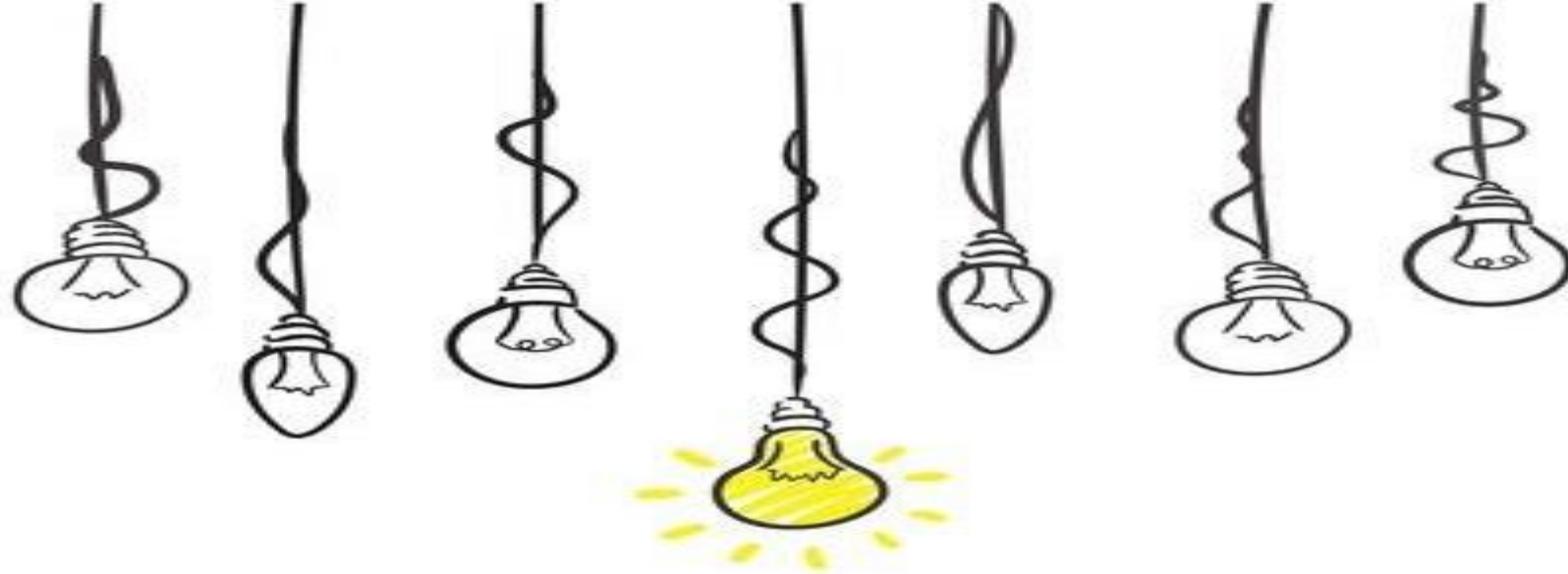




DEPARTAMENTO  
PSICOEDUCATIVO

RESILIENCIA

*Departamento Psicoeducativo*



# *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.



DEPARTAMENTO  
PSICOEDUCATIVO

# *Como ser Resiliente*





DEPARTAMENTO  
PSICOEDUCATIVO



# *AUTO CONTROL*

Aprende a Conocerte

Conoce tus emociones

Valórate de manera  
realista

*Al hacerlo identificarás más  
claramente tus necesidades  
motivacionales:*

*Lo que te impulsa*

*Tus miedos*

*Lo que te paraliza*

*Al aumentar tu  
autoconocimiento, serás más  
fuerte frente a las críticas,  
sabrás situarlas donde  
corresponde*





DEPARTAMENTO  
PSICOEDUCATIVO



# CONFIANZA



No te dejes influenciar por  
factores externos



Cree en tus proyectos







## AUTOESTIMA



Imagen propia positiva



Sentido del humor



Ten pensamiento Positivo



*Nos tomamos demasiado en serio las cosas y es necesario relativizar, tomar una cierta distancia, aprender de los errores que se puedan cometer y ponerle a la vida ciertas dosis de humor*

04

## MOTIVOS PARA VIVIR

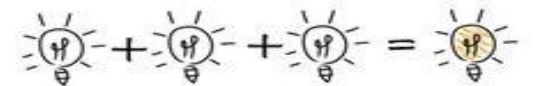
Persigue lo que te apasione

¿Cuál es tu vocación?

Oriéntate hacia el talento

### Descubre tu Talento

Todos tenemos un talento, descubre el tuyo. En vez de centrarte en tus carencias, potencia tus virtudes, así trabajarás la Autoestima





## FLEXIBILIDAD

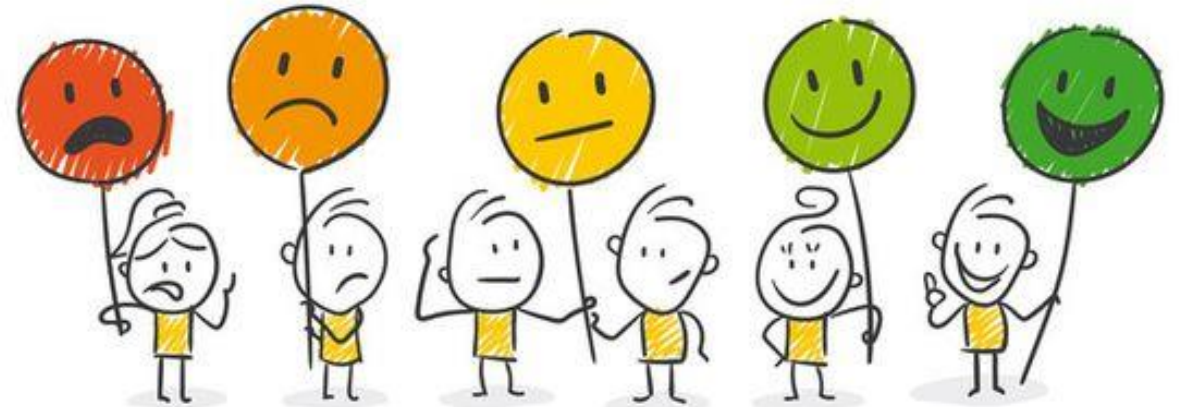
Soluciona los problemas

Acepta los cambios

Adáptate

Observa el obstáculo o la situación estresante; piensa que parte puedes abordar y actúa. No permitas que te atrape. Deja de lado, para otro momento, lo accesorio o lo que no puedas solucionar por tus propios medios.

Avanza, aprende a ser flexible, las rigideces pueden quebrarte







## *ORIENTACIÓN AL LOGRO*

*Mejora Constante*

*Reinvéntate*

*Dirige la energía hacia tus metas*





## ***EQUILIBRIO AFECTIVO***

Interésate por lo que acontece a tu alrededor, comprométete y ayuda a las personas que te rodean.

Dedícale un tiempo a tejer tu red emocional: amigos, pareja, familia.



Crea Vínculos  
afectivos sólidos

Sé empático  
con los demás



*Entrena estas estrategias, al principio puede resultar difícil, No desesperes.*

*Con el tiempo, si eres constante, se convertirá en un hábito.*





*La actitud es una  
pequeña cosa...  
...Que marca una  
Gran diferencia*

