RESILIENCIA

Síntesis

¿Por qué es importante?

La investigación demuestra que los niños que están expuestos a la adversidad obtienen peores resultados en su desarrollo que aquellos que no lo están. Sin embargo, los niños resilientes tienen la capacidad para adaptarse pese a experiencias significativas de riesgo o a situaciones traumáticas.

El concepto de resiliencia puede tener diferentes significados: sobreponerse a acontecimientos traumáticos, superar desventajas para tener éxito en la vida y resistencia para responder apropiadamente ante los desafíos. Inicialmente se pensó que la resiliencia era un rasgo intrínseco del niño; sin embargo, según los resultados de investigaciones, gradualmente se impone la idea de como los factores familiares y sociales ayudan a los niños a contrarrestar el estrés ambiental.

Es importante identificar el origen de la resiliencia de aquellos niños que son competentes con el objetivo de poder aumentar este rasgo en niños menos capacitados, especialmente los que viven en ambientes con un alto nivel de estrés.

¿Qué sabemos?

Los estudios demuestran que en la medida en que los niños estén expuestos a mayores riesgos, mayores serán los problemas que tendrán. Los riesgos sociales transversales a la familia, grupo de pares, la escuela y el barrio, producen en conjunto un efecto negativo de gran envergadura.

©2010-2026 ABILIO | RESILIENCIA

La presencia de factores protectivos o resilientes puede ser la razón por la que algunos niños tengan éxito pese a condiciones de vida menores que óptimas. Aunque los tipos de adversidad que los niños experimentan sean muy diversos, un tema central que trasciende las diversas situaciones de riesgo es la presencia de una sólida relación protectora al menos con un adulto. Las relaciones no parentales cálidas, estimulantes y consistentes, como aquellas con cuidadores en guarderías o con educadores en las escuelas también contribuyen a la aparición de esta característica psicológica. Conjuntamente, las familias protectoras, la aceptación del grupo de pares, las escuelas competentes y los vecinos contribuyen a producir resultados positivos en el desarrollo.

La escuela puede brindar un ambiente favorable al aprendizaje o a la construcción de la resiliencia. El éxito temprano en la escuela parece ser un patrón clave para la resiliencia, y en particular en los niños con desventajas.

Las propias fortalezas de los niños también contribuyen a la adaptación resiliente. Los niños con un alto nivel intelectual, que tengan un temperamento poco conflictivo, carisma y destrezas sociales, son más fáciles de adaptarse positivamente a situaciones adversas. Sin embargo, muchas de estas características son vulnerables en sí mismas ante amenazas del medio ambiente.

Los niños pequeños con relaciones de apego saludables y buenas habilidades cognitivas, sociales y con capacidad de autorregularse, son, por lo general, resilientes ante la adversidad, siempre y cuando sus habilidades protectivas principales continúen funcionando y desarrollándose. La regulación emocional en particular juega un papel central en la resiliencia. Cada día hay más evidencia que señala que los factores genéticos también contribuyen significativamente a la capacidad de resiliencia en los niños. Por ejemplo, un genotipo que es asociado con una menor probabilidad de desarrollar depresión en años posteriores podría influir en las habilidades de un niño para adaptarse a situaciones adversas.

¿Qué podemos hacer?

La infancia temprana es una etapa importante para comprender y fomentar la resiliencia. Los niños normalmente experimentan múltiples riesgos en diversos contextos sociales. Los esfuerzos combinados de prevención e intervención funcionan conjuntamente para identificar no uno, sino los múltiples orígenes de la resiliencia.

©2010-2026 ABILIO | RESILIENCIA

Las intervenciones deben ser dinámicas, flexibles y culturalmente específicas para garantizar su integración en la estructura de la comunidad. Los programas de resiliencia efectivos se canalizan hacia múltiples sistemas de desarrollo y fomentan la participación y empoderamiento comunitarios.

Los programas de intervención más efectivos reducirán los factores asociados a trastornos (es decir, los riesgos), brindarán recursos asociados con la adaptación positiva (es decir, los activos) y apoyarán lo esencial de los sistemas adaptativos a través de iniciativas multifacéticas.

En los casos de niños con vulnerabilidades biológicas (alta reactividad ante el estrés o capacidad intelectual inferior al promedio), debemos garantizar que las madres dispongan de suficientes recursos para brindar calidez y regularidad en la vida cotidiana para reforzar la resiliencia.

©2010-2026 ABILIO | RESILIENCIA