

# ¿QUIERES SUPERARTE? POTENCIA TUS RECURSOS PERSONALES

**Estefanía Ruiz**  
**eruiz@ipsic.es**  
[www.ipsic.es](http://www.ipsic.es)



# CLAVES 1

- Capacidad para afrontar la adversidad, superarla y ser transformado positivamente por ella.
- Autoconfianza.
- Aprovechar la dificultad como una oportunidad de aprendizaje.
- Nuestra capacidad para resistir llega a límites que ni siquiera somos capaces de imaginar.

# CLAVES 2

- Sólo nosotros nos salvamos:
  - Asumimos la responsabilidad (compromiso).
  - Nos permitimos errar (flexibilidad).
- ¿Quién quiero ser yo? ¿Quién estoy siendo,...? (fortalezas y debilidades).
- Salir de nuestro espacio de comodidad (zona de confort).
- Planificación de la acción.

# CLAVES 3

- **Experimentar nuevas emociones, pensamientos y comportamientos.**
- **La emoción es una señal para nosotros mismos y para los demás, que nos prepara para la acción.**
- **65% de los emprendedores informan que la inseguridad y el miedo al fracaso son los principales obstáculos. Esade, 2011.**

# CLAVES 4

- Tenemos el poder de influir en nuestros pensamientos.
- ¿Qué parte de la responsabilidad tengo yo?
- Ideas irracionales y actitudes desadaptativas.
- Conexión con las emociones positivas.
- El hombre en busca de sentido. Viktor Frankl.

# CLAVE 5

- **Uso eficaz del tiempo.**
- **Cultivar el gusto por los pequeños placeres.**
- **Nuestros sueños se enfrentan a factores externos que, en muchas ocasiones, no controlamos.**
- **Hacia un afrontamiento adaptativo y saludable.**
- **Transformación positiva.**