

RECURSOS PSICOLÓGICOS

- ❑ Características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo u organizando el comportamiento en diferentes situaciones
- ❑ Permiten aumentar la resistencia a la adversidad
- ❑ Facilitan una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios o dificultades de los sucesos vitales



Autoestima



Sentido de coherencia



Equilibrio emocional



Optimismo



Apoyo social



Asertividad

“Las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y afrontamiento de forma que se transformen en verdaderas armas para enfrentar los problemas”



El valor adaptativo de las emociones positivas

Experimentar emociones positivas, lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta **prepara** al individuo para **enfrentar con éxito dificultades** y adversidades venideras.

Fredrichson, 2001



LOGO

POTENCIA TUS RECURSOS PSICOLÓGICOS



MAZ | **suma**
LA SEGURIDAD SOCIAL
Área de
Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuamaz](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas



LA AUTOESTIMA

Capacidad de valorarse a uno mismo y de tratarse con dignidad, amor y realidad.

Tiene dos componentes relacionados entre si: **LA EFICACIA PERSONAL Y EL RESPETO A UNO MISMO**

Tiene que ver con el **cultivo del afecto**, la amabilidad, la amistad, la consideración y el respeto en las relaciones.

Requiere **ver a los demás como iguales**, por lo que pide de nosotros humildad y no verse a uno mismo como superior



OPTIMISMO

Actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en su aspecto positivo o mas favorable.

Influye sobre la salud física y permite afrontar el estrés en condiciones más favorables.



ASERTIVIDAD

Es un recurso para comunicar de modo respetuoso y oportuno lo que yo siento y para acoger con el mismo respeto lo que sienten los otros.

Incorpora el deseo de generar confianza y proximidad a través de la comunicación.

Implica la expresión honesta y legítima de nuestros propios derechos, sentimientos, creencias **SIN MENOSPRECIAR** los derechos de los demás



APOYO SOCIAL

Es la percepción y la realidad de que existen personas que se preocupan de nosotros y de que formamos parte de un grupo social, que nos puede prestar su ayuda y sus recursos.

Reduce los niveles de estrés laboral y por tanto mejora indirectamente la salud. Ayuda a las personas a vivir de forma mas saludable incluso en presencia de situaciones estresantes.



EQUILIBRIO EMOCIONAL

Capacidad de reaccionar con las emociones y los estados de ánimo apropiados a cada situación.

Implica tener **CAPACIDAD DE EXPRESIÓN EMOCIONAL**: es decir percibir lo que otros sienten, esencia de la **EMPATÍA**, y del manejo de **AUTOCONTROL EMOCIONAL**: control del impulso.



SENTIDO DE COHERENCIA

Orientación global de la personalidad que facilita la solución de problemas de forma adaptativa ante situaciones estresantes.

Permite una gestión adecuada de las relaciones con el entorno social e interpersonal. Capacita a las personas para conductas adaptativas y realistas ante los acontecimientos que suceden.