

Más allá de la conducta

Cómo usar la neurociencia y la compasión
para entender y solucionar las dificultades
conductuales de los niños



OBERON

LA CONSTRUCCIÓN DE LA CASA: LOS PROCESOS DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Como hemos visto, ninguno de nosotros nace con la capacidad de controlar nuestra conducta ni de regular cómo reacciona nuestro cuerpo a nuestras emociones. Más bien, es una habilidad que adquirimos con el tiempo y por medio de relaciones sintonizadas. Para entender cómo se desarrolla el proceso, pensemos en cómo se construye una casa. Cada una de las fases de su construcción contribuye a la estructura final. Lo mismo ocurre con el proceso del desarrollo humano: cada fase contribuye a cómo el niño va desarrollando habilidades cada vez mayores de regulación emocional y de control intencional de la conducta.

Y al igual que cuando se construye una casa, surgen circunstancias y factores que hacen que cada proceso sea único. Un contratista experimentado sabe que a veces falta madera, y otras, los electricistas están ocupados en otro proyecto cuando los necesita, por lo que hay que hacer las cosas en otro orden. De la misma forma, todos los niños se enfrentan al mismo proceso de desarrollo, pero hay muchos otros procesos que influyen sobre ellos. Por eso es importante hacer un seguimiento del progreso del niño en tiempo real para poder determinar la mejor forma de ayudarlo. Y dado que las relaciones son la fuerza impulsora del desarrollo social y emocional del niño, los adultos también debemos hacer seguimiento de nuestro propio progreso.

¿Y por qué es esto relevante para saber cómo responder a los comportamientos de los niños? **Los motivos de los comportamientos desafiantes suelen disminuir cuando atendemos adecuadamente las necesidades fisiológicas y emocionales del niño.** Ser conscientes de esto nos ayuda a pasar de un enfoque centrado únicamente en el manejo conductual de los niños a reforzar primero su regulación emocional. Para comprender mejor cómo hacerlo, veamos las seis etapas de «la construcción de la casa» del desarrollo socioemocional.¹⁶

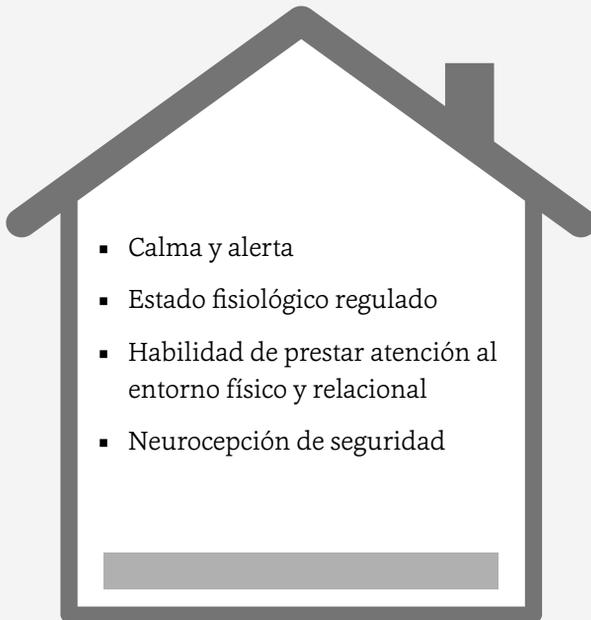
LOS CIMIENTOS DE LA CASA

Proceso 1: Regulación y atención

El primer proceso del desarrollo es adquirir la habilidad de estar tranquilo y alerta. Cuando un niño está en este estado, puede centrarse y prestar atención al mundo que lo rodea. Piensa en esta habilidad como los cimientos de la casa del desarrollo social y emocional. Una casa con cimientos sólidos está mejor preparada para las tormentas que ha de enfrentar. Si un niño tiene bien cimentada la atención tranquila hacia su mundo y hacia las personas que lo rodean, tendrá una base sólida para todo su desarrollo futuro.

