



— Conmemoración del —  
**DÍA MUNDIAL**  
DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
INVERTIR EN SISTEMAS RESILIENTES  
DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Trabajamos en el cuidado individual y colectivo  
por la protección de la vida



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**Debemos convertirnos en profesionales resilientes. Personas preparadas para sobreponerse a las dificultades, aprender de los errores y reconstruir el futuro.**

”



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**EXPERTO LÍDER**

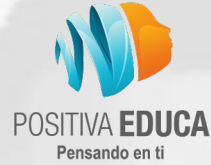
---

**DE LA COMUNIDAD**

**Roberto Machado**

[roberto@robertomachado.com.ve](mailto:roberto@robertomachado.com.ve)

Contacto: +57 350 8492513



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# RESILIENCIA PERSONAL Y LABORAL PARA ALCANZAR EL ÉXITO



01

SER FELIZ: CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

20

5 PASOS PARA SER UN GERENTE DE FELICIDAD EN TU TRABAJO

19

EL SALARIO EMOCIONAL Y CÓMO AYUDA EN LA FELICIDAD LABORAL

18

LA FELICIDAD COMO CLAVE DEL LIDERAZGO

17

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 13: Aprender a perdonar

16

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 12: Fluir más en la vida diaria

02

LA CONCIENCIA ES LA CLAVE DE LA FELICIDAD: ¿CÓMO PUEDES SER MÁS CONSCIENTE EN TU DÍA A DÍA?



TRAVESÍA 2021  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

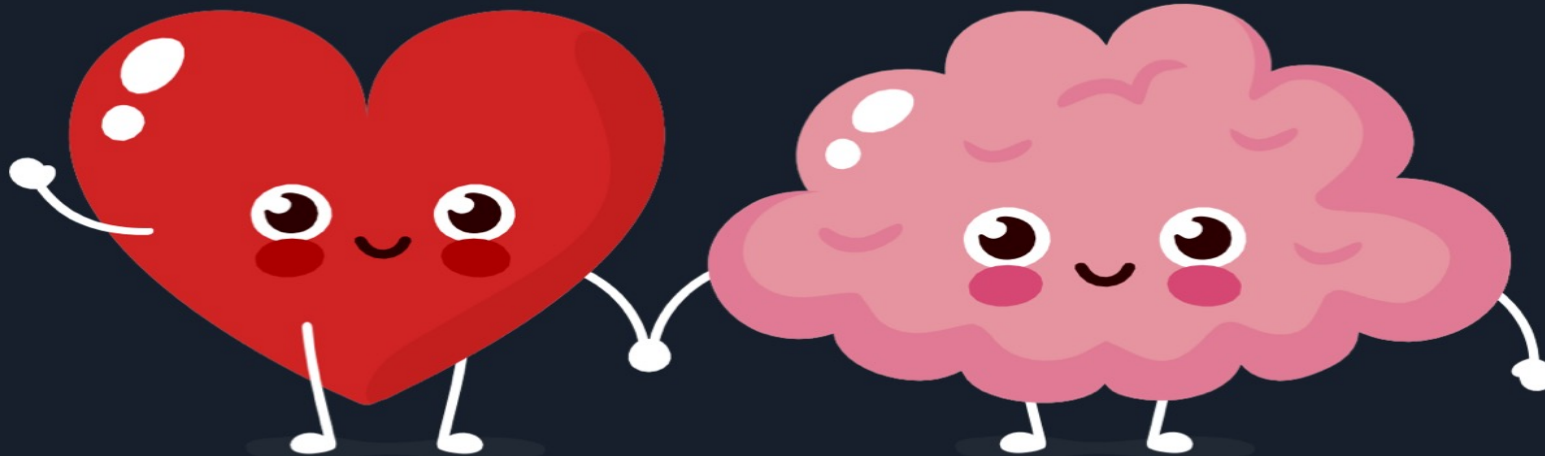
15

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 11: Desarrollar la inteligencia espiritual

03

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN PARA ALCANZAR LA FELICIDAD



14

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 10: Ejercer la generosidad y amabilidad

04

5 EJERCICIOS MINDFULNESS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

13

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 9: Practicar la meditación plena

