

# Cómo desarrollar la **resiliencia** con 3 preguntas

La **Resiliencia** es la capacidad de transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de la adversidad.

# Resiliencia

*“Una historia de muerte,  
amor y esperanza”*

1

¿Qué ha  
muerto?

## Muerte

Aceptar la realidad  
y hacer duelo por lo  
que se fue.

2

¿Qué  
sentido  
le damos?

## Amor

Dar un sentido de  
futuro que te apasione,  
conectando todo a un  
propósito.

3

¿Qué  
esperanza  
encierra?

## Esperanza

Improvisar frente a las  
circunstancias con una  
fuerza heroica.

La pregunta **clave** para ser más resiliente es:

**¿Qué historia te estás contando?**

La historia que te cuentas puede ser una historia rutinaria, de derrota y miedo, o una historia **heroica** y de **esperanza**.



umaan

[umaan.la](http://umaan.la)