

# OCHO PILARES DE LA RESILIENCIA

1

## Afrontamiento

Afrontar es resolver un peligro, un problema o una situación comprometida.  
Es resolver una adversidad mediante actitudes o respuestas diferentes.  
Es abordar con éxito una situación difícil.

2

## Autonomía

Es la condición de quien, para ciertas actividades, no depende de nadie.  
Es auténtica libertad de las cadenas que nos atan a nuestros papás, amigos, adicciones y defectos.  
Es estar libre de miedos para lograr lo que nos proponemos en nuestro desarrollo.  
Es seguridad en sí mismo, habilidad para tomar decisiones, ser líder, formar sabiduría y criterio propio.  
La autonomía propicia una interdependencia familiar y social sana.

3

## Autoestima

La autoestima es la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación con sí misma.  
Es un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma.  
Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna (Stanley Coopersmith, en Branden, 1999).  
Es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

4

## Tolerancia a la frustración

Tolerancia es el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.  
La frustración es el estado emocional que se produce en el individuo cuando este no logra alcanzar el objeto deseado.  
Es una situación o vivencia emocional en la que una expectativa, un deseo, un proyecto o una ilusión no se satisface o cumple.

5

## Conciencia

Es reconocer o darse cuenta de los cambios, las oportunidades, los errores y éxitos, así como de la existencia de algo o la comprensión de una situación, con base en información o experiencia.  
Reconocer la verdad, implica un alto grado de atención de sí mismo y del entorno.

6

## Responsabilidad

“Es reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente” (RAE, 2001).  
Es ser cuidadoso y atento en lo que hace o decide.  
Es la decisión de aceptar ser la persona a la que se le ha encargado la realización de algo.

7

## Esperanza

Es un sentimiento, un deseo, una expectativa o promesa.  
Es creer en una posibilidad, desear y confiar que es posible.  
Gracias a la esperanza podemos afrontar nuestro presente aunque sea fatigoso; nos conduce hacia una meta desafiante que justifica el esfuerzo.  
Quien tiene esperanza vive de otra manera; encuentra el sentido de la vida

8

## Sociabilidad

Es la habilidad de tener una buena relación con los demás.  
Es creer y saber que la mayoría de las personas son amables y atentas.  
Es saber que puedes contribuir al bienestar de otras personas y lo haces

