

Encarnando el evangelio de Jesús para fortalecer las familias y reducir la violencia

Jose Miguel De Angulo
Fundación Familias Saludables

La neurociencia ha abierto una carrera exploratoria mucho más fascinante que la exploración de las galaxias.



Las graves repercusiones que las experiencias adversas en la niñez traen a través de la vida (ACE)

Viendo la historia de la especie humana, o el hormiguero humano en conjunto en los últimos siglos...

- ¿Cuál es la enfermedad más grave que está afectando gravemente a la especie humana y generando serios problemas sociales?
- ¿Qué es lo que está llevando a la **extinción** de esta especie (y en el camino llevar a extinguir muchas otras especies)?



El proceso de la enfermedad más grave de la especie humana que se mantiene en secreto

Primeros años de vida	Adolescencia	Adultez	Adulto mayor
Problemas escolares, deserción, aplazamiento, dificultades de aprendizaje y problemas de relaciones conflictivas y con resistencia.	Ruptura de relaciones en casa, adicciones, pandillas y delincuencia juvenil.	Enfermedades mentales y dificultades marcadas para relaciones de pareja.	Soledad, enfermedades físicas y muerte prematura.

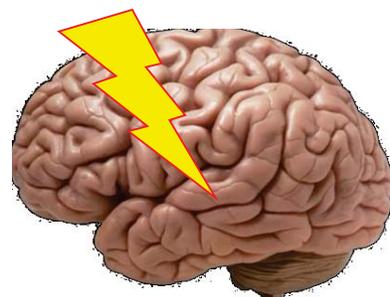


Los avances de la neurociencia nos permiten comprender mucho mejor lo que es el ACE y las formas de recuperarse de eventos traumáticos

Comprendiendo mejor lo que es el Trauma- τραῦμα (herida en Griego)

El impacto del trauma desregulariza seriamente el cerebro que, entre otras cosas, le impide a la persona visualizar el daño experimentado y la posibilidad de liberación del daño y control que ese trauma logra sobre la persona

Evento Traumático



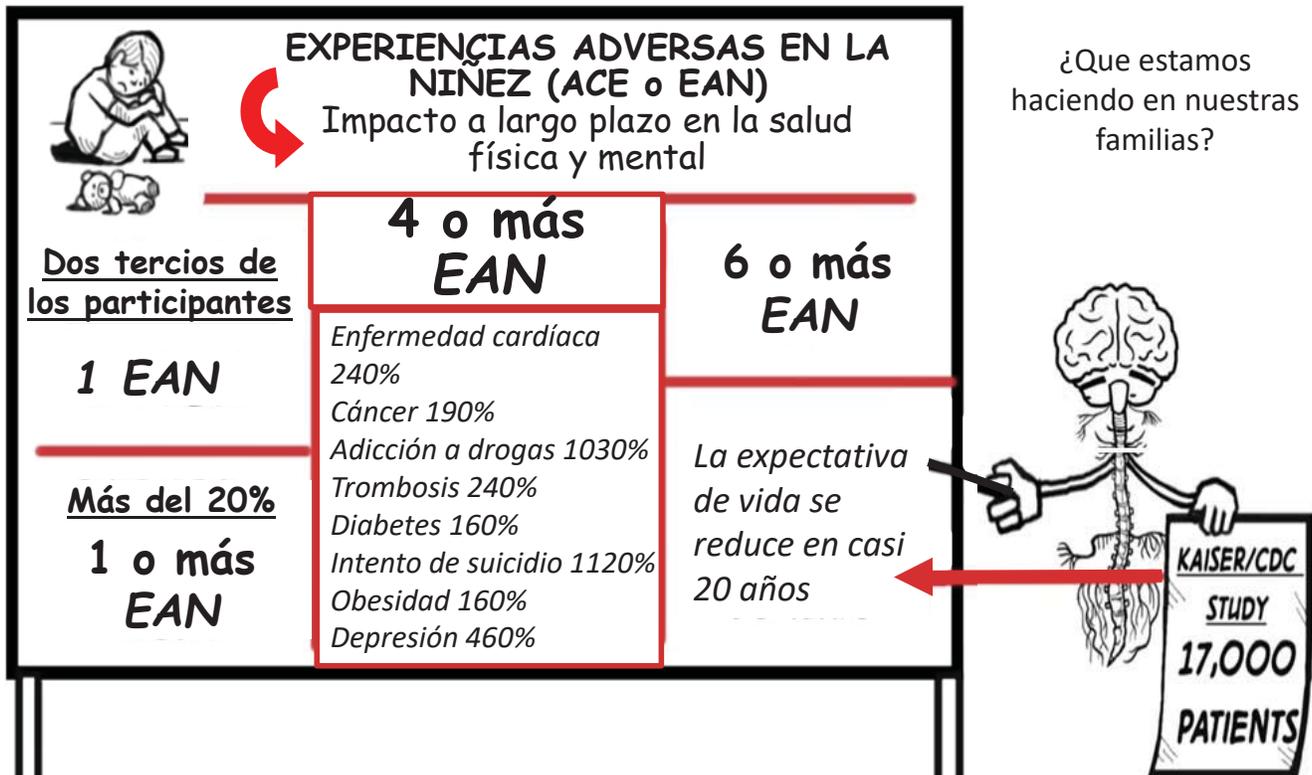
Los eventos adversos en la vida, especialmente los vividos en la infancia, impactan profundamente y determinan lo que somos hoy como adultos

