



CONCEPTOS CLAVE

Tolerancia a la frustración y resiliencia

- A medida que se enfrentan retos personales, profesionales o emocionales, es fundamental cultivar y fortalecer estos dos aspectos de la vida.
- La tolerancia a la frustración y la resiliencia no solo ayudan a sobrellevar los momentos complicados, sino también permiten desarrollar una perspectiva más saludable, incrementar la confianza y alcanzar objetivos.
- Aprender a manejarlas de manera efectiva es esencial para el bienestar emocional y mental.

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