

DECÁLOGO RESILIENCIA

La resiliencia se define como la capacidad que tenemos para adaptarnos a los cambios. Como otras capacidades, la resiliencia se puede ir entrenando y aprendiendo a lo largo de nuestra vida.

1 DISFRUTA

Estás preparado y tienes las aptitudes necesarias para un ejercicio profesional de máxima calidad. Disfruta de tu práctica clínica con ilusión, encuentra momentos de gratitud y satisfacción. Celebra los éxitos, por pequeños que sean y no olvides que son los pacientes los principales beneficiarios.



2 CUÍDATE

Es importante que te cuides, allí donde estés. Cuida de tu bienestar físico y mental, busca refugio en tu familia y amistades.



3 MUÉVETE

Haz ejercicio físico con frecuencia ya que contribuirá a tu bienestar físico y emocional.



4 ESTUDIA

Estudia con motivación e ilusión para mantenerte al día en los avances científicos con el fin de brindar una atención de calidad. Busca oportunidades de aprendizaje y actualización profesional. Reforzarás tus decisiones.



5 SÉ EMPÁTICO

Escucha, mira y aprende de tus pacientes. Mantén una buena relación a través de la compasión y la escucha activa.



6 EXPRÉSATE

Comparte tus experiencias y situaciones vividas, tanto positivas como negativas con tus compañeros. Busca apoyo y consejo: no tengas miedo de pedir ayuda.



7 MEDITA

La meditación puede ayudar a mejorar tu nivel de estrés y potenciar tu capacidad de concentración en el aquí y ahora de una forma amable sin juzgarte.

El autoconocimiento te ayudará a identificar tus límites, aprender a decir que no y a estar en armonía.



8 DIVIÉRTETE

Mantener el equilibrio entre tu vida profesional y personal es un aspecto fundamental. Desarrolla y cuida tus aficiones ya que son decisivas para tu crecimiento como persona.



9 DESCANSA

Los períodos de descanso son un merecido premio por tu esfuerzo y dedicación. Establece límites y equilibra tu carga de trabajo para priorizar tu bienestar y trata de evitar el agotamiento profesional.

Dormir es un pilar básico para tu equilibrio físico y mental.



10 SÉ OPTIMISTA

Cualquier situación por compleja o difícil que sea es una oportunidad para aprender, generar cambios y crecer. Los momentos difíciles son transitorios y una posibilidad de mejora.

