



Resiliencia en la infancia y adolescencia

El término **resiliencia** se refiere a la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades, y prácticamente no tiene límites. Es una actitud positiva que permite adaptarnos a situaciones difíciles.

Envejece conmigo, lo mejor está por venir.

La frase anterior, preámbulo de un [artículo especial de la revista Pediatrics](#) a finales de los años 80 sobre los avances en la supervivencia del cáncer infantil, constituye un ejemplo de resiliencia y sugiere e invita a un futuro esperanzador.

La palabra resiliencia (o resiliencia) proviene de la Física y alude a la capacidad de un cuerpo para resistir a los choques, adaptarse al estrés y recuperarse. Significa que cada persona puede hacer mucho por influir en lo que le sucede y modificar su propio destino. Es una capacidad de hacer frente a la adversidad, una actitud positiva, con perseverancia y tesón, que permite la adaptación en situaciones de fuerte y prolongado estrés. Es hacer lo imposible mientras lo posible no sucede. Es resurgir, recuperarse, es acceder a una vida significativa y productiva. Es poder salir fortalecido de la adversidad respetando las características personales.

Se considera que está construida sobre las siguientes bases:

- Conexiones afectivas con los demás. Desarrollar lazos afectivos eficaces genera autoestima y autoaceptación.
- Confianza en nuestros actos y decisiones. Tomar el control de uno mismo.
- La esperanza facilita la selección de los recuerdos positivos y hacer las paces con el pasado.
- Motivos para vivir, claros, concretos y sencillos (la familia, los amigos, Dios, el miedo a la muerte,...) hasta llegar al valor del amor, en todas sus dimensiones.

¿Qué facilita la resiliencia?

- Las personas se protegen con capacidades como la intuición de que algo falla o está por solucionar, con realismo, sin negar las evidencias ni las malas noticias.
- Narrar, escribir (la propia autobiografía) y compartir los problemas o los recuerdos mejora la capacidad para afrontarlos.
- Pasar página, dar por terminada la adversidad, dejando a veces que pase el tiempo.
- Y el humor, que distancia emocionalmente del dolor, del miedo y de la ansiedad.

¿Qué dificulta la resiliencia?

- La dificulta el miedo tras el trauma, ya sea abiertamente (con ansiedad) o como *estrés postraumático*, que se desencadena ante el menor recuerdo de la situación que causó la adversidad.
- Otro revés es la *indefensión aprendida*, en la que tienden a evitarse las conductas que no tienen consecuencias positivas, o directamente las tienen negativas. Esta situación se aprecia con frecuencia en jóvenes con baja autoestima, abocados a la depresión.

¿Cómo podemos ayudar?

Se ayuda si se consolidan sus bases. Otros recursos generales incluyen:

- El apoyo social y la comunicación, especialmente con los iguales.
- Hacer y cuidar las relaciones sociales, sobre todo con los más cercanos.
- Promover formas de afrontar adecuadamente el estrés.
- Promover las emociones positivas y la autoestima.
- Enseñar a resolver los problemas (a veces interpersonales).
- Buscar actividades gratificantes.
- Reconocer y valorar los logros y los talentos de cada persona.

La resiliencia se adquiere por la exposición a los riesgos y al miedo. Un ejemplo viene ilustrado en un artículo publicado en el [diario El Mundo en diciembre de 2009](#), sobre el cáncer en adolescentes, y cómo una de las protagonistas, Gemma, de 18 años, reúne a sus amigas y les habla abiertamente de su situación tras el diagnóstico de leucemia. También Marta, de 13 años, ha cambiado el aula por los pasillos del hospital, está en tratamiento de quimioterapia y sin pelo.

Siempre podremos ayudar a quienes padecen adversidades. También ayuda el cine: [Planta 4ª](#) muestra con humor y ternura las secuelas del cáncer; en [Temple Grandin](#) se narra el tesón de una mujer con autismo, y en el episodio [Hairography](#) de la serie de televisión [Glee](#) abordan la discapacidad y la amistad a través de la canción [Imagine](#). La poesía también tiene ejemplos, como [Queda prohibido](#), de Alfredo Cuervo y [Palabras para Julia](#) de José Agustín Goytisolo.

Y si además desea inyectar psicología positiva, hay una buena muestra en el [vídeo](#) realizado a partir del libro Be happy (Sé feliz) de Monica Sheehan y la canción de Yael Naim titulada *New Soul*.

Artículo elaborado por la **Sociedad de Psiquiatría infantil de la Asociación Española de Pediatría**.

Artículo publicado el 15-11-2011, revisado por última vez el 25-8-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/resiliencia-en-infancia-adolescencia>