



¿Qué es la resiliencia?

Es la habilidad interna del ser humano de afrontar adecuadamente las situaciones adversas o los infortunios que se le presentan en su vida cotidiana.

Es la capacidad para desarrollarse de manera sana y exitosa, psicológicamente, a pesar de vivir en contextos de alto riesgo.

La resiliencia es la capacidad de minimizar, recuperarse y sobreponerse de experiencias notablemente traumáticas y de efectos nocivos en contextos desfavorecidos socioculturalmente.

Información extraída de:
Muñoz Garrido, V., y De Pedro Sotelo, F. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*, 16(1), 107 - 124. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0505120107A>
Síntesis de la Mtra. Rosa Angélica Sandoval López.



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

UDGVIRTUAL®