

Construir resiliencia para superar las dificultades

Construir su resiliencia puede ayudarle a manejar mejor los cambios y desafíos.

1. Si hay una crisis, recuerde que existe fuera de usted. Usted puede decidir reaccionar con calma y lógicamente en lugar de entrar en pánico.
2. No se ponga en el lugar de la víctima. Adopte una actitud positiva hacia su situación.
3. Acuda a su sistema de apoyo; busque ayuda en su familia, amigos y compañeros cercanos para resolver problemas.

Visite MagellanAscend.com para obtener más información.

