7 CONSEJOS PARA TRABAJAR LA RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad para enfrentarse, sobreponerse y salir transformados ante las adversidades.
La resiliencia nos ayuda a desbloquearnos y encontrar nuevos caminos, nuevas oportunidades.

01

ACEPTA LOS CAMBIOS COMO PARTE DE LA VIDA

02

TEN PENSAMIENTO POSITIVO Y AUTOCONFIANZA

Confía en ti mismo. ¡Práctica el yo puedo!

03

TRABAJA EL AUTOCONOCIMIENTO

Debes conocerte. Analiza cuáles son tus fortalezas y habilidades así como tus limitaciones para trazar metas más objetivas e identificar aquellos aspectos a mejorar.

04

MOTIVACIÓN

Tenemos que ver la adversidad de estos momentos como una oportunidad, como un impulso para aprender.

05

SOCIALÍZATE

Establece vínculos con otras personas. Compartir tus sentimos y preocupaciones con los más cercanos te ayudará a sobrellevar y superar los momentos más inciertos.

06

¡CUÍDATE!

Haz ejercicio regularmente, medita y lleva una buena alimentación para afrontar los retos con más fuerza.

07

TEN INICIATIVA Y CREATIVIDAD

Abre tu mente hacia nuevas posibilidades, incorpora nuevas herramientas que te permitan seguir aprendiendo. ¡Ponte a prueba con nuevas actividades y proyectos!