



RESILENCIA

LOURDES BAZARRA

OLGA CASANOVA

ARCIXFORMACIÓN

WWW.ARCIX.NET

ARCIXFORMACION@ARCIX.NET

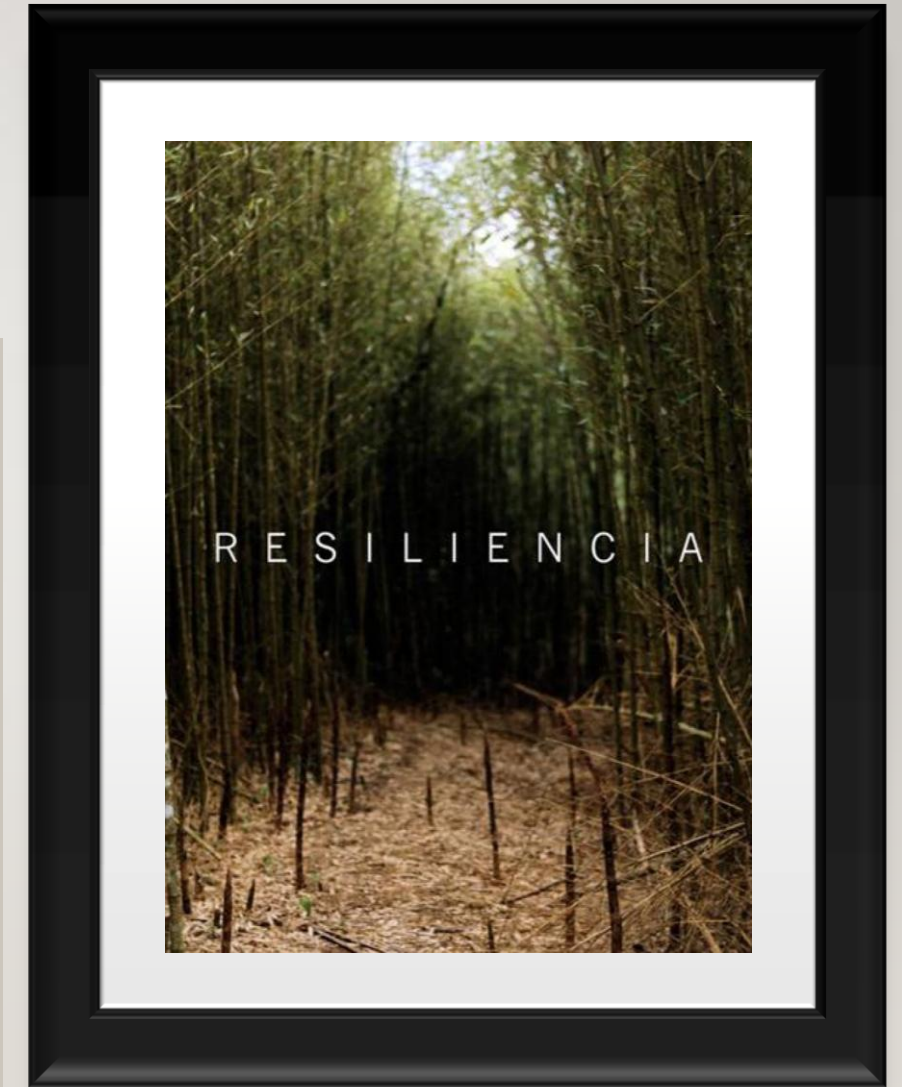
@ARCIXFORMACION

RESILENCIA:

