

¿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: