



Bragas

InBrief: La ciencia de la resiliencia

Este resumen es parte de una serie que resume los hallazgos científicos esenciales de las publicaciones del Centro.

[▶ Ve a el vídeo de descripción general](#)[📄 Descargar PDF](#)

Contenido de esta guía

Video 1: ¿Por qué es importante la primera infancia?

El Cerebro
Resiliencia del ECD
Video 1)
Resiliencia de ECD
Video 2)

Video 2: ¿Cómo ocurre el desarrollo de la primera infancia?

Conceptos Básicos en desarrollo Temprano
Claves para recordar
El desarrollo infantil

¿Dónde está aquí: InBrief: Resiliencia de la infancia

Video 3: ¿Qué podemos hacer para apoyar el desarrollo infantil?

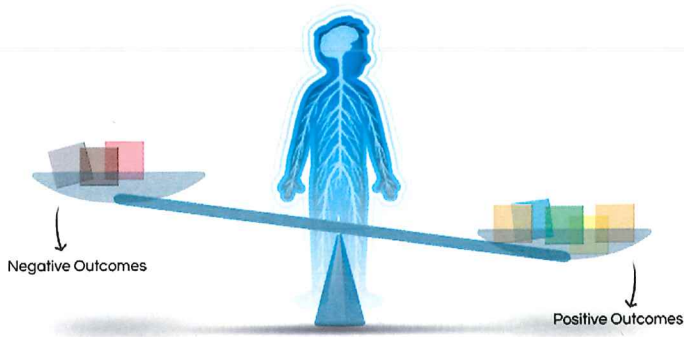
Las mejores prácticas
Impactos
Escenarios
Principios para
Interpretar los resultados

Reducir los efectos de la adversidad significativa en el desarrollo saludable de los niños pequeños es fundamental para el progreso y la prosperidad de cualquier sociedad. Sin embargo, no todos los niños experimentan daños duraderos como resultado de experiencias tempranas adversas. Algunos pueden demostrar "resistencia" o una respuesta adaptativa a las dificultades graves. Es importante comprender mejor por qué a algunos niños les va bien a pesar de la adversidad temprana porque puede ayudarnos a diseñar políticas y programas que ayuden a más niños a alcanzar su máximo potencial.

Una forma de comprender el desarrollo de la resiliencia es visualizar una balanza o un balancín (ver imagen a continuación). Las experiencias de protección y las habilidades de adaptación por un lado contrarrestan la adversidad significativa por el otro. La resiliencia es evidente cuando la salud y el desarrollo de un niño se inclinan en la dirección positiva, incluso cuando una gran cantidad de factores se acumulan en el lado negativo. Comprender todas las influencias que podrían inclinar la balanza en la dirección positiva es fundamental para diseñar estrategias más efectivas para promover un desarrollo saludable frente a una desventaja significativa.

Cuando las experiencias positivas superan las experiencias negativas, la “balanza” de un niño se inclina hacia resultados positivos.

1 La resiliencia requiere relaciones de apoyo y oportunidades para el desarrollo de habilidades.



Cuando las experiencias positivas superan las experiencias negativas, la “balanza” de un niño se inclina hacia resultados positivos. Crédito: Centro para el Niño en Desarrollo.

No importa cuál sea el origen de las dificultades, el factor más común para que los niños terminen bien es tener el apoyo de al menos una relación estable y comprometida con un padre, cuidador u otro adulto. Estas relaciones son el ingrediente activo en el desarrollo de la resiliencia: brindan la capacidad de respuesta personalizada, el andamiaje y la protección que pueden proteger a los niños de la interrupción del desarrollo. Las relaciones también ayudan a los niños a desarrollar capacidades clave, como la capacidad de planificar, controlar y regular el comportamiento y adaptarse a las circunstancias cambiantes, que les permiten responder mejor a la adversidad cuando la enfrentan. Esta combinación de relaciones de apoyo, desarrollo de habilidades adaptativas y experiencias positivas constituye la base de la resiliencia.

