

Los Pilares del SER

Las grandes conquistas en la etapa 0-6



La conquista del corazón

Las emociones son el programa ancestral con el que la Madre Naturaleza ha dotado a nuestra especie para alcanzar nuestro equilibrio vital. Ellas nos dan una valiosa información sobre qué sucede dentro y fuera de nosotros. Son el nexo entre el mundo interno y externo, y en base a la energía que producen y movilizan en nuestro interior, se articula nuestra conducta y se dirige nuestro pensamiento. En definitiva, podemos decir que son el motor de la existencia.

LAS EMOCIONES SON LOS PROGRAMAS ANCESTRALES PARA LA GESTIÓN DE LA VIDA.

J. Panksepp



1° PARTE
La conquista del CUERPO.



2° PARTE
La conquista del CORAZÓN



3° PARTE
La conquista de las PALABRAS



4° PARTE
La conquista del SER

EL GRAN DESAFÍO

¿Cuál es el papel de los adultos en este ámbito?

Hoy todos hablamos del famoso término acuñado por Goleman "INTELIGENCIA EMOCIONAL", pero la gran incógnita para padres/madres, profesionales de la educación, la psicología y las ciencias de la salud es : ¿ Qué debemos enseñar exactamente? ¿ Cómo debemos hacerlo?. Existe una creciente voluntad por dotar a nuestros niños de las herramientas necesarias para conocer y gestionar su interior, y es que sabemos que sólo así lograrán desenvolverse con seguridad y serenidad en el mundo actual. La Neuronciencia es nuestra gran aliada en esta complicada tarea. Aunque el mundo "neuro" está todavía en pañales , en los últimos años su próspero desarrollo ha podido arrojar luz sobre numerosas cuestiones inherentes a nuestro funcionamiento neurobiológico.

CAPACITAR EMOCIONALMENTE SE CONVIERTE EN UNA TAREA COMPLICADA DEBIDO A :

- **No responde únicamente a un programa de contenidos teóricos replicables que se pueda enseñar de manera mecánica, sin implicación emocional del mentor/a.**
- **Requiere fundamentalmente de la presencia en sintonía de un adulto maduro, experto en sus propios procesos emocionales .**



Los sistemas emocionales están relacionados con nuestro cerebro más profundo (SUBCORTICAL) activo desde el nacimiento, que tiene una inteligencia biológica propia diseñada para garantizar nuestra supervivencia: máxima velocidad de reacción, mínimo consumo de energía. Por otro lado, el llamado cerebro racional (NEOCÓRTEX) famoso por encargarse de los procesos de reflexión, lenguaje, lectoescritura, establecimiento de objetivos, creatividad, etc, es el encargado de nuestra trascendencia : lento en tiempos de reacción, y alto consumo de energía. La maduración emocional consiste en lograr que ambos cerebros colaboren en sintonía. Entenderemos como hechos característicos de la sintonía cerebral fenómenos del tipo:

- Entender lo que siento.
- Poder poner palabras a lo que me sucede internamente .
- Atender y entender mis sensaciones físicas: sentir el cuerpo como un aliado.
- Poder regular mis estados emocionales, sin necesitar de otro adulto ni un químico o sustancia.

Sabemos que para que los sistemas implicados en procesos emocionales maduren, es fundamental que recibamos estas tres funciones por parte de un CEREBRO EXPERTO (adulto de referencia)

1

CONEXIÓN

Entender el significado profundo de esa expresión emocional

2

INTEGRACIÓN

LEGITIMAR.
La emoción siempre cumple una función.

3

REGULACIÓN

Adulto experto que actúa como neocórtex auxiliar.



LA GRAN VERDAD :

Cuando esto sucede habitualmente, que una o varias personas, fiables, presentes y seguras saben lo que me sucede, conectan conmigo (ME SIENTO DIGNO/A), y aceptan lo que expreso sin juzgarme (ME SIENTO ACEPTADO/A) y me ayudan a calmarme (ME SIENTO SEGURO/A).Y cuanto más habitualmente sucede esto, más probable es que yo consiga hacerlo de forma automática cuando sea adulto. Y entonces todos dirán que tengo " INTELIGENCIA EMOCIONAL".



