

Instituto Latinoamericano de Especialización Laboral

Presenta:

Diplomado Corredor de Propiedades

Módulo VI



DESARROLLO PERSONAL

✓ LA RESILIENCIA



NUESTRA MAYOR FORTALEZA SERÁ , SER RESILIENTES ...

¿Qué significa la Resiliencia?

- * Se ha observado desde antiguo que algunos seres humanos lograban enfrentar condiciones severamente adversas y no solamente sobrevivir a ella, sino también, a veces, transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo biopsicosocial
- * Por mucho tiempo, en las distintas áreas de las ciencias humanas, la tendencia fue dar mayor énfasis a los estados patológicos o enfermedad
- * Desde la década de los ochenta comienzan los estudios
- * **“Resiliente”**, tomado del inglés **“resilience”**



¿CUÁLES SERÁN ? NUESTRAS CARACTERÍSTICAS CUANDO SEAMOS RESILIENTES :



LA IMPORTANCIA DE SER RESILIENTES



La importancia de la resiliencia en el ámbito laboral radica en que podemos evitar sentimientos prolongados de frustración, agobio, ansiedad, miedo o enfado, todas ellas sensaciones que pueden generar estrés y afectar a nuestra salud.



Además de estas características, para **lograr ser una persona resiliente en el ámbito laboral**, es necesario reforzar otros campos que rodean a la persona en el trabajo:

- Confianza en uno mismo: si se producen situaciones adversas, para poder afrontarlas de la mejor manera posible, es necesario contar con una cierta dosis de confianza en uno mismo. Las personas seguras son más fuertes ante situaciones difíciles.

TU PUEDES ...

- ▶ HAS LOGRADO LLEGAR , HASTA AQUÍ ...



ERES UN RESILIENTE !

Claudia Pons



...FELICITACIONES , YA