

# Cositas de Bienestar



## SOBREPONERSE A LA ADVERSIDAD

El camino a la resiliencia no siempre es fácil, pero sobreponerse a la adversidad puede resultar a menudo una experiencia reconfortante y fortalecedora. Según la Asociación Americana de Psicología Estadounidense (APA), la resiliencia es el proceso de adaptarse a eventos estresantes y traumáticos de la vida. Aprender a sobrellevar situaciones difíciles nos hace más fuertes como individuos y como comunidad.

**Aceptar el cambio** como parte de la vida nos permite avanzar hacia nuestros objetivos.

**Crear pequeños planes practicables** sobre lo que hemos aprendido de situaciones pasadas ayuda a conducir nuestro futuro progreso.

**Mantener una mirada esperanzada** de cara a la adversidad manteniendo su situación en perspectiva en un contexto más amplio y promoviendo una visión positiva de usted mismo.

**Cuidarse a usted mismo** teniendo en cuenta sus necesidades emocionales y físicas.

Si bien las cosas no siempre pueden estar bajo su control, usted puede controlar cómo responder a los factores de estrés presentes en su vida. Desarrollar una mentalidad preparada para superar lo que sea que se cruce en el camino preparará el camino hacia el progreso desde cualquier situación.

Transcripciones: : <http://apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

### Join the Monthly TSHBP Fitbit® Challenge!

#### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo: <https://bit.ly/2ROgOLP>
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

#### Question

*True or False:* Accumulating research has been found to suggest building resilience can help support healthy immune system function.

**ANSWER FITBIT®  
CHALLENGE HERE!**