Las Experiencias Adversas en la niñez (The Adverse Childhood Experiences –ACE-)

- El primer estudio realizado en “Experiencias Adversas en la Niñez” (Adverse Childhood Experiences - ACE) que fue la mayor investigación realizada que compara el estado de salud actual de personas adultas con las experiencias tenidas en la niñez décadas atrás presentó resultados totalmente inesperados que cambiaron la forma de ver la salud física y mental.
- Con la cooperación de 17,421 adultos miembros del plan *Kaiser* de servicios de Salud y la colaboración del Dr. Robert Anda del Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Centro de Control de Enfermedades de los EE UU-.
- El estudio es realizado por el Departamento de Medicina Preventiva de Kaiser Permanente (KP) San Diego en donde a través de muchos años se realizaron una serie de detalladas evaluaciones biomédicas, psicológicas y sociales (biopsicosociales) de más de 50,000 personas adultas que pertenecen al Plan de Salud Kaiser Foundation Health Plan.

Patologías en la edad adulta que fueron vinculadas a las experiencias adversas en la niñez

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tabaquismo • Enfermedad obstructiva crónica • Alcoholismo • Depresión crónica • Suicidio • Intentos de suicidio • Enfermedades de transmisión sexual • Víctimas de violación en la edad adulta • Otras formas de victimización como violencia doméstica | <ul style="list-style-type: none"> • Múltiples parejas sexuales • Alucinaciones • Uso intravenoso de drogas • Problemas serios en espacios laborales e inestabilidad laboral • Muchas otras enfermedades crónicas del adulto que fueron determinadas décadas atrás en la niñez • Muerte prematura por cadena de múltiples patologías |
|---|--|



- En el estudio, dos tercios de los participantes informaron al menos 1 Experiencia Adversa en la Niñez (EAN); más del 20% informaron 3 o más.
- Cuando los participantes informaron 4 o más EAN, esto conllevaba una mayor probabilidad de enfermedad cardíaca, cáncer, abuso de drogas y más. Con 6 o más ACES, la esperanza de vida se reduce en casi 20 años.



Similarmente al impacto que tiene un gran terremoto en la topografía de un terreno, el trauma altera seriamente la arquitectura cerebral que la persona tenía, alterando el flujo bioeléctrico (la corriente del agua).

Cada persona tiene una arquitectura cerebral diferente y el impacto del trauma puede ser diferente dependiendo de cómo esa topografía se había ido construyendo previamente, las conexiones que se han ido estableciendo con otros circuitos neuronales, (con otros afluentes).

El trauma quiebra la capacidad para **relacionarse con los demás** y para usar el **comportamiento social** para regular la función vagal para calmarnos y autorregularnos (Porges, S. W. (2017). *The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe*. New York, NY: , p. 170).

Formas frecuentes en que se manifiesta la desregularización por efectos del trauma



Adaptado de 'Trauma, Memory, and Dissociation', Bremner & Marmar, 1998

El trauma no es un asunto de psicología o de psiquiatría o de problemas graves que afectan a las personas de forma individual.

El trauma repercute en todos los sistemas de la sociedad.

Las investigaciones acerca del trauma nos responden a dos profundas verdades para poder resolver problemas sociales muy graves que la humanidad viene arrastrando de hace miles de años:

A. Entender las razones por la cuáles la violencia y el trauma vienen reproduciéndose de generación en generación y,

B. Cómo usar uno de los recursos más valiosos para transformar la vida de las personas, familias y comunidades que han sido afectadas por la violencia y el trauma.