LA GRAN INCÓGNITA:

¿Cómo volvemos inteligentes a nuestros sistemas más primitivos?

Responder a esta pregunta no está al alcance de mis conocimientos ni dentro de las pretensiones de este pequeño artículo. Pero si me gustaría poder hilar para vosotros algunos de los hallazgos más recientes de la neurobiología y la psicotraumatología, con el fin de poner un poco de luz sobre el camino que deberíamos seguir a la hora de acompañar a los niños en su proceso de crecimiento socioafectivo. Para ello citaré brevemente los hallazgos de J. Panksepp.

LOS 7 SISTEMAS EMOCIONALES .

Jack Panksepp fue un reconocido neurocientífico que estudió los sistemas emocionales de los mamíferos. Trabajó fundamentalmente con cerebros de animales a los que extirpaba el neocórtex y de esta manera pudo encontrar los 7 sistemas emocionales que pertenecían a las estructuras más primitivas del cerebro, cuyos procesos no dependen del cerebro racional. Así, logró hacer inferencias sobre las similitudes en el cerebro humano, extrayendo importantes evidencias.

A continuación os presentaré brevemente 5 de los 7 sistemas descritos por J. Panksepp. Pero antes debo recordar que la especie humana viene marcada por dos IMPERATIVOS BIOLÓGICOS, necesarios para nuestra supervivencia, que actúan como guías de nuestra conducta. ¿Qué significa esto? Pues que nuestros sistemas emocionales presentes desde el nacimiento aprenderán a regularse a partir de la interacción con otros seres humanos. Por esta razón es fundamental que los adultos relacionados con niños, contemos con una buena capacidad de autorregulación y con herramientas para la adecuada estipulación del cerebro infantil.

ESTIMULACIÓN Y CONTACTO

SON LOS IMPERATIVOS BIOLÓGICOS DE
NUESTRA ESPECIE



1. SISTEMA DE BÚSQUEDA.

“ El explorador activo ”

Venimos preparados para conectar con los estímulos del mundo exterior. Nuestros 5 sentidos, activos desde nuestros nacimientos (aunque con diferentes momentos de maduración), son nuestro principal nexo de unión con el exterior y desde sus percepciones se configurará lo que llamamos el córtex somatosensorial.



Cuando no hemos sido adecuadamente estimulados , o no se nos ha permitido explorar con espacio y seguridad , desarrollamos formas defensivas para interactuar con el mundo

- **DEFENSAS PASIVAS: mostrarnos tímidos, retraídos, inhibidos,**
- **DEFENSAS ACTIVAS: mostrarnos agresivos, impulsivos, inquietos .**

¿ CÓMO PODEMOS FAVORECER EL DESARROLLO DE ESTE SISTEMA EMOCIONAL?

ESTIMULACIÓN EXTERNA

Poner el cerebro del niño en modo expansivo. Dar oportunidades para experimentar y explorar. Crear espacios seguros donde los niños puedan probar y reconocer el mundo , mientras se prueban y se reconocen en él.

CUIDADO CON:

No frenar su exploración con nuestros miedos y necesidades.

No velar por su seguridad .

ESTIMULACIÓN INTERNA

Poner el cerebro del niño en modo reflexivo. Conectar al niño con sus propios estímulos internos. Ayudarle a reconocer lo que pasa dentro de él activará el principio de AUTOCURACIÓN: “Yo sé qué me pasa, yo sé qué necesito”.

CUIDADO CON:

Negar/ningunear sus estados internos.

Invadir con preocupación adulta un estado emocional natural.
SOBREDIMENSIONAR

2. SISTEMA DE RABIA.

“El protector”

Directamente vinculado con la restricción y frustración del sistema de BÚSQUEDA y con la activación del MIEDO.



