



Resiliente

“Fuerte”

*VOLVERSE A LEVANTAR Y MANTENER LA
ESPERANZA DESPUÉS DE QUE ALGO DIFÍCIL
SUCEDE*

Preguntas que me hago:

- ¿Qué buenos sentimientos puedo usar para ayudarme?
- ¿Qué partes de esta situación difícil puedo realmente cambiar?
- ¿Qué puedo aprender de esta situación?
- ¿Cómo puede mi actitud ayudarme a seguir intentándolo?



Resiliente

Lo que hago y digo:

- Mantener una actitud positiva
- Encontrar personas que me apoyen
- Ver una nueva manera de solucionar las cosas
- Valorar las cosas que he aprendido en los momentos difíciles
- “Puedo superar esto.”

Lo que no hago ni digo:

- Renunciar
- Pensar solo en las cosas malas
- Alejarme de las situaciones difíciles
- “Esto es demasiado difícil.”

