



5 Consejos para Aumentar su Resiliencia

Algunas aptitudes importantes que debemos aprender incluyen superar los obstáculos, adaptarse a las circunstancias cambiantes y funcionar bien bajo presión.

Estas aptitudes pueden resumirse bajo una característica: resiliencia. Los siguientes son 5 consejos para ayudarle a aumentar su resiliencia:

- 1. Libere la tensión.** No dude en expresar sus sentimientos. Encuentre una manera de expresarlos, ya sea a llevando un diario, dibujando, meditando o platicando con un amigo o consejero.
- 2. Ponga en práctica los hábitos saludables.** Una de las mejores cosas que usted puede hacer en momentos de estrés es cuidar de su cuerpo. La mente no funciona bien cuando el resto del cuerpo tiene dificultades.
- 3. Ríase a carcajadas.** La risa puede ser increíblemente poderosa. Puede ayudar a aliviar el estrés, reforzar su estado de ánimo y mantener las cosas bajo control.
- 4. Tenga una mentalidad positiva.** Usted ha superado obstáculos en el pasado y podrá hacerlo también en el futuro. Encuentre algo en lo que pueda enfocarse para mantener su optimismo.
- 5. Vea el panorama general.** A veces nos enfocamos tanto en el problema que dejamos de ver el panorama general. Analice todo lo que ha logrado y piense en lo que está por venir.

¿Desea saber más?

Para conocer más consejos que le ayuden a aumentar su resiliencia, visite **PacificSource.com/resilience**.