2 La resiliencia resulta de una interacción dinámica entre predisposiciones internas y experiencias externas.

Los niños a los que les va bien frente a dificultades significativas suelen mostrar cierto grado de resistencia natural a la adversidad y relaciones sólidas con los adultos importantes en su familia y comunidad. De hecho, es esta interacción entre la biología y el medio ambiente la que construye las capacidades para hacer frente

1 La resiliencia requiere relaciones de apoyo y oportunidades para el desarrollo de habilidades.

2 La resiliencia resulta de una interacción dinámica entre predisposiciones internas y experiencias externas.

3 Aprender a enfrentar y manejar nuestras emociones y relaciones sociales es fundamental para el desarrollo de la resiliencia.

4 Algunos niños responden mejor a las experiencias negativas.

5 La resiliencia se desarrolla con la edad, pero puede mejorar.

6 Implicación política y

a la adversidad y superar las amenazas al desarrollo saludable. La resiliencia, por tanto, es el resultado de una combinación de factores protectores. Es probable que ni las características individuales ni los entornos sociales por sí solos produzcan resultados positivos para los niños que experimentan períodos prolongados de estrés tóxico.

3 Aprender a hacer frente a amenazas manejables para nuestro bienestar físico y social 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 apoyen, este “estrés positivo” puede ser beneficioso. Con el tiempo, tanto nuestro cuerpo como nuestro cerebro comienzan a percibir estos factores estresantes como cada vez más manejables y nos volvemos más capaces de enfrentar los obstáculos y las dificultades de la vida, tanto física como mentalmente. Sin embargo, cuando la adversidad se siente abrumadora y las relaciones de apoyo no están disponibles, el estrés puede volverse tóxico e “inclinarse la balanza” hacia resultados negativos.

4 Algunos niños responden de formas más extremas tanto a las experiencias negativas como a las positivas.

Estas personas altamente sensibles muestran una mayor vulnerabilidad en circunstancias estresantes, pero responden de manera excepcionalmente positiva en entornos que brindan calidez y apoyo. Por lo tanto, los programas que brindan efectivamente relaciones receptivas a los niños que enfrentan dificultades graves pueden ver cambios drásticos en los mismos niños que parecen estar pasando peor.

5 La resiliencia se puede desarrollar a cualquier edad, pero antes es mejor.

Las personas nunca pierden por completo su capacidad para mejorar sus habilidades de afrontamiento y, a menudo, aprenden a adaptarse a nuevos desafíos. El cerebro y otros sistemas biológicos son más adaptables en las primeras etapas de la vida, y el desarrollo que se produce en los primeros años sienta las bases para una amplia gama de comportamientos resilientes. Sin embargo, la resiliencia se forma a lo largo de la vida mediante la acumulación de experiencias, tanto buenas como malas, y el desarrollo continuo de

habilidades de afrontamiento adaptativas relacionadas con esas experiencias. Lo que sucede temprano puede ser lo más importante, pero nunca es demasiado tarde para desarrollar la resiliencia.

6 Implicaciones para la política y la práctica

Las capacidades que subyacen a la resiliencia pueden fortalecerse a cualquier edad. Las actividades apropiadas para la edad que tienen amplios beneficios para la salud también pueden mejorar la resiliencia. Por ejemplo, el ejercicio físico regular y las prácticas de reducción del estrés, así como los programas que desarrollan activamente la función ejecutiva y las habilidades de autorregulación, pueden mejorar las habilidades de niños y adultos para enfrentar, adaptarse e incluso prevenir la adversidad en sus vidas. Los adultos que fortalecen estas habilidades en sí mismos pueden modelar comportamientos positivos para sus hijos, mejorando así la resiliencia de la próxima generación.


Podemos prevenir la mayoría de las dificultades graves que enfrentan los niños pequeños y sus padres. La adversidad extrema, como la guerra o la devastación ambiental, casi siempre genera problemas graves que requieren tratamiento. Los desencadenantes más comunes y prevenibles del estrés tóxico en las familias y las comunidades incluyen las amenazas a menudo interrelacionadas de la pobreza, el crimen, las enfermedades mentales, el abuso de sustancias, la discriminación y la violencia comunitaria. Las estrategias que desarrollan las capacidades de niños y adultos funcionan mejor cuando se integran en políticas complementarias que colectivamente reducen la carga de estrés en las familias. Por ejemplo, los programas de visitas domiciliarias que entrenan a los nuevos padres sobre cómo interactuar positivamente con los niños podrían coordinarse con intervenciones terapéuticas para el abuso de sustancias o enfermedades mentales y atención y educación temprana de alta calidad.

