

EL VALOR DE LA FORTALEZA

Por: Cesar Alejandro Soto Paipa

FORTALEZA

"LA FORTALEZA ES UNA
CUALIDAD IMPORTANTE QUE
NOS AYUDA A ENFRENTAR
LOS DESAFÍOS DE LA VIDA Y
SUPERAR OBSTÁCULOS"

*"La verdadera fortaleza no se trata de cómo
nunca te caes, sino de cómo te levantas
después de cada caída".*



DEFINICION



La fortaleza se refiere a la capacidad de una persona para perseverar, resistir y superar situaciones difíciles y adversidades en la vida. Esta habilidad puede manifestarse de diferentes formas, tales como:

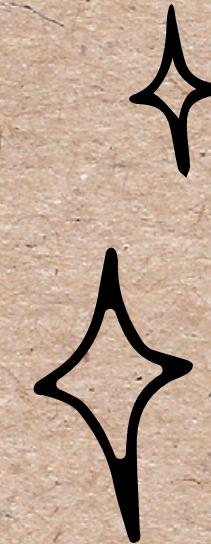


**Resistencia
emocional**

**Voluntad de
superación**

**Resistencia
física:**

Resiliencia



BEFENCIOS

Resilencia ante
el estres

Toma de
decisiones

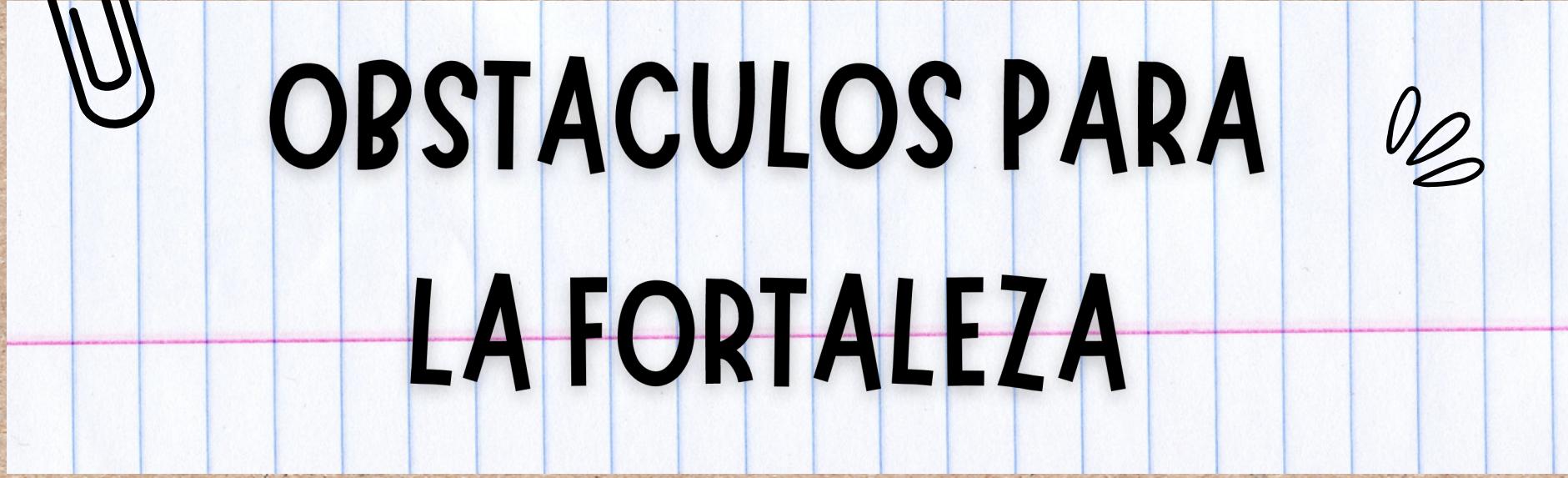
Satisfaccion
con la vida

Reducción del
riesgo de
trastornos

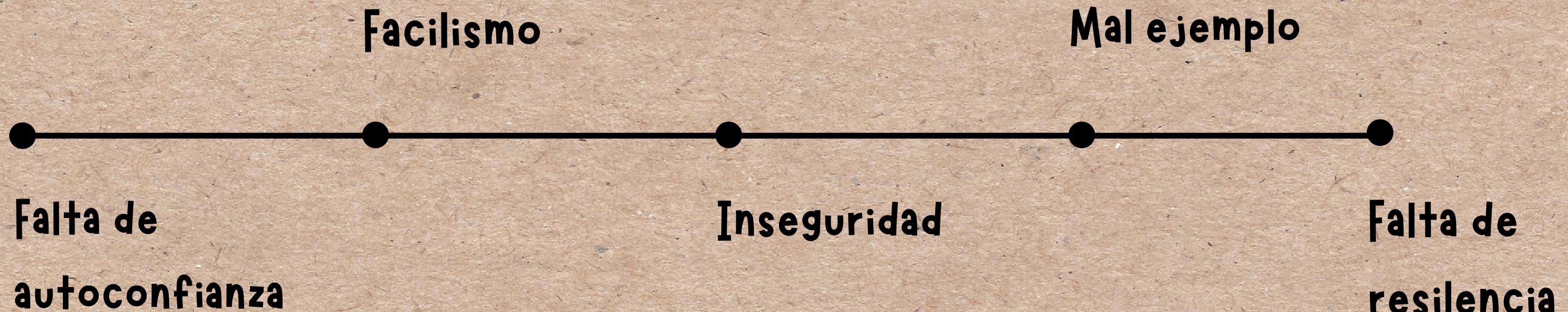


LA DEBILIDAD

La debilidad relacionada con el valor de la fortaleza podría depender de una falta de capacidad para ser valiente y resistente en situaciones difíciles o estresantes. Es posible que una persona experimente esta debilidad debido a factores internos, como la falta de autoconfianza o autoestima, o factores externos, como la presión social o la falta de apoyo.



OBSTACULOS PARA LA FORTALEZA



**"Lo que no me mata, me
hace más fuerte".**

Friedrich Nietzsche



**GRACIAS POR
SU ATENCION**

yes!

