

Descubrimiento del bienestar

NAVEGAR POR LA VIDA
CON UNA ENFERMEDAD
POCO FRECUENTE

COMPONENTES DE LA RESILIENCIA

- Confianza
- Apoyo social
- Determinación
- Adaptabilidad

DESARROLLAR RESILIENCIA EMOCIONAL

Es necesario mirar:

- **COGNICIÓN:** cómo pensamos
- **PERCEPCIÓN:** cómo analizamos y evaluamos las cosas
- **ACCIÓN:** la forma en que reaccionamos ante ella

LAS 7 C DE LA RESILIENCIA EMOCIONAL

- 1 **COMPETENCIA:** saber que puede manejar situaciones difíciles.
- 2 **CONFIANZA:** creer en sus capacidades.
- 3 **CONEXIÓN:** mantener vínculos con seres queridos.
- 4 **CARÁCTER:** desarrollo de un conjunto sólido de valores.
- 5 **CONTRIBUCIÓN:** utilizar sus fortalezas para ayudar a los demás.
- 6 **CONFRONTAR:** manejar el estrés de una manera saludable.
- 7 **CONTROL:** saber que puede tomar decisiones.

Vivir con una enfermedad poco frecuente es como estar en una tormenta constante en el mar.

Necesita la fuerza necesaria para poder mantener la vela firme, todos los días. Aprender la resiliencia emocional es aceptar el hecho de que hay que seguir creciendo incluso cuando se manejan situaciones de crisis.

DESARROLLAR UNA MENTE INTELIGENTE MEDIANTE LA CONSCIENCIA PLENA.

La consciencia plena es un estado de consciencia caracterizado por la observación no crítica y la interacción con el momento presente.

ELEMENTOS DE LAS 3 MENTES

- 1 **Mente racional**
Cuando vemos el mundo de forma racional y prestamos atención a hechos observables y fenómenos.
- 2 **Mente emocional**
Cuando experimentamos un estado en el que el pensamiento lógico se vuelve difícil. Podemos observar los hechos, pero nos encontramos distorsionándolos o amplificándolos en función de nuestro estado emocional actual.
- 3 **Mente sabia**
Cuando equilibramos entre una mente racional y una mente emocional. El núcleo de la mente sabia implica un profundo sentido de conocimiento intuitivo, también conocido como el uso de su "instinto".

FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

La capacidad de permanecer en contacto con el momento presente independientemente de los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales desagradables. Aunque este no es un estado de felicidad, es la capacidad de navegar de forma flexible por las exigencias cambiantes de la vida y cuando surgen pensamientos y sentimientos difíciles. Los elementos incluyen:

EL MOMENTO PRESENTE: esté aquí.
VALORES: sepa lo que importa.
ACCIÓN COMPROMETIDA: haga lo que sea necesario.
AUTOCONTEXTO: tener consciencia pura.
DEFUSIÓN: lo que está pensando.
ACEPTACIÓN: ábrase.

Abogar por uno mismo es uno de los aspectos más importantes de vivir con una enfermedad poco frecuente.

Acceda a recursos que le ayudarán en este proceso
1-833-PTC-HOPE (1-833-782-4673), en español
1-833-PTC-VIDA (1-833-782-8432),
patientengagement@ptcbio.com



Insightful
Moments™