

## Crisis vs Oportunidad

Hoy en día la palabra crisis esta constantemente en los medios de comunicación, situación que puede generar miedo e inseguridad

El PAE te ofrece algunas sugerencias para construir fortalezas ante tiempos de cambio:

- Cuidado Personal: Asegúrese de comer saludablemente, hacer ejercicio regularmente, obtenga suficiente descanso, encuentre tiempo para relajarse
- Humor y Optimismo: El humor y la risa tienen un efecto natural de curación. Esta actitud abre la puerta a nuevas posibilidades
- Actitud Positiva: Recuerde el poder de nuestros pensamientos para transformar los problemas en retos de crecimiento.
- Red de Apoyo. Compartir sus sentimientos con familiares, amigos o compañeros o Profesionales del PAE puede ayudarle a manejar y enfrentar la confusión, enojo, ansiedad y el miedo.
- Flexibilidad. No se aferre a antiguos modelos, recuerde que no hay solo una manera de resolver o enfrentar las situaciones.
- Liderazgo. Recuerde que usted es responsable de su propio desarrollo. Usted puede ayudar a otros a aprender y facilitar el cambio.
- Comunicación. Promueva un canal abierto de información y escucha clara. Esta actitud fomenta la tranquilidad durante los cambios.

### Recuerde que una persona optimista ante el cambio....

- Se siente a gusto con la necesidad de cambiar.
- Esta ansioso por la transición pero abierto a las posibilidades.
- Es optimista acerca del futuro.
- Busca las oportunidades que se esconden atrás de los problemas.
- Considera la incertidumbre y el cambio como un reto y oportunidad.
- Tiene conciencia clara de sus fortalezas y debilidades.
- Ve la vida como una experiencia continua de aprendizaje.
- Busca resolver problemas, en vez de encontrar culpables.
- Busca una variedad de tácticas para aprender y experimentar
- Tiene humildad y sabe buscar ayuda cuando siente que la necesite.
- **Recuerde que en tiempos de cambio no se encuentra solo**

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!  
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

[www.mipae.com](http://www.mipae.com)