Guía de Harvard sobre resiliencia

escrito por Sergio Miralles | 21 de octubre de 2025



La resiliencia se refiere a la habilidad para lidiar, afrontar e incluso superar adversidades, problemas, situaciones de estrés, etc. En la educación se escucha cada vez más este término debido a la importancia de que las niñas y niños desarrollen esta competencia. Para comprender bien este concepto, **el centro de desarrollo infantil de Harvard presenta una guía muy completa y amena**. La guía tiene podcasts con Dr. Jack Shonkoff (director de dicho centro), vídeos cortos explicativos, textos sencillos y hasta un informe.

A veces se puede pensar que la resiliencia viene dada al individuo de forma natural, y que «*unas personas son más resilientes que otras porque nacieron así*». No obstante, en la guía explican detalladamente que **la resiliencia se trabaja, se construye**. Y aquí viene lo más interesante:

¿Cómo se trabaja la resiliencia? ¿Cuándo?

Sin duda, **cuanto antes, mejor.** Pero nunca es tarde y también se puede mejorar en la vida adulta. Y la clave para trabajarla son **las experiencias y las interacciones**. Desde el nacimiento fomentamos la resiliencia con el denominado ***serve and return***, ese *feedback* o retroalimentación, esas interacciones de ida y vuelta entre una niña o un niño

pequeño y una persona adulta. **La base para que una persona desarrolle resiliencia es la exposición a experiencias y relaciones positivas: apoyo, cariño, confianza, seguridad.**

Es cierto que hay un componente genético: unas personas tienen una predisposición más sensible y vulnerable ante las adversidades y otras, menos. Sin embargo, **no es cierto que la genética sea determinante; la genética solo indica el punto de partida desde el cual trabajar**, y el centro de investigación de Harvard lo explica con el ejemplo de un balancín:

> *A un lado de la balanza están las adversidades, problemas, obstáculos; al otro lado están los aspectos positivos: educación, cariño, protección, salud, etc. El punto de apoyo sería la genética: es el punto de partida que hace que nuestra balanza esté inclinada más a un lado u otro en un inicio. Si mediante buenas experiencias e interacciones aportamos esa seguridad, ese apoyo, esa estabilidad, los pequeños y pequeñas podrán tener más peso en lo positivo y desarrollar así resiliencia, contrarrestando y superando los obstáculos a los que se enfrenten. El punto de apoyo (genética), así, se moverá en favor de la parte positiva de la balanza. Pues ya sabemos que incluso los genes están al servicio del ambiente (**Kandel**).*

Como personas adultas interesadas en el cuidado y educación de menores (ya sea en centros educativos, en el hogar o el vecindario), nos interesa mucho este aspecto, porque esa capacidad de un niño o niña para sobrellevar contratiempos y afrontar dificultades con éxito depende en gran medida de nosotras y nosotros, las personas adultas que le rodean. Podemos ofrecer a la infancia esas interacciones de **altas expectativas, de apoyo, de seguridad, de estabilidad**. La guía explica que este factor es tan importante que, cuando

un o una menor se encuentra en situaciones desfavorecidas, incluso graves como exposición a violencia, discriminación o malnutrición, **el hecho de que tenga tan solo una persona adulta de referencia que le ofrezca estas experiencias de confort puede bastar para llegar a compensar esa experiencia tan negativa**.

En el informe adjunto en la guía hacen un llamamiento a las políticas sociales que se plantean para cuidar y proteger a la infancia de adversidades: algunas políticas de protección se centran en sacar al menor del contexto de peligro (un hogar violento, de maltrato, una zona en guerra o pobreza). Esto es crucial, pero a veces olvidan que esto no es suficiente: según el informe, estas políticas deberían tener en cuenta el potencial que tiene el contexto; deberían plantear el modo de asegurar a la infancia esas experiencias, relaciones sociales y entornos seguros, así como relaciones de cuidado y apoyo, tan necesarias para superar experiencias tan adversas. **Las evidencias son muy claras: las relaciones sociales juegan un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia e incluso en la salud.**

Imagen generada con IA en Gemini