Tema: RESILIENCIA



1. ¿Qué es la resiliencia y cómo se puede fortalecer?

### ¿Cuáles son sus procesos?

1. ¿Cómo saber si una persona es resiliente?
2. ¿Cómo piensan las personas resilientes?
3. ¿Cuáles son las estrategias para desarrollar la resiliencia?
4. Menciona algunas claves para ser resiliente.

### En estos momentos ¿de qué manera lo enfrentas?