

# ¿Cómo fomentar la resiliencia en época de adversidad? (videonota)



¿Quieres ser más **resiliente** durante esta **contingencia**?

En el espacio de [Cuida tu mente](#), del **Tec de Monterrey**, Rosalinda Ballesteros, directora del **Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio** compartió una estrategia en base de 3 preguntas:

**1. ¿Qué es lo peor que puede pasar ante la situación?**

Qué es lo que me está preocupando o causando ansiedad.

**2. ¿Qué es lo mejor que podría pasar?**

Y ponernos a pensar si se nos abren oportunidades debido a la contingencia.

**3. ¿Qué es lo más probable que pase?**

Una vez que reflexionamos lo anterior, podremos realizar un plan teniendo en mente que, lo más probable, es que ninguno de los dos extremos suceda, consideró Ballesteros.

## MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga**, **mindfulness**, **fitness**, **gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**