

Arquitectos y arquitectas de nuestro propio cerebro

escrito por Sergio Miralles | 30 de diciembre de 2023



«Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro.»

Esta frase es del premio Nobel y padre de la neurociencia moderna Santiago Ramón y Cajal. El **centro de desarrollo infantil de Harvard** nos explica bien esta idea:

Jack Shonkoff, director de dicho centro de investigación, cuenta en [**"The Brain Architects Podcast"**](#) que el cerebro lo construimos, y lo hace con una sencilla metáfora: **imaginar el cerebro como un edificio.**

Todo edificio depende de que sus cimientos sean fuertes. Si la base es débil, con grietas, etc., el edificio que se construya sobre él tendrá problemas que reparar constantemente. Los edificios son bastante similares entre sí; las fachadas, los planos... Sin embargo, la decoración y estilo que cada persona o familia aporte a su hogar, las relaciones y vivencias que se establezcan y los detalles propios que formen en su interior harán que cada casa sea

totalmente diferente. Lo mismo pasa con el cerebro: puede tener un “plano” inicial común, pero **aquellas experiencias e interacciones que se vivan desde los cero años son las que formarán ese cimiento, su diseño interior y las bases que asienten su estructura y forma individual que desarrollarán el cerebro.** Si esas relaciones iniciales son sólidas, estables y positivas, se asentará una base fuerte sobre la que crear un buen desarrollo.

¿Nuestro cerebro está determinado por nuestra genética o por nuestras experiencias? ¿En qué medida? Siguiendo la metáfora del edificio, Shonkoff explica que la contribución de la genética a nuestro cerebro sería como el plano del edificio para un arquitecto. Pero la construcción, **el diseño interior y cómo de fuerte se crean las bases está poco influenciado por la genética.** Todo esto está determinado más por las relaciones que se crean, las experiencias, el entorno.

La clave de la construcción del cerebro reside en la naturaleza y necesidad humana, desde bebés, de interaccionar con el adulto. El cerebro está “cableado” y preparado para recibir esa interacción. Esa es nuestra biología. Si recibe unas interacciones negativas, el cerebro tendrá dificultades en su desarrollo y debilitará sus conexiones. ¿Qué hay, entonces, de las personas que han experimentado relaciones adversas en su infancia? **El cerebro es capaz de adaptarse y nunca es demasiado tarde para fortalecer esas fisuras.** Es falso que no haya nada que hacer después de cierta edad. Por supuesto, cuanto antes se trabajen las habilidades, mejor, pero nunca es demasiado tarde, solo significa que habrá que trabajarlo más.

La segunda parte del *podcast* consta de un debate entre especialistas en varias ramas: psiquiatría, consultora infantil, cargos de dirección de programas de desarrollo

infantil de UNICEF... de donde resaltamos ideas clave que mencionan:

- **Los niños y niñas se desarrollan con las experiencias, nuevos estímulos** y retos, idiomas, etc. Así es como se consiguen conexiones en sus cerebros. **Todo momento es una buena oportunidad para crear una experiencia de aprendizaje y estímulo para el pequeño o la pequeña.**
- La diferencia entre estrés tóxico y estrés tolerable (positivo) es el apoyo social. **El estrés tóxico lo generan situaciones adversas como la violencia y la falta de apoyo social.**
- Incluso en casos de experiencias complejas como pobreza o racismo, la relación e interacción fuerte y de apoyo entre familia e hijos o hijas ([*serve and return*](#)) puede generar un positivo y saludable desarrollo mental.
- La construcción de la mente de la niña o niño no depende solo de docentes y cuidadoras o cuidadores, sino de toda la comunidad. **Toda la comunidad que rodea al niño o niña influye y puede trabajar para ofrecer un buen impacto en su desarrollo.**

Jack Shonkoff finaliza el *podcast* desbancando mitos y deja unas esperanzadoras aclaraciones:

Hay quienes lanzan terribles y falsas afirmaciones, como que el 90% del cerebro se termina de desarrollar a los 3 años. Esto, además de falso, provoca la idea de que ya no hay nada que hacer una vez pasado ese tiempo, que no hay ya habilidades que desarrollar, y nos hace infravalorar el fuerte impacto que podemos generar en los y las menores. **Prevenir dificultades es mejor que remediarlas más tarde; pero si no desarrollaste una habilidad en su momento, la puedes trabajar ahora y mejorar. Nunca es tarde.**

«Si alguien ha aprendido aunque sea una sola cosa de este podcast, se va a dormir y mañana la recuerda, ha creado una nueva conexión en su cerebro», termina Shonkoff.

[Imagen: [Freepik](#)]