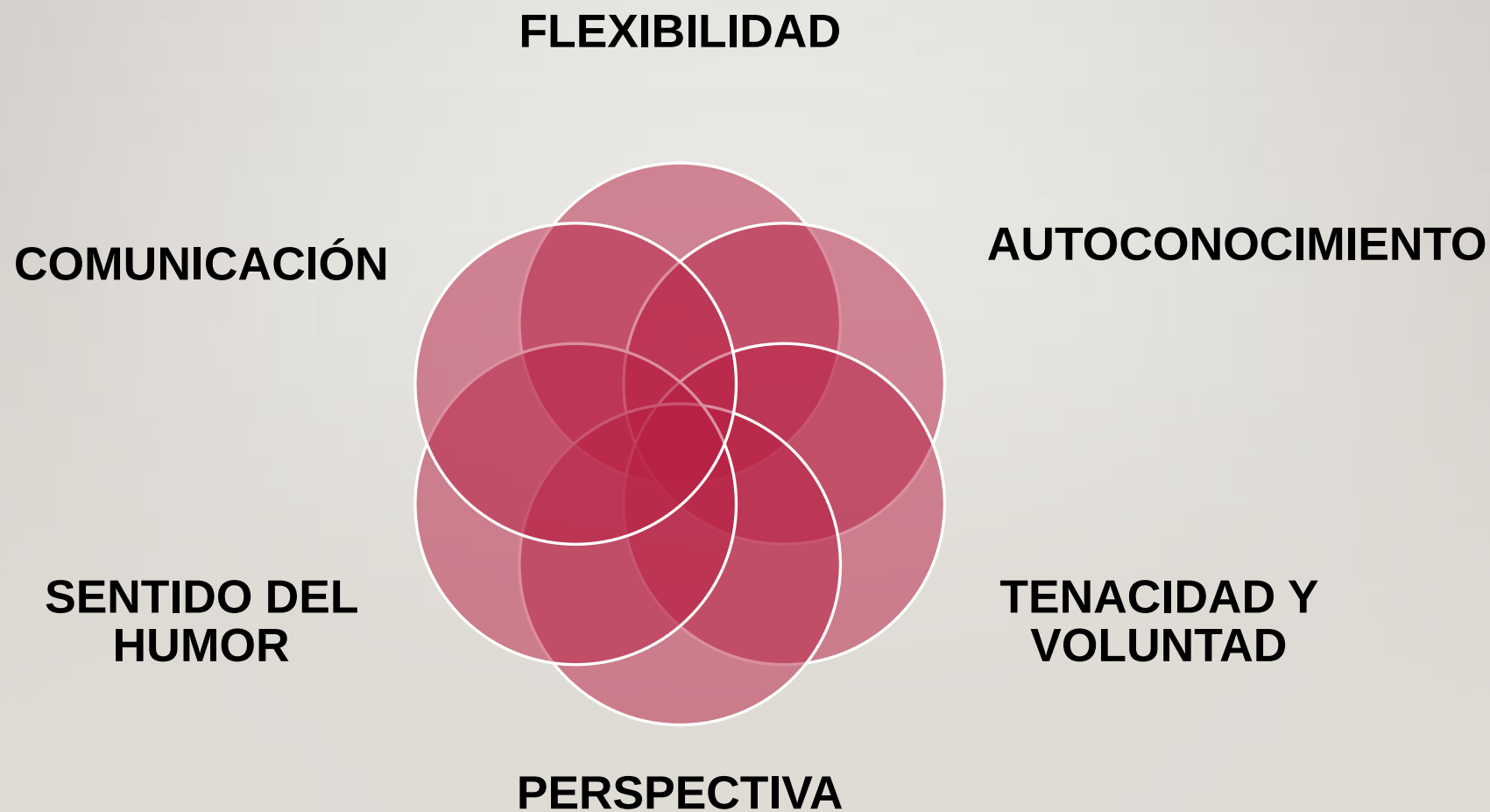
CAPACIDAD PARA SUPERAR CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS Y
GENERAR APRENDIZAJE A PARTIR DE ELLAS



- ✓ Aparece en situaciones que cuestionan nuestras FUERZAS y VOLUNTAD
- ✓ Nos obliga a elegir entre DEJARNOS IR o SOBREPONERNOS Y SALIR FORTALECIDOS
- ✓ No buscamos SOBREVIVIR sino UTILIZAR LA SITUACIÓN PARA CRECER Y DESARROLLAR NUESTRO POTENCIAL
- ✓ REESTRUCTURAMOS nuestros RECURSOS PSICOLÓGICOS y FÍSICOS para dar respuesta a a las necesidades
- ✓ Potencia la alegría y la capacidad para ser feliz



RASGOS CLAVE DE LA RESILENCIA



HÁBITOS PARA DESARROLLAR LA RESILENCIA



Conoce bien tus potencialidades y límites. **CONFÍA** en ti mismo



Utiliza tu **CREATIVIDAD** para descubrir y desarrollar soluciones



Lee la dificultad como oportunidad de aprendizaje y mejora



Practica el **MINDFULNESS**: consciencia y perspectiva global



Sé **FLEXIBLE** ante los cambios



Maneja la incertidumbre. Asume que no se pueden controlar todas las situaciones



Desarrolla el sentido del humor



Comunícate, busca apoyo



Sé tenaz

