

RESILIENCIA



La resiliencia es la capacidad para comenzar un nuevo desarrollo en la vida, despues de haber pasado por un trauma.





Es decir, es la aptitud que tiene una persona de poder convertir lo dramático de una situación, que resulta en si misma insoportable, en algo positivo y que puede soportar.





Implica aprender
de las experiencias
difíciles, para
poder
transformarlas en
enriquecedoras, en
vista de un futuro
esperanzador.



Una manera de ser resiliente, es poder ver a los problemas como oportunidades para progresar. Como desafíos, que traen en si mismos un aprendizaje, y que una vez transitados nos llevarán a nuestro crecimiento personal.



Es poder divisar el arcoiris después de una fuerte tormenta.