La investigación ha identificado un conjunto de factores que ayudan a los niños a lograr resultados positivos frente a una adversidad significativa. Las personas que demuestran resiliencia en respuesta a una forma de adversidad pueden no hacerlo necesariamente en respuesta a otra. Sin embargo, cuando las comunidades y las familias fortalecen estos factores, optimizan la resiliencia en múltiples contextos. Los factores incluyen:

1. proporcionar relaciones de apoyo entre adultos y niños;
2. andamiaje de aprendizaje para que el niño construya un sentido de autoeficacia y control;
3. ayudar a fortalecer las habilidades de adaptación y las capacidades de autorregulación; y
4. usando la fe y las tradiciones culturales como base para la esperanza y la estabilidad.

Cita sugerida: Center on the Developing Child (2015). *La ciencia de la resiliencia* (InBrief). Obtenido de www.developingchild.harvard.edu



 Suscríbese a nuestra lista de correo >

 Solicitar permiso para volver a publicar este recurso >

Temas relacionados: resiliencia

Explorar recursos relacionados

Ver todo

Bragas

Infografías

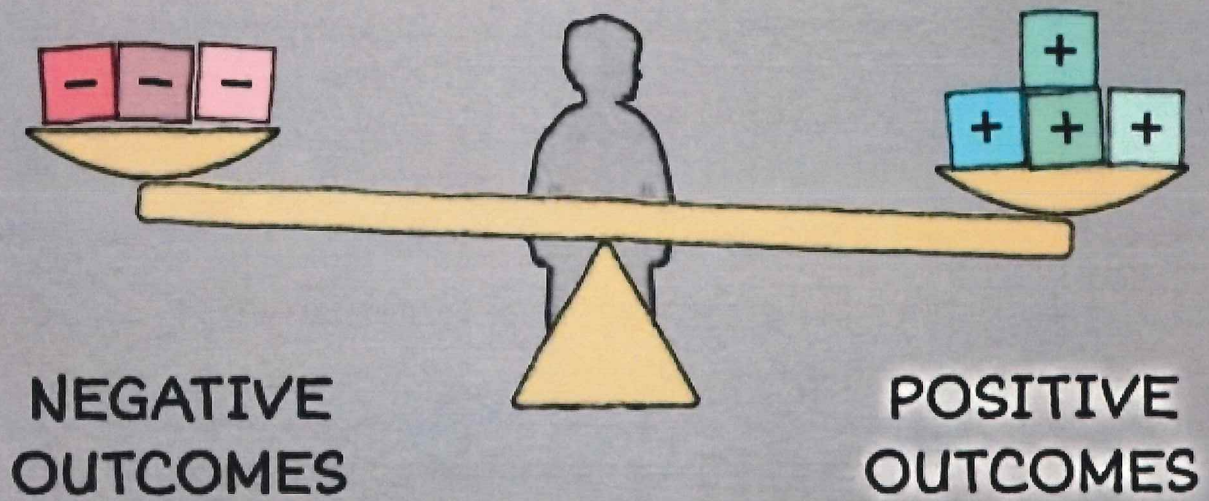
Multimedia

Presentaciones

Informes y documentos de trabajo

Herramientas y guías

Video



Multimedia , Video :
InBrief: Serie sobre resiliencia



Informes Y Documentos De Trabajo :
De las mejores prácticas a los impactos innovadores

Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience

WORKING PAPER 13

Informes Y Documentos De Trabajo :

Las relaciones de apoyo y el desarrollo activo de habilidades fortalecen los cimientos de la resiliencia

