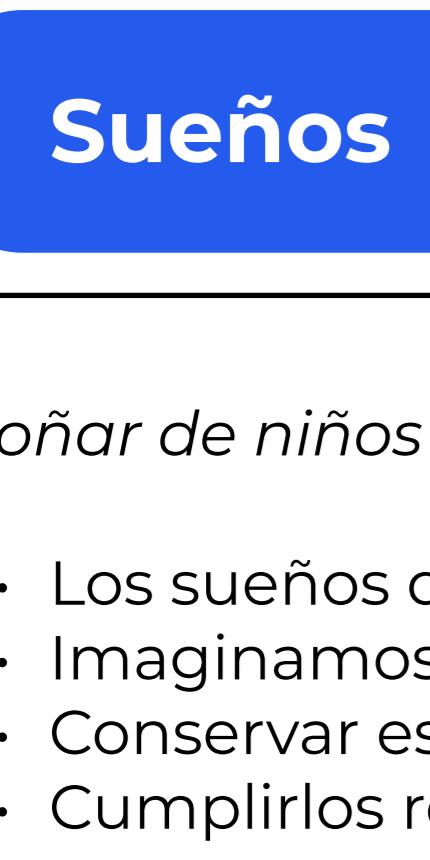


"Para seguir soñando: trabajo con sentido, **aprovechar oportunidades**, amistades, curiosidad, disciplina, gratitud, familia y resiliencia."

PDP PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL



## Presentación



**Silvia Benavides Varela** es Ingeniera en Biotecnología graduada del Instituto Tecnológico de Costa Rica y tiene un Ph.D. en Neurociencias. Realizó tres posdoctorados en neuroimagen y neurofisiología en Francia e Italia, enfocándose en recién nacidos y pacientes con problemas neurológicos. Es Profesora Asociada en la Universidad de Padua y coordina un grupo de investigación en el Babylab. Ha recibido múltiples premios por su trabajo científico y ha sido financiada por instituciones italianas y europeas, incluyendo el ERC.

## Sueños

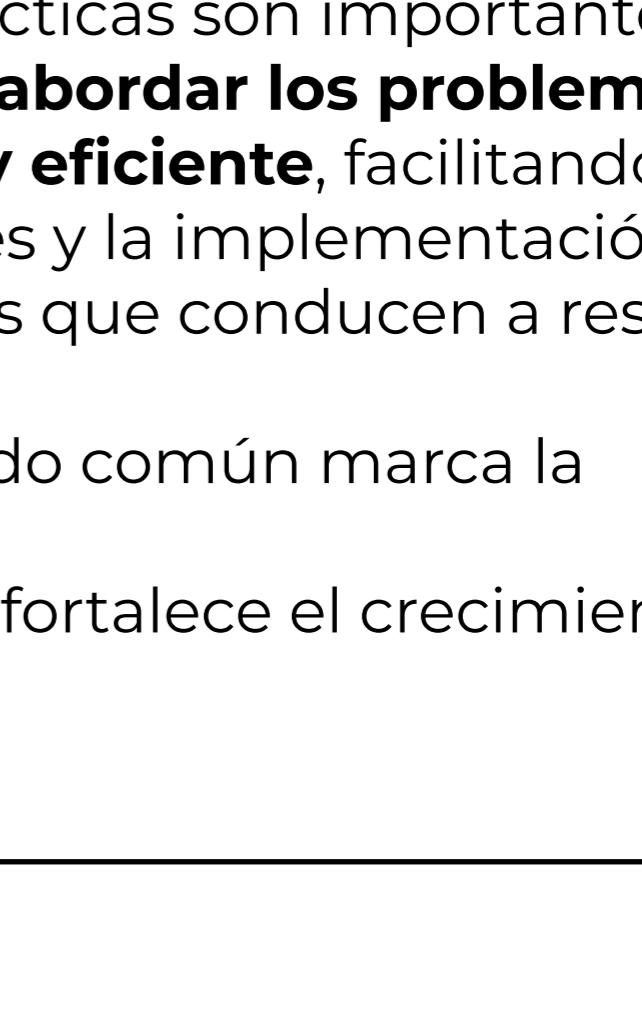
Soñar de niños y cumplir de grandes:

- Los sueños de la niñez son el primer paso.
- Imaginamos lo que aún no hemos vivido.
- Conservar esos sueños al crecer es clave.
- Cumplirlos requiere esfuerzo y perseverancia.

El contexto no define tu futuro:

- El origen de tus padres no te limita.
- **Tu futuro depende de tus decisiones.**
- Con esfuerzo y resiliencia, se superan barreras.

1



## Aprovechar las oportunidades de crecimiento + sin miedo al fracaso

- Aprovechar las oportunidades de crecimiento significa buscar experiencias fuera del sistema educativo, como talleres o pasantías, que fomentan el aprendizaje práctico y el desarrollo de habilidades.
- **El fracaso es una etapa natural del crecimiento;** cada error proporciona lecciones valiosas que ayudan a construir resiliencia y a superar el miedo al fracaso, permitiendo a las personas asumir riesgos con confianza.

2

## Curiosidad, disciplina y perseverancia

- La curiosidad, la disciplina y la perseverancia son esenciales para trabajar con pasión, ya que impulsan el deseo de aprender y mejorar continuamente, lo que resulta en un mayor compromiso con las metas personales y profesionales.
- Estar dispuesto a sacrificar algunas cosas, como tiempo o comodidades, es fundamental para alcanzar esos objetivos, ya que **cada sacrificio realizado es una inversión en el propio crecimiento y éxito a largo plazo.**

4

## Gratitud y resiliencia

- Practicar la gratitud por las oportunidades recibidas transforma nuestra perspectiva y nos ayuda a apreciar lo positivo en nuestras vidas, incluso en momentos difíciles.
- **La vida está llena de desafíos, y enfrentarlos con fortaleza y determinación nos fortalece,** desarrollando nuestra resiliencia ante la adversidad.

Si somos agradecidos, la vida tiene otro color...

6

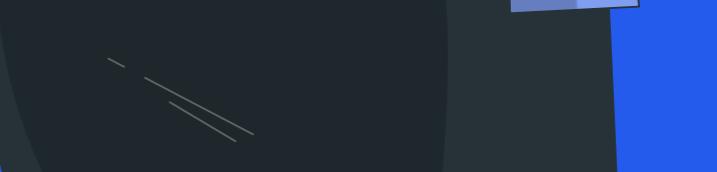
## Otras anotaciones:

- **Para tomar decisiones:** Es fundamental considerar tanto el corazón como la mente al tomar decisiones, ya que equilibrar las emociones con la lógica permite hacer elecciones más informadas y satisfactorias.
- **Para lidiar con el burnout/carga:** No hay que enfrentar el burnout o la carga emocional solos; buscar apoyo en amigos y familiares es esencial, ya que la soledad puede intensificar el sufrimiento, como un "gusanito" que nos ataca por dentro.
- **Importancia del deporte:** Moverse y ejercitarse no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a una mejor salud mental, permitiendo gestionar las emociones de manera más efectiva.

- Practicar la gratitud por las oportunidades recibidas transforma nuestra perspectiva y nos ayuda a apreciar lo positivo en nuestras vidas, incluso en momentos difíciles.

- **La vida está llena de desafíos, y enfrentarlos con fortaleza y determinación nos fortalece,** desarrollando nuestra resiliencia ante la adversidad.

Si somos agradecidos, la vida tiene otro color...



Diseñado por:

[angelortiz.com](http://angelortiz.com)

[angelortiz.me](http://angelortiz.me)

ANGELO

ORTIZ.

Reseña Completa.