

El cuidado respetuoso y emocionalmente seguro de niños y adolescentes

Dr. Felipe Lecannelier¹

Bueno, primero quiero agradecer a Rolando, al cual ya conozco hace mucho tiempo y hemos estado en muchas instancias. Y le agradezco, doctor Pomalima, por invitarme, por tenerme aquí entre tanta gente tan inteligente. En Chile la Academia Nacional de la Medicina es una de las entidades más respetadas. No es fácil llegar ahí. Mi padre fue médico y era miembro de la Academia Nacional de Medicina. Para él era lo máximo, así que yo me siento feliz de estar acá. Gracias, doctor Pomalima. Realmente quiero felicitarles por las presentaciones anteriores; muchos datos, muy interesantes. Tengo poco tiempo, pero voy a cambiar un poco el foco de lo que se ha hablado, que ha sido específicamente de la pandemia. La pandemia ya está, ya llegó para quedarse, y la verdad es que nadie sabe cuándo va a terminar. Nosotros en Chile estamos ahora en una situación, quizás producto del estallido social que tuvimos el año pasado y que se unió a la pandemia y ha generado una especie de caos ordenado, un caos que ha abierto una caja de pandora de miles de problemas que tiene la educación, de miles de problemas que tiene la crianza chilena y de lo mal que se trabajan los sistemas de Salud. Realmente abrimos literalmente una caja de pandora gracias al estallido, y esa caja de pandora ha seguido más abierta y hemos podido ya empezar incluso a trabajar con el Gobierno para hacer cambios.

Si bien estamos también en una pandemia, a mí me preocupa porque Chile tiene una epidemia dentro de una pandemia, y tiene una epidemia de problemas de salud mental y problemas de bienestar emocional en los niños. Entonces, yo no voy a hablar de la pandemia. Quiero ahora comentar cómo estamos combatiendo esta epidemia de salud mental. Y, cuando trabajamos en esta epidemia de salud mental tenemos inevitablemente que cuestionar los dos ámbitos donde más viven los niños, que son la familia y la educación. Esta vez, por el tiempo, solamente me voy a dedicar al tema de la educación. Entonces, ¿por qué yo les digo de manera tan clara que tenemos una epidemia de salud mental en niños de 2 a 6 años? Este es otro súper-resumen de 10 años de estudios, un estudio de 24 países donde sí participó Perú -creo que es tu muestra, Rolando- y Chile salió número uno con las tasas más altas de problemas de salud mental en niños de 1 a 5 años. Después hicimos un segundo estudio. En el primero evaluamos al niño y a la familia; en el segundo, evaluamos a los niños de jardín infantil. Salimos en quinto lugar; nos antecedieron Kosovo, Lituania, Irán y Rumanía, países que todos saben las condiciones sociodemográficas y socioeconómicas que tienen. Después nos juntamos con un grupo de investigadores. Tenemos un consorcio dedicado al desarrollo emocional en el mundo e hicimos un estudio en 4 o 5 países donde evaluamos afectividad,

¹ Psicólogo clínico y magister en Filosofía de la Ciencia por la Universidad de Chile. Doctor en desarrollo infantil por la Universidad Autónoma de Madrid, especialista en el Apego. Director académico del Centro de Apego y Regulación Emocional CARE de la Universidad de Desarrollo. Presidente de la Asociación Chilena de Apego.

bienestar, miedo, tristeza, depresión. Nuevamente Chile volvió a salir con todas las barras más altas, todos los niveles más altos de emociones negativas. Acabamos de terminar un estudio, publicado el año pasado en un libro donde ya sí evaluamos todo: evaluamos salud mental, bienestar emocional, las estrategias de crianza, evaluamos muchas cosas. Y, para que se entienda, mientras más oscuro es el país más grave es su salud mental, su bienestar y su crianza. Salieron Rusia, China, Brasil y Chile. Entonces, son 10 años que los estoy resumiendo en un minuto, 10 años de trabajo realmente arduo, de ponerse de acuerdo con miles de países y hacer todos estos análisis.