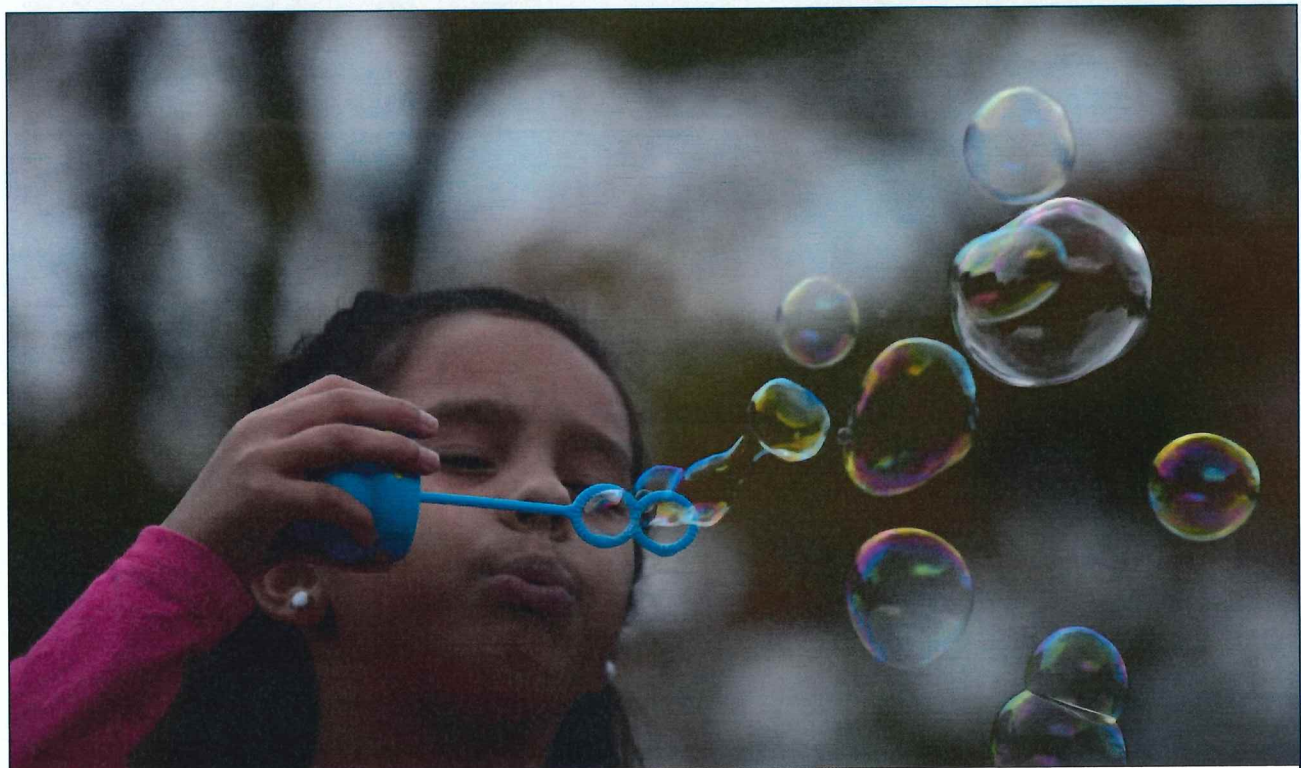


Presentaciones :

