

# ESPERANZA

## SÚPER HABILIDADES

La esperanza es una actitud o un estado de ánimo realista pero optimista, la creencia de que un cambio positivo es posible y la voluntad de establecer y trabajar para conseguir objetivos. Tener esperanza es crucial a la hora de establecer objetivos y tomar decisiones (autogestión), mejora las relaciones sociales y otros logros, como la escuela o el trabajo, y es esencial para alcanzar la satisfacción vital, incluida la salud mental y física.



Las niñas y los niños esperanzados tienen éxito en la planificación y en establecer objetivos.

La esperanza está vinculada a la fuerza de voluntad mental y a la consecución de objetivos, a los logros laborales y académicos y a la mejora de las relaciones.

La esperanza nos ayuda a afrontar la pérdida, el estrés y otros retos y mejora la salud mental y física. La esperanza puede reducir la depresión, la ansiedad, los ataques de pánico, las enfermedades crónicas, el riesgo de cáncer e incluso conducir a una vida más larga y feliz.

Niñas, niños y jóvenes esperanzados tienen más probabilidades de participar en un desarrollo comunitario positivo que en un comportamiento antisocial, incluido el consumo de sustancias.

La falta de esperanza, la "impotencia aprendida" o la "desesperación conductual", pueden estar relacionadas con aspectos de la depresión.

Importancia de la Esperanza

### ¿Sabías qué?

Establecer objetivos y considerar el futuro son aspectos fundamentales de la construcción de la esperanza.

*"La esperanza es una Súper Habilidad que promueve el Aprendizaje Social y Emocional."*

### La Ciencia de las Habilidades

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

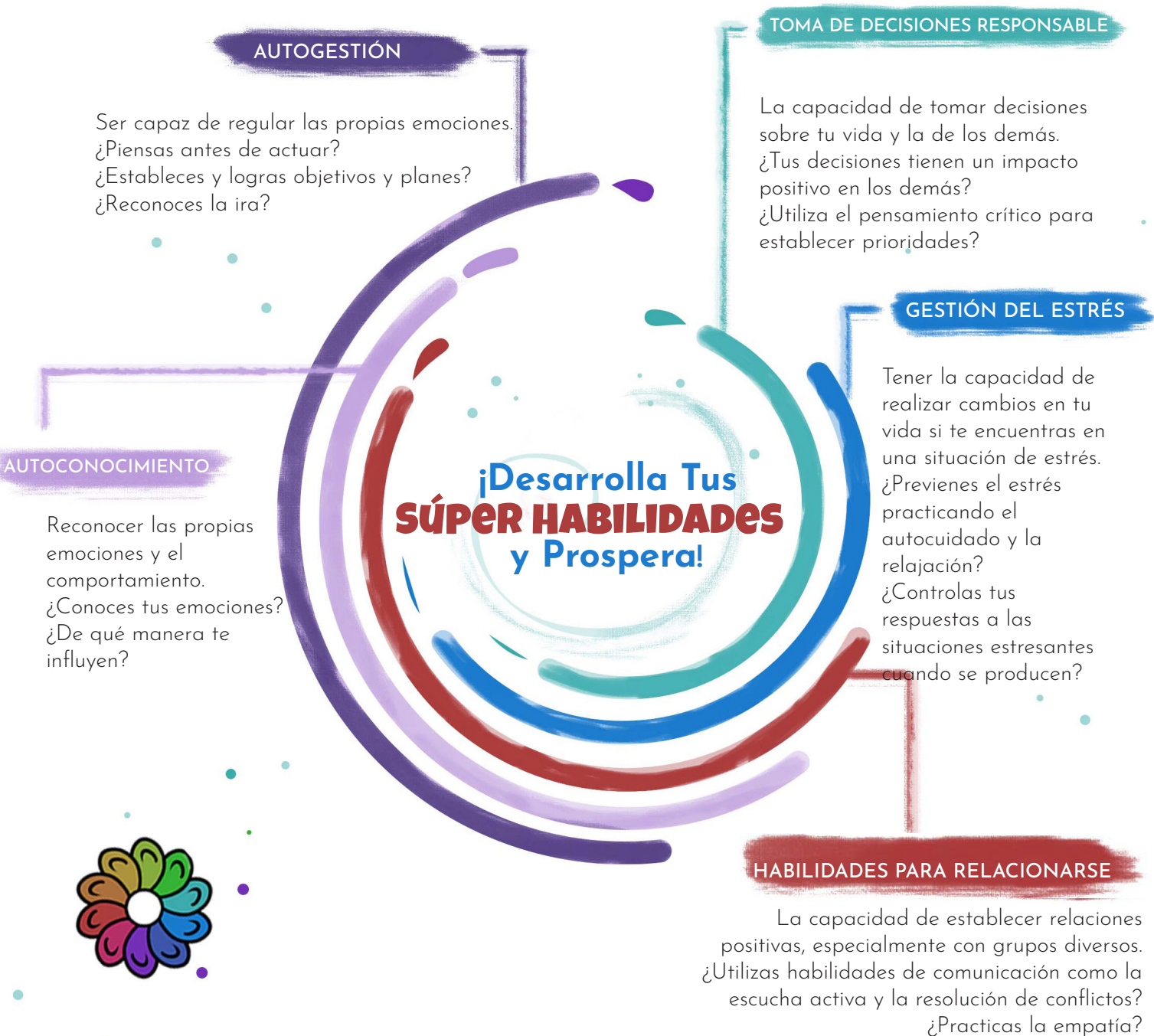
Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.

Listen  
FIRST



# La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de “Primero Escucha” de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.



Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.

**Listen FIRST**



**UNODC**  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

