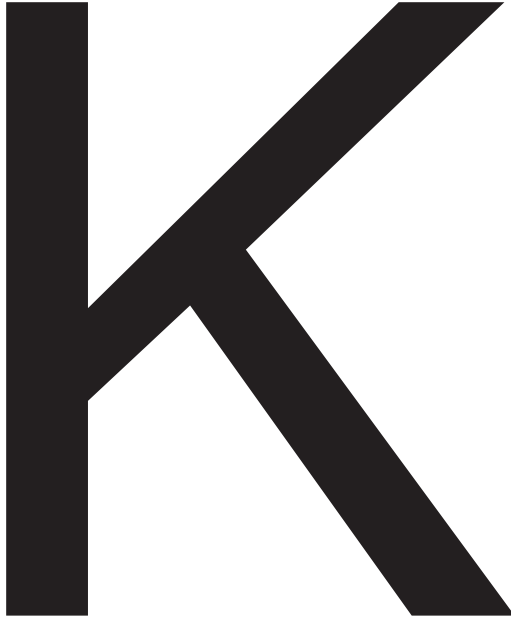
IInfórmate

Las enfermedades mentales son el gran reto de nuestro siglo XXI. Antes de juzgar a una persona por lo que le pasa, infórmate. Mañana podrías ser tú.

P.19

JJuega

Intenta cambiar tu tendencia a 'juzgar' y aprende a 'jugar'. Quítale dramatismo a la vida. Restar importancia a los problemas agiliza la mente y promueve la creatividad, esa habilidad tan necesaria para la vida. ¡Y para el trabajo!

K.O.

Lo que resistes, persiste. ¡Crécete ante las dificultades! Descubre cuáles son los puntos fuertes de tu personalidad y entrénate para superar tus debilidades.

Lucha

Levántate. Ahora. Ejercita tu voluntad. Entrena tu resiliencia. Los que son resilientes tienen una personalidad madura y estable. Para ello, es necesario lograr el equilibrio entre los tres aspectos que configuran el motor del desarrollo personal: la inteligencia, los sentimientos y la voluntad. Eres protagonista de tu vida y capaz de construir tu futuro. ¿Necesitas inspiración? Hazte con el libro de Rafaela Santos*.

*'Levantarse y luchar' Rafaela Santos
Editorial Conecta. Penguin Random House, 2013.

M

Medicarse tiene sus riesgos

La medicación, cuando es necesaria, ayuda a salir del pozo, pero tiene sus efectos negativos: es como un flotador que te impide nadar. Para afrontar la vida sin miedos, nada como aprender a fortalecer el músculo de la resiliencia.

N

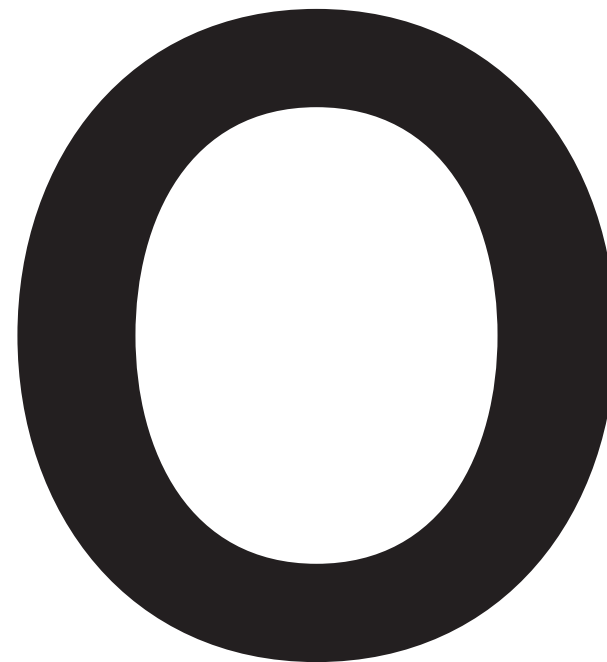
No

Palabra de dos letras que ayuda a vivir mejor. Pronunciarla con cariño en determinados momentos es señal de sana autoestima. Pide lo que quieres y di lo que piensas: es el camino más fácil para ser asertivo.

Tomaa aire,
solo te queda
la mitad del
abecedario

Eñe

España tiene grandes tesoros: los días al sol, las tardes con amigos, las noches al fresco. Defiende tu patrimonio, viaja, tómate una caña, échate unas risas... ¡no es tan difícil ser feliz!

Olídalo

Recicla tus emociones, pasa página, olídalo. Si tienes una preocupación que te obsesiona, puede servirte dividir la palabra en pre-ocupación: haz un "pre" breve para pensar qué hacer y pasa cuanto antes a la "ocupación": la solución está cerca de los que pasan a la acción.