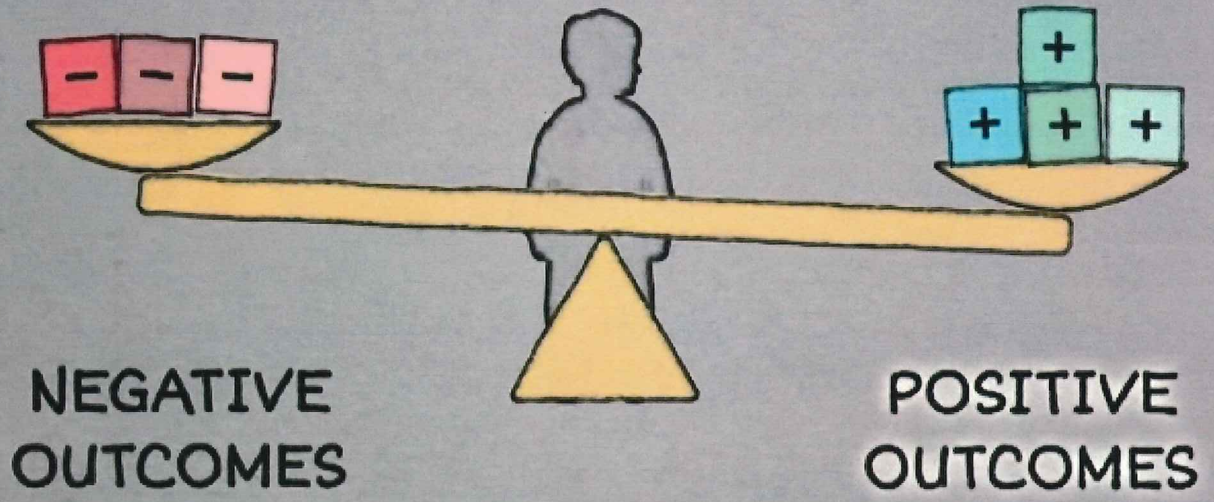
Cumbre de salud cerebral pediátrica 2020



Calzoncillos :
8 cosas para recordar sobre el desarrollo infantil



Multimedia , Vídeo :
InBrief: Cómo se construye la resiliencia



Multimedia , Video :

InBrief: La ciencia de la resiliencia



Multimedia , Vídeo :

En breve: ¿Qué es la resiliencia?



The Best Start in Life:

Early Childhood Development for Sustainable Development

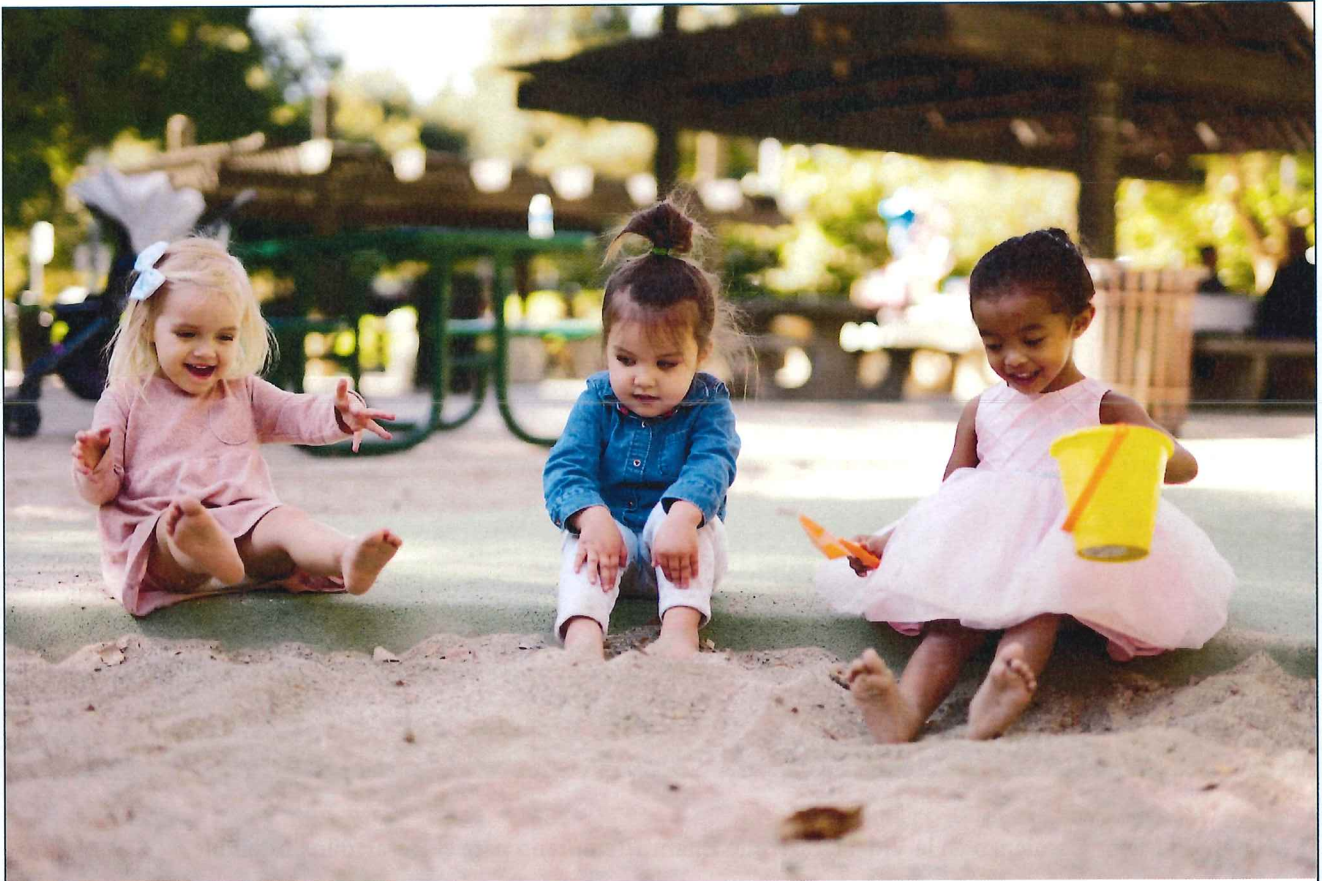
Recursos , Herramientas Y Guías Para Socios :

