

RESILIENCIA:
CAPACIDAD DE ASUMIR CON
FLEXIBILIDAD SITUACIONES LÍMITE Y
ADAPTARSE A ELLAS.



7 CLAVES PARA LOGRAR LA RESILIENCIA

1

AUTOCONTROL
APRENDE A CONOCERTE A TI Y A TUS
EMOCIONES. VALORATE DE MANERA
REALISTA.

2

CONFIANZA
NO TE DEJES INFLUENCIAR POR
FACTORES EXTERNOS, CREE EN TUS
PROPIOS PROYECTOS.

3

AUTOESTIMA
TEN UN PENSAMIENTO Y UNA IMAGEN
PROPIA POSITIVA.

4

MOTIVOS PARA VIVIR
PERSIGUE LO QUE TE APASIONE,
¿CUAL ES TU VOCACION?

5

FLEXIBILIDAD
SOLUCIONA LOS PROBLEMAS, ACEPTA
LOS CAMBIOS Y ADAPTATE.

6

ORIENTACIÓN AL LOGRO
MEJORA CONSTANTEMENTE, DIRIGE
LA ENERGIA HACIA TUS METAS.

7

EQUILIBRIO AFECTIVO,
CREA VÍNCULOS AFECTIVOS SÓLIDOS Y
SÉ EMPÁTICO CON LOS DEMÁS.

