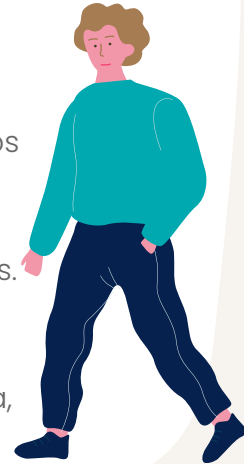


## El desarrollo de fortalezas y virtudes

Uno de los principales objetivos del equipo de profesionales de RECURRA GINSO es fomentar el desarrollo de fortalezas que actúan como **factor de protección de la salud mental** y son fuente de calidad de vida, tanto en los menores como en los adultos que los acompañan. Algunas de estas fortalezas son:

- **Curiosidad e interés por el mundo:** interés por el entorno, explorar y descubrir nuevas cosas.
- **Valentía y perseverancia:** actuar siguiendo un criterio propio, superar críticas y obstáculos, mantener las metas.
- **Capacidad de amar y ser amado:** sentirse cerca de otras personas, tener y cuidar relaciones valiosas de afecto mutuo.
- **Inteligencia emocional, personal y social:** ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, tener empatía.
- **Autocontrol, autorregulación:** tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones propias.
- **Gratitud:** Ser consciente y agradecer las cosas buenas de nuestra vida; expresarlo.
- **Sentido del humor y entusiasmo:** El gusto por reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