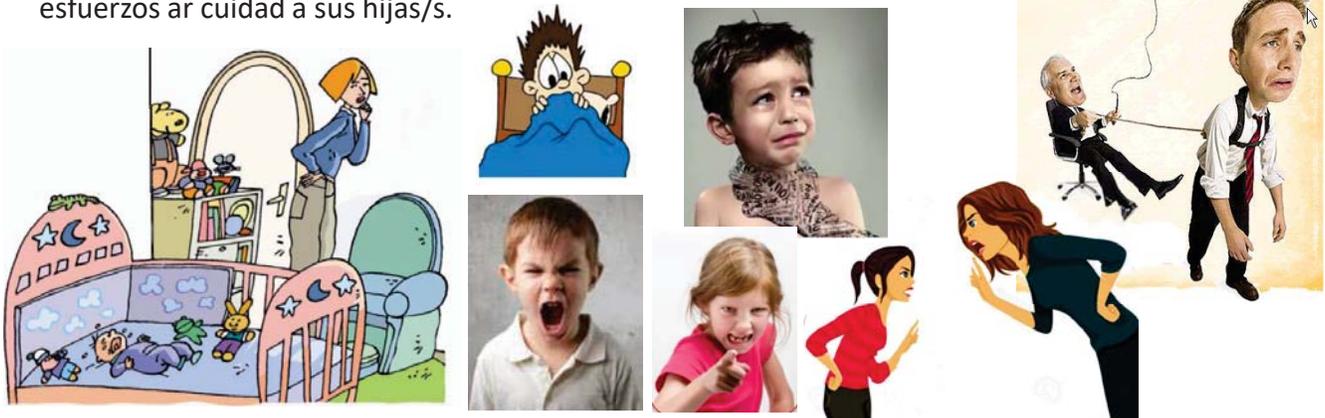
A. La especie humana viene repitiendo una y otra vez la historia de **modelos inapropiados de ciudadanía** que hacen a algunas personas **muy vulnerables** a recibir daño y explotación y a otras personas en el otro extremo, con **atributos de poder que les dan una gran capacidad para hacer daño** y para sacar ventaja de las personas vulnerables. Entre las consecuencias tenemos:

- Sociedades con altos niveles de múltiples formas de violencia,
- Sociedades con profundas desigualdades que mantiene sumida en la pobreza a gran cantidad de familias, de salud física y mental en las familias y en la sociedad.
- Problemas de los modelos y sistemas educativos que son inefectivos para resolver los problemas de sus propias disciplinas, carentes de desarrollo del “aprender a ser” y el “aprender a convivir”.
- Conflictos sociales y políticos que están generando problemas graves de polarización e intolerancia de la sociedad,
- Fanatismos religiosos que engegucen a personas, familias, grupos sociales y aun, a naciones.
- Grandes limitación y carencias de recursos a las parejas y familias para construir modelos de convivencia armónica, placentera y sostenible,
- Infinidad de problemas de salud física y mental en familias y sociedad.



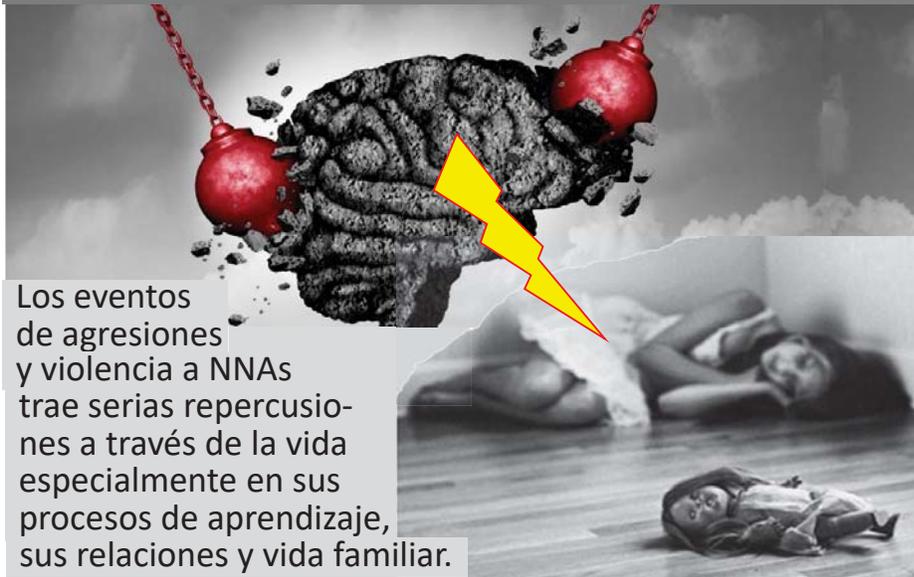
Sanando nuestros traumas ya que lo que sucede en nuestro cerebro nos capacita o discapacita para construir proyectos de vida significativos

