

# RESILIENCIA

Aprovechemos está época de descanso para reinventarnos



## Autoconocimiento

Mayor conocimiento de emociones, pensamientos, fortalezas, limitaciones, valores y patrones de comportamiento. Favorecen el desarrollo personal y la inteligencia emocional.

Por medio de la auto observación, auto reflexión y auto eficacia.

## Aceptación emocional

Visualízate y reconoce la propia dinámica emocional; aceptando las limitaciones emocionales, viviendo y sintiendo conflictos inconclusos que faciliten la auto conciencia para fortalecer un afrontamiento equilibrado.



## Resiliencia

Genera valor propio en está época de descanso, fortaleciendo la capacidad de adaptación y recuperación frente a la adversidad, desarrollando pensamientos positivos y acciones de amor propio.

## Diálogo interno y redes de apoyo

Conversación que se tiene con uno mismo, que puede influir en el estado de ánimo y en como se hace una interpretación del mundo y de las situaciones. Importante encontrar actividades y personas que brinden apoyo.



## Metas claras

Mantener de forma persistente metas personales claras y alcanzables, que permitan un enfoque mental y promuevan un factor protector en la estabilidad emocional.