



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.**
2. **Ponga en práctica los hábitos saludables.**
3. **Ríase a carcajadas.**
4. **Tenga una mentalidad positiva.**
5. **Vea el panorama general.**

¿Desea saber más?

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



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.**
2. **Ponga en práctica los hábitos saludables.**
3. **Ríase a carcajadas.**
4. **Tenga una mentalidad positiva.**
5. **Vea el panorama general.**

¿Desea saber más?

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



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.**
2. **Ponga en práctica los hábitos saludables.**
3. **Ríase a carcajadas.**
4. **Tenga una mentalidad positiva.**
5. **Vea el panorama general.**

¿Desea saber más?

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

