

# Resiliencia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLARLA?



1

Permite recuperarte

Enfrentar los problemas

6

Vivir con sentido del humor

2

7

Superar la tristeza

3

No dejarte vencer

Controlar las emociones negativas

8

Aprender de los errores

4

9

Crear a pesar de los problemas

5

Manejar la presión

Activar tus habilidades  
en momentos difíciles

10