
Tres factores clave de la resiliencia

Dra. Grotberg

Yo soy... (fuerza interior)

1. Una persona que agrada a la mayoría de la gente
2. generalmente tranquila y bien predispuesta
3. alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro
4. una persona que se respeta a sí misma y a los demás
5. alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos
6. responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias
7. segura de mí misma, optimista, confiada y tengo muchas esperanzas.



Yo tengo ... (apoyo externo)

1. Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos, es decir, de forma incondicional.
2. una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente
3. límites en mi comportamiento

Yo puedo... (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
2. realizar una tarea hasta finalizarla.
3. encontrar el humor en la vida y utilizarlos para reducir tensiones.

4. personas que me alientan a ser independiente
5. buenos modelos a imitar
6. acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito
7. una familia y entorno social estables.



4. expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás.
5. resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social.
6. controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento.
7. pedir ayuda cuando la necesito.