Pero lo que se muestra en estos 4 gráficos es que Chile tiene una epidemia gravísima de problemas de salud mental. La gente nos pregunta qué les hacen ustedes a los niños en Chile; o sea, para un niño vivir en Chile está siendo parecido a vivir en Lituania, Kosovo o Rumanía. Yo lideré todos estos cuatro estudios acá en Chile. Entonces, para nosotros, esto es más grave que el COVID-19. Acá tenemos niños que están sufriendo y nadie está haciendo nada por eso. Entonces, quiero hablar un poco de cómo ir a la acción, porque esto es el fruto de tener una educación tremendamente mala. Desgraciadamente ustedes tienen la misma educación mala que nosotros. Deseo mostrarles un poco sobre la educación y, si tengo tiempo de hablar, un poco sobre la familia.

Bueno como ya todos lo han dicho, y ya todos sabemos, estamos en la moda del estrés. Hemos hecho miles de análisis, sabemos cómo un paciente tiene miles de síntomas. Sabemos cuál es el síndrome chileno. Es un síndrome que llamamos internalizante; pero, cuando vamos a la causa del síndrome específico, cuando tratamos de encontrar cuál es el virus de esta enfermedad, nuevamente encontramos que el virus es el estrés, sobre todo lo que nosotros llamamos niveles malos de estrés y niveles tóxicos de estrés traumático. Esto es un estudio que se ha hecho donde se evaluó el estrés, el cortisol salival en niños que asisten a sala cuna y jardín infantil. Creo que no tengo que explicarles a ustedes que la curva amarilla es la secreción diurna de cortisol, que es como lo normal de un día, y se ha encontrado que, para los niños, ir a la sala cuna y jardín infantil no es ir a un ambiente natural, no es un ambiente donde el cerebro y el cuerpo estén programados para vivir.

Los niños están todo el día estresados durante las clases. ¿Y por qué digo esto? Porque, a pesar de que llevábamos a los niños al jardín y al colegio, los nuevos estudios muestran que parece que nuestro cuerpo y nuestro cerebro de cazador recolector no aguanta, no es capaz, tiene que hacer una respuesta de activación del cortisol. Son estudios muy interesantes. Hace algunos años unos pediatras comenzaron a darse cuenta de que la presión sistólica empezaba a aumentar en niños de 6 años. Llegaban niños con aumento de la presión sistólica; hasta que se dieron cuenta de que había un único factor común en todos ellos, que era la entrada a lo que nosotros llamamos la educación básica a los 6 años. Es decir, para los niños entrar a la educación básica era aumentar la frecuencia cardíaca para hacer frente a una situación que no es natural para el niño. Desgraciadamente el último estudio encontró la misma frecuencia sistólica, pero en bebés de tres a cuatro meses, y relacionada esta entrada a lo que nosotros llamamos "salas de cuna". Lo que estoy diciendo con esto es que pareciera que hay muchos aspectos en la educación que son tremendamente negativos y tóxicos en sí mismos, en la misma idea de educación formal; eso es algo que enferma intrínsecamente al niño, y todos saben los efectos del estrés sobre la inflamación posterior.

Este es un estudio que se hizo en todo Chile ya con niños más grandes. Les preguntamos cómo se sienten cuando van al colegio y encontramos que más o menos el 40 a 50% de los niños dice que tiene miedo cuando va al colegio o que tiene rabia o que tiene tristeza. Les preguntamos ¿por qué? Nosotros pensábamos que la respuesta para la causa del miedo iba a ser el *bullying*, y nos encontramos con la sorpresa de que en realidad lo que les da más miedo es el no estar a la altura de las expectativas académicas de los profesores, el no estar a la altura de las tareas, de las notas y de todas esas cosas. Nuevamente les vuelvo a repetir que lo que queremos es entender por qué los niños chilenos están tan enfermos; y lo que estoy tratando de mostrarles es que una de las primeras causas de que estén tan enfermos es que la educación es un patógeno. La educación chilena, que es igual a la educación peruana, es un patógeno que te enferma a todo nivel y, encima, tiene la consecuencia de que ni siquiera te enseña tanto de lo que te debería enseñar; y, aún más, te condiciona adversamente para el aprendizaje. Es difícil salir del colegio amando el conocimiento, y eso tiene que ver con la educación.

