

# RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad, ya sea, una situación traumática, una pérdida o una catástrofe, saliendo fortalecidos con mayores recursos y competencias.

La resiliencia se activa en momentos difíciles, encontrando un sentido al sufrimiento y estando acompañado de un entorno familiar cálido y una red de apoyo compuesta por figuras significativas en quienes confiar.

## ¿Cómo desarrollamos y mantenemos la resiliencia durante tiempos de covid-19?

AUTOCONOCIMIENTO

CONFIANZA

APRENDIZAJE

CONTACTO SOCIAL

Conocer nuestras cualidades y confiar en nuestras capacidades, nos permite una adaptación positiva a los cambios.

Recordemos que una dificultad puede ser una oportunidad de aprendizaje, no te centres en los problemas sino en las soluciones para aprender de la experiencia.

Comparte tus emociones, esto te ayudará a liberar tensiones y no olvides pedir ayuda cuando lo necesites.