

**Cómo el ser expuesto al peligro afecta el desarrollo mental
y la conducta lo que se puede hacer para mejorar la adaptación**
PATRICIA M. CRITTENDEN, PH.D.

Nuestros cerebros y la conducta que generan se han desarrollado para promover nuestra supervivencia. Sin embargo, nuestros hijos pequeños no pueden sobrevivir solos, ni física ni mentalmente. La protección parental llena el vacío mientras se está madurando el cerebro y aprendiendo estrategias de auto-protección cada vez más efectivas. Las estrategias se desarrollan durante toda la infancia, y llegan a ser bastante complejas antes de la edad adulta. Cuando los bebés, niñas y niños se exponen a demasiado peligro demasiado pronto, sus estrategias son atajos a la acción. Ya que no son capaces de entender plenamente, aprenden alguna señal de peligro y luego actúan. Esa es una reacción protectora, pero no siempre acertada. A veces una estrategia que era adecuada en la infancia ya no lo es después. Hace falta una estrategia nueva. Cuando una persona no puede descubrir que necesita una estrategia nueva, hace falta la intervención. Esta ponencia explicará cómo el encontrar tratamientos propios para las estrategias de cada individuo puede aumentar la efectividad de una intervención.

Esta plática empieza con una hipótesis sencilla: Nos hemos evolucionado para sobrevivir. En particular, nuestros cerebros y la conducta que generan se han desarrollado para promover nuestra supervivencia. Sin embargo, nuestros hijos pequeños no pueden sobrevivir solos, ni física ni mentalmente. Aunque tienen todos los genes humanos para guiar su desarrollo, no se desarrollan sus cerebros y muchas veces se mueren si nadie los cuida ni se relaciona personalmente con ellos. En otras palabras, nos hemos evolucionado genéticamente para sobrevivir en el contexto de nuestro apego con madre y padre y su apego con nosotros. Cuando nos cuidan, desarrollamos la competencia psicológica y conductual para sobrevivir.

¿Qué es lo que tenemos que enfrentar para sobrevivir? El peligro. Todo tipo de peligro. Al principio, nos protegen nuestra madre y padre, a base de sus habilidades ya adquiridas. Lentamente desarrollamos nuestras propias habilidades para protegernos contra las amenazas que se nos presenten. O sea, nuestros genes proporcionan las herramientas que permiten que cada ser humano madure y sea capaz de funciones complejas. Nuestros cerebros maduran lentamente así que cada individuo puede adaptarse a su contexto específico; nuestros cerebros se organizan alrededor de la tarea de protegernos precisamente de los peligros que se nos presentan. Esto nos permite aprender la mejor estrategia para mantenernos a salvo donde vivimos. Significa que cada cerebro humano refleja nuestra especie pero a la vez se organiza de manera singular para corresponder a la historia de peligro y cuidados de cada persona. La protección parental llena el vacío mientras se está madurando el cerebro y aprendiendo estrategias de auto-protección cada vez más efectivas.

¿Cuáles son las estrategias? Aunque existen muchas estrategias, hay tres grupos principales: tres patrones de apego. Algunas personas aprenden hacer lo correcto mientras esconden sus sentimientos; actúan como si no les hicieran falta otras personas. Algunas personas no saben qué hacer, pero transmiten claramente sus sentimientos a otras personas; cuentan con que estas otras personas sabrán qué hacer. Algunas personas saben qué hacer la mayor parte del tiempo y confían en sus sentimientos la mayor parte del tiempo, pero a veces les hacen falta otras personas. Claro, las

estrategias que pueden aprender los cerebros en la primera infancia son más sencillas que las estrategias que pueden aprender los niños y niñas más grandes y estas son más sencillas que las estrategias que pueden utilizar los adultos. Entonces, las estrategias se desarrollan durante la toda infancia, y llegan a ser bastante complejas antes de la edad adulta.

¿Cómo cambia el peligro el desarrollo? Cuando los bebés, niñas y niños se exponen a demasiado peligro demasiado pronto, sus estrategias son atajos a la acción. Ya que no son capaces de entender plenamente, aprenden alguna señal de peligro y luego actúan. Esa es una reacción protectora, pero no siempre acertada. Por ejemplo, podrían esconder sus sentimientos cuando sería mejor dejar saber a otras personas que necesitan ayuda. O podrían ponerse a gritar por todo al grado de no permitir a nadie tranquilizarlos. El uso excesivo de una estrategia sencilla significa que las respuestas de un niño o niña serán a veces inadaptadas. Además, a veces una estrategia que era adecuada en la infancia ya no lo es después. En ambos casos, hace falta una estrategia nueva.

¿Cómo puede una intervención corregir estrategias inadaptadas? Cuando una persona no puede descubrir que necesita una estrategia nueva, hace falta la intervención. Se necesitan tratamientos diferentes para estrategias diferentes. Muchas veces la misma conducta puede formar parte de estrategias muy distintas así que tenemos que saber cuáles son la organización estratégica y la función de la conducta, no sólo la presencia de un síntoma. El saber cuál estrategia está empleando una persona puede guiar a los profesionales hacia un tratamiento útil. Esta ponencia explicará cómo el encontrar tratamientos propios para las estrategias de cada individuo puede aumentar la efectividad de una intervención.