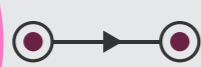


# SISTEMAS ADAPTATIVOS MÁS IMPORTANTES PARA LA RESILIENCIA



## Aprendizaje

Capacidad personal para solucionar, a través de la experiencia, los problemas cotidianos que se van presentando.



## Apego

Cercanía y calidad en etapas tempranas de la relación con los cuidadores, la cual puede reproducirse más adelante en otras relaciones.



## Motivación

Sistema de recompensa ante acciones satisfactorias.



## Respuesta al estrés

Sistema de alarma y recuperación ante los eventos de vida que el individuo experimenta como estresantes.



## Autorregulación

Regulación emocional, funcionamiento ejecutivo y conducta.



## Familiar

Crianza, dinámica interpersonal y normas familiares.



## Pares

Enseñanza, valores y expectativas escolares que tienen los niños y adolescentes.



## Sociocultural

Religión, tradiciones, rituales, valores y leyes.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

UDGVIRTUAL



Información extraída de García-Alandete, J. (2016). Afrontando la adversidad. Resiliencia, optimismo y sentido de la vida (Col. Cuadernos de Psicología 04). La Laguna (Tenerife): Latina.

Síntesis elaborado por : Mtra. Rosa Angélica Sandoval López