MOOC: El Mejor Comienzo en la Vida: Desarrollo Infantil Temprano para el Desarrollo Sostenible



Presentaciones :

Preguntas y respuestas de PBS NewsHour: trauma infantil y COVID-19



Multimedios :

The Brain Architects: Construyendo resiliencia a través del juego



Multimedia , Recursos Para Socios :
Historia central del desarrollo infantil

Positives Added: 0 Negatives Occured: 0
Resilience Bucks Left: 20

Build Resilience in the Community

Negatives can happen at any time

Multimedia , Herramientas Y Guías :
Inclinando la Balanza: El Juego de la Resiliencia



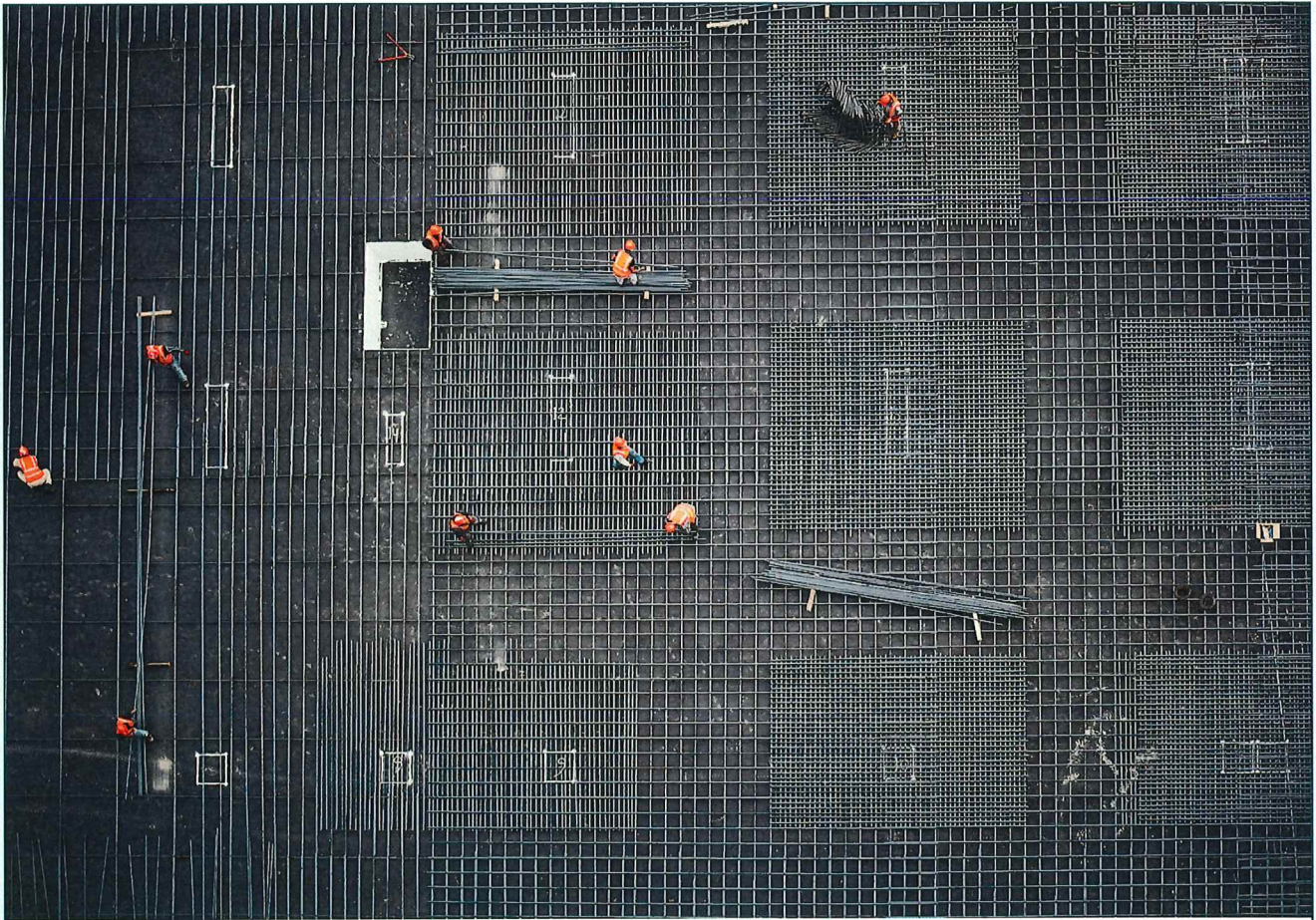
Multimedia , Vídeo :

