

¿Qué es un plan de resiliencia?

- Un plan de resiliencia a veces recibe el nombre de plan de cuidado personal.
- Es una forma de ayudar a ampliar tu zona de resiliencia o zona "OK" y de tener un plan para usar las habilidades.
- El plan de resiliencia o de cuidado personal debe detallar cómo es y cómo te sientes cuando te llevan al límite de tu zona de resiliencia o zona "OK".
- El plan de resiliencia o de cuidado personal debe incluir información sobre las habilidades de resiliencia que te son más útiles. Puede incluir cosas como recursos o gestos específicos.
- Un plan de resiliencia o de cuidado personal también puede incluir información como qué hacer en una situación de crisis.



¿Por qué es importante un plan de resiliencia?

Nuestras mentes funcionan mejor cuando estamos tranquilos y felices.

Si llegamos al límite de nuestra zona de resiliencia o zona "OK", nuestras mentes no funcionan tan bien.

Un plan de resiliencia o de cuidado personal puede ayudarte a practicar las habilidades de resiliencia para que puedas usarlas fácilmente si te llevan al límite.

Cuando estás fuera de tu zona de resiliencia o zona "OK", puede resultarte muy difícil decidir qué hacer en ese momento.

Si te sacan de tu zona de resiliencia o zona "OK", puedes simplemente hacer lo que esté en tu plan.