



Resiliencia.

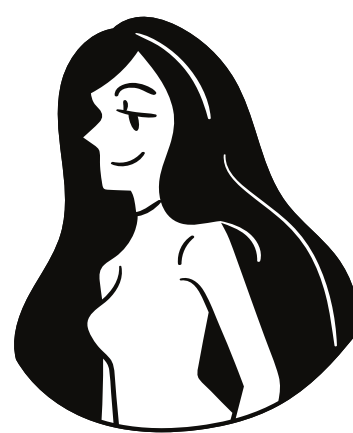
ES LA CAPACIDAD PARA RECUPERARSE O ADAPTARSE A LAS PERTURBACIONES EN EL AMBIENTE Y/O CONTEXTO, ES PARTE DE TODOS LOS SISTEMAS E INDIVIDUOS, A MAYOR RESILIENCIA MENOR ES LA VULNERABILIDAD.



QUE BENEFICIOS TIENE LA RESILIENCIA.

- . Permite recuperarte con mayor facilidad de situaciones difíciles.
- . Permite manejar la presión en momentos de estrés.

- . Mejora el sentido del humor.
- . Mejora el control de emociones, evitando que estas se desborden y provoquen desequilibrio emocional.
- . Permite un mejor uso de tus habilidades frente a las dificultades y/o momentos de alto estrés y presión.



COMO PROMOVER LA RESILIENCIA.

- . Dedicar tiempo a conocerte, esto permitirá que identifiques tus fortalezas y debilidades, haciendo que estés mejor preparado frente a las adversidades.

- . Fortalece tus virtudes, en vez de centrarte en tus carencias, centrarte en tus puntos fuertes y potenciarlos permitirá mejorar tu autoestima.

- . No estás solo, hay cosas pasando a tu alrededor, interesarte, conocer e interactuar con tu entorno es una forma de mejorar, dedica tiempo a generar redes.



- . Se flexible, no te encierres con el problema, observa la situación, piensa que puedes hacer, que herramientas tienes y actúa.

- . Aprende a reírte de ti mismo, solemos tomarnos en serio muchas cosas, tomar distancia de ello y aprender es una manera de crecer.



¡ES UN TRABAJO CONSTANTE! NO LO LOGRARAS DE LA NOCHE A LA MAÑANA, SE PACIENTE, SE CONSCIENTE Y SE CONSTANTE PARA MEJORAR.

