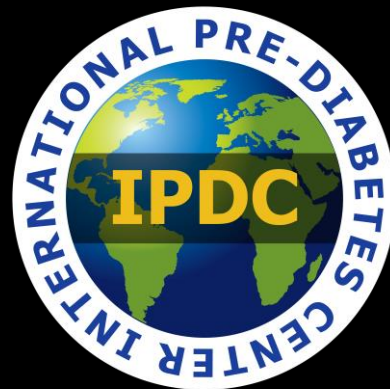


**PARAGUAS
DE BIENESTAR**



SERIE DE FORMACIÓN



DESARROLLO DE LA FUERZA LABORAL

#102: SOBREVIVIR A LA ADVERSIDAD



Pregunta: 1

- ☐ ¿Tiene las Habilidades de Resiliencia necesarias para superar los Desafíos de su Vida?



Pregunta: 2

- ☐ ¿Deja que sus fracasos descarrilen sus sueños?

Pregunta 3:

- ☐ ¿Qué puede lograr si no se rinde?



Desarrollar Habilidades:

Para superar los tiempos difíciles:

MENTALIDAD

- ☐ No soy lo que me pasó
- ☐ Soy lo que elijo ser a pesar de mi adversidad.

Habilidades Necesarias

- ☐ Sobrevivir Lo Desconocido
- ☐ Construyendo Esperanza Para El Mañana

Objetivos del Entrenamiento

6

- ❑ Desarrollar las habilidades necesarias que superen mejor la adversidad
- ❑ Comprender mejor y hacer frente a las emociones naturales (tristeza, miedo, preocupación) que vienen con la adversidad
- ❑ Optimizar las oportunidades para aprender: **"cómo"** sentirse mejor acerca de la vida



**Paraguas de bienestar del IPDC:
Serie de Entrenamiento**



*Tan pronto como te vi, supe que
una aventura iba a suceder.*

~Winnie the Pooh

Objetivo: Del Entrenamiento

Para apoyarlo a reconocer:

- ❑ "Eres **Más Valiente** de lo que piensas; **Más Fuerte** de lo que pareces; y **Más Inteligente** de lo que piensas"

Winnie the Pooh (Disney)



PARAGUAS DE BIENESTAR

Superar La Adversidad

- ❑ La adversidad determina qué tan bien podemos manejar la presión y mantener la calma
- ❑ "La adversidad **te** presenta a **si mismo**" (*Albert Einstein*)
- ❑ Actuar durante situaciones adversas es una habilidad que se puede desarrollar

ENTRENAMIENTO DE ADVERSIDAD

6 HABILIDADES Para Superar Adversidad;

1. Flexibilidad y adaptabilidad
2. Perseverancia
3. Resiliencia
4. Recursos y Creatividad
4. Aceptación
5. Humor





1. Flexibilidad/Adaptabilidad

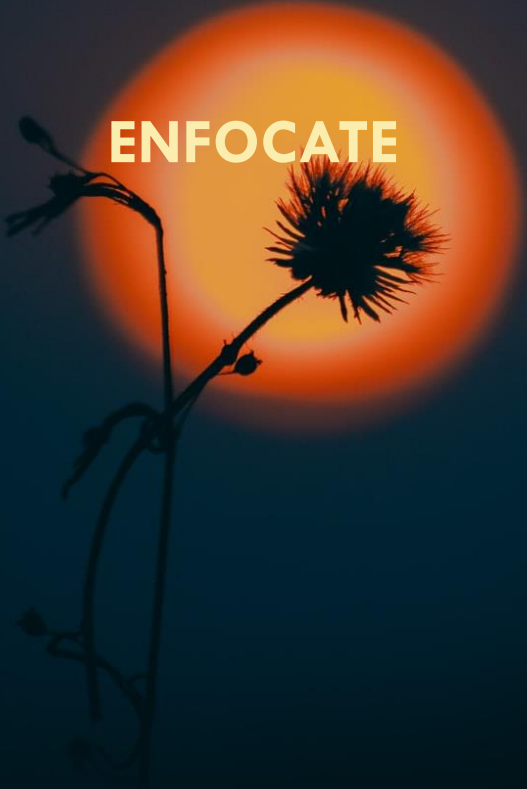
- ❑ Los humanos cometen errores
- ❑ Asegúrese de no seguir cometiendo los mismos errores una y otra vez
- ❑ Sea lo suficientemente flexible y adaptable como para aprender de sus errores

2. Perseverancia

Siempre, cuando pienses que estás
en tu punto más oscuro:

¡Es justo antes de que
Sale el Sol!