- Cada ser humano tiene el sueño de poder encontrar una vida significativa, en armonía con otras personas, con estabilidad personal, familiar, social y laboral.
- Desafortunadamente, a través de la vida se van presentando una serie de adversidades y eventos traumáticos que van complicando el proyecto de vida y generando dificultades en las capacidades de aprendizaje y las formas de relacionarse que generan múltiples problemas en la vida personal, familiar y laboral.
- Cuando estas personas se convierten en papás y mamás, a pesar de que desean que sus hijos puedan tener una vida mucho mejor, que sean felices y exitosos en su vida laboral y profesional, dolorosamente en la vida cotidiana los conflictos interpersonales limitan seriamente el desarrollo de las potencialidades de los hijos.
- Hoy se sabe bien que cuando padres y madres no trabajan en la sanidad de sus propios traumas, estos son fácilmente transferidos a la siguiente generación así ellos traten de hacer los mejores esfuerzos por cuidar a sus hijas/s.



Nuestra parentalidad la define la capacidad para regular nuestro cerebro

El trauma por la violencia y el malttrato



Los eventos de agresiones y violencia a NNAs trae serias repercusiones a través de la vida especialmente en sus procesos de aprendizaje, sus relaciones y vida familiar.

Viviendo en indefensión aprendida

El trauma interaccional cotidiano

El estrés tóxico de interacciones cotidianas tóxicas por ser mujer y no tener a dónde recurrir

“Llegué a un mundo donde los varones pueden hacer lo que deseen conmigo”.



El hecho violento está altamente relacionado con el trauma y la neurociencia nos dice que no podremos comprender uno de estos conceptos sin comprender el otro.



La neurociencia nos muestra la ruta para construir una cultura de paz a través de los procesos de sanidad y resiliencia por el trauma que arrastran personas, familias y sociedades.

Veremos que, si bien muchas veces no podemos tener control sobre muchas variables de la violencia cultural y la violencia estructural ampliamente “normalizada” por la sociedad y el Estado, sí podemos experimentar ricos procesos de liberación de esa violencia y los traumas sufridos por ella, lo cual repercutirá en la transformación de esa violencia cultural y estructural prevalente.

Podemos parar la transferencia del trauma a la siguiente generación si aprendemos a sanar nuestro propio trauma y aprender a cuidar sensiblemente a los infantes en sus primeros días de vida, especialmente los apegos seguros y el desarrollo de su autoagencia



La espiral de la violencia se transmite intergeneracionalmente

SOCIEDADES VIOLENTAS

La experiencia de la violencia interpersonal es como una espiral donde sus primeros aprendizajes se tienen en la infancia es especialmente **en la familia**

Formación y consolidación de circuitos neuronales

Violencia transferida a la siguiente generación en los hijos que vayan teniendo (especialmente durante los primeros 1000 días de vida en la familia).

Violencia en la vida de pareja que vayan conformando

Interacciones adversariales y agresivas en espacios sociales y laborales.

Relaciones de dominancia-subordinación durante el noviazgo buscando mecanismos de protección ante la posibilidad de interacciones agresivas.

Interacciones agresivas y violentas en los programas preescolares y escolares (bullying).

Niños/as manifiestan conductas adversariales y agresivas en la interacción con sus hermanos/as y con sus padres.

Hijos/as incorporan conductas interaccionales agresivas cuando enfrenten problemas.

Interacciones adversariales y violentas en la vida de los padres.

