

RESILIENCIA

- **La Resiliencia** está relacionada con la capacidad de recuperación ante una Crisis Emocional.
- Cuándo en tu vida se produce una **circunstancia difícil**, dolorosa, grave, algo que te supera, como por ejemplo, una ruptura de pareja, el fallecimiento de alguien muy allegado, circunstancias laborales o económicas **muy adversas**, algunas personas se hunden durante mucho tiempo, sienten que han fracasado y les cuesta mucho salir.



Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas. Una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.





RESILIENCIA

PORQUE ES IMPORTANTE DESARROLLARLA



Permite recuperarte



Vivir con sentido del humor



No dejarte vencer.



Aprender de los errores



Manejar la presión



Enfrentar los problemas



Superar la tristeza



Controlar las emociones negativas



Crece a pesar de los problemas



Activar tus habilidades en momentos difíciles

<https://gesvin.wordpress.com/>



Camtasia Studio®

TechSmith





TEMA DE LA SEMANA
DE LA CONVIVENCIA
2018

OCTUBRE 16 AL 19



Camtasia Studio®

TechSmith