También nosotros estamos muy preocupados porque Chile tiene una tasa de suicidio en adolescentes impresionante. Nosotros tenemos la tercera tasa de muerte entre personas de 10 a 25 años, tenemos la segunda causa de muerte por suicidio entre los 15 y 19 años; y, según el último reportaje de la OCDE, Chile es el segundo país con tasa de incremento en suicidios, Corea es el primero. Sería largo de explicar cómo el estrés se empieza a gestar desde el primer año. Tenemos muchos datos de los bebés en el primer año y cómo se va produciendo en ellos una cascada de procesos epigenéticos que van terminando en que, al final, tenemos niños que se quieren suicidar en la adolescencia como producto de la educación y la crianza en la que viven. También tenemos el índice más alto de consumo de marihuana. Algo pasa también en la adolescencia cuando ya se ha vivido durante los primeros 10 años con un estilo escolar y educativo tan estresante que al final ya la droga y, a veces, el suicidio o el intento de suicidio parecen ser la forma de regular experiencias tempranas completamente descontroladas.

En otro de estos estudios Chile aparece como el país donde más se grita y castiga a los niños. Somos los de más gritos, los más castigados de todos, y también encontramos que eso predice obviamente problemas internalizantes. Encontramos que tenemos cinco o seis veces más de miedo; las niñas chiquititas de 16 a 38 meses tienen 5 veces más miedo que los niños coreanos, y ya muchos niños coreanos tienen miedo. En Corea tienen un estilo muy autoritario de crianza, muy exitista, muy elitista. Y nosotros los superamos cinco veces en el miedo de las niñas, y no sabemos por qué. Obviamente Chile es también tan machista como Perú. Las niñas tienen más miedo que los niños. Puede que sea porque les tienen miedo a los niños, pero es algo muy preocupante. Nos muestra que estamos realmente en una epidemia muy grave de salud mental en Chile. Este es un paciente que hay que hospitalizar de manera urgente. La verdad es que llevamos diez años en esto y ha sido muy difícil que la gente se dé cuenta.

¿Por qué estamos tan enfermos? ¿Por qué Chile? Hemos buscado explicaciones. Yo soy fanático de la evolución de la antropología. La explicación que tenemos creo que es la más correcta y la más válida y se la voy a exponer en dos segundos. Nosotros somos cazadores recolectores. El 95% en la historia

de nuestra vida de *homo sapiens* fue como cazador recolector y el cazador recolector genera lo que llaman un cerebro social; somos una especie que vive para los otros, por los otros y a pesar de los otros. Los peores sufrimientos de la especie humana vienen de la relación con nosotros, y también las felicidades. Los cazadores recolectores tenían una forma muy especial de cuidar a los niños. No voy a entrar en eso, pero entre los cazadores recolectores no había machismo, no había jefes, había igualdad en la crianza y en el trabajo, había mucho tiempo de ocio y de juego, 3 o 4 horas al día. La enseñanza era a través del movimiento. Lo que planteamos es que tenemos un cerebro y un cuerpo de cazador recolector; pero, cuando yo tengo un cuerpo y un cerebro cazador recolector en el mundo moderno que vivimos, ¿qué es lo que se produce? Se produce la enfermedad. Entonces -ustedes lo saben mejor que yo-, si tú no le das azúcar a un diabético se enferma. Y, bueno, de alguna manera vivimos en un mundo en donde al niño no se le dan los nutrientes socioemocionales que necesita para vivir como cazador recolector; y, como no tiene esos nutrientes vinculares, enferma. Es decir, vivimos en un mundo que es opuesto a lo que el cuerpo y el cerebro pueden aguantar.

En consecuencia, empezamos en la pandemia a hacer toda una campaña muy grande. Dijimos “aprendizaje socioemocional y no más pura educación formal”. Voy a contarles rápidamente. Llegó la pandemia a Chile. A mí y a mi equipo empezaron a llamar los papás y nos decían “pero, Felipe, ¿qué va a pasar con las notas?, ¿qué vamos a hacer con las tareas y si mi hijo va a repetir? ¿Se puede aprender a través de televideo y todo eso?”. Yo tengo un enfoque de Salud, tengo un doctorado, pero mi enfoque es de Salud siempre. Y yo me puse a pensar “estos papás están locos. Estamos viviendo la peor pandemia de la historia, y la humanidad no entiende, no sabe ni siquiera hasta dónde va a llegar. Los papás están preocupados de las notas y de las tareas de los niños”. Y nos dijimos “aquí justamente está una de las grandes enfermedades de nuestro país: la obsesión por la productividad, por el éxito. Y empezamos a viralizar esta campaña, lo cual ya prendió incluso a nivel gubernamental. Acabo de terminar de estar en una mesa de expertos para ver cómo cambiamos y le ponemos más aprendizaje socioemocional a la educación. Les propusimos un modelo de cuál es la educación ideal de acuerdo a la evidencia científica. Me voy a subir en los

hombros de veinte personas que ya tienen 10 a 20 años trabajando acerca de cuál es la educación ideal y voy a explicarla muy rápidamente.

