



Fortaleciendo la Resiliencia a Través de Hábitos Diarios

La resiliencia no es un rasgo fijo; es un músculo que desarrollas a través de acciones constantes y pequeñas. Utiliza estos hábitos diarios para fortalecer tu bienestar mental y emocional.

Fortalece tu base

- **Prioriza el sueño**
 - Procura dormir de 7 a 9 horas para ayudar a tu cerebro a procesar las emociones y el estrés.
- **Muévete**
 - Solo 20 minutos de caminata o estiramiento reducen el cortisol y mejoran el estado de ánimo.
- **Alimentación consciente**
 - Elige alimentos integrales que proporcionen energía constante a lo largo del día.

Entrena tu mente

- **Practica la gratitud**
 - Anota tres cosas específicas por las que te sientes agradecido para cambiar tu perspectiva.
- **Respiración en caja**
 - Utiliza intervalos de respiración de 4 segundos para calmar tu sistema nervioso durante momentos de tensión.
- **Limita la información**
 - Toma descansos de las noticias y las redes sociales para reducir la saturación mental.

Fortalece tus conexiones

- **Acércate a los demás**
 - Envía un mensaje de texto o haz una llamada al día para mantenerte conectado con tu red de apoyo.
- **Establece límites**
 - Di "no" a las tareas que agotan tu energía sin aportar valor.
- **Reflexiona y libera**
 - Dedica cinco minutos a escribir por la noche para despejar tu mente antes de dormir.

Pequeños hábitos, gran impacto. Comienza con uno hoy.