P

Puedes

Potencia tu resiliencia, esa capacidad que todo ser humano tiene de superar las dificultades y reveses de la vida sin quedarse atrapado en el sufrimiento y el dolor. Puedes salir airoso de cualquier vivencia, pero necesitas entrenarte. ¿Estás preparado?

Q

Quiérete, quiérelos

La felicidad es un estado de ánimo positivo, de alegría y gozo interior, que llega al comprobar que uno ha hecho en la vida el mayor bien posible y el menor mal consciente. Quiérete. Quiérelos. Nosotros somos nuestro mejor arma de construcción masiva.

R

Respira

Aprende a frenar. Levanta la mirada de lo que te atrapa y respira.
Cultiva hábitos para conseguir una mente ágil y sana.

S

Sonríe

Sé amable. Saluda siempre. Da las gracias. Ríete. Reírse es algo muy serio,
tiene más beneficios de lo que imaginas.

Trabaja

Hoy es el pasado de mañana. Enfrenta tus retos y vence la procrastinación. Cuanto más postergas algo, más difícil se vuelve y mayor estrés genera. Afronta tus retos. Márcate desafíos. Sé una persona proactiva, trata de dar sentido económico y trascendente a tu trabajo: serás más feliz.

Unión = Fuerza

Una pena compartida pesa la mitad,
una alegría compartida suma el doble.



Vence tus miedos

No estás solo, sólo tienes que aprender a sacar la fuerza de tu interior. Y enfrentarte a tus miedos. Los miedos de nuestro mundo han cambiado: antes eran grandes, estaban fuera y nos retaban a crecer. Hoy, nuestros miedos son pequeños, pero están dentro y nos empequeñecen: miedo a que nos echen del trabajo, miedo a que nos deje nuestra pareja, miedo a que le pase algo a nuestros hijos... Miedo. Nuestro cerebro se bloquea ante los miedos, por eso, la persona que tiene miedo es poco resiliente.



W - Conéctate

... Pero no caigas en la acción compulsiva de estar permanentemente conectado. Domina a la tecnología antes de que ella te domine a ti. Disfruta de las relaciones personales. Aprende a mirar con cariño, intentando potenciar el talento de la gente que vive y trabaja contigo.



X.

Por ahora, lo único seguro es que nada es seguro así que...
¿Qué tal si nos preparamos para abrazar la incertidumbre?



Y...

Recuerda que nuestro cerebro ha sido diseñado para ser feliz, pero nuestro mundo agresivo, competitivo y estresante no pone las cosas fáciles. Ahora más que nunca necesitamos sumar, pasar de una cultura de la agresividad a una cultura de la empatía, la compasión y la ternura.



Zzzz

Duerme. En serio. Duerme. Y si no puedes... habla con ella.
@rafisantosPsi



WWW

Tú tienes la última palabra:
comparte tu historia en info@unifikas.com
o entra en www.resiliencia-ier.es

Sobre Unifikas

Unifikas es un sistema de gestión integrado de Prevención de Riesgos Laborales, Medioambiente y Calidad que nace para compartir una visión más comprometida: con las personas y su seguridad, con el entorno y la sostenibilidad. Esta nueva herramienta unifica los tres ámbitos de gestión en busca de un objetivo común: la excelencia de las organizaciones. Nosotros ponemos los medios, la meta la pones tú. ¿Quieres saber más?



www.unifikas.com



[@unifikas](https://twitter.com/unifikas)



[www.linkedin.com/
company/unifikas](https://www.linkedin.com/company/unifikas)

Sobre Rafaela Santos

Rafaela Santos es médico especialista en psiquiatría y doctorada en neurociencia. Impulsora y Presidenta del Instituto Español de Resiliencia y de la Fundación Humanae, actualmente también preside la Sociedad Española de Estrés Postraumático. Autora de "Levantarse y luchar-cómo superar la adversidad con resiliencia", Ed. Conecta, Random House Mondadori, Santos trabaja para promover la resiliencia en España y Latinoamérica. ¿Quieres saber más?



www.resiliencia-ier.es



[@rafisantosPsi](https://twitter.com/rafisantosPsi)
[@InfoIER](https://twitter.com/InfoIER)



[www.facebook.com/
resiliencia.ier](https://www.facebook.com/resiliencia.ier)

Unifikas

**Instituto
Español de
Resiliencia**

Unifikas

Oficina comercial
Velazquez 157, 1ª planta
28002 Madrid
T 902 101 779
info@unifikas.com
www.unifikas.com

Instituto Español de Resiliencia
Paseo del Pintor Rosales, 16
28008 Madrid España
T 91 542 93 89
info@resiliencia-ier.es
www.resiliencia-ier.es