Primero, la educación ideal está basada en el cerebro social. Esto no tengo que explicárselo a ustedes, doctores, pero la gran diferencia que tenemos nosotros con el resto de las especies es el tamaño que ocupa nuestra neocorteza, 50 a 80%. Y en la neocorteza obviamente es donde está todo lo que llamamos lo humano: el lenguaje, la regulación, la sociabilidad, la empatía, la inteligencia y todo lo que ustedes quieran, pero en el cerebro social. ¿Por qué hablo del cerebro social? Porque si estamos vivos es porque nuestros antepasados, durante 200 mil años como cazadores recolectores, aprendieron a vivir en grupo. Por eso estamos acá: porque durante estos 200 mil años los cazadores aprendieron a vivir en grupo, y eso significa que el cerebro es un cerebro intrínsecamente preparado para vivir en grupo. Esa es la programación del cerebro, y no es posible la actividad humana sin interacción. Todo proceso de aprendizaje es siempre colaborativo, es siempre social. El hábitat natural del aprendizaje es una vida de docencia tribal, de grupos pequeños; allí no hay jefe, el profesor no es un jefe. Necesitamos tener una educación que esté orientada hacia la interacción, no hacia el individualismo, para hacerlo todo a nivel grupal. Esto nos parece trivial, pero no lo es. Nosotros estamos ahora abogando con el Gobierno con todo y queremos hacer una educación que sea sobre los niños. ¿A ustedes no les llama la atención que los docentes no enseñan a su alumnado el desarrollo infantil? En Chile la educación no es el niño; el niño es lo menos importante, lo único que importa es la nota, completar el currículum, las pruebas estandarizadas. El niño es lo menos relevante en la educación latinoamericana. La mejor demostración de esto es que en las carreras de docencia no se enseña *desarrollo infantil*. Es como que yo estudiara para cardiólogo, para operar el corazón y no me enseñaran cómo funciona el corazón. Es completamente contradictorio, es la mejor demostración de que la educación no es para los niños. Tiene que ser *para* los niños, pero también tiene que ser *desde* los niños. Y ahí nosotros estamos proponiendo toda una serie de cosas: preguntar a los niños qué educación quieren, qué crianza quieren, cómo quieren tener a los papás, cuáles son los mejores profesores, qué tipo de recreo quieren, cómo quieren aprender ellos.

Acá en Chile todos piensan que lo importante es el coeficiente intelectual y las notas. Este es el gran mito para venderte la educación latinoamericana. Existe un estudio de unas personas que evaluaron a gente con coeficiente intelectual altísimo y altísimas notas en el colegio; los siguieron, 20-30 años después, y les preguntaron si eran realmente "exitosos": ¿Te gusta tu trabajo?, ¿eres bueno en lo que haces?, ¿eres apasionado en lo que haces?, ¿generas un aporte en lo que haces?, ¿te sientes orgulloso de tu trabajo? Lo que encontraron fue que las notas y el coeficiente intelectual no predicen más del 10 al 15% del verdadero éxito humano, del trabajo; no del ganar dinero, ni de esas cosas; todo el resto tenía que ver con habilidades blandas, la capacidad humana y empática del trabajador. Este es un libro -si lo pueden leer- que se titula "El caso contra la educación porque el sistema educativo es una total pérdida de tiempo y dinero". Es un libro excelente, muy serio, y lo que plantea y ahí van a entender es -como les digo- que los niños están tan enfermos porque tenemos esta educación. Él demuestra que los contenidos curriculares en países como Estados Unidos, Chile y Lima están 50% sobredimensionados, lo que significa que nosotros les enseñamos a los niños un 50% de materias que no tienen absolutamente ningún sentido, ningún efecto en nada. Pero esa es la pregunta entonces: ¿por qué hacemos eso? Es muy simple. Por dos razones. Una es que yo tengo a los niños hasta la 1 de la tarde. ¿Y qué hago con los niños después en la tarde? ¿Dónde los dejo? Pero hay otra razón mucho más inteligente que el libro plantea, y es que la idea de la educación es generar ovejas productivas en la edad adulta. Yo tengo que enseñarle desde pequeño al niño que se tiene que despertar a la misma hora que el papá y tiene que trabajar las mismas horas que el papá y la mamá. Entonces, cuando sea un adulto y tenga 40 años, no va a dudar de que tiene que levantarse a las 6 de la mañana y trabajar a las 7. ¿Por qué? Porque ya lo empezó a hacer desde que tenía 2 o 3 años de vida.

