



# **CAMINO A LA RESILIENCIA**

**MSC. NEFER CESPEDES ZUMBADO**

**PSICOLÓGA CLÍNICA**

**CÓDIGO 10659**



# QUE ES LA RESILIENCIA ?

- ES LA CAPACIDAD QUE TIENE EL SER HUMANO DE SUPERAR LA ADVERSIDAD O DIFICULTADES DE LA VIDA Y DE CONVERTIR ESE DOLOR EN APRENDIZAJE.

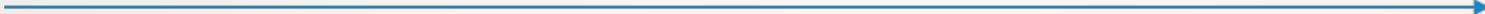
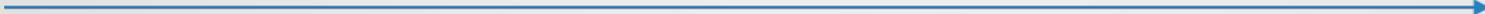


# SU ORIGEN

- NUESTROS RECURSOS EN EL PRESENTE TIENEN MUCHO QUE VER CON NUESTRO PASADO. LO QUE SOMOS ES, EN GRAN PARTE, RESULTADO DE LO QUE HEMOS VIVIDO.
- EN ESTE SENTIDO, EN NUESTRA CAPACIDAD DE RESILIENCIA INFLUYE MUCHO CÓMO NOS HAN ENSEÑADO A AFRONTAR LAS DIFICULTADES ENTRE OTROS ASPECTOS.

# COMO INFLUYEN LAS ETAPAS DE VIDA EN NUESTRA RESILIENCIA

- 1 DÍA DE NACIDO 2 AÑOS  

- 3 AÑOS 6 AÑOS  

- 7 AÑOS 11 AÑOS  

- 12 AÑOS 18 AÑOS  


# ¿QUE NOS ENSEÑA LA RESILIENCIA?

- A RECONOCER, ENFRENTAR Y TRANSFORMAR CONSTRUCTIVAMENTE SITUACIONES QUE CAUSAN DAÑO O SUFRIMIENTO, O AMENAZAN EL DESARROLLO PERSONAL.

**MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCION**