05

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 1: Dar las Gracias (Ser Agradecido)

12

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 8: Evitar la rumiación y la comparación social

06

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 2: Cultivar el optimismo

07

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 3: Saborear lo bueno de la vida

08

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 4: Realizar actividad física

09

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 5: Contar con estrategias para afrontar dificultades

10

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 6: Comprometerse con objetivos

11



ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 7: Cultivar las relaciones sociales



# RUTA DE CONOCIMIENTO

## TABLA DE CONTENIDOS


### Resiliencia, éxito

-  Definición
-  Características de una persona resiliente

### Resiliencia en el trabajo

-  Importancia
-  7 Tips para ser una persona resiliente en el trabajo

### Resiliencia en el trabajo

-  Consejos para promover la resiliencia en el trabajo

## OBJETIVO GENERAL



Fomentar el interés y aprendizaje de habilidades que faciliten el desarrollo resiliente de las personas en el entorno laboral, **adquirir nuevas estrategias que nos ayuden a ser más resilientes, reforzando nuestras propias fortalezas.**

## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conocer qué es la Resiliencia, cuales son las características de una persona resiliente.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Averiguar qué son los factores resilientes y cómo nos ayudan a lograr el éxito.

## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Aprender cómo se puede promover la resiliencia en el trabajo.



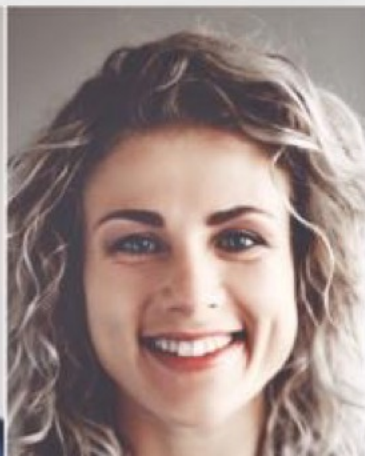


**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---







**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



# Resiliencia



# Resiliencia o entereza

**Es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.**



# Características de una persona resiliente

- 🚩 Tienen expectativas realistas.
- 🚩 Se enfocan en el presente.
- 🚩 Tienen la capacidad de controlar sus emociones.
- 🚩 Son personas muy flexibles.
- 🚩 Suelen ser personas expresivas y comunicativas.
- 🚩 Tienen paciencia.





**¿Sabes que  
desarrollar la  
resiliencia en el  
trabajo puede  
ayudarte a alcanzar  
el éxito profesional?**



# Resiliencia en el Trabajo





# Ventajas de la resiliencia en el trabajo

- Que el equipo de trabajo pueda planificar de manera efectiva.
- Sabe cómo establecer prioridades y mantener la calma.
- Que los empleados puedan enfocarse en los aspectos clave de su labor.
- Tiene éxito al tratar de manejar los pensamientos negativos.



# Ventajas de la resiliencia en el trabajo

- Pueden adaptarse al cambio con éxito.
- Ayuda a reforzar la confianza en uno mismo.
- Sabe cómo establecer prioridades y mantener la calma.
- Hace que los miembros de tu equipo puedan lidiar mejor con las situaciones de estrés.