Entonces él cree -y esto lo planteamos mucho nosotros- que el fin de la educación no es para beneficio de los niños, el fin de la educación es crear buenos empleados, es simplemente crear ovejas de rebaño. ¿A ustedes nunca les ha llamado la atención por qué solo los niños usan uniforme? Uni-forme, una forma. ¿Cuál es el mensaje que das con el uniforme? Que todos ustedes son iguales. Y resulta que justamente todos

somos diferentes, y la educación tiene que respetar toda la neurodiversidad de cada uno. Un profesor hizo un estudio. Tomó a 20 de sus alumnos más avezados en biología y les dijo “mañana les voy a hacer una prueba del sistema digestivo”. Los niños estudiaron y sacaron todos un 7 porque eran todos los mejores alumnos. Pero este profesor esperó dos meses, tomó a los mismos alumnos y, de sorpresa, les dijo “miren, les tengo una prueba”, y les volvió a pasar la misma prueba. ¿Qué fue lo que pasó? Que las notas disminuyeron. Aquí en Chile la nota máxima es un 7, y estos niños tuvieron más o menos como promedio un 4; es decir, en dos meses se les olvidó el 60 o 70% de la materia.

El objetivo de la educación latinoamericana es crear pequeñas “Coca Colitas” -estoy siendo metafórico-, que sean todos iguales, que todos piensen igual y sean obedientes. Y los peruanos son obedientes, son mucho más obedientes que los chilenos, lo cual los hace estar con mucho más riesgo, porque ustedes aguantan mucho más estos sistemas completamente inhumanos. Entonces, esta es la idea de la educación: todos iguales, todos aprenden igual, todos aprenden el mismo currículo para que después se conviertan en buenos productores. Y el docente es el que se tiene que encargar de que las “Coca Colitas” sean todas iguales. Pero ¿qué pasa si una “Coca Cola” de repente sale defectuosa? ¿Qué hago con ella? Bueno, tengo toda una serie de psicólogos y psiquiatras que le van a poner un diagnóstico al niño; por ejemplo, que tiene déficit atencional, que tiene trastornos de conducta, es opositorista... Lo van a medicar, y la “Coca Colita” va a volver al rebaño tratando de ser como es. Esto es la meta de la educación en Latinoamérica. ¿Y para qué es bueno? Para tener a estos niñitos chiquititos sentados, tranquilos, todos escuchando a un profesor para que, después, cuando tú seas así de alguna manera, ya esto no te llame la atención porque empezaste a ser así a los 2 o 3 años de vida, y el único objetivo es que tienes que trabajar para lograr tus metas. Todos tenemos que trabajar para lograr las metas; los docentes, los médicos tienen que atender tantos pacientes, los psicólogos tienen que atender tantos pacientes, la persona que trabaja en una empresa metalúrgica tiene que lograr tantas cosas realizadas... Todos trabajamos por la locura de las metas. Ahí están estudios que muestran cómo la gente tiene pesadillas con las metas. ¿Qué es la nota en el colegio sino “una meta”? Es decir, si yo quiero

tener un adulto que aprenda a trabajar para las metas, yo tengo que empezar tempranamente a enseñarle a ese niño que lo importante es la meta y que lo que menos importa es el proceso. No importa el amor al aprendizaje, lo que importa es el resultado.

