

ARL

SEGUROS  
BOLÍVAR



Compañía de Seguros Bolívar S.A.

# ¡LAS SITUACIONES DIFÍCILES NOS VUELVEN MÁS FUERTES!



¿Sabe qué es la resiliencia? Aquí le contamos.

Resiliencia es sobreponerse ante cualquier dificultad u obstáculo que se le presente en la vida, sin ser debilitado por ello, sino al contrario, lo fortalece.

También es la capacidad que poseen las personas frente a las adversidades, para luchar, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones que nos permiten avanzar en contra de la corriente y superarnos.

¿Le gustaría ser una persona resiliente en tiempos de COVID-19? Siga estos consejos:

1. No magnifique los problemas y elimine de su cabeza pensamientos catastróficos.
2. No se avergüence de sentir emociones negativas como: miedo, ansiedad, tristeza o rabia.



# ARL

# SEGUROS BOLÍVAR



Compañía de Seguros Bolívar S.A.

3. Confíe en usted, en sus capacidades, visualice sus logros para automotivarse en los momentos negativos.
4. Construya a lo largo de su vida una adecuada red de personas (familia, amigos, etc.) que le hagan ser querido y seguro.
5. Ayude a los demás, no se centre solo en usted mismo. Haga obras sociales, donaciones y colabore con otros.
6. No genere dramatismo con la situación que está atravesando, al contrario, demuestre ser positivo, creativo y con buena predisposición para seguir la vida de manera natural.
7. Tener esperanza y buen sentido del humor. Recuerde que siempre los momentos negativos se superan.
8. Controle lo que ocurre y si no es posible, controle la emoción que esto genera.
9. Cuento con proyectos, metas y posibilidades de autodesarrollo.



***Usted no es lo que logra, es lo que supera.***