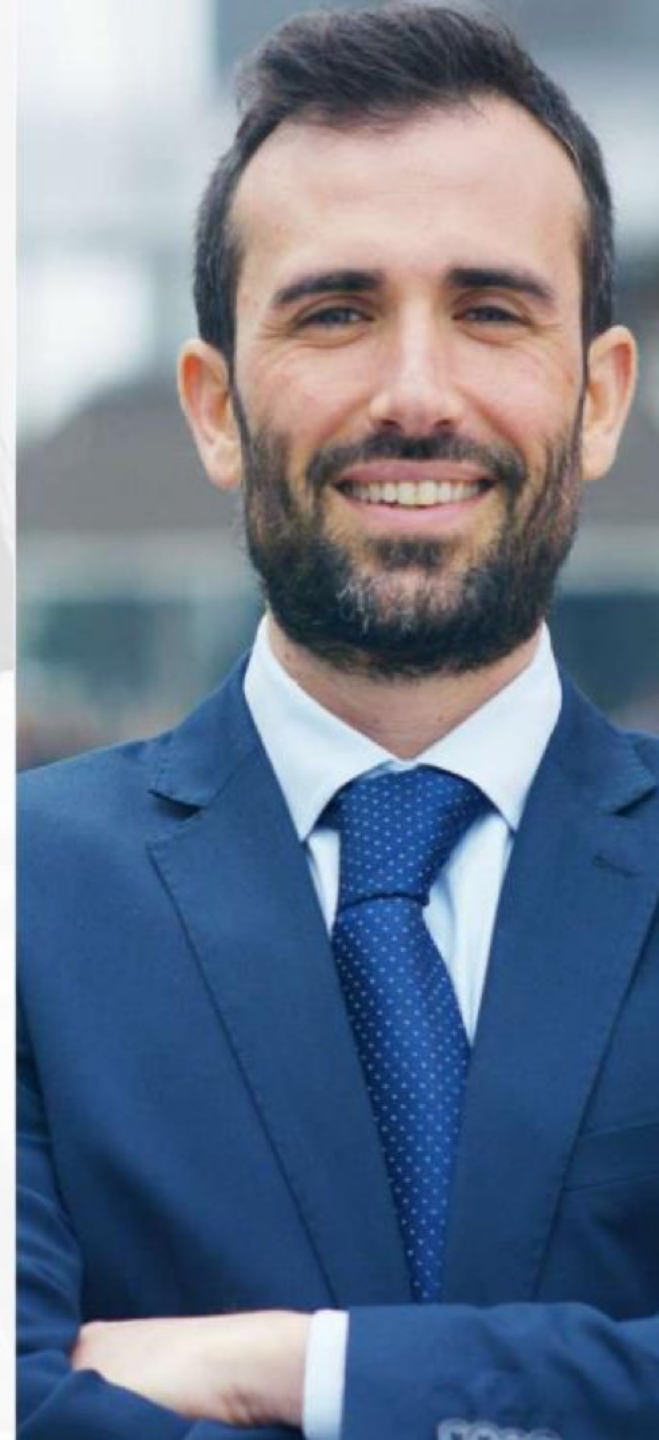
# 7 Tips para ser una persona resiliente en el trabajo



- 1. Toma consciencia de tus capacidades.**
- 2. Rodéate de personas positivas.**
- 3. No le tengas miedo a los desafíos.**
- 4. Se perseverante.**
- 5. Mantén una buena relación con tus compañeros.**
- 6. Celebra tus triunfos.**
- 7. No te tomes las cosas demasiado personal.**

# Consejos para promover la resiliencia en el trabajo

- **Cuida la salud física y mental de los trabajadores.**
- Mejora la inteligencia emocional de tus trabajadores.
- **Fortalece la cultura organizacional de la empresa.**
- Ten una comunicación constante con los trabajadores.
  - **Anima a los miembros de tu equipo a salir de su zona de confort.**





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

La resiliencia no garantiza llegar a ser los mejores, pero si la supervivencia en tiempos difíciles, y la confianza para poder **rehacerse y salir adelante.**

”



# BIBLIOGRAFIA

---

- 1 Cómo vencer la adversidad - Resiliencia. (Elías Kateb)
- 2 ¿Por qué la resiliencia?. (Boris Cyrulnik y Marie Anaut)
- 3 Opción B – Afrontar la adversidad, desarrollar la resiliencia y alcanzar la felicidad (Sheryl Sandberg y Adam Grant)