Los cimientos son la parte más importante de la casa. Los cimientos de la casa socioemocional de un niño pueden ser sólidos, frágiles o estar en algún punto intermedio. Pero están en continuo cambio a medida que el niño reacciona a las demandas del entorno.

Regulación y atención



EL ARMAZÓN DE LA CASA

Proceso 2: Vinculación y relación

Una vez que el edificio ya tiene unos cimientos, los trabajadores crean con cuidado el armazón que le dará estructura a lo que será la casa. Este armazón define todo lo que albergará la casa, y sin él no es posible seguir construyéndola. Lo mismo cabe decir del segundo proceso socioemocional: vincularse en relaciones afectivas y conectadas. Piensa en las relaciones afectivas como la estructura dentro de la cual tiene lugar el desarrollo. Junto con los sólidos cimientos de la atención tranquila conseguidos en el proceso 1, las relaciones proporcionan el soporte para el desarrollo en función del potencial específico de cada niño.

Vinculación y relación



EL CABLEADO ELÉCTRICO

Proceso 3: Interacciones emocionales intencionales

Una vez que una persona se siente cómoda, alerta y segura, empieza a comunicarse con los demás. Si la capacidad para entablar relaciones afectuosas conectadas representa el armazón de la casa, piensa en la comunicación como la instalación eléctrica. Así como el cableado permite que fluya la electricidad hasta las distintas partes de la casa, los gestos —incluidas las expresiones faciales y la postura corporal— permiten que fluya la comunicación entre las personas.

Interacciones emocionales intencionales



LAS HABITACIONES DE LA CASA

Proceso 4: Resolución conjunta de problemas sociales

Piensa en este proceso como las habitaciones y los pasillos de la casa. El niño, ayudado por el flujo de comunicación bidireccional del proceso 3, puede ahora explorar todas las habitaciones de la casa a través de la resolución de problemas sociales. Motivado por una idea, ahora puede transmitir a sus cuidadores una serie de señales no verbales para lograr su objetivo. El niño participa en secuencias de interacciones de ida y vuelta para mostrar, contar, preguntar o comunicarse de otra forma con los demás.