Este sistema juega un papel fundamental en la configuración de nuestra personalidad. Su buena gestión resonará con una imagen de valor personal y dignidad. Por otro parte, su manejo patológico puede tener nefastas consecuencias a nivel inter e intrapersonal:

“La expresión de ira de forma controlada produce sensación de capacitación y asertividad. La expresión honesta de esta emoción es la base de la regulación emocional”

J.Panksepp

RABIA HIPOACTIVA:

El niño aprende que la expresión de la ira le deprime del contacto (¿recordáis los imperativos biológicos?), así que aprende a inhibirla. En ocasiones aparece en cuadros de niños muy “agradantes”. Estos niños se convierten en adultos con problemas para confrontarse, para reafirmarse y simplemente para tomar decisiones. La inseguridad domina su vida. En ocasiones puede llegar a generar síntomas depresivos.

“ No hay mayor tragedia que la de perderse a uno mismo”

Y justamente ese es el papel de la ira bien gestionada: ayudarnos a protegernos sin dañar y a avanzar sin invadir.

RABIA HIPER-ACTIVADA

De la misma forma que aprendemos a inhibir nuestra agresividad, podemos aprender a reaccionar de manera impulsiva. La ira descontrolada es la más impopular de las emociones en el contexto escolar. Pero recordemos que todas y cada una de las respuestas emocionales guardan siempre una profunda relación con nuestra supervivencia. Lo difícil es descifrar qué hay detrás de una reacción que a priori es “exagerada”, “loca” o como la queramos llamar.

Sabemos que la ira aparece como resultado de inhibir el sistema de búsqueda y en palabras de M. Rosenberg, ante la experiencia de tener una NECESIDAD RELACIONAL NO CUBIERTA.

La rabia aparece como respuesta de una necesidad relacional no cubierta M. Rosenberg

PERTENECER
(seguridad)



SENTIR QUE SOY QUERIDO
(valor)



SENTIR QUE APORTO
(capacidad)



¿ CÓMO PODEMOS AYUDAR A GESTIONAR LA RABIA?

Definitivamente el EJEMPLO es el pilar de la alfabetización emocional :
¿ somos dignos de imitar ?.

EL EXCESO

¿Cómo ayudar a los niños que necesitan gestionar su rabia?

- **No señalarles ni etiquetarles.**
- **Darles entornos muy contenedores.**
- **Limitarles con AMOR.**
- **Brindarles oportunidades de restauración / reparación.**

EL DEFECTO

¿Cómo ayudar a los niños que necesitan expresar rabia?.

- **Preguntarles sobre sus gustos y preferencias (AUTOAFIRMACIÓN).**
- **NO VICTIMIZARLES.**
- **Animarles a defenderse.**
- **No invisibilizarles.**

La Escuela es el segundo gran lugar de entrenamiento en la gestión de la rabia por eso es fundamental que se articulen programas de :

- COMUNICACIÓN NO VIOLENTA - MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. - PRÁCTICAS RESTAURATIVAS.

3. SISTEMA DE MIEDO/ANSIEDAD

En palabras de Panksepp :“ EL CENTINELA”. El miedo es la emoción más primitiva que tenemos debido a su inmenso valor en nuestra supervivencia. Cuando nacemos, la sensación de desprotección es máxima. Para apaciguar ese estado, la naturaleza nos dotó de nuestro programa de reflejos primitivos para tratar de garantizar la cercanía y el contacto con adultos que sí son estables y predecibles. Estos adultos harán que los reflejos se vayan integrado, dando paso a una sensación física y emocional de tranquilidad. Pero, ¿ qué sucede si esto no es posible?. El niño o la niña que durante los primeros años de vida no logra culminar este estado de regulación interno (CALMA) configurará una potente predisposición a padecer estrés y/o ansiedad como formas defensivas y protectoras .

