

Las opiniones expresadas por los expositores en reuniones de los Comités de VenAmCham, reflejados en este reporte, representan los criterios profesionales de sus autores sobre los temas tratados y no una posición de la Cámara ni la de sus Comités

VENAMCHAM- COMITÉ AL DÍA
Recursos Humanos– Enero 2017

Las emociones del éxito

Neudis Velásquez – El Poder de la Resiliencia y el Optimismo como camino al bienestar

Para la primera reunión del año, el Comité de Recursos Humanos recibió a la Sra. Neudis Velásquez, con el tema El Poder de la Resiliencia y el Optimismo como camino al bienestar.

En muchas ocasiones, las personas experimentan diferentes episodios difíciles en sus vidas. De acuerdo a lo planteado por Velásquez, es posible elegir el camino del bienestar, para ello, es necesario celebrar la vida, así como conectarse con las cosas inesperadas que ocurren.

Adicionalmente, en mención a la existencia de la adversidad, aun cuando la misma es inevitable, se debe encontrar el sentido de la misma, sostener la voluntad y cuando ya no se tenga la capacidad de cambiar una situación, se debe realizar un cambio personal para poder enfrentarla, es decir, se debe ser resiliente y enfrentar la situación bajo el concepto de esperanza realista (no se niega la realidad, pero se mantiene la esperanza de que la situación pueda mejorar).

A su vez, señala que es necesario conectarse con el optimismo mediante aquello que le da dirección y propósito a lo que se hace, es preciso encontrarle sentido a la vida. Según Velásquez, al encontrar un propósito, se hace mucho más sencillo encontrar las herramientas para lograr los objetivos planteados.

Por último, la ponente dio algunas recomendaciones a los presentes para lograr el camino al bienestar:

- Aceptación (Concepto distinto a la resignación).
- Explorar todas las posibilidades de solución existentes ante una situación compleja.
- Practicar la generosidad consciente.
- Conocerse a sí mismo.
- Ser selectivo con las relaciones que se tienen.
- Convertirse en un modelo a seguir.
- Ser agradecido.

Daniela Oropeza
Gerencia Corporativa de Comités e Información