

**Resiliencia:
Crecer ante la adversidad**



CAMPAÑA:
SENTIDO DE LA
VIDA

- ▶ La campaña del sentido de la vida, la realice con un taller que duro dos horas
- ▶ Envié la invitación a un grupo de Facebook en cual no conozco a todas las personas y solo una acepto la invitación, posteriormente envié la invitación a un grupo de WhatsApp y hubo mas audiencia
- ▶ Inicialmente yo pensé hacer el taller para 3 o 4 personas pero se registraron 13
- ▶ El taller lo prepare con el material que nos proporciono
- ▶ El video de resiliencia y en literatura utilice a Carl Royer y Víctor Frank
- ▶ Cuando se registraron las participantes les envié el video de crecimiento espiritual y el video sentido de vida y resiliencia
- ▶ Les hice algunas preguntas

LOS RESULTADOS ME
SORPRENDIERON Y ME ANIMARON



CAMPAÑA SENTIDO DE LA VIDA BIENVENIDOS



- ▶ ¿Quién soy YO?
- ▶ ¿Cómo te gustaría ser?
- ▶ ¿Qué te impide serlo?
- ▶ ¿Tu vida tiene algún sentido?
- ▶ ¿En que vasas el sentido de tu vida?



Como puedes lograr tus sueños

- ▶ Darte por vencido



- ▶ Enfrentar la adversidad y vencer
- ▶ Resiliente: La resiliencia o entereza es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos. Sin embargo, el concepto ha experimentado cambios importantes
- ▶ Son fuerte, entereza, asumen las crisis para generar un cambio
- ▶ Las situaciones no son para siempre
- ▶ Son flexibles
- ▶ No se cierran al cambio
- ▶ Creativas
- ▶ Crean redes de apoyo
- ▶ Todo es una oportunidad

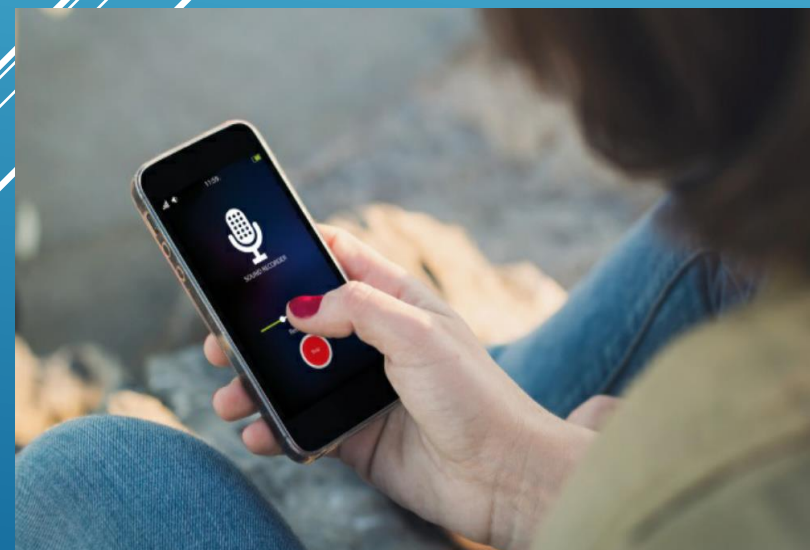
CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES



¿TE GUSTARÍA SER RESILIENTE?

- ▶ Cuida tu salud física, has un deporte
- ▶ Céntrate en las soluciones (habito)
- ▶ Vive el presente (aquí y ahora)
- ▶ Persevera (crea un plan a,b,c)
- ▶ Se positivo realista:
 - ▶ 1.- ver posibilidades
 - ▶ 2.- tener motivación
 - ▶ 3.- ser critico
 - ▶ 4.- aceptar que pueden llegar los fracasos o eventos negativos

AUDIOS DE:
VERÓNICA FABELA
NORMA BALDERAS
ELIZABETH MARCOS
RAQUEL CASTAÑEDA
BRENDA NAVA



A person is seen from behind, standing in a field of tall grass or wheat. Their arms are raised high in the air, and their hair is blowing in the wind. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The background shows a line of trees under a clear sky.

REALIZADO POR:
GUADALUPE AGUILAR
GONZAGA

GRACIAS

