

# Resiliencia

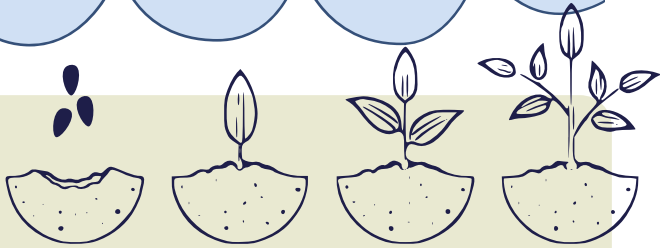


## RESILIENCIA

Es la capacidad de recuperarse de los reveses, adaptarse a situaciones difíciles y seguir adelante incluso cuando se enfrentan desafíos.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Te ayuda a superar momentos difíciles.
- Te enseña lecciones valiosas de cada experiencia.
- Mejora la salud mental.



## BUENA RESILIENCIA

- “La primera idea no funcionó, pero buscaré una nueva”.
- “No aprobé, pero la próxima vez me esforzaré más”.

## SÚPER CONSEJOS

- Concéntrese en las soluciones, no solo en los problemas.
- Use los desafíos como oportunidades para aprender y crecer.
- No tengas miedo de recurrir a tus amigos, familiares o mentores cuando los tiempos se pongan difíciles.



## RECUERDA ESTO

No es cuantas veces te caes sino cuantas veces te levantas lo que cuenta.