Estrés y resiliencia: cómo nos afecta el estrés tóxico y qué podemos hacer al respecto



Multimedios :

El podcast de Brain Architects: Servir y devolver: Apoyando a la Fundación



Multimedios :

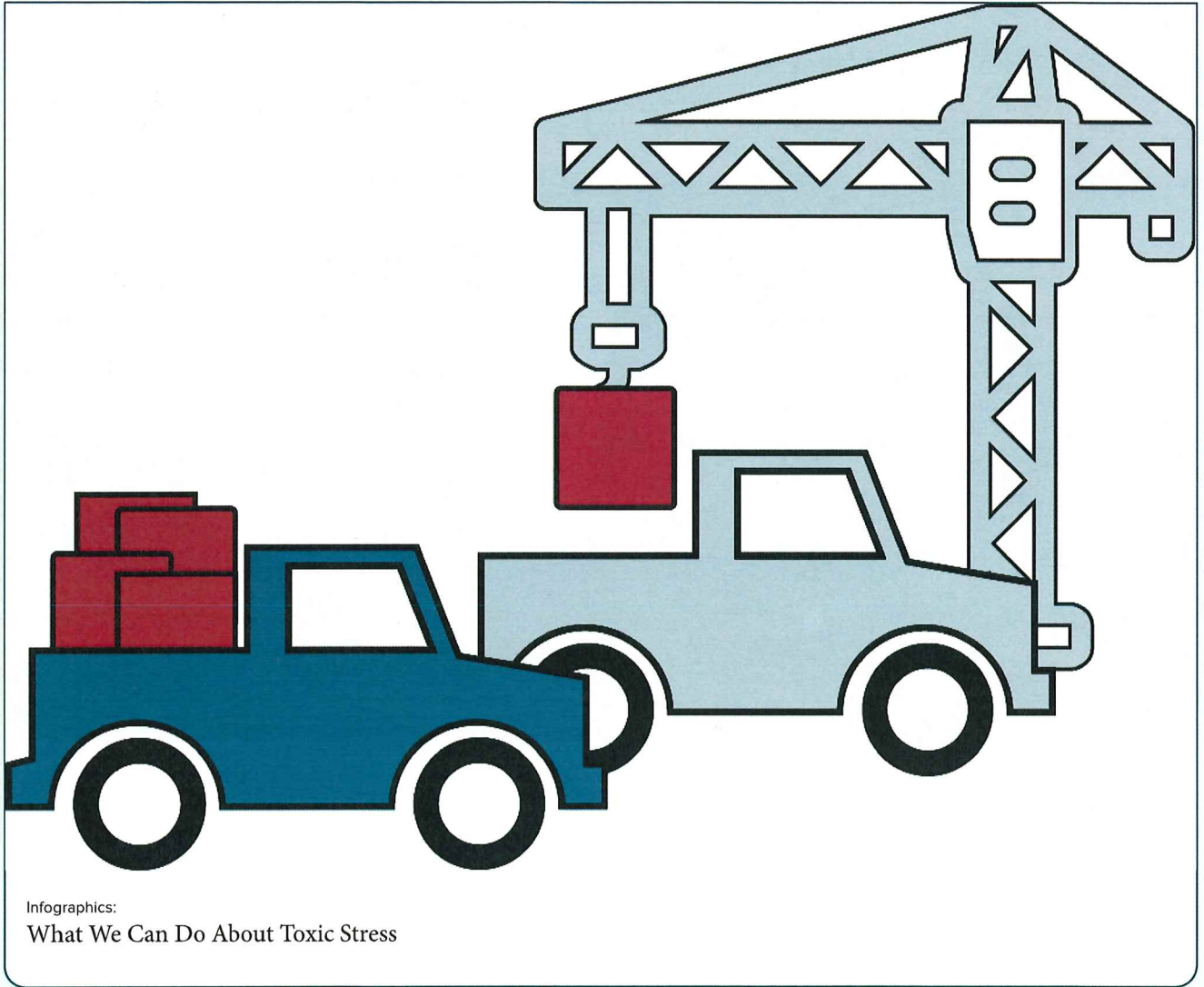
Podcast de The Brain Architects: Estrés tóxico: protegiendo los cimientos

