



¡Recupérese!

A veces el camino de la vida puede estar lleno de baches. Los problemas de salud, el trabajo o los problemas financieros pueden afectar significativamente su vida y todos reaccionamos al estrés de diferentes maneras. ¿Cuál es la clave para ser resilientes? Gastar menos energías en las cosas que no puede cambiar y más energía en aquellas en las que puede ser proactivo.

Practique la resiliencia con estos consejos:

- **Reconozca las emociones por las que está atravesando.** Compartas esos sentimientos con otras personas que puedan apoyarlo. Desarrolle relaciones clave que respalden su resiliencia.
- **Cuídese a sí mismo.** Preste atención a sus necesidades. Planee actividades simples que le atraigan, como meditación, ejercicio, risa con amigos.
- **Haga planes B y C.** Frente a tiempos difíciles, pensar positivamente sobre el futuro, incluso si es hora a hora o día a día, puede ayudarlo a mantener una actitud positiva.

Fuerza. Determinación. Perseverancia.