VIOLENCIA SOCIAL QUE ALIMENTA LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA

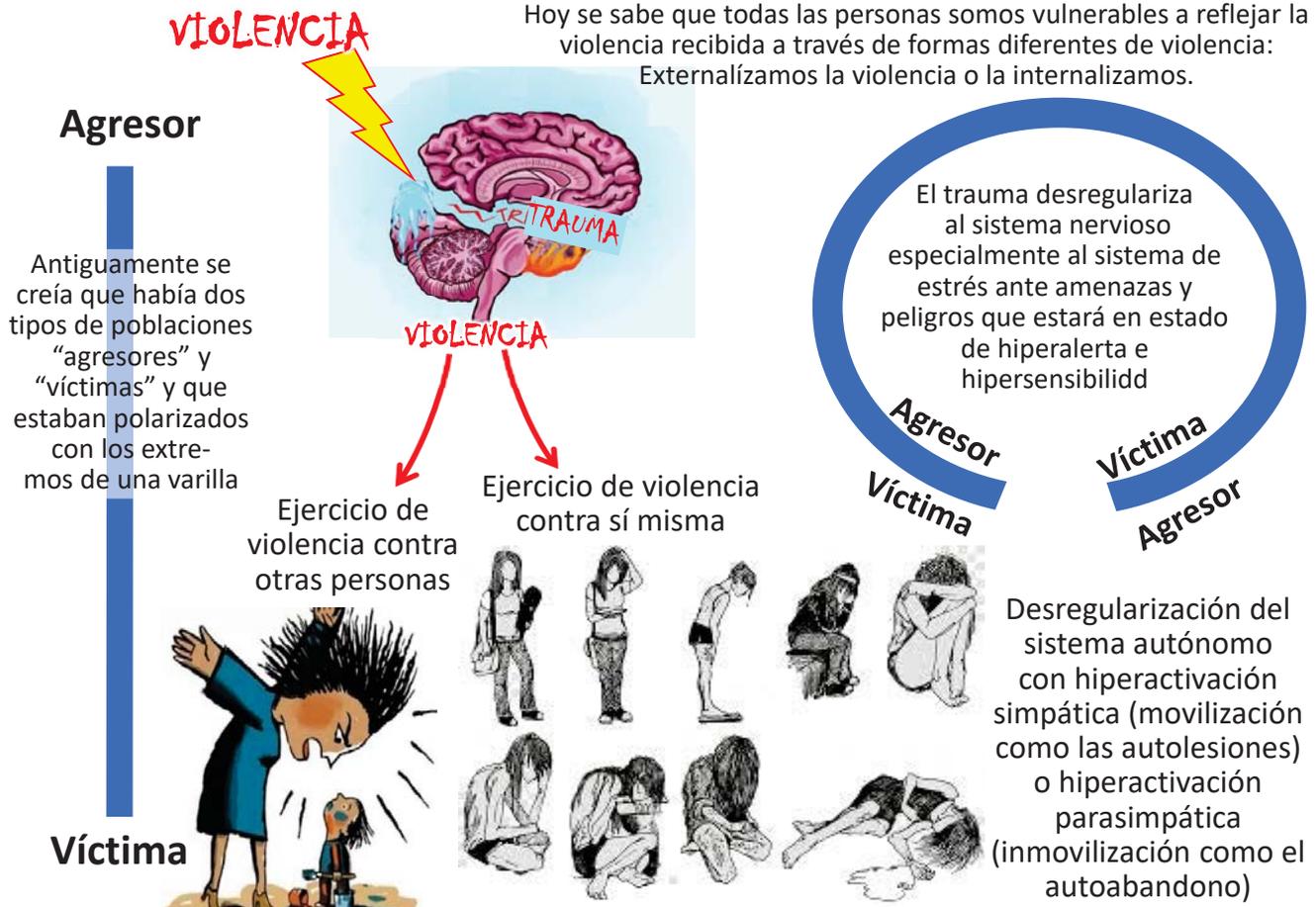
Los eventos adversos en la infancia generan subentidades (partes de la persona) que se disocian y quedan congeladas en el pasado que irán emergiendo a través de la vida manifestando sus pesadas cargas hasta cuando tengan oportunidad de ser escuchadas, sanadas e integradas al sistema familiar interno de las personas.



Las horribles emociones de miedo, horror, impotencia, falsa vergüenza, falsos complejos de culpa, indefensión aprendida, abandono, miedo a no ser aceptada, que experimentan las víctimas, seguirán siendo arrastradas por las subentidades disociadas, jaqueando periódicamente el cerebro y llevándonos a conductas reactivas o explosivas cuando se activa el sistema de estrés.

La paradoja de cómo los extremos se juntan

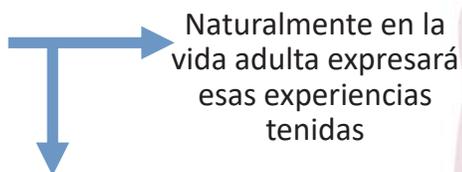
Hoy se sabe que todas las personas somos vulnerables a reflejar la violencia recibida a través de formas diferentes de violencia: Externalizamos la violencia o la internalizamos.



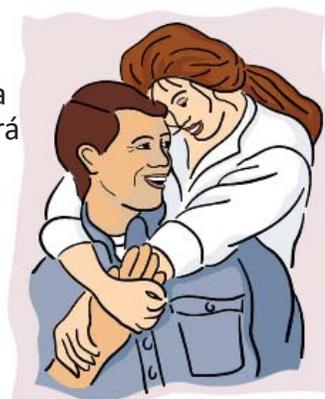
Las experiencias tempranas en la niñez moldean la arquitectura cerebral y su funcionalidad



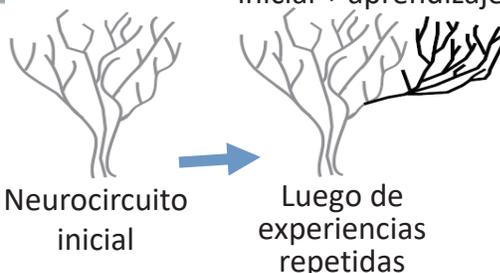
A medida que la arquitectura cerebral vaya teniendo experiencias de vida, ésta va construyendo circuitos neuronales que irán determinando patrones de conducta para el resto de la vida.



Naturalmente en la vida adulta expresará esas experiencias tenidas



Los nuevos circuitos neuronales generados por las experiencias conforman la arquitectura cerebral.



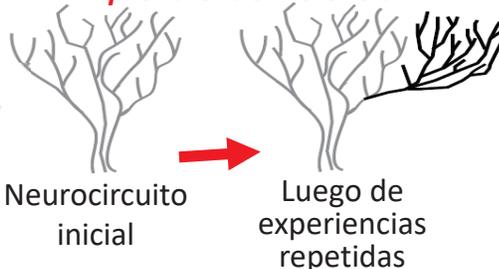
- La primera cosa que debemos reconocer es que las experiencias que tenemos en nuestra infancia temprana determinan en gran parte la forma en que nos comportamos hoy.
- La neurociencia hoy nos ha mostrado cómo, cuándo aprendemos cosas en esa edad las células en nuestro cerebro, las neuronas, literalmente establecen nuevas conexiones. Estas nuevas conexiones son las que nos permiten incorporar el aprendizaje de nuevas habilidades y conductas. “Habilidades aprendidas” posibilitan el nacimiento de aprendizajes de nuevas habilidades (skills beget skills).

El tipo de experiencias que la persona tenga en su infancia, para bien o para mal determinarán el tipo de arquitectura cerebral que le dará la direccionalidad en sus formas de entender y responder ante otras personas y las situaciones en su entorno

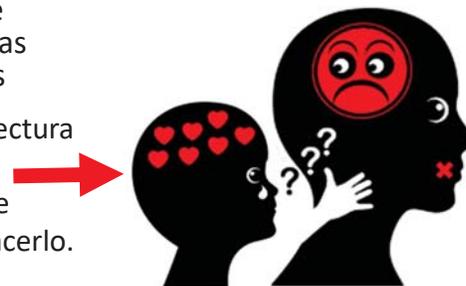
Los circuitos neuronales se van construyendo en base a las experiencias que van teniendo



Aprendiendo violencia



Estas experiencias violentas y traumáticas que afectan la arquitectura cerebral tienen repercusiones graves a través de la vida que afectarán a las siguientes generaciones haciéndose incapaces de conectarse emocionalmente, aunque otras personas quieran hacerlo.



- La evidencia científica en el campo del desarrollo de la primera infancia ha demostrado que los primeros años de vida son cruciales para todos los aspectos del funcionamiento adulto, incluidas las competencias, actitudes y habilidades (Britto et al. 2013; Steele et al.).

Sanando nuestros traumas ya que lo que sucede en nuestro cerebro nos capacita o discapacita para construir proyectos de vida significativos

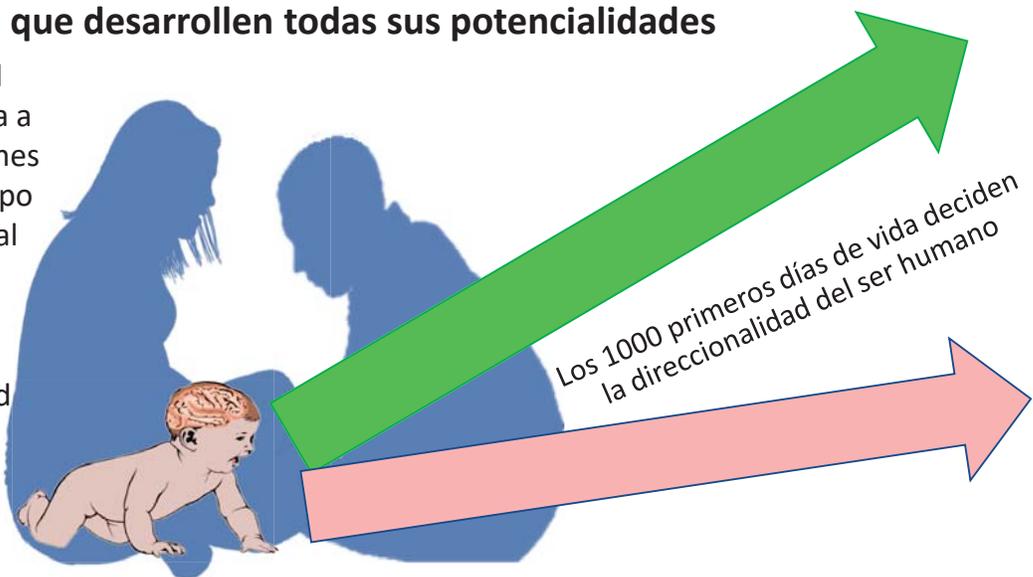
- Cada ser humano tiene el sueño de poder encontrar una vida significativa, en armonía con otras personas, con estabilidad personal, familiar, social y laboral.
- Desafortunadamente, a través de la vida se van presentando una serie de adversidades y eventos traumáticos que van complicando el proyecto de vida y generando dificultades en las capacidades de aprendizaje y las formas de relacionarse que generan múltiples problemas en la vida personal, familiar y laboral.
- Cuando estas personas se convierten en papás y mamás, a pesar de que desean que sus hijos puedan tener una vida mucho mejor, que sean felices y exitosos en su vida laboral y profesional, dolorosamente en la vida cotidiana los conflictos interpersonales limitan seriamente el desarrollo de las potencialidades de los hijos.
- Hoy se sabe bien que cuando padres y madres no trabajan en la sanidad de sus propios traumas, estos son fácilmente transferidos a la siguiente generación así ellos tratan de hacer los mejores esfuerzos al cuidar a sus hijas/s.



Nuestra parentalidad la define la capacidad para regular nuestro cerebro

Una de las estrategias más efectiva para reducir el trauma en las personas y la sociedad es el trabajo con las familias desarrollando la capacidad de papás, mamás y cuidadores para sanar su propio trauma ya que esto determina su capacidad para el cuidado de las siguientes generaciones para que desarrollen todas sus potencialidades

La familia es como el útero social que le va a proveer las condiciones que determinan el tipo de desarrollo cerebral del infante y los fundamentos para manejar su sistema de estrés y capacidad de resolver problemas de forma no violenta.



- Los infantes están escaneando todo el tiempo a sus padres observando como ellos resuelven entre ellos los problemas que cotidianamente van apareciendo. Ellos aprenden esas formas de manejar el estrés porque creen que es la forma correcta de reaccionar. Los padres sin darse cuenta transfieren traumas que han recibido y que realizan en sus interacciones reproduciendo la violencia.
- Afortunadamente, así como la violencia ha sido aprendida, también puede ser desaprendida y reemplazada por conductas no violentas

La neurociencia no solo nos permite comprender mejor las heridas emocionales que recibimos en la vida y el impacto del trauma, sino también comprender la capacidad que tiene el cerebro para activar procesos de sanidad y resiliencia