Esto es un estudio para que ustedes entiendan la maravilla del mundo moderno que hemos creado. Esto es un estudio de cómo los adultos usamos el tiempo desde que empezamos a trabajar hasta que nos jubilamos. Se descubrió que el 70% de un adulto de 25 a 65 o 70 años consiste en dos cosas: dormir y trabajar. Esa es la existencia humana moderna, esa es la gran ilustración, esa es la belleza del mundo moderno. Es una existencia completamente triste en donde el 70% de la vida es dormir y trabajar. Eso es la vida del ser humano moderno y sólo el 5% la dedica a cuidar a otras personas.

Entonces, ¿cuál es nuestra propuesta? Nosotros necesitamos tener una educación que baje el estrés de los niños, que calme la amígdala para que la corteza frontal pueda actuar de manera completamente complementaria. Nuestra propuesta es muy simple: bajar los niveles generales de estrés en la educación. Chile es el país que tiene el mayor número de horas que pasan los niños en sala: 31,5 horas a la semana. Eso es inhumano, y por eso decimos que la educación chilena es inhumana; esto no es considerar al niño como un ser humano válido, es una especie como de tortura al niño, va en contra de todo lo que sabemos del cerebro. Entonces, ¿qué es lo que proponemos? Clases de no más de 25 a 30 minutos, que las clases sean hasta las 12 o 1 de la tarde, el periodo en donde el cortisol está más alto. Ustedes saben que a la hormona del cortisol también se le llama “hormona de la atención”, porque es también la que nos permite estar atentos. Después del mediodía, a la tarde, actividades extraprogramáticas. ¿Cuáles actividades extra programáticas? Actividades que tengan que ver con el moverse. Hay estudios que comparan a los niños que aprenden moviéndose con los niños que están sentados en la sala de clases escuchando al profesor. Una educación basada en el movimiento, una educación basada en la música. Se ha demostrado que la única actividad humana que literalmente activa todo el cerebro es aprender a tocar un instrumento musical. Está demostrado que una educación sin tareas no tiene ningún efecto educativo.

Es provechosa la educación donde haya mucho recreo, donde no haya etiquetas psiquiátricas, donde se retiren todas las etiquetas psiquiátricas y psicopatologizantes al niño, una educación en donde la verdadera metodología de aprendizaje sea la relación docente-alumno.

Por suerte tenemos –y aquí termino- 16 000 estudios que muestran el éxito educativo de aquellos profesores, aquellos papas que saben regular el estrés del niño. Si yo inculco a un niño tempranamente para regularle el estrés, esos 16 000 estudios han demostrado que todo mejorará en ese niño. Pero también se ha demostrado que la buena calidad de la relación del docente con el alumno predice el 80% de las notas que ese niño va a tener con ese profesor. Tenemos ya 20 años de evidencia que tratamos de mostrar a nuestros Gobiernos para convencerlos de que tenemos que darle vuelta completa a la educación. La educación chilena, la educación peruana es todo lo opuesto a cómo debería ser la educación. Esta es una de las últimas revisiones: cuando mejoramos el vínculo docente-alumno, ¿saben que es lo primero que mejora? El rendimiento escolar; baja la deserción escolar, disminuyen las conductas de riesgo, aumenta la confianza del niño, potencia el desarrollo.

Este es el último meta-análisis de colegios que implementaron de verdad programas de educación emocional. ¿Y qué es lo que encontraron de nuevo los colegios que implementaron de verdad programas de aprendizaje socioemocional? Que mejoró el rendimiento escolar, bajó el *bullying*, mejoró la empatía y disminuyó la deserción escolar.

Y aquí sí termino. Tengo un minuto. Nosotros tenemos toda la metodología de trabajo que se llama A.M.A.R. La hemos implementado en todo tipo de colegios, sala cunas etc. El programa A.M.A.R. busca justamente tratar de desarrollar capacidades de atención, mentalización, automentalización y regulación en todos los adultos, sean profesores o no. Tenemos ya 14 y 15 años de estudios que muestran cómo nuestros programas tienen un impacto positivo en la salud mental, en el desarrollo general, en el bienestar emocional, en el *bullying*, en la cercanía y en el Apego. En un estudio chileno preguntamos a los niños ¿por qué te sientes bien con tus profesores? Y los niños nos dijeron “porque me tratan bien y me enseñan y me tienen paciencia”. Es lo único que necesitan de un profesor: que trate bien, enseñe y tenga paciencia.