Resolución de problemas sociales

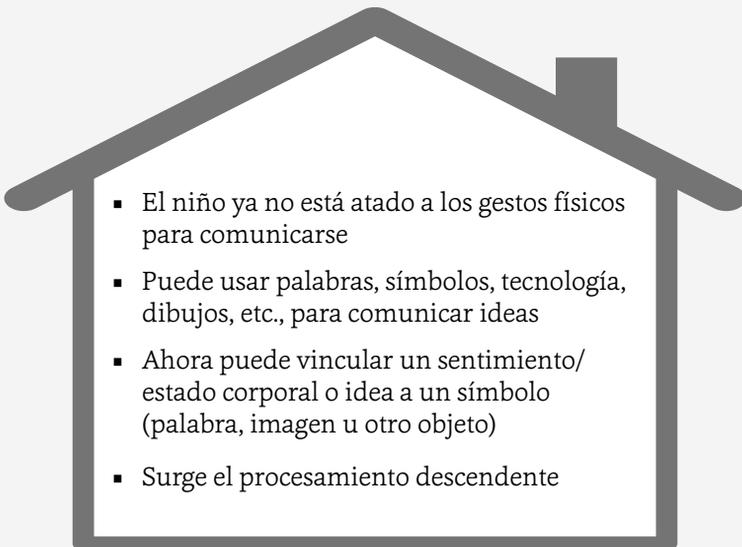


LA DECORACIÓN DE LA CASA

Proceso 5: Creación de símbolos y uso de palabras e ideas

Los cimientos, el armazón y el cableado sustentan juntos la capacidad del niño para explorar las habitaciones de la casa. Estas habilidades impulsan ahora al niño a hacer algo que realmente le abre al mundo de la creatividad: usar palabras y símbolos. Podemos pensar en este proceso como decorar la casa. El niño tiene nuevas habilidades que le permiten adornar su mundo con palabras, descripciones, opiniones y juego simbólico. En lugar de agarrar la mano de su padre o madre para conseguir lo que quiere, ahora el niño puede expresar su deseo con una palabra o señalar una imagen para representar una idea. Ahora puede usar palabras, ideas y su propia consciencia para describir y, con el tiempo, controlar sus comportamientos. Cuando el niño tiene una estructura descendente para entender una reacción ascendente, puede encontrar sentido en el caos. *El niño empieza ahora a conectar sensaciones internas, sentimientos, pensamientos y emociones a las palabras. Esto da lugar a la capacidad de entender los propios comportamientos mediante el pensamiento descendente (del cerebro al cuerpo).*

Símbolos, palabras e ideas



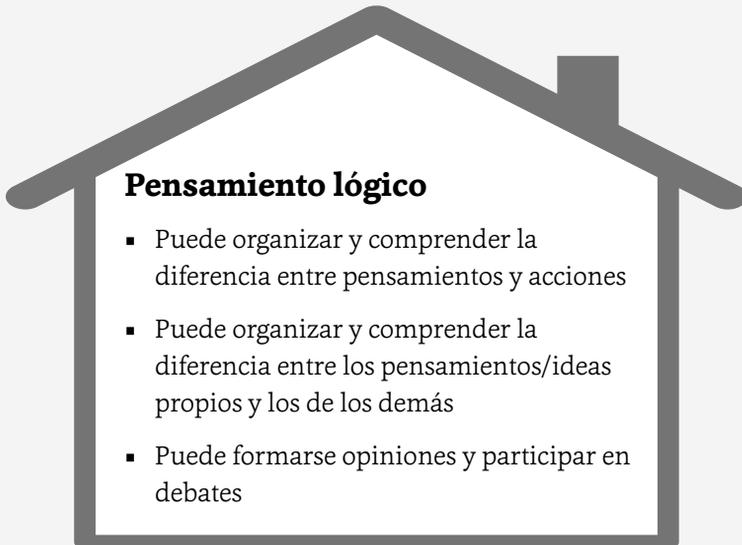
EL CAMINO DE SALIDA AL MUNDO

Proceso 6: Pensamiento emocional y contrucción de puentes entre ideas

Cuando un niño puede traducir ideas y pensamientos en palabras o símbolos, ya está listo para este importante proceso. Ahora puede empezar a compartir con los demás su interpretación de sus propios comportamientos y motivaciones. Puede organizar sus pensamientos y emociones, lo que da lugar a la capacidad de pensar lógicamente y construir puentes entre sus propias ideas y las de los demás.

Piensa en esta nueva capacidad como el camino de salida de la casa hacia el mundo. Cuando el niño desarrolla la capacidad de responder a las preguntas abiertas (qué, quién, cómo, cuándo, dónde, por qué), ya ha desarrollado la capacidad de reflexionar simultáneamente sobre su propia opinión y la de otra persona. Ahora puede expresar opiniones, participar en debates y comprender que los demás pueden tener opiniones y pensamientos diferentes.