Nuestra capacidad adulta para regularnos/ calmarnos es el ingrediente fundamental que necesitaremos para construir HOGARES SEGUROS. El niño que ha sentido a sus padres como fiables y seguros, creará internamente una sensación de tranquilidad a la que podrá regresar cuando se desestabilice ante los obstáculos vitales. Si por el contrario, el niño percibe en sus cuidadores señales de peligro, desarrollará conductas relacionales basadas en protegerse de esa sensación de miedo. Desde esta perspectiva profunda, del origen del miedo, cabe que los adultos reflexionen



SÍNTOMAS DE ESTRÉS /ANSIEDAD. EN LA INFANCIA.

- Problemas digestivos.
- Onicofagia.
- Tricotilomanía.
- Miedos incapacitantes.
- Problemas de sueño.
- Hiperactividad.
- Compulsiones (ejem: masturbación , comida)
- Irritabilidad.

sobre sus propios estados de calma y seguridad, así como sobre sus imágenes más temidas.

Por otro lado, no podemos olvidar que esta emoción cumple una función clave en la supervivencia de nuestra especie. Sentir miedo es una cualidad de un organismo vivo y sano.

¿ CÓMO PODEMOS AYUDAR A GESTIONAR EL MIEDO ?

LEGITIMAMOS - NO juzgamos:
ACOMPañAMOS- NO invadimos
FACILITAMOS SU FRONTALIZACIÓN.

(Que pase de ser algo sentido en el cuerpo a algo pensado y manejado con distancia)

ASÍ SI

Veo que sientes miedo...

Todos sentimos miedo..

¿Cómo puedo ayudarte?

¿Qué necesitas?

ASÍ NO

Eso es una tontería...

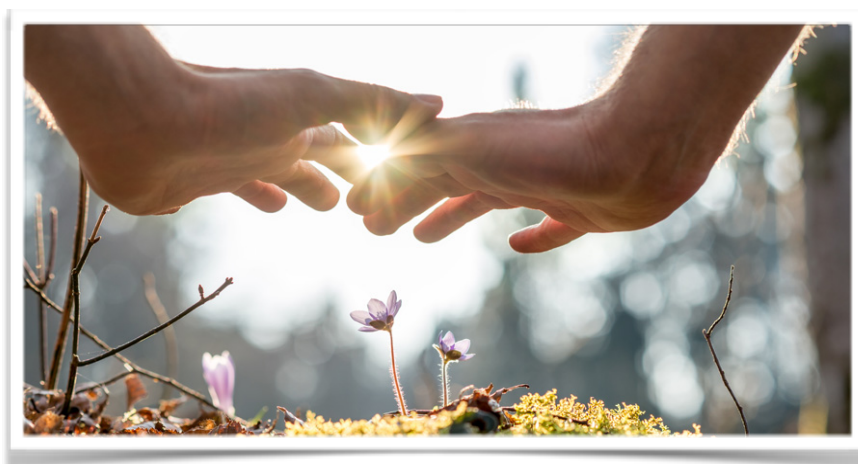
¿Cómo vas a tener miedo de eso?

Eres un flojo/ñoña/tonto..

Ya se te pasará.

Habitualmente basta con ayudar a los más pequeños acompañándoles y asegurándoles que:

Yo que soy fuerte, grande y capaz, te digo y siento que TODO ESTARÁ BIEN.



4. SISTEMA DE CUIDADO/CARIÑO

“Madres motivadas a CUIDAR ,HIJOS en busca de proximidad”



Es el sistema BIOLÓGICO al que llamamos APEGO

Nuestro papel como educadores es dar a los niños coordenadas que les permitan mantener el contacto interno y seguir confiando en su SABIDURÍA BIOLÓGICA

La manera en la que somos atendidos en nuestros primeros años de vida genera el primer MAPA DE IDENTIDAD PSICOLÓGICA. De la calidad y la predictibilidad de cuidados y atenciones que damos al bebé, éste extrae las tres coordenadas que guiarán su GPS interno.