ENFOCATE

Perseverancia

- ☐ ¡Nunca Te Rindas!
- ☐ Resiste las tormentas
- ☐ Cree en ti mismo y en lo que haces
- ☐ Supera tus pensamientos negativos
- ☐ Sigue intentándolo hasta que tengas éxito

Darse Por Vencido Durante El Momento Más Desafiante:
Es Prematuro

¿POR QUÉ?

Realmente No Sabes Cuál Será El Final

3. Resiliencia

La Luz que **Brilla** desde dentro, en los días oscuros
Es la **Luz Verdadera** la que guía tu camino?





Resiliencia

- ❑ El afrontamiento es lo que hacemos para aliviar el estrés del sufrimiento causado por una situación negativa o adversidad.
- ❑ **Por favor revise: IPDC**
 1. Video de Afrontamiento de YouTube,
 2. Entrenamiento de Resiliencia
- ❑ Página web: **ipdcscsep.org**

4. Recursos/ Creatividad

16

- ❑ Estar dispuesto a aceptar el apoyo y la asistencia de amigos y familiares durante la adversidad.
- ❑ No permitas que la adversidad borre o destruya tu creatividad.



5. Aceptación

17

- ❑ Aceptar una situación significa: **no entrar en pánico;**
- ❑ Una persona a menudo tomará los pasos equivocados, en un estado de pánico.
- ❑ **Mantén la calma:** para seguir siendo lógico y sistemático

Manténgalo Unido



No te Desmorones



Párate Alto

Aceptación

- ❑ Es construir resistencia; nunca reaccionar por miedo o pánico: debido a la adversidad

6. Humor

19

- ❑ El humor puede aligerar la carga para abordar una situación difícil.
- ❑ Guíate con disciplina y ten un poco de humor aquí y allá.
- ❑ Sepa que una persona que experimenta la vida: también experimenta adversidad.
- ❑ Use el Humor para mantener viva la diversión.





Afirmaciones: Recordatorios

- ❑ **Aceptación;**
Tengo la **serenidad** para aceptar las cosas que no puedo cambiar.
- ❑ **Perseverancia:**
Tengo el **coraje** de cambiar las cosas que puedo.
- ❑ **Flexibilidad/Adaptabilidad:**
Vivo mi vida un día a la vez y disfruto de mi vida un momento a la vez.



Autoafirmaciones: 2

□ Resiliencia:

- Acepto las dificultades y la adversidad como un camino para construir fortaleza.
- La fuerza y el crecimiento solo vienen a través de esfuerzos y luchas continuas.
- Establezco metas para superar obstáculos.
- Identifico metas a largo plazo que me entusiasman.



Autoafirmaciones: 3

☐ **Recursos y Creatividad:**

Acepto el apoyo de familiares y amigos que se preocupan por mí y mi bienestar.

☐ **Humor:**

Soy capaz de reírme de mí mismo y aprender de mis errores.

***La Luz que dejamos atrás
ilumina el camino para aquellos a quienes servimos,
y aquellos a quienes servimos,
a su vez: ilumina el camino para los demás.***

IPDC

IPDC

IPDC

IPDC

A photograph of a person standing in a long, arched brick tunnel. The person is wearing a black dress and holding a bright red umbrella. The tunnel is constructed from dark red bricks and features a series of concentric arches that create a strong sense of perspective and depth. The lighting is dramatic, with the person and the umbrella standing out against the darker background of the tunnel.

¿PREGUNTAS?