



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



# ***CONVIVENCIA Y SEGURIDAD CIUDADANA***



***Resiliencia para una sana convivencia***



**Fredy Murcia Díaz**  
**Psicólogo**  
**Especialista en SST**

**Consultor en seguridad Privada**

[consultoriopsicolgicofmd@Gmail.com](mailto: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"

Boris Cyrulnik