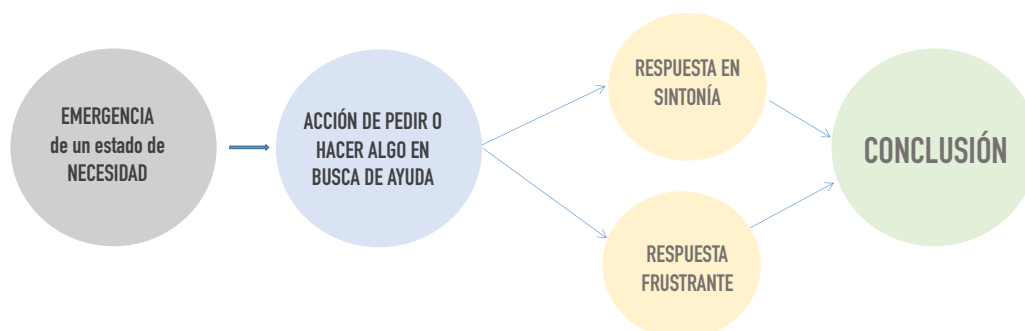
1º QUIÉN SOY YO.

2º QUIENES SON LOS OTROS.

3º QUÉ PUEDE ESPERAR DE LA VIDA.

La sintonía de nuestras respuestas ante la expresión de necesidad del bebé/niño, configura en su interior una sensación agradable o desagradable, que posteriormente se codificará como una ida de valioso/digno/merecedor/capaz o todo lo contrario.

Ciclo de la experiencia



Harlow fue el primero en demostrar la importancia del amor materno. Unos años después fue J. Bolwby quién comenzó a hablar de apego y en 1970 Mery Ainsworth categorizó los tipos de apego mediante el experimento de la situación extraña . Hoy es indiscutible el valor de sus hallazgos. El apego es la base sobre la que construimos nuestra forma de ser y estar en la vida.El objetivo de este artículo no es abrir este extenso tema , pero si me gustaría destacar algunas características que podemos apreciar con niños con el sistema de apego dañado, además de compartir algunos consejos relativos a como favorecer esta

PRINCIPALES SEÑALES DE ALARMA

- **Rechaza el contacto con adultos en situaciones de vulnerabilidad .**
- **No habla ni expresa sus estados internos.**
- **Altamente sensible a la presencia de adultos.**
- **Tiene dificultades para separarse de sus figuras de referencia.**
- **Se angustia y/o se desborda cuando no encuentra a sus referentes.**
- **Tiene conductas altamente disruptivas (autolesiones, fugas, etc)**
- **Muestra dificultad para relacionarse con iguales.**
- **Se muestra indiferente. Excesivamente autónoma/o**
- **Se muestra extremadamente dependiente.**

“ Los niños con apego seguro temen el peligro.

Los niños con apego evasivo temen la cercanía.

Los niños con apego ambivalente temen la separación .

Los niños con apego desorganizado temen a su cuidador”

-Powell, Cooper, Hoffman & Marvin-

Estas son sólo algunas señales que podrían ayudarnos a detectar la necesidad de reparar nuestra relación con nuestros hijos y/o alumnos. Todos los niños son dependientes en algunas ocasiones, o se angustian en otras. El daño viene cuando su vida está estructurada en torno a alguna o varias de estas características, hasta el punto de limitarle

¿ CÓMO PODEMOS FAVORECER LA CONEXIÓN DEL SISTEMA DE CUIDADO/CARIÑO?

Cada familia tiene un código en la expresión del afecto , pero sabemos que sea cual sea el código, es fundamental que cumpla con los dos imperativos biológicos del niño.

CONTACTO

La primera gran necesidad de nuestros bebés es
“SENTIRSE SENTIDOS”

DESDE EL CUERPO

- SER TOCADO.
- SER MIRADO.
- SER ACUNADO.

En definitiva ser atendido con amor y serenidad, sintiendo **SEGURIDAD**.

