



Servicios Integrales Profesionales SAS
NIT. 901.231.263-1
Dirección de educación Continuada



CONVIVENCIA Y SEGURIDAD CIUDADANA



Fredy Murcia Díaz
Psicólogo
Especialista en SST

Consultor en seguridad Privada

Resiliencia para una sana convivencia

UT
servibuho



consultoriopsicolgicofmd@Gmail.com

Como primer respondiente , tú puedes hacer la diferencia

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.

CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

1. autoconocimiento
2. Creativos
3. Confía en tus capacidades
4. Asume las dificultades como oportunidades
5. Practica la meditación
6. Ven la vida con objetividad y optimismo

CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

7. Se rodean de personas positivas
8. No intentan controlar la situación
9. Son flexibles ante los cambios
10. Son tenaces en sus propósitos
11. Afrontan la adversidad con humor
12. Buscan ayuda de los demás y apoyo social

Resiliencia:
"El dolor es
inevitable,
el sufrimiento es
opcional"

www.PSICOPSI.COM
Boris Cyrulnik



UT servibuho



¡Gracias!

