

LA RESILIENCIA LA ACTITUD



Es el conjunto estable de opiniones, sentimientos y conductas hacia personas, situaciones y objetos.





Cognoscitivos (opiniones, creencias)



Emocionales (sentimientos)



Conductuales (acciones)



COMPONENTES DE LAS
ACTITUDES

Componente
cognoscitivo
(creencias, opiniones)

Componente
emocional
(sentimientos)

Componente
conductual
(tendencias
conductuales,
acciones)

COMPONENTES DE LAS
ACTITUDES

Crear que los obesos
son inferiores,
perezosos, etcetera.
(estereotipos
negativos)

Siente antipatía por
los obesos

Discrimina a los
obesos

Nuestras actitudes son los cristales que cada uno utiliza para mirar a su alrededor y a sí mismo, son los filtros a través de los cuales percibimos la realidad.

Las actitudes juzgan y valoran la información y la filtran en función de la etiqueta que les hayamos asignado; esto equivale a decir que nuestras actitudes son el mapa que utilizamos para andar por el mundo.



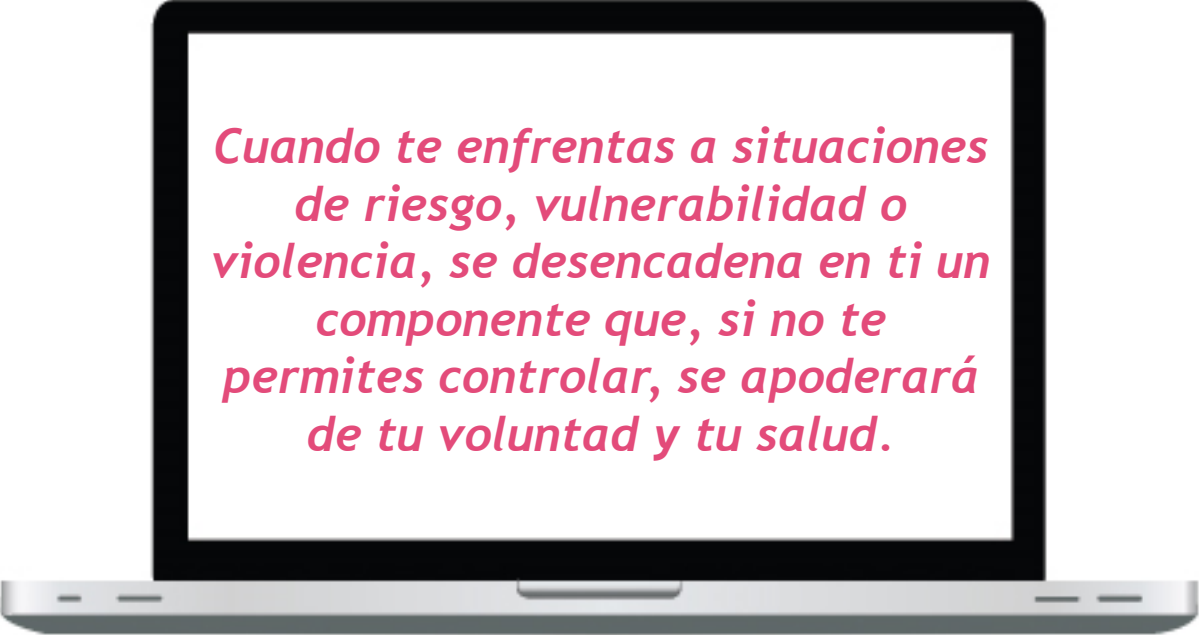
Si experimentamos algo que contradiga directamente nuestras opiniones, nos sentiremos tensos e incómodos. Para atenuar ese estado de ánimo

1. Negamos la veracidad de la nueva información
2. La deformamos, para que ya no representa una amenaza para nuestras opiniones
3. Modificamos nuestras creencias para que se ajusten a la nueva información



Entonces, una forma de modificar nuestras actitudes es **modificar nuestras creencias acerca de una persona, un animal, una situación o un objeto**; este proceso puede ser iniciado por la misma persona a través de la experiencia o por otros, por ejemplo, por medio de la persuasión. (Flores, 2013) .





Cuando te enfrentas a situaciones de riesgo, vulnerabilidad o violencia, se desencadena en ti un componente que, si no te permites controlar, se apoderará de tu voluntad y tu salud.



Información extraída de *La resiliencia nómica* (2013), de Dagoberto Flores Olvera.

Síntesis elaborada por Mtra.
Rosa Angélica Sandoval López.

Julio, 2020