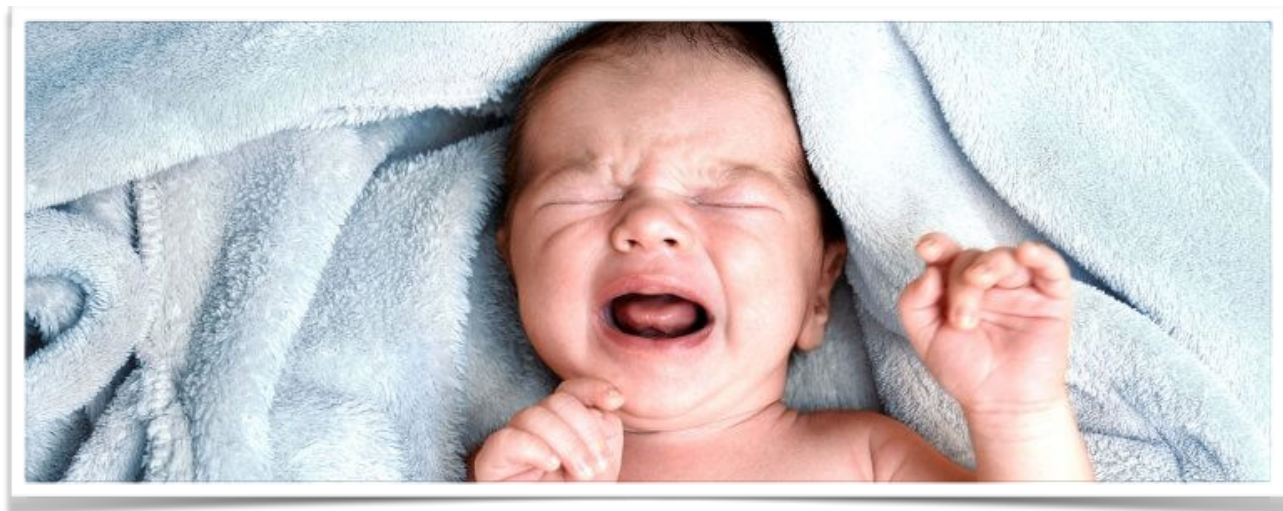
DESDE LA EMOCIÓN

- SER ESCUCHADO
- SENTIR QUE MIS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES.
- COMPARTIR TIEMPO DE DISFRUTE.

En definitiva que nos ayuden a poder articular con palabras lo que sucede en el cuerpo.

“Que nos ayuden a crear un lenguaje social compartido” . Richard Erskine

5. SISTEMA DE PÁNICO/PENA



El mayor de los dolores emocionales es el que produce la experiencia infantil de "SENTIRSE SOLO". Este paquete ancestral debuta con la conocida ANSIEDAD DE SEPARACIÓN (7-8 meses) como fruto del desarrollo cognitivo y del sistema de apego del bebé. Pero su origen real en bebés/niños y posteriormente en la vida adulta, es el de NO haber sido acompañado por un adulto bien sintonizado con nuestras necesidades físicas y emocionales. Cuando nunca nadie tocó con ternura y presencia tu mundo interior , tus afectos, tus sentimientos y sensaciones , la experiencia es de VACÍO Y SOLEDAD. Es importante que tengamos en cuenta que ningún adulto es capaz de cubrir todas las necesidades de nadie, pero en palabras de Winnicott debió ser "suficientemente bueno" para permitir que nuestro sistema se regulara de forma coherente. Muchos adultos conviven con una fantasía infantil de completud: " VENDRÁ ALGUIEN Y LO SERÁ/ CUBRIRÁ TODO". Este es un anhelo infantil que no se corresponde con las necesidades de un adulto, pero sí informa de carencias en etapas muy tempranas de nuestros desarrollo.