Understanding Motivation: Building the Brain Architecture That Supports Learning, Health, and Community Participation

WORKING PAPER 14

Reports & Working Papers:

Understanding Motivation: Building the Brain Architecture That Supports Learning, Health, and Community Participation



Infographics:
What We Can Do About Toxic Stress



Presentations:

Why Do Some Children Respond to an Intervention and Others Don't?

 The screenshot shows the website for the Florida State University Center for Prevention and Early Intervention Policy (CPEIP). The header features the university logo and the text "Florida State University Center for Prevention and Early Intervention Policy" and "Early Childhood Health Optimization". Below the header is a navigation menu with "Home", "Practitioner Resources", "Our Partners", and "Visit CPEIP". The main content area includes a paragraph explaining the Practitioner Series and its purpose, followed by a description of CPEIP as a nationally recognized leader in early childhood mental health. There are four columns of resource cards:

- Resources for Pediatricians:** Includes an Interactive Module, Module Discussion Guide, and Physician Tip.
- Resources for OB/Gyns:** Includes an Interactive Module and a Video titled "Effects of Opioid Use During Pregnancy".
- Resources for Care Coordinators:** Includes an Interactive Module, Coordinator Briefs, and a Video & Guide titled "Multisystem".
- Practitioner Resource Guide:** A complete services directory for Florida practitioners, with a "Download the Guide" button.

 At the bottom left of the screenshot, there is a link for "Partner Resources, Tools & Guides: Training Module: Health Care Practitioner Module and Resources".

Partner Resources, Tools & Guides:

Training Module: Health Care Practitioner Module and Resources

About the Center

Science

Innovation & Application

Collective Change

Biblioteca de recursos

Q [Buscar](#)

[Mapa del sitio](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

[Facebook](#)

[Gorjeo](#)

[política de privacidad](#) [Términos y condiciones](#)

© 2023 El presidente y los miembros de la Universidad de Harvard

This cleaning page has been set up in your printer to run automatically.
It helps maintain the excellent print quality
of your HP LaserJet printer.
The frequency of printing this page can be adjusted in the control panel.
Please see your user's guide or printer administrator for further information.