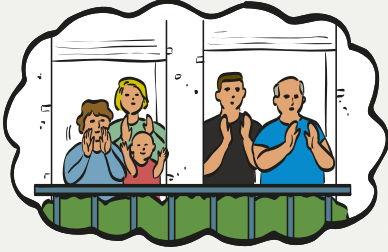


SUPERÁNDONOS ANTE LA ADVERSIDAD



El coronavirus ha puesto a prueba nuestra **resiliencia**: la capacidad de adaptarnos, de reconstruirnos ante los cambios y salir fortalecidos ante las dificultades.

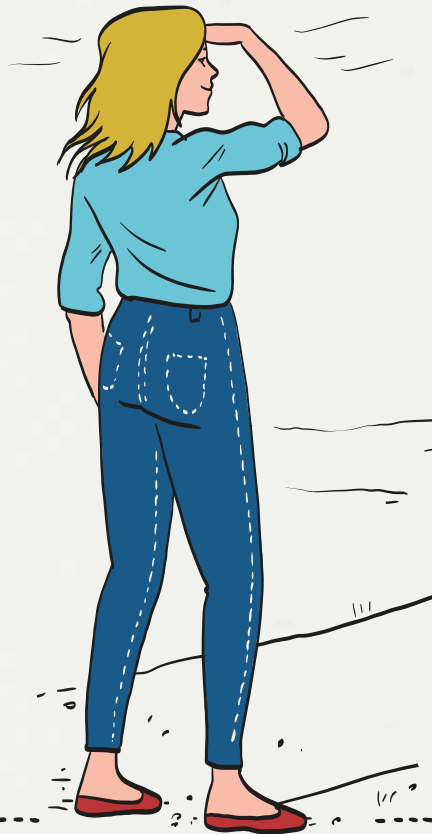


Posiblemente todos podemos extraer algún **mensaje positivo** y muchos nos hemos sorprendido de nuestra **aptitud para adaptarnos a lo vivido**.

La resiliencia es una capacidad que todos podemos **entrenar y mejorar**

Nuestras posibilidades son infinitas y el reto es conseguir el mayor bienestar **adecuándonos al nuevo entorno**:

- Aceptar que **vivimos grandes cambios** ayudará a disminuir la frustración y a preparar el futuro poniendo en marcha las fortalezas.
- **Ser consciente de las limitaciones, pero también de las potencialidades** ayudará a afrontar las circunstancias con menor desgaste.



Hay muchos **aspectos que trabajar** para alcanzar buenos resultados:

- Ser flexible ante los cambios.
- Compartir emociones y preocupaciones para buscar soluciones conjuntas.
- Cuidar cuerpo y mente.
- Cultivar la positividad y el buen humor.

Trabajar para aumentar tu resiliencia durante esta etapa te ayudará a **lograr la mejor versión de ti mismo** y a enfrentar el futuro con fortaleza.