Si nunca nadie se enteró de lo que sucedía dentro de ti, si tus emociones se tuvieron que congelar , si siendo muy pequeño tuviste que renunciar a lo que sentías, es probable que la TRISTEZA y el VACÍO sean parte de tu ser. La activación continuada del sistema pánico/pena está en la base de la DEPRESIÓN y el SUICIDIO.

¿ CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA REGULACIÓN DE ESTE SISTEMA ?

Cómo ya he señalado a lo largo de todo el artículo, la principal garantía que podemos dar a nuestros niños sobre la calidad de los cuidados que les propiciamos, es el propio proceso reflexivo y de autocuidado. Los adultos que nos atrevemos a criar, a enseñar, a formar o a acompañar a bebés, niños y niñas en su proceso de desarrollo vital, debemos entender esto como un asunto prioritario. No obstante señalaré algunas claves que debemos tener en cuenta: de cara a la regulación de este sistema.

La TRISTEZA es un continuo, que como bien decía Panksepp, puede pasar del desgarrador PÁNICO a la soportable PENA. Surge como resultado de haber perdido algo o a alguien que formaba parte de nuestra configuración vital o de nuestro mundo interior. Su función es la de activar el sistema de contacto (que alguien venga) y reparar el daño (metabolizar la pérdida).

Desde la familia y desde la escuela podemos crear una matriz de sostén que ayude a los mas pequeños a poder transitar esta emoción sin quedarse atrapado en su expresión extrema. Para ello debemos facilitar :

LA PERTENENCIA: sentir que formas parte de algo bello e importante (familia, grupo, clase). Saber que pertenecemos, que somos parte de algo, que tenemos CLAN, es una garantía biológica y psicológica para nuestra salud emocional.

LA MUTUALIDAD: lo que te pasa a ti, me pasa a mi. Tener la experiencia de que no somos raros, no estamos solos. Experimentar que lo que me sucede es compartido y sentido por otros , legitima nuestro estado interno y facilita la aceptación y la conexión con nosotros mismos y con los demás.



EL VALOR INDIVIDUAL: eres único y especial. Saberte y sentirte importante en tu unicidad. Sentir que ser tú, es aportar valor. Poder disfrutar de las diferencias como algo que suma e enriquece el mundo .

El contacto, la calidad, la calidez y la presencia adulta en sintonía, son los antídotos ante este programa mortal. Los niños que no logran culminar esto serán adultos que necesitarán químicos, opiáceos, o cualquier tipo de sustancia calmante para regular su angustia vital.

Por último, recordemos que Panksepp encontró dos programas subcorticales más.

EL SISTEMA DE JUEGO.

Fundamental para modelar el cerebro social y las relaciones de contacto entre iguales.



Podéis encontrar información sobre este programa en el siguiente artículo:

<http://www.cynthiasantacruz.es/index.php/2019/07/23/mama-papa-juegas-conmigo/>

EL SISTEMA DE DESEO SEXUAL O SISTEMA HEDONISTA CENTRAL.

Este paquete está presente desde el nacimiento, pero no se activará hasta la adolescencia con la aparición de las hormonas gonadales.

La complejidad de nuestra especie nos hace ser seres tan mágicos como misteriosos. Somos capaces de alcanzar estados de consciencia infinita , creando belleza, dando amor y claridad. O por el contrario, destruyendo nuestro propio mundo dañando a nuestra propia especie.

Educar y acompañar a nuestros niños en el camino del autoconocimiento es la única garantía que tenemos de estar construyendo un futuro para la humanidad. La capacidad de sentirnos a nosotros mismos es el prelude de la habilidad de sentir a otros y desde ahí poder encontrarnos genuinamente con respeto y verdad. Hoy la neurociencia avala que la CONEXIÓN es la mayor gratificación para nuestra especie. Facilitar y favorecer conexiones intra e interpersonales genera una sensación vital de satisfacción y bienestar . La conexión es, sin lugar a duda, la única inmunidad que podemos ofrecer a nuestros hijos ante el dolor existencial. Y también la mejor profilaxis para los grandes males de la humanidad.

Cynthia Santacruz