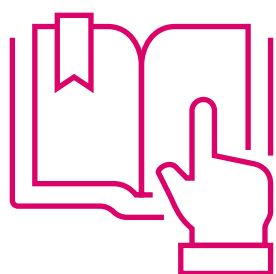
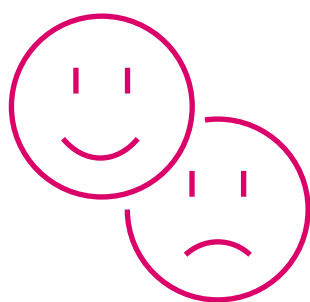


# Consejos para construir resiliencia

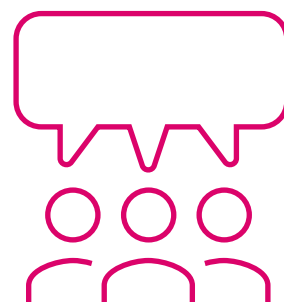
Las personas que son capaces de adaptarse se recuperan de los errores. Para muchas personas, es el secreto del éxito. Aumente su resiliencia con estos pasos:



Vea los errores como oportunidades de aprendizaje



Mantenga una actitud positiva



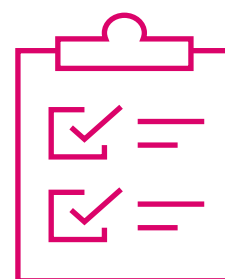
Tenga un “equipo” que lo apoye



Crea en usted mismo



Haga ejercicios y manténgase saludable



Si la primera vez no lo logra, ¡pruebe, pruebe otra vez!