

RESILIENCIA

Capacidad para asumir
con flexibilidad
situaciones límites y
aprender de ellas

**OPORTUNIDAD
PARA APRENDER**

**SÉ REALISTA Y
OPTIMISTA**

**PENSAMIENTO
FLEXIBLE**

**EQUILIBRIO
EMOCIONAL**

**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

CREATIVIDAD

**CONFIA EN TUS
CAPACIDADES**

**AFRONTA LA
ADVERSIDAD
CON HUMOR**

BUSCA APOYO SOCIAL

**LAS SITUACIONES NO
SE CONTROLAN, LAS
EMOCIONES SI**

EDUCACION : ESCUELA Y FAMILIA