



Conceptos Clave

“Conoce y mejora tu capacidad de resiliencia”

- La resiliencia se refiere a nuestra capacidad para recuperarnos de los retos que enfrentamos en la vida.
- La resiliencia sucede cada vez que tienes un problema y eso te merma temporalmente, pero se convierte en una anécdota que pronto dejas atrás. Incluso a veces, se convierte en el último impulso de tu motivación para desarrollar tus potenciales.
- Para ubicar tu propia capacidad de resiliencia, puedes empezar por hacer un inventario de tus cualidades, seguramente podrás ubicar de dónde aprendiste a ser así. Por ejemplo, quizá eres bueno organizando equipos de trabajo, y si te esfuerzas en localizar cuándo necesitabas empezar a ser así, fue cuando tu mamá se enfermó y tu padre la fue a cuidar al hospital, te quedaste en casa con tus hermanos y tuviste que tomar las riendas de la casa.



Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE



Conceptos Clave

“Conoce y mejora tu capacidad de resiliencia”

Nuestra resiliencia puede mejorar si aceptamos algunos retos como:

- Investiga, lee y aprende sobre tus derechos y obligaciones. Ubica las instituciones públicas y de qué manera funcionan.
- Mantén una vida saludable con dieta y ejercicio adecuados a tus necesidades.
- Lee todo lo que esté a tu alcance, así podrás abrir tu mente y ocupar los conocimientos sobre multi temas cuando sean necesarios.
- Trabaja en tu autoconfianza buscando metas a corto y mediano plazo para cumplir objetivos que reten tu mente y tu cuerpo.



Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE