

## Las marcas que dejan los gritos en los chicos

*Las neurociencias demuestran que, de modo sostenido, pueden alterar la estructura cerebral; señalan que son ineficaces para cambiar conductas*



### *La madre y su hijo, en pleno proceso de escucha activa.*

"Más de una vez le grito cosas horribles a mi hijo de siete años porque no quiere subirse al auto. Y cuando me mira con tanto enojo, termino odiándome a mí misma. «Sé que te estoy fallando. Sé que merecés lo mejor? pero ¡subite al maldito auto!»".

Para resumir cómo se siente después de gritarles a sus hijos, Romina B., madre de Román, de siete años, y de Felipe, de tres, cita una escena de la película *Mi nombre es Sam*, en la que Michelle Pfeiffer hace su descargo de madre culpógena. "Así me quedo después de gritarles, pero, a veces, uno se desborda y no sabe cómo hacer para que hagan caso", confiesa.

***"Los gritos son quizá la forma más invisible de violencia contra la infancia o, mejor dicho, invisibilizada, porque no deja marcas físicas evidentes",*** explica Alejandra Perinetti, directora de Aldeas Infantiles, una ONG que se ocupa del maltrato infantil. ***Al menos, eso era lo que se creía. Distintos estudios de neurociencias demuestran que los gritos dejan secuelas en el cerebro de los chicos y que pueden tener consecuencias que van desde hipertensión y depresión en la vida adulta hasta baja capacidad de respuesta a consignas sencillas durante la escolarización.***

***¿Qué le pasa al cerebro de los chicos cuando los padres les gritan? "El grito activa todas nuestras alertas innatas de peligro. El corazón se acelera, se empieza a segregar adrenalina y las pupilas se dilatan. Se segrega cortisol, la hormona del estrés, que prepara para dar respuesta a ese peligro. Es una reacción que compartimos con las demás especies animales",*** explica el neurólogo infantil, Nicolás Schni, especialista del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco).

Y agrega: ***"Crecer con niveles elevados de cortisol puede traer consecuencias en el largo plazo. El estrés postraumático genera modificaciones estructurales y tiene repercusión en la conducta".***

***"Si queremos que los hijos nos escuchen, debemos evitar que las palabras se devalúen, que es lo que ocurre cuando gritamos en vez de hablar"*** Alejandra Perinetti, directora de Aldeas infantiles

***No sólo se producen daños a largo plazo.***

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

Las neurociencias explican que los gritos activan un área del cerebro de los chicos que impide que hagan eso que los padres están buscando. **"No pueden pensar ni razonar. Entran en un modo de supervivencia que sólo les permite tres respuestas: huir, luchar o paralizarse"**, explica Verónica de Andrés, una de las autora del libro *Confianza total para tus hijos* (Planeta), magíster en Educación de la Universidad de Oxford Brookes de Inglaterra y especializada en neurociencia y aprendizaje efectivo.

**"En la parte baja del cerebro están las emociones y lo instintivo. Es la sección destinada a la supervivencia. En la alta está la zona pensante. Y en el medio está la amígdala, que es el centinela emocional que detecta los peligros. Cuando un chico recibe los gritos, el cerebro detecta una alerta de amenaza y desconecta su área pensante porque toda su energía vital se pone en modo supervivencia. Tiene sólo tres posibles reacciones: huir (encerrarse física o mentalmente), luchar (tomar una actitud combativa, enfrentar al adulto y gritar más fuerte) o paralizarse"**, explica De Andrés.

**"Ninguna de esas tres reacciones es la que estamos buscando: que nos haga caso."**

**Debemos saber que cuando le gritamos, lo que logramos es que el chico entre en modo supervivencia y, entonces, no piensa con claridad. «¿No pensás?», le gritamos. Sí, en ese momento no piensa porque no puede"**, agrega Florencia Andrés, coautora del libro *Confianza total...*

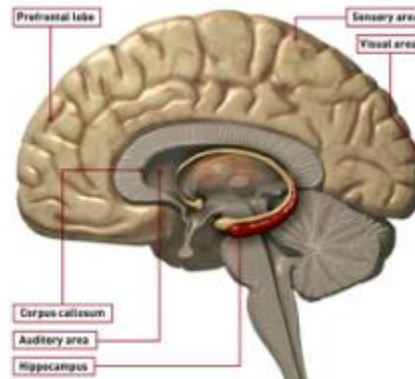


**P. A. usa el método de la escucha activa con su hija Josefina, de 4 años.**

**Un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard, hecho en 2015, demostró que los gritos, el maltrato verbal y la humillación o la combinación de los tres elementos alteran de forma permanente la estructura cerebral infantil. Analizaron el cerebro de 50 chicos con problemas psiquiátricos que habían sufrido maltrato familiar y los compararon con la estructura cerebral de niños que no recibían malos tratos. Los que habían crecido en ambientes hostiles tenían una reducción del cuerpo calloso del cerebro, que es la parte que conecta ambos hemisferios. Los gritos y la humillación, concluyeron los especialistas, hacen que los dos hemisferios se desconecten. ¿Cuál es el resultado? Tener las mitades del cerebro poco integradas produce que los cambios de personalidad y de estado de ánimo sean más marcados. Esto, entre otras cuestiones, compromete la estabilidad emocional y aumenta la dispersión atencional.**

