

¿CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA EN EL TRABAJO?

- EL AUTOCONOCIMIENTO TE FORTALECE ANTE LAS CRÍTICAS Y DESAFÍOS: conoce tus capacidades, talento, limitaciones, miedos...
- Rodéate de PERSONAS POSITIVAS y promueve las relaciones laborales saludables.
- Aprende a reírte de ti mismo.
- ELIGE TU ACTITUD ANTE EL CONFLICTO y practica la empatía.
- ACTÚA CON FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD ante un mundo tan cambiante puedes renovarte.
- Sé AGRADECIDO, aprecia lo que sí tienes y aprende de los errores.
- APRENDE A CONTROLAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS.
- Afronta los problemas en equipo, no huyas, busca alternativas para resolverlos.
- Acepta lo que no se puede cambiar
- QUÉDATE CON LO POSITIVO: toda crisis ofrece una nueva oportunidad.
- Enfócate en la tarea, en el AQUÍ Y AHORA.
- Asume TU RESPONSABILIDAD y sé PROACTIVO
- Plantéate objetivos y el modo de alcanzarlos



La **resiliencia** es la capacidad para asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, saliendo así fortalecidos. Es vital para reponerse de situaciones complejas, como esta crisis que ha generado la pandemia COVID19.