

Resilient



Resilient (from the noun resilience) is an adjective used for describing attitudes and materials that endure harshness and tests of all kinds.

(Resiliente (del sustantivo Resiliencia) es un adjetivo utilizado para describir actitudes y materiales que soportan hostilidades y pruebas de todo tipo.).

E.g.: Rubber is tremendously resilient.

(Ej: el caucho es tremendamente resiliente).

Resilient people are aware of their emotions, behaviors, and surroundings. They remain calm under stressful situations and know how to conduct themselves in adversity. They are optimistic, empathetic, and realistic. These qualities allow them to bounce back when difficult circumstances attack.

(Las personas resilientes son conscientes de sus emociones, comportamientos y entorno. Mantienen la calma en situaciones de estrés y saben cómo comportarse ante la adversidad. Son optimistas, empáticas y realistas. Estas cualidades les permiten recuperarse cuando las circunstancias difíciles les atacan).

Here's an example:

Laura lost her house, job, and husband, but she's still standing. She is a resilient woman.

(Laura perdió su casa, su trabajo y su esposo, pero sigue en pie. Es una mujer resiliente.)

Now that you know about this word is time to reflect: how do you react when cruel moments come into your life? Are you a resilient person?

(Ahora que conoces esta palabra, es el momento de reflexionar: ¿cómo reaccionas cuando llegan momentos crueles a tu vida? ¿Eres una persona resiliente?)



**BIENESTAR
FAMILIAR**