CONSTRUIR PUENTES ENTRE IDEAS

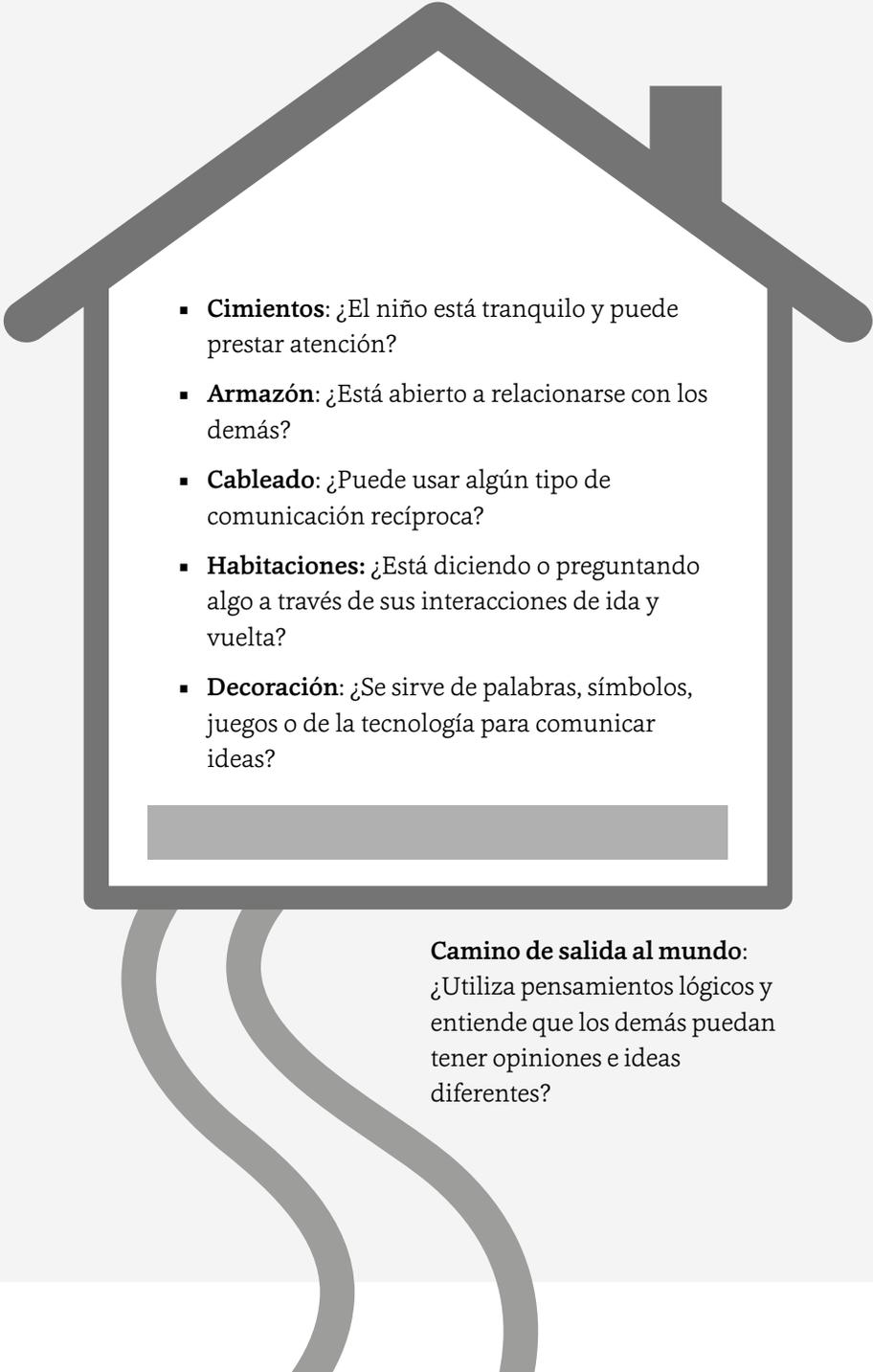




¿Dónde se encuentra el niño?

¿Cómo podemos saber dónde está el niño en lo que respecta a su casa del desarrollo socioemocional? La clave está en medir en qué punto de la creación o construcción de la casa está en un momento dado. Las preguntas de la página 67 son una versión corta de las fases.

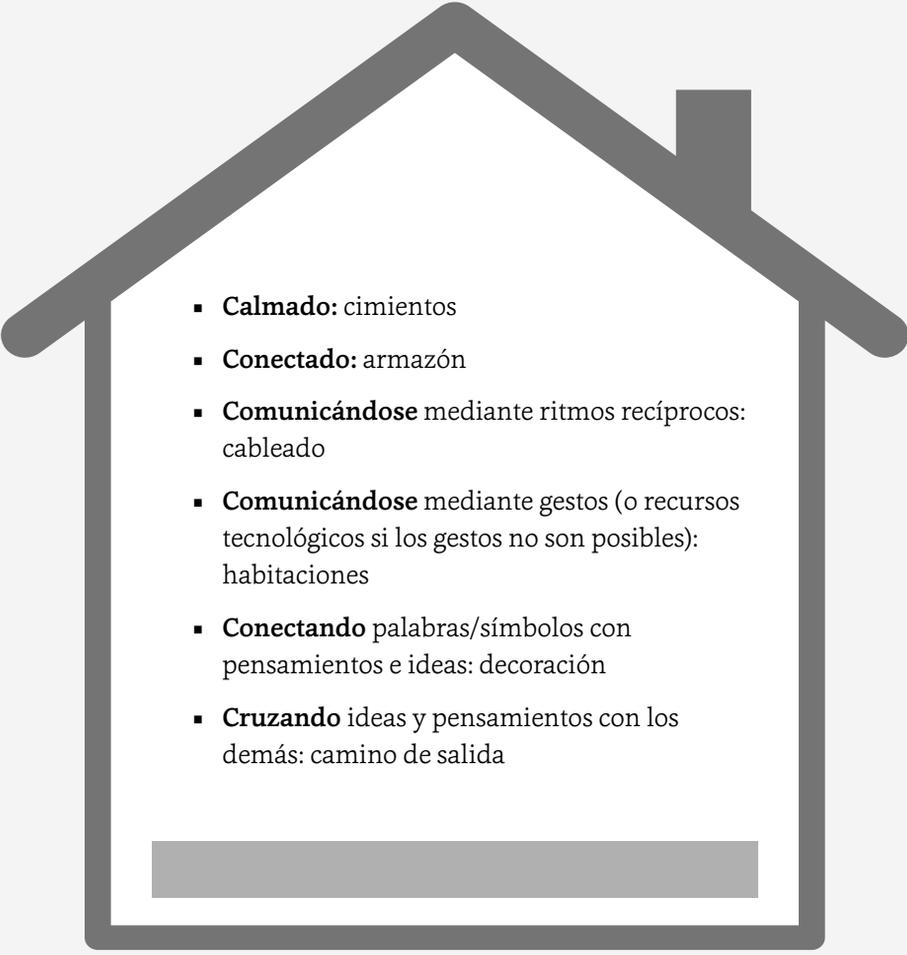
¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL NIÑO?

- 
- **Cimientos:** ¿El niño está tranquilo y puede prestar atención?
 - **Almacén:** ¿Está abierto a relacionarse con los demás?
 - **Cableado:** ¿Puede usar algún tipo de comunicación recíproca?
 - **Habitaciones:** ¿Está diciendo o preguntando algo a través de sus interacciones de ida y vuelta?
 - **Decoración:** ¿Se sirve de palabras, símbolos, juegos o de la tecnología para comunicar ideas?

Camino de salida al mundo:

¿Utiliza pensamientos lógicos y entiende que los demás puedan tener opiniones e ideas diferentes?

¿ESTÁ EL NIÑO...?

- 
- **Calmado:** cimientos
 - **Conectado:** almacén
 - **Comunicándose** mediante ritmos recíprocos: cableado
 - **Comunicándose** mediante gestos (o recursos tecnológicos si los gestos no son posibles): habitaciones
 - **Conectando** palabras/símbolos con pensamientos e ideas: decoración
 - **Cruzando** ideas y pensamientos con los demás: camino de salida
- 

Retomando la pregunta: ¿Es descendente o ascendente?

Comenzamos esta sección con la pregunta de cómo determinar lo que subyace a un comportamiento para saber dónde centrar nuestro apoyo: ¿es un comportamiento descendente o ascendente? Sabemos que *todas* las habilidades (y comportamientos) de un bebé son ascendentes, ya que los circuitos cerebrales que sustentan el razonamiento a un nivel superior están aún en desarrollo. Cuando nacemos, nuestro sistema cerebral de detección de riesgos es ya plenamente funcional. *Pero las partes del cerebro que nos ayudan a planificar, pensar, aprender y calmarnos requieren de conexiones neuronales que necesitan tiempo para desarrollarse y que, llegado el momento, sustentarán la capacidad del control descendente.*

¿Cómo podemos usar nuestro conocimiento de la casa del desarrollo socioemocional para precisar si un comportamiento es descendente o ascendente? Considéralo así: los *cuatro primeros* procesos que hemos analizado indican un funcionamiento ascendente predominante, y los *dos últimos* constituyen la aparición del procesamiento descendente.

