

Factores que fortalecen la resiliencia

- 1 Vínculo estable** (apego seguro) con al menos uno de los padres u otra persona significativa. 
- 2 Apoyo social** actitud de comprensión, cuidado y amor por parte de los cuidadores. 
- 3 Ambiente educativo** regido por normas claramente establecidas y relaciones afectivas positivas. 
- 4 Modelos sociales** que estimulen un aprendizaje constructivo. 
- 5 Responsabilidades sociales** acordes a la edad cronológica y madurez de los sujetos. 
- 6 Oportunidades** de desarrollo de destrezas y competencias cognitivas, afectivas y conductuales. 
- 7 Reconocimiento** y atención a los éxitos y habilidades. 
- 8 Estrategias de afrontamiento** que favorecen la resolución eficaz de los problemas. 
- 9 Expectativas de autoeficacia** confianza en sí mismo y un autoconcepto positivo. 
- 10 Actitud optimista** y fuertes expectativas de autoeficacia frente a situaciones generadoras de estrés. 
- 11 Capacidad de otorgar sentido y significado al sufrimiento** Apoyo de un marco de referencia ético, moral y espiritual. 