

Claves para Mantener la Resiliencia Durante Las Crisis:



Resiliencia



La resiliencia es nuestra capacidad para recuperarnos del estrés de la vida. No es el evitar el estrés, pero si el aprender a prosperar dentro del estrés.



Estrés



Estrés en la Crisis

- Que es el Estrés, cual es su objetivo, es el estrés algo bueno o malo?
- Reconociendo el estrés



Resiliencia

- **Auto-Conciencia**
- ***Auto- Gestión**
- ***Gestión de Relaciones**
- ***Conciencia Social**
- ***Auto-Cuidado**
- ...



5 Pilares de Resiliencia

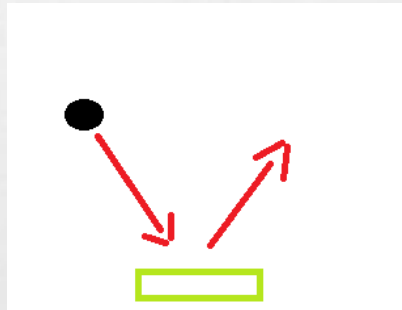


La resiliencia se compone de cinco pilares:

autoconciencia, autocuidado, atención plena, relaciones positivas y propósito.




Resiliencia



Claves para Mantener la Resiliencia Durante Las Crisis:



Claves para Mantener la Resiliencia
durante las Crisis 

**MUCHAS GRACIAS POR SU
PARTICIPACION!**

DISFRUTE CADA MOMENTO DE CADA DIA Y
MANTENGASE SEGURO Y SALUDABLE.

www.bethesdafaithandwellness.org