Es importante recordar que estos procesos son dinámicos y pueden cambiar en función de lo que el niño esté experimentando. En cualquier momento pueden estar en proceso de remodelación diferentes partes de la casa socioemocional del niño (o del adulto, venido al caso). *La importante es analizar dónde se encuentra el niño en tiempo real y atender siempre los aspectos problemáticos más antiguos, empezando desde los cimientos.*

Mis hijos estaban en primaria cuando leí sobre la idea de centrarnos en primer lugar en los cimientos, y me resultó liberadora. Como psicóloga infantil, jamás antes había leído sobre el desarrollo socioemocional desde esta perspectiva. Mi formación teórica y práctica se había centrado en la importancia de tener un apego seguro con los hijos, así como en un conocimiento por separado de los enfoques cognitivo-conductuales, pero nunca en la conexión entre cerebro y el cuerpo cuando trabajan juntos para crear experiencias. Por lo tanto, solía caer en la trampa de creer que mis hijos decidían portarse mal a propósito cuando, en

realidad, muchas veces estaban experimentando respuestas al estrés ascendentes.

Un día, poco después de volver de un congreso, me encontré con que mi hija estaba teniendo un día especialmente difícil y negándose a hacer sus tareas. Decidí probar otra forma de abordar la situación, y en lugar de intentar resolverla con ella enseguida, me limité a sentarme en el suelo de su habitación y a cambiar mi consciencia, en un espíritu de empatía y comprensión. Me di cuenta de que mi ausencia probablemente había aumentado su nivel de estrés a principios de un nuevo curso escolar, y se me saltaron las lágrimas al darme cuenta de que ella estaba sufriendo, y no tratando de complicarme la vida a propósito con sus conductas desafiantes. Ella me miró intrigada, como preguntándome: «¿Qué haces aquí en mi habitación?». Le dije que quería sentarme con ella porque la había echado de menos mientras estaba en el congreso.

Al cabo de una media hora, levantó la vista y empezó a contarme un problema que estaba teniendo con un compañero en la escuela, y terminamos hablando durante más de una hora. Antes de este cambio de paradigma personal, lo que pensaba que era el problema más importante (confrontarla sobre el asunto de las tareas) resultó ser la punta del iceberg, en el que, bajo la línea de flotación, estaba su estrés y su necesidad de afecto y conexión conmigo.

Esta mayor comprensión del desarrollo social y emocional, relegada principalmente al campo de la salud mental infantil y la intervención temprana (y ausente de mi propio campo de la psicología), cambió por completo mi forma de interactuar con mis propios hijos, así como con mis pacientes y sus familias. Una vez que entendí las vías del desarrollo social y emocional, me quedó claro que necesitaba saber más sobre nuestras respuestas al estrés y sobre la facilidad con la que el estrés puede entorpecer nuestras capacidades descendentes.

La teoría polivagal de Porges —específicamente el concepto de la neurocepción— y las etapas del desarrollo de Greenspan y Wieder formaban una cadena que unía el desarrollo social y emocional y el funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Llegué a la conclusión de que para que los padres, docentes o profesionales clínicos podamos

reforzar la casa del desarrollo de un niño, debíamos tener una comprensión básica de ambos. Así que puse en marcha un estudio práctico del sistema nervioso autónomo, ese increíble sistema corporal y cerebral de detección de riesgos que es también la puerta para abordar los problemas conductuales.

