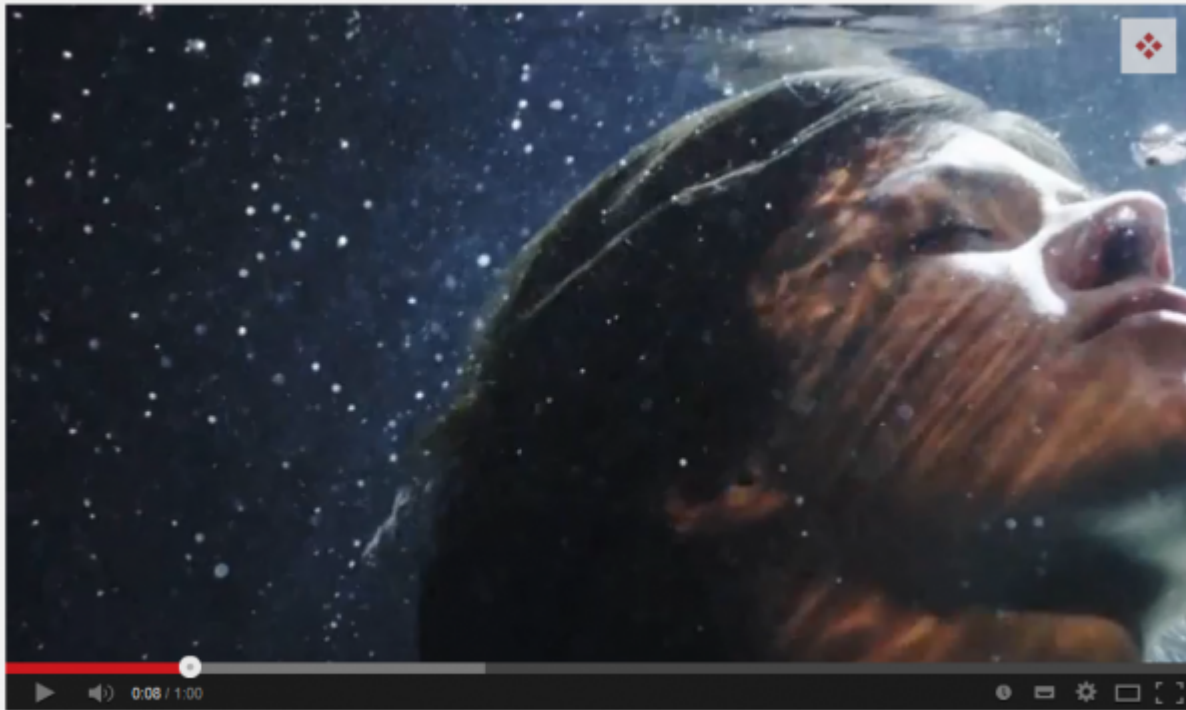




La resiliencia

Psicología, 30/06/2014

YouTube ES



El sentido de la vida es una vida con sentido. LA RESILIENCIA (Booktrailer) - Editorial ...

A todos, en algún momento, la vida nos ha sorprendido con circunstancias inesperadas que no nos gustan, inevitablemente en la vida suceden cosas dolorosas

y en estos momentos es fácil pensar que estamos condenados a la infelicidad.

La resiliencia es la capacidad de superar las situaciones adversas y salir fortalecidos de ellas. Esta capacidad se debe comenzar a desarrollar a una edad temprana, por lo que el libro no sólo enseña a desarrollar la resiliencia en los adultos, sino que también dedica un espacio al desarrollo de la resiliencia en los niños y niñas con ejercicios específicos para ellos.

La resiliencia nos aporta numerosos beneficios que nos ayudan a tener una buena calidad de vida.

[Video Youtube](#)

rocioriverolopez@gmail.com