Guia de Harvard sobre resiliència

written by Sergio Miralles | 21 d'October de 2025



La resiliència es referix a l'habilitat per a bregar, afrontar i fins i tot superar adversitats, problemes, situacions d'estrés, etc. En l'educació s'escolta cada vegada més este terme perquè es molt important que les xiquetes i xiquets desenrotllen esta competència. Per a comprendre bé este concepte, **el centre de desenrotllament infantil d'Harvard presenta una guia molt completa i amena**. La guia té pòdcasts amb Dr. Jack Shonkoff (director d'este centre), vídeos curts explicatius, textos senzills i fins i tot un informe.

A vegades es pot pensar que la resiliència ve donada a l'individu de manera natural, i que «*unes persones són més resilients que unes altres perquè van nàixer així*». No obstant això, en la guia expliquen detalladament que **la resiliència es treballa**, es construïx. I ací ve el més interessant:

Com es treballa la resiliència? Quan?

Sens dubte, **com més prompte, millor**. Però mai és tard i també es pot millorar en la vida adulta. I la clau per a treballar-la són **les experiències i les interaccions**. Des del naixement fomentem la resiliència amb el denominat ***serve and return***, eixe feedback o retroalimentació, eixes

interaccions d'anada i tornada entre una xiqueta o un xiquet xicotet i una persona adulta. **La base perquè una persona desenrotlle resiliència és l'exposició a experiències i relacions positives: suport, carinyo, confiança, seguretat**.

És cert que hi ha un component genètic: unes persones tenen una predisposició més sensible i vulnerable davant les adversitats i altres, menys. No obstant això, **no és cert que la genètica siga determinant; la genètica només indica el punt de partida des del qual treballar**, i el centre d'investigació d'Harvard l'explica amb l'exemple d'un balancí:

> *A un costat de la balança estan les adversitats, problemes, obstacles; a l'altre costat estan els aspectes positius: educació, carinyo, protecció, salut, etc. El punt de suport seria la genètica: és el punt de partida que fa que la nostra balança estiga inclinada més a un costat o un altre en un inici. Si mitjançant bones experiències i interaccions aportem eixa seguretat, eixe suport, eixa estabilitat, els xicotets i xicotetes podran tindre més pes en el positiu i desenrotllar així resiliència, contrarestant i superant els obstacles als quals s'enfronten. El punt de suport (genètica), així, es mourà en favor de la part positiva de la balança. Perquè ja sabem que fins i tot els gens estan al servici de l'ambient (**Kandel**).*

Com a persones adultes interessades en la cura i educació de menors (ja siga en centres educatius, en la llar o el veïnat), ens interessa molt este aspecte, perquè eixa capacitat d'un xiquet o xiqueta per a suportar contratemps i afrontar dificultats amb èxit depén en gran manera de nosaltres i nosaltres, les persones adultes que li envolten. Podem oferir a la infància eixes **interaccions**

d’altes expectatives, de suport, de seguretat, d’estabilitat. La guia explica que este factor és tan important que, quan un o una menor es troba en situacions desfavorides, fins i tot greus com a exposició a violència, discriminació o malnutrició, **el fet que tinga tan sols una persona adulta de referència que li oferisca estes experiències de confort pot bastar per a arribar a compensar eixa experiència tan negativa**.

En l’informe adjunt en la guia fan una crida a les polítiques socials que es plantegen per a cuidar i protegir la infància d’adversitats: algunes polítiques de protecció se centren en traure al menor del context de perill (una llar violenta, de maltractament, una zona en guerra o pobresa). Això és crucial, però a vegades obliden que això no és suficient: segons l’informe, estes polítiques haurien de tindre en compte el potencial que té el context; haurien de plantejar el mode d’assegurar a la infància eixes experiències, relacions socials i entorns segurs, així com relacions de cura i suport, tan necessàries per a superar experiències tan adverses. **Les evidències són molt clares: les relacions socials juguen un paper crucial en el desenrotllament de la resiliència i fins i tot en la salut**.

Imatge generada amb IA en Gemini