

¿Cómo ser más resiliente?

Consejos para impulsar tu resiliencia



Practica el optimismo

Una etapa difícil puede ser una oportunidad



Recuerda tus éxitos

Ya superaste circunstancias difíciles y puedes hacerlo de nuevo



Reescribe tu vida

La forma en que nos vemos cambia la forma en que vemos el mundo



Apóyate en los demás

Una red sólida de amigos y familiares es vital en momentos de crisis



No personalices los fracasos

Evita culparte: en toda situación adversa hay múltiples factores



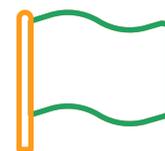
Apoya a los demás

Ayudar a otros aumenta nuestra propia fuerza y empatía



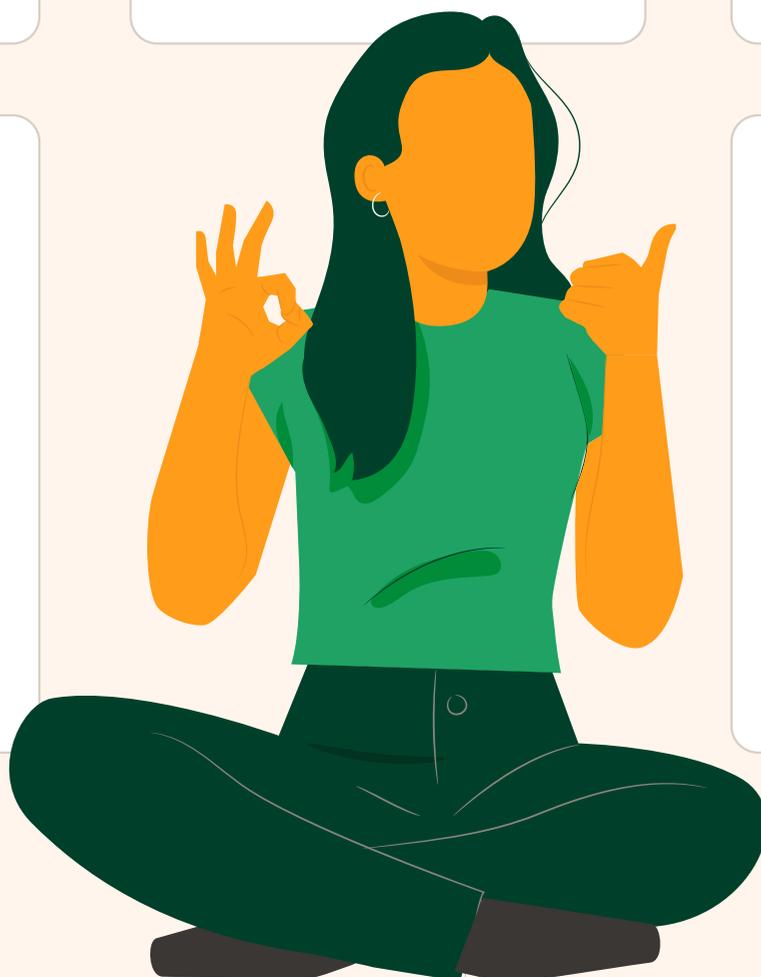
Gestiona el estrés

No va a desaparecer: tómalolo como un estímulo y date descansos



Sal de tu zona de confort

Ponte en situaciones que te supongan un reto y serás más fuerte



Fuente: *The New York Times*.