

Cómo enfrentar los desafíos de todos los días



La resiliencia es más que afrontar.

Es la medida de nuestra habilidad para darle la bienvenida a los desafíos y al cambio, superar la adversidad y adaptarnos para alcanzar metas. Ser resiliente también puede ayudar a protegernos de la depresión, el estrés y la ansiedad.

Algunas de las características de las personas adaptables incluyen lo siguiente:

- Autocompasión y autocuidado
- Adaptabilidad y flexibilidad
- Sólidos sistemas de apoyo
- Habilidades para resolver problemas
- Control y regulación emocional



Cómo fomentar la resiliencia y afrontar los retos

Si bien los momentos de dificultad pueden ser estresantes, hay cosas que puede hacer para enfrentar cualquier desafío:



Encuentre un equilibrio saludable.

Cree rutinas saludables que incluyan nutrición adecuada, sueño de calidad y actividad física regular para desarrollar la resistencia de su cuerpo al estrés.



Sea positivo. Concéntrese en lo que puede hacer e identifique los pasos positivos que puede seguir para resolver problemas cuando se enfrenta a un desafío.



Vea más allá de lo obvio. Recuerde que las situaciones difíciles a menudo son temporales y parte de un panorama más amplio.



Solicite ayuda. Todos nos estancamos o tenemos dificultades para progresar. Obtener ayuda cuando la necesita es crucial para construir su resiliencia.

Construir resiliencia toma tiempo y práctica. ¿No está seguro de dónde empezar? Contacte a su **programa GuidanceResources** para obtener herramientas que lo ayuden a afrontar los retos del día a día.



Asistencia
en vivo

Llame al:
Aplicación: GuidanceNowSM
Identificación web:
En línea: guidanceresources.com

TRS: marque 711

→
Escanee para
obtener más
recursos