**Miedos**

Otro estudio, impulsado por el director del programa de Investigación de estrés a temprana edad de la Universidad de Stanford, Victor Carrion, señala que los chicos que crecen en entornos en los que los gritos son frecuentes, viven con elevados niveles de *cortisol*, a causa del estrés postraumático. Todo esto produce una reducción del tamaño del hipocampo, una estructura cerebral responsable de procesar los recuerdos y las emociones.



Un grupo de investigadores de la Universidad de Nueva York investigó qué producen los gritos en el cerebro y el cuerpo. Las conclusiones fueron publicadas en la revista científica Current Biology, en agosto de 2015. **Establecieron que el grito tiene una propiedad sonora única, que no tiene ninguna otra forma de expresión del lenguaje humano. Nada produce un énfasis similar. Porque impacta y activa el centro neuronal del miedo, que está en la amígdala.**

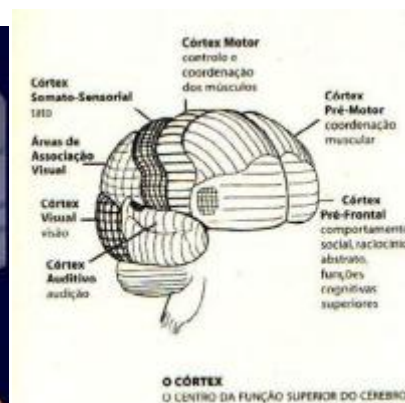
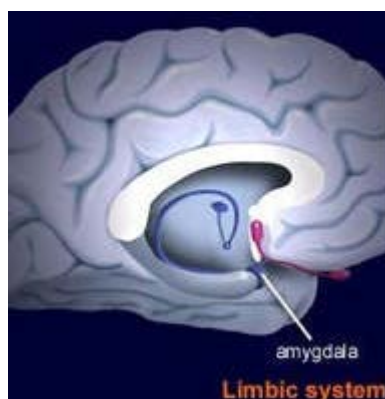
Ver Videos

Amígdala e Hipocampo- Parte (1/2)

<https://youtu.be/7QuhueApXzo>

Amígdala e Hipocampo- Parte (2/2)

<https://youtu.be/7QuhueApXzo>



Después de monitorear la actividad cerebral de 19 pacientes expuestos a sonidos fuertes y a gritos, David Poeppel, uno de los investigadores, explicó que **los sonidos, a diferencia**

**del grito, sólo activan el córtex auditivo del cerebro, pero no la amígdala. La clave del grito para producir tales efectos la encontraron en la aspereza del sonido. "Esta cualidad se traduce como los rápidos cambios en el volumen de un sonido", explica Luc Arnal, otro de los autores del estudio. Significa que cuanto más abrupto es el alarido, más aterrador. Es decir, cuando el cambio en el volumen y la agudeza del tono de la voz se produce en poco tiempo y recorre un amplio espectro su impacto es mayor.**

**"Los gritos cambian el umbral de escucha.**

Si mi papá o mi mamá dicen algo importante, gritan. Si no, no debe ser importante. Este razonamiento está presente en los chicos y se traduce en que la forma de hablar en la familia sea a los gritos y con agresiones. **Si queremos que nuestros hijos nos escuchen, tenemos que evitar que nuestras palabras se devalúen, que es lo que ocurre cuando gritamos en lugar de hablar",** dice Perinetti.

"Cuando un chico se encuentra con un adulto desenfocado, enojado, que le grita, siente que perdió a su padre y se encontró con un "león". **Tenemos que aprender a bajar nuestros niveles de alteración, a calmarnos primero y hablar de otra manera, mirando a los ojos, poniéndonos a la altura de los chicos, agachándonos si hace falta. Porque los gritos y las amenazas furibundas, no van a conseguir ese cambio de conducta que buscamos. Al contrario. A los más pequeños les infunden terror y a los más grandes, que saben que no las vamos a cumplir les hace vernos como personas que no cumplimos lo que decimos",** dice De Andrés.

**Las situaciones en las que los padres les gritan a los hijos son mucho más cotidianas de lo que se cree. Más de seis millones de chicos en la Argentina viven en hogares en los que los adultos les gritan. Según el último relevamiento que elaborado por Unicef junto al Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, el 61,5% de los padres reconoció que les grita frecuentemente a sus hijos. Y un 16,4% admitió que le dice frases que los descalifican, como "tonto" o "estúpido".**

**Evangelina Himitian**

LA NACION 29 de octubre de 2017

<http://www.lanacion.com.ar/2077231-hace-caso-las-marcas-que-dejan-los-gritos-en-los-chicos>