LAS VÍAS DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Muchos profesionales utilizan sistemas de color para enseñar a los niños a desarrollar la autorregulación y el control emocional.¹⁷ Yo lo uso de una forma muy diferente; no para enseñar a los niños, sino para que los *adultos* obtengan más información sobre el estado autónomo del niño (y del suyo propio) en tiempo real. En otras palabras, uso los colores como una guía que nos indica cómo calibrar nuestras interacciones con los niños para favorecer la corregulación fisiológica y emocional.

He adaptado las siguientes tablas de colores a partir del trabajo de Lillas y Turnbull, en el que los comportamientos y sus colores asociados representan *características del sistema nervioso autónomo y diversos niveles de respuestas al estrés, o atención tranquila y alerta*.¹⁸

Los colores representan la activación de tres vías autónomas de respuestas definidas por la teoría polivagal. La vía más antigua es el primitivo *sistema vagal dorsal*, que nos ayuda a protegernos ante una situación de amenaza vital con conductas de paralización y bloqueo.¹⁹ La segunda vía es el *sistema nervioso simpático*, que ayuda a la supervivencia mediante la movilización y se conoce normalmente como la respuesta de «lucha o huida».²⁰ La vía más reciente, el *sistema vagal ventral*, favorece la comunicación y la conexión social en condiciones de seguridad.²¹ En este libro, les asignaré a estas tres vías principales los colores azul, rojo y verde, respectivamente.

Así que utilizo una simple tabla de colores como clave para estos complicados términos cerebrales. Esta tabla nos ofrece una forma fácil de codificar el estado de activación de un niño (o el nuestro propio). Cuando los niños están en la **vía verde (vagal ventral)**, pueden comunicarse, jugar y aprender. Como explica la terapeuta Deb Dana,

«cuando estamos firmemente asentados en nuestra vía vagal ventral, nos sentimos seguros y conectados, tranquilos y sociales». ²²

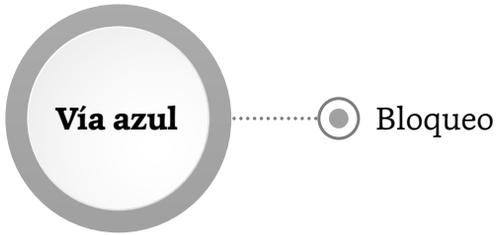
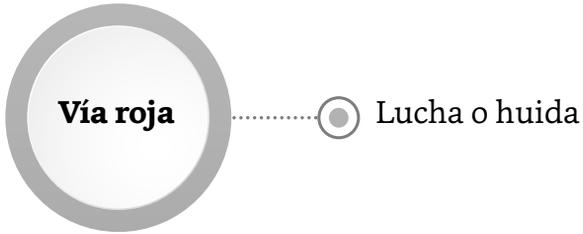
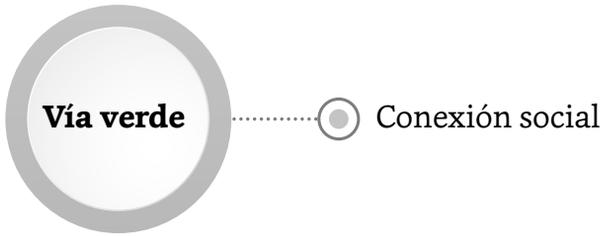
En la **vía roja (simpática)** del sistema nervioso autónomo, se pueden experimentar palpitaciones, sudoración y otros signos de activación. Un niño en la vía roja se está movilizando adaptativamente para contrarrestar la neurocepción de amenaza. ²³

En **vía azul (vagal dorsal)**, el cuerpo responde a señales de peligro extremo. ²⁴ Aquí se puede experimentar una desaceleración en la frecuencia cardíaca y respiratoria y una sensación de aletargamiento. El individuo se encuentra en un estado adaptativo de conservación de energía o disociación al servicio de la supervivencia. A veces no detectamos a niños en la vía azul porque no muestran dificultades conductuales manifiestas. Pero estos niños son muy vulnerables y están en una situación de alto riesgo, por lo que debemos prestar mucha atención a los niños que no necesariamente muestran lo que solemos considerar problemas de comportamiento.

