

El reencuadre POSITIVO

¿Sabías qué es el reencuadre positivo?

El reencuadre positivo es la técnica de ver las cosas de nuevas formas para encontrar lo positivo en ellas: las oportunidades de cambio, las ventajas de otras personas y las fortalezas de uno mismo. Es el simple acto de cambiar tu punto de vista.

Desde ICAS brindamos algunas ideas a para mejorar nuestros hábitos y tener una perspectiva más amable con el mundo y con nosotros mismos, incluso en momentos desafiantes.

Reencuadre de eventos y situaciones

- Ante un cambio, piensa en las nuevas oportunidades que el cambio podría presentar.
- Cuando sufras un revés, busca formas de cambiar la situación.
- Encuentra el humor en situaciones difíciles. Reite de lo absurdo mientras trabaja para aprovechar al máximo un momento difícil.
- En lugar de sentirte derrotado y sin esperanzas, piensa cual podría ser un primer paso para mejorar la situación.
- Evita palabras como "no puedo" e "imposible" cuando pienses en un desafío. Reconoce que puede ser difícil, pero asumi que puedes.
- Piensa en el estrés de un nuevo desafío como una forma de energía: vigorizante y emocionante en lugar de agotador y debilitante.

“ Ser capaces de relativizar y de abrir los ojos hacia otras perspectivas más amables puede mejorar de manera notable nuestro bienestar y calidad de vida. ”

¿Cómo ves a las personas?

- En lugar de ver a alguien como impulsivo, considéralo espontáneo.
- En lugar de ver a alguien como terco, considéralo comprometido y persistente.
- En lugar de ver a alguien con miedo, considéralo reflexivo y cuidadoso.
- En lugar de ver a alguien tan ruidoso, considérela exuberante y confiado.

¿Cómo te ves a vos mismo? ¿Cómo te tratas?

- Cuando cometes un error, en lugar de ser duro con vos mismo, piensa en lo que puedes aprender de la situación para poder hacerlo mejor en el futuro.
- Se amable con vos mismo. Si te sientes demasiado autocrítico, imagina cómo hablarías con un amigo en tu situación.

Los profesionales de ICAS están a una llamada de distancia para ofrecer apoyo y asesoramiento.

LLamá a nuestro número gratuito si necesitas ayuda para encontrar tu bienestar.

Estamos disponibles las 24 horas, los 365 días del año.



LLAMANOS AL
0800 555 2777



A través de nuestra APP:
ICAS ASSISTS:
Usuario y Contraseña:
usuario1



O a través de nuestra web:
www.icasarg.com
Usuario y Contraseña:
usuario1