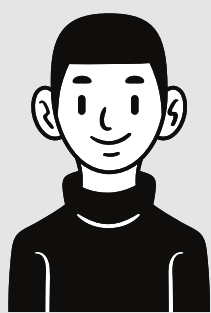


RESILIENCIA EN SIETE PASOS

La resiliencia es la capacidad para **recuperarse** cuando la adversidad, los retos o una batalla atacan. No es la cualidad de un superhéroe, **cualquier persona es capaz de ser resiliente.**[1]



1

ANTICIPA CONFLICTOS

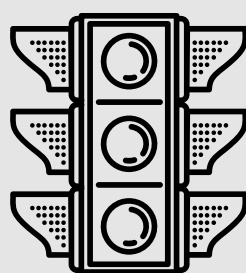
Cuando te des cuenta de que se avecina uno, analiza cómo has enfrentado los problemas en el pasado y piensa qué estrategias puedes utilizar para resolverlo.



2

MANTÉN PERSPECTIVA

Piensa para ti mismo: ¿este reto es realmente un gran problema? Podrías darte cuenta de que no es tan intimidante como pensaste al principio. Una prueba es preguntarte ¿esto importará el siguiente año? Si la respuesta es no, podrías dejarlo pasar.



3

TOMA EL CONTROL

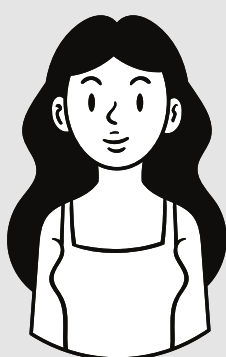
Tal vez no puedes tener el control del problema, pero puedes intentar tener el control de ti mismo; siendo racional y adoptando una actitud de calma y tranquilidad, lo que te permitirá enfrentar de mejor manera el problema.



4

ADIÓS A LA NEGATIVIDAD

En épocas difíciles, el miedo y la ira son naturales, pero rara vez ayudan; reflexiona sobre cuál es su causa principal y trabaja en eliminarla. Identifica a personas que pueden ayudarte a pensar de forma positiva.



5

SÉ AMABLE CONTIGO

Es fácil culparnos de nuestros problemas, supera la necesidad de querer ser perfecto todo el tiempo. Hay competencias en las que no necesitas llegar en primer lugar.



6

TOMA ACCIÓN

Generalmente siempre hay alguna pequeña acción positiva que sí puedes hacer. Esfuérzate por identificarla y ponerla en práctica.



7

ACEPTA EL CAMBIO

Asumir que el cambio es inevitable en la vida, te ayudará a ser más resiliente. Date cuenta que puedes desarrollar habilidades para superar problemas y enfrentar la adversidad.