



# Resiliencia al experimentar la pérdida de empleo

## 1. Escribe sobre lo que te molesta.

Incluye todas las cosas que te gustaría haberles dicho a tus jefes anteriores, pero no pudiste. Continúe expresando sus sentimientos hasta que se sienta vacío y luego deséchelos.

## 2. Busque apoyo, está bien lamentar.

No se sienta incómodo al pedir apoyo. Todos lo necesitamos.

## 3. Descubra el valor de su experiencia.

¿Qué habilidades has adquirido mientras trabajabas? ¿Qué has aprendido de esta experiencia? ¿Cómo te ha convertido en una persona mejor y más fuerte?

## 4. Escribe una descripción detallada de lo que haces bien y practica hablar sobre tus fortalezas confiables.

Describe proyectos o tareas específicas de las que te sientas orgulloso. Describe tus habilidades con las personas. Describe tu pasión por tu trabajo.

## 5. Haz lo que te revitaliza. Disfruta de momentos agradables cada día.

¡Las emociones positivas amplían tus habilidades para resolver problemas y fortalecen tu resiliencia!

**Haywood Health &  
Human Services**  
[haywoodcountync.gov](http://haywoodcountync.gov)



**Haywood County HHSA es  
un proveedor y empleador  
que ofrece igualdad de  
oportunidades.**