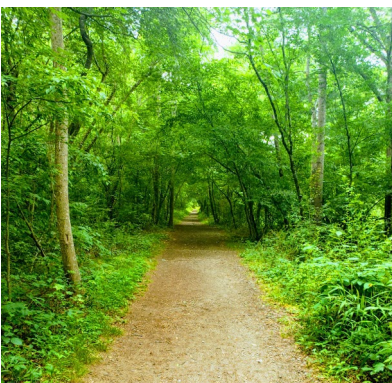


# Eleve su resiliencia psicológica

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito el estrés de todos los días y adaptarse al cambio y a los momentos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional mediante un cambio de perspectiva:

## MEJORE SU PERSPECTIVA:

- **Recuerde sus buenas obras.** Dese crédito por las cosas buenas que hace por los demás cada día.
- **Perdónese.** Todos cometemos errores. Aprenda de lo que salió mal, pero no se detenga a pensar demasiado en ello.
- **Pase más tiempo con sus amistades.** Rodéese de personas positivas y sanas.
- **Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida.** Piense en cómo guiar su vida en base a los principios que considera importantes.
- **Desarrolle hábitos físicos saludables.** La alimentación saludable, la actividad física y el sueño regular pueden mejorar su salud física y mental.



Para leer sobre otros temas de bienestar, visite [www.nih.gov/wellnesstoolkits](http://www.nih.gov/wellnesstoolkits)

