

RESILIENCIA

El significado de resiliencia, según la definición de la [Real Academia Española de la Lengua](#) (RAE) es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas

Paola aprende a ser “RESILIENTE” y a MEJORAR la “ANSIEDAD”

<https://www.youtube.com/watch?v=uOEyXJrfZbo>

✓ ¿Qué ejercicio aprende Paola para mejorar la ansiedad?

.....
.....

✓ Prueba a hacer tú el ejercicio.