- Las investigaciones en los últimos años sobre la neurociencia y la comprensión del trauma nos permiten valiosos recursos para facilitar a personas y familias navegar en ese mundo subterráneo que poco se conocía del trauma.
- Es crucial que familias, instituciones y profesionales en el área de la salud mental, al igual que las personas de la sociedad aprendamos a ser humildes y admitir ante nosotros mismos lo difícil que es entrar en contacto con nuestra propia historia del trauma. Igualmente es calve el tener acceso a las nuevas propuestas innovadoras sobre la terapia de trauma y ayudar a aliviar el profundo sufrimiento de desesperanza que este trauma genera en las personas impidiéndoles apreciar las cosas hermosas y positivas que la vida pudiera ofrecerles por las pesadas cargas que arrastran en sus heridas emocionales por traumas interaccionales.
- El conocer y aplicar en nuestra vida cotidiana los recursos que hoy la neurociencia ha ido demostrando como las mejores prácticas, nos permite ir descubriendo cosas muy valiosas de nuestra vida, nuestra propia capacidad de resiliencia y nuevas formas de ir descubriendo la belleza de la vida y redescubrir nuevas formas de tener placer y darse permiso para sentir la felicidad.
- El aprender a gestionar su propio proceso de sanidad, permite a la persona vivir ricamente en el presente, en el aquí, en el ahora, con lo que está sucediendo en este momento y no estar continuamente entrampada en temores y miedos tratando de protegerse de cosas del pasado que podrían volverse a repetir o por las angustias de un futuro que le exige cumplir con muchos mandatos que le imponen otras personas o la sociedad.



Nos hacen daño en familia o en relaciones y nos sanamos en familia y en comunidad siempre y cuando estas familias y comunidades escojan ser sanadoras

- Para que el esfuerzo de buscar la sanidad y resiliencia ante el trauma pueda ser sostenible y permitir reinventar el proyecto de vida de la persona o la familia, es muy importante contar con una comunidad sanadora que nos provea apoyo y respaldo, especialmente en aquellos momentos donde se produce desesperanza y fatiga en la búsqueda del cambio.
- Las investigaciones en el neurodesarrollo muestran cómo nuestro cerebro está cableado para entretrejernos con otras personas, establecer vínculos, apegos seguros, relaciones mutuamente enriquecedoras y, sobre todo, expresar y disfrutar de la empatía en esas relaciones.
- Las experiencias traumáticas se complican más cuando la persona experimenta que está desconectada de aquellas personas con las que debería estar disfrutando de una relación significativa y empática.
- La sensación de estar desconectado, el no tener apegos seguros, de no ser comprendido o aceptado, agrava más la desregularización del cerebro por los daños del trauma.
- Comunidades seguras y sanadoras basadas en la expresión de empatía y la economía del cuidado, presentan las condiciones más apropiadas para que los seres humanos podamos reinventarnos y superar gran cantidad de daños recibidos previamente en nuestra vida.



- Las terapias relacionales como el trabajo para el desarrollo de apegos correctivos permite a las personas disfrutar de lo que son los apegos seguros y el poder que estos tienen para modificar circuitos neuronales y traer sanidad y resiliencia ante el trauma.



Jesús quiebra completamente la perspectiva adultista y llama a los adultos a bajar de sus plataformas de poder y control para que se hagan como niños o para que nazcan de nuevo.

- Mt. 18:2-5, Jesús llamó a un niño, lo puso en medio de ellos y dijo: -De cierto os digo que si no os volvéis y os hacéis como los niños, jamás entraréis en el reino de los cielos. Así que, cualquiera que se humille como este niño, ése es el más importante en el reino de los cielos. Y cualquiera que en mi nombre reciba a un niño como éste, a mí me recibe.



Mat. 19:14, Entonces Jesús les dijo: Dejad a los niños y no les impidáis venir a mí, porque de los tales es el reino de los cielos.

Lc. 18:17 De cierto os digo que cualquiera que no reciba el reino de Dios como un niño, jamás entrará en él."

Antes lo necio del mundo escogió Dios, para avergonzar á los sabios; y lo flaco del mundo escogió Dios, para avergonzar lo fuerte; 1Co 1:27

Mal 4:6 El convertirá el corazón de los padres á los hijos, y el corazón de los hijos á los padres: no sea que yo venga, y con destrucción hiera la tierra.

Luk 1:17 "El irá delante del Señor en el espíritu y poder de Elías **PARA HACER VOLVER LOS CORAZONES DE LOS PADRES A LOS HIJOS,** y a los desobedientes a la actitud de los justos, a fin de preparar para el Señor un pueblo *bien dispuesto.*"