



¿QUÉ ES LO QUE NOS PERMITE RECUPERARNOS DESPUÉS DE EPISODIOS DIFÍCILES EN NUESTRA VIDA?



Existen eventos o acontecimientos difíciles que nos impide continuar con nuestra vida diaria, en los que se requieren de habilidades para recuperarnos de las adversidades.

Esta capacidad de poder continuar, adaptarnos y restaurar nuestro equilibrio se llama "**Resiliencia**", la cual nos permite seguir avanzando de manera óptima en nuestras actividades diarias; sin embargo ésta habilidad requiere de un gran compromiso, visión, disciplina, flexibilidad y disposición.

Aquí te presentamos algunas características que hacen que una persona logre adaptarse para superar las adversidades...

Por lo que te invitamos a trabajar en esta capacidad para hacerla una habilidad que pongas en práctica cuando enfrentes momentos críticos.

