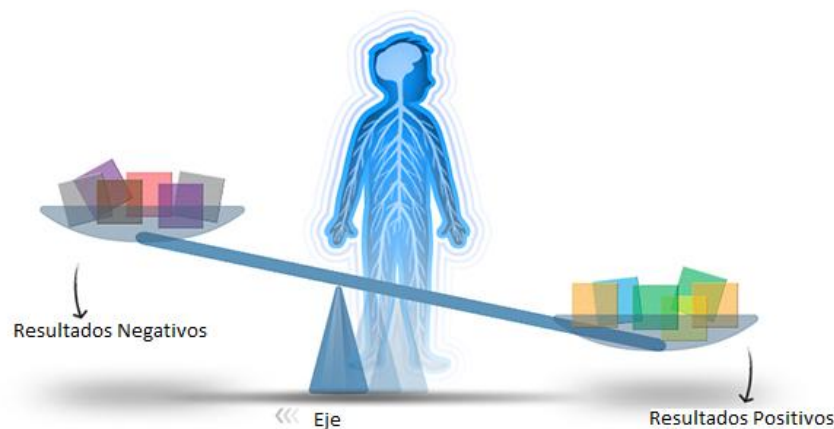


## RESILIENCIA

Tomado de [Center on the Developing Child, HARVARD UNIVERSITY](#)

Reducir los efectos de las [adversidades significativas](#) en el desarrollo saludable de los niños es esencial para el progreso y la prosperidad de cualquier sociedad. La ciencia nos dice que algunos niños desarrollan **resiliencia** o la capacidad de superar dificultades graves, mientras que otros no. Comprender por qué algunos niños obtienen buenos resultados a pesar de las primeras experiencias adversas es crucial, porque puede influir en políticas y programas más efectivos que ayuden a que más niños alcancen su máximo potencial.

Una forma de entender el desarrollo de la resiliencia es visualizar una balanza o balancín. Las experiencias protectoras y las habilidades de afrontamiento, por un lado, contrarrestan la adversidad significativa del otro. La capacidad de recuperación es evidente cuando la salud y el desarrollo de un niño apuntan a resultados positivos, incluso cuando se acumula una gran cantidad de factores en el lado de los resultados negativos.



Con el tiempo, el impacto acumulativo de las experiencias positivas de la vida y las habilidades de afrontamiento pueden cambiar la posición del punto de apoyo, lo que facilita el logro de resultados positivos. Juega a [Tipping the Scales: The Resilience Game](#) para obtener más información.

**El factor más común para los niños que desarrollan resiliencia es al menos una relación estable y comprometida con un padre, madre, cuidador u otro adulto que los apoye.** Estas relaciones proporcionan la capacidad de respuesta personalizada, el andamiaje y la protección que resguarda a los niños de la interrupción del desarrollo. También desarrollan capacidades clave, como la capacidad de planificar, controlar y regular el comportamiento, que permiten a los niños responder de manera adaptativa a la adversidad y prosperar. Esta combinación de [relaciones de apoyo](#), desarrollo de habilidades adaptativas y experiencias positivas es la base de la resiliencia.

**Los niños a los que les va bien frente a las dificultades graves generalmente tienen una resistencia biológica a la adversidad y fuertes relaciones con los adultos importantes de su familia y comunidad.** La resiliencia es el resultado de una combinación de factores protectores. Es probable que ni las características individuales ni los entornos sociales por sí solos garanticen resultados positivos para los niños que experimentan períodos prolongados de estrés tóxico. Es la [interacción entre la biología y el medio ambiente](#) lo que construye la capacidad de un niño para hacer frente a la adversidad y superar las amenazas para un desarrollo saludable.

**La investigación ha identificado un conjunto común de factores que predisponen a los niños a resultados positivos ante una adversidad significativa.** Las personas que demuestran resiliencia en respuesta a una forma de adversidad no necesariamente lo hacen en respuesta a otra. Sin embargo, cuando estas influencias positivas operan de manera efectiva, "cargan la balanza" con un peso positivo y optimizan la resiliencia en múltiples contextos. Estos factores de contrapeso incluyen:

1. Facilitar relaciones de apoyo entre adultos y niños.
2. Construir un sentido de autoeficacia y control percibido.
3. Proporcionar oportunidades para fortalecer las habilidades de adaptación y las capacidades de autorregulación.
4. Movilizar fuentes de fe, esperanza y tradiciones culturales.

**Aprender a hacer frente a las amenazas manejables es fundamental para el desarrollo de la resiliencia.** No todo el estrés es dañino. Existen numerosas oportunidades en la vida de cada niño para experimentar un estrés manejable, y con la ayuda de adultos que lo apoyan, este "estrés positivo" puede promover el crecimiento. Con el tiempo, nos volvemos más capaces de enfrentar los obstáculos y las dificultades de la vida, tanto física como mentalmente.

**Las capacidades que subyacen a la resiliencia se pueden fortalecer a cualquier edad.** El cerebro y otros sistemas biológicos son más adaptables a una edad temprana. Sin embargo, aunque su desarrollo sienta las bases para una amplia gama de comportamientos resilientes, nunca es demasiado tarde para desarrollar resiliencia. Las actividades apropiadas para la edad y que promueven la salud pueden mejorar significativamente las probabilidades de que un individuo se recupere de las experiencias que inducen estrés. Por ejemplo, el ejercicio físico regular, las prácticas de reducción del estrés y los programas que desarrollan activamente la función ejecutiva y las habilidades de autorregulación pueden mejorar las habilidades de los niños y adultos para hacer frente, adaptarse e incluso prevenir la adversidad en sus vidas. Los adultos que fortalecen estas habilidades en sí mismos pueden modelar mejor los comportamientos saludables para sus hijos, mejorando así la capacidad de resiliencia de la próxima generación.