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS


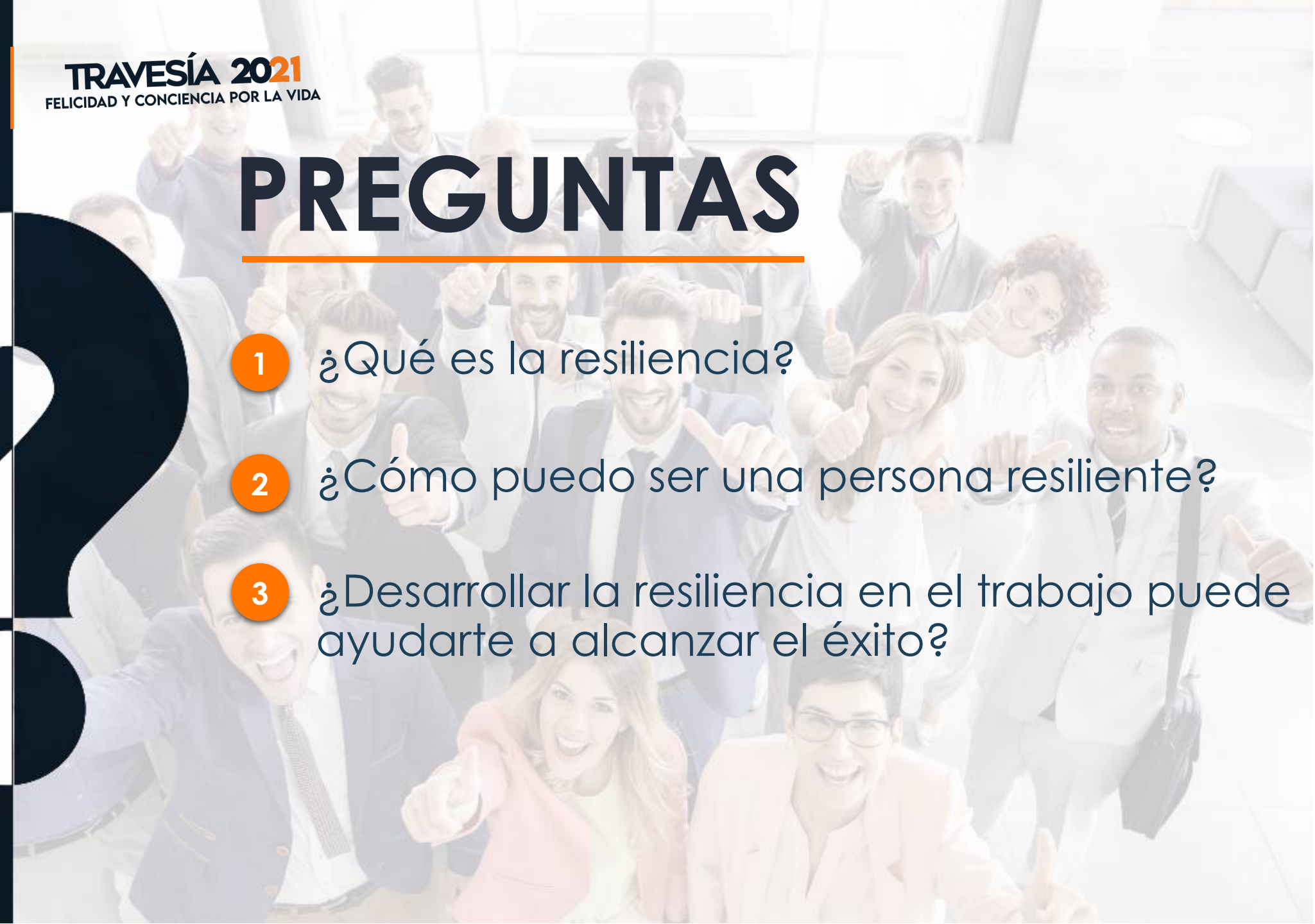
## SONDEO

---



# PREGUNTAS

---

- 
- 
- 1 ¿Qué es la resiliencia?
  - 2 ¿Cómo puedo ser una persona resiliente?
  - 3 ¿Desarrollar la resiliencia en el trabajo puede ayudarte a alcanzar el éxito?



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

[www.positivatravesia.co](http://www.positivatravesia.co)

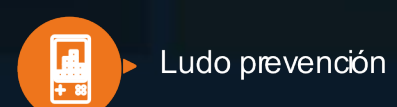
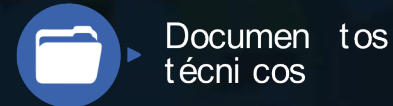
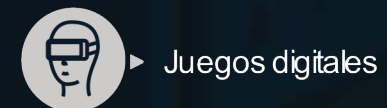
**+1.000** Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios





# RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





— Conmemoración del —  
**DÍA MUNDIAL**  
DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
INVERTIR EN SISTEMAS RESILIENTES  
DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Trabajamos en el cuidado individual y colectivo  
por la protección de la vida