

Habilidades para la vida

# Resiliencia



"Ningún mar en calma hizo experto a un marinero"

## ¿Qué se entiende por Resiliencia?

- Este concepto se asocia con la capacidad de las personas se sobreponerse de circunstancias adversas y salir de ellas más fortalecidas que antes.

## La resiliencia en la U sirve para:

- Invitar a afrontar los riesgos de manera positiva.
- Reponerse de un tropiezo académico (no ganar un curso, un examen o un proyecto).
- Desarrollar capacidad de perseverancia ante la crisis.

## La resiliencia en la U sirve para:

- Desarrollar nuevas habilidades
- Es una competencia blanda fundamental para la vida y el desarrollo profesional
- Genera la capacidad de reconocer y evitar nuevos factores de riesgo.





"Ningún mar en calma hizo experto a un marinero"

## ¿Qué se entiende por Resiliencia?

---

- Este concepto se asocia con la capacidad de las personas de sobreponerse de circunstancias adversas y salir de ellas más fortalecidas que antes.

# La resiliencia en la U sirve para:

---

- Invitar a afrontar los riesgos de manera positiva.
- Reponerse de un tropiezo académico (no ganar un curso, un examen o un proyecto).
- Desarrollar capacidad de perseverancia ante la crisis.

# La resiliencia en la U sirve para:

---

- Desarrollar nuevas habilidades
- Es una competencia blanda fundamental para la vida y el desarrollo profesional
- Genera la capacidad de reconocer y evitar nuevos factores de riesgo.

Habilidades para la vida

# Resiliencia



"Ningún mar en calma hizo experto a un marinero"

## ¿Qué se entiende por Resiliencia?

- Este concepto se asocia con la capacidad de las personas se sobreponerse de circunstancias adversas y salir de ellas más fortalecidas que antes.

## La resiliencia en la U sirve para:

- Invitar a afrontar los riesgos de manera positiva.
- Reponerse de un tropiezo académico (no ganar un curso, un examen o un proyecto).
- Desarrollar capacidad de perseverancia ante la crisis.

## La resiliencia en la U sirve para:

- Desarrollar nuevas habilidades
- Es una competencia blanda fundamental para la vida y el desarrollo profesional
- Genera la capacidad de reconocer y evitar nuevos factores de riesgo.