Estas tres formas de clasificar las vías autónomas —representadas por colores— se corresponden con ciertas actitudes. Debemos buscar señales observando ciertas características en los ojos, el rostro, la voz y el cuerpo del niño, así como en el ritmo y frecuencia de sus movimientos.

Estas vías se convierten en nuestro radar básico, alertándonos cuando un niño necesita ayuda. Tal como vimos en el capítulo anterior, *usar el estado fisiológico del niño, esquematizado en estas vías autónomas, es una guía mucho más eficaz en nuestras interacciones que un diagnóstico del DSM o que un seguimiento de las conductas sin llegar a entender su significado adaptativo en el sistema nervioso de cada niño.*

¿Por qué es importante la vía autónoma del niño? *Porque la vía verde es la que lleva a un desarrollo social y emocional saludable.* En las vías roja o azul, el cerebro está centrado en la supervivencia básica, no en la interacción y la conexión humanas. Como veremos en las historias desgranadas en el libro, cuando no comprendemos esto y aplicamos nuestras herramientas y técnicas con un niño que no está en la vía verde, estas son menos eficaces.



VÍA VERDE: - CONEXIÓN SOCIAL

Ojos

- Ojos brillantes y vivaces
- Mira directamente a la gente y los objetos
- Aparta la mirada para hacer pausas y después recupera el contacto visual
- Parece alerta, asimilando la información

Cuerpo

- Relajado, con buen tono muscular
- Estable, con movimientos equilibrados y coordinados
- (En niños pequeños) Mueve brazos y piernas hacia el centro del cuerpo
- (En niños pequeños) Ajusta su postura al cuerpo del cuidador que lo sostiene en brazos
- Se mueve más rápido o más despacio dependiendo del entorno

Rostro

- Sonríe, muestra su alegría
- Neutro
- Puede expresar todas las emociones

Voz

- Risueña
- Con cambios de inflexión

Ritmo/Frecuencia de movimientos

- Cambia suavemente en respuesta al entorno
- Movimientos ni demasiado rápidos ni demasiado lentos

VÍA ROJA: LUCHA O HUIDA

Ojos

- Muy abiertos, entrecerrados o cerrados
- Pueden hacer contacto visual directo e intenso
- Pone los ojos en blanco
- Los ojos miran rápidamente a su alrededor

Cuerpo

- Dedos extendidos
- Espalda arqueada, postura tensa
- Movimiento constante
- Demanda espacio empujando e invadiendo el de los demás
- Muerde, golpea, da patadas, salta, tira cosas
- Choca con objetos, se cae
- Gestos amenazantes (agita el dedo o el puño)

Rostro

- Boca muy abierta
- Enfado, disgusto
- Frunce el ceño, hace mohínes
- Sonrisa falsa y forzada
- Mandíbula o dientes apretados

Voz

- Llantos, gritos o chillidos muy agudos
- Tono alto
- Hostil o gruñona
- Sarcástica
- Risa descontrolada

Ritmo/Frecuencia de movimientos

- Movimientos rápidos
- Movimientos impulsivos

VÍA AZUL: BLOQUEO

Ojos

- Mirada vidriosa (más que observar, mira a través de las cosas y las personas)
- Rehuye la mirada mucho rato, baja la mirada
- Parece somnoliento/cansado
- No mira a su alrededor en busca de cosas interesantes
- Mira más a las cosas que a las personas

Rostro

- Expresión plana/ausente
- Boca triste, comisuras caídas

Voz

- Apagada
- Hace pocos sonidos o ninguno
- Suena fría, suave, triste, demasiado baja

Ritmo/Frecuencia de movimientos

- Movimientos lentos
- Lento para empezar a moverse

Cuerpo

- Hundido/encorvado
- Bajo tono muscular
- Poca o ninguna curiosidad ni juegos exploratorios
- Deambula
- Se queda paralizado o se mueve despacio