



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas



DE ESTAR BIEN AL BIENESTAR

FROM BEING WELL TO WELL-BEING

12 Prácticas saludables para fortalecernos de adentro hacia afuera:

12 Healthy practices to strengthen us from the inside out:

1- Sé consciente de tus potencialidades y limitaciones.	Responsabilidad	1. Be aware of your potential and limitations.
2- Sé creativo, ¡transforma tus experiencias!.	Reestructurar	2. Be creative, transform your experiences!
3- Reconoce la importancia de trabajar en equipo.	Relaciones	3. Acknowledge the importance of teamwork.
4- Asume la dificultad como oportunidad para aprender.	Reestructurar	4. Assume adversity as a learning experience.
5- Mantente plenamente presente viviendo aquí y ahora, disfrutando al máximo. Esto fortalece tu capacidad para aceptar la realidad.	Restaurar positivamente	5. Be present living here and now (mindfulness) enjoying life at maximum. This strengthens your capacity to accept reality.
6- Mira la vida con objetividad y positivismo, y date el gusto de disfrutar los retos del trabajo positivamente.	Restaurar positivamente	6. Look at life with objectiveness and with positivism. Give yourself the pleasure to positively enjoy work challenges.
7- Rodéate de personas con actitud positiva y fortalece tu red de apoyo para los momentos fáciles y difíciles.	Relaciones	7. Surround yourself with positive people, and strengthen your support network to face easy and difficult moments.
8- No busques controlar todas las situaciones ya que el control total no existe. Aprende a lidiar la incertidumbre disfrutando la falta de control.	Reestructurar	8. Don't intend to control everything because total control does not exist. Learn to deal with uncertainty by enjoying the lack of control.
9- Sé flexible y tolerante ya que tu puedes adaptarte al cambio de planes y cambiar tus metas sin sufrir.	Reestructurar	9. Be flexible and tolerant because you can adapt to change of plans, and change your goals without suffering.
10- Sé perseverante con tus propósitos confiando en tu constancia, tenacidad y capacidad de lucha.	Responsabilidad	10. Be perseverant with your objectives by trusting your constancy, tenacity and ability to fight.
11- Afronta la adversidad con humor. La risa es un remedio infalible que asegura el optimismo en todo momento.	Restaurar positivamente	11. Face adversity with humor. Laughter is an infallible remedy that assures optimism at all times.
12- Busca ayuda en tus compañeros de trabajo y apoyo social, recordando que siempre podrás acudir a la ayuda profesional para lograr tu bienestar.	Relaciones	12. Seek help among your fellow workers and social support, keeping in mind that you can always seek professional help to achieve well-being.

The infographic is shaped like a classical building. It has a blue triangular roof. Below the roof is a wide orange horizontal band containing the title 'LOS PILARES DE LA RESILIENCIA' in white capital letters. The main body of the building consists of four colorful pillars. Each pillar is a cylinder with a colored circular cap. The pillars are purple, blue, orange, and green from left to right. Each pillar has a list of related concepts written inside its body. At the base of the pillars is another orange horizontal band, and at the very bottom is a dark blue horizontal band with a white summary sentence.

LOS PILARES DE LA RESILIENCIA

AUTONOMÍA

AUTOESTIMA
INDEPENDENCIA
ESPERANZA

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CREATIVIDAD
PENSAMIENTO
CRÍTICO
PROYECCIÓN

HABILIDADES SOCIALES

EMPATÍA Y
AMABILIDAD
BUEN HUMOR
HABILIDAD PARA
COMPRENDER

PROPÓSITOS DE FUTURO

MOTIVACIÓN
PERSEVERANCIA
OBJETIVOS CLAROS

LA RESILIENCIA, UNA CAPACIDAD HUMANA QUE PODEMOS DESARROLLAR A LO LARGO DE LA VIDA