

¿Cómo ser más resiliente?

Consejos para impulsar tu resiliencia



Practica el optimismo

Una etapa difícil puede ser una **oportunidad**



Recuerda tus éxitos

Ya superaste **circuntancias 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 tus 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: tómallo 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*.