

connected
minds

GUÍA GRATUITA PARA FAMILIAS

Lo que hay debajo *de la adicción*

Infancia, estrés y el cerebro en desarrollo

Un resumen para familias del artículo del Dr. Gabor Maté *Addiction: Childhood Trauma, Stress and the Biology of Addiction* (2012)

Francisca Lessa Stewart

PSICÓLOGA REGISTRADA • CONNECTED MINDS PSYCHOLOGY



¿Por qué una guía de crianza *sobre la adicción?*

Porque las raíces de muchas dificultades adultas empiezan mucho antes de lo que pensamos: en la forma en que un cerebro joven aprende a manejar el estrés, y en las relaciones que lo ayudan a sentirse seguro.

En 2012, el médico canadiense Gabor Maté publicó una revisión de investigaciones sobre la relación entre la adversidad en la infancia, el estrés y la adicción. En esta guía traducimos sus ideas principales a un lenguaje claro y cotidiano, y sumamos lo que pueden significar para nosotros como madres y padres.

Aquí, adicción no significa solo drogas o alcohol. Describe cualquier conducta a la que una persona vuelve una y otra vez para aliviarse en el corto plazo, aunque le haga daño en el largo plazo.

ESTA GUÍA NO BUSCA CULPABLES

La mayoría de las madres y los padres hacen lo mejor que pueden con lo que tienen, muchas veces cargando su propio estrés o su propia historia. Entender estas relaciones no se trata de culpa. Se trata de ver con más claridad lo que los niños necesitan y lo que puede protegerlos.



QUÉ VAS A ENCONTRAR

- 01 La idea central
- 02 Cómo las relaciones moldean la química del cerebro
- 03 Los cuatro sistemas cerebrales involucrados
- 04 El estrés: la pieza que faltaba
- 05 Cuando la infancia duele
- 06 Por qué el alivio se siente tan fuerte
- 07 El riesgo no es destino
- 08 Qué significa esto para nosotros como familia

La idea central

Maté propone que la adicción no es simplemente el resultado de una mala elección, de la mala suerte o de los genes. Su planteo es que, para muchas personas, empieza como un intento de **calmar el dolor y manejar el estrés**, y que la capacidad de manejar el estrés se forma, en gran parte, a partir de las primeras experiencias.

Vista así, la adicción deja de ser una pregunta de “¿por qué la sustancia?” para convertirse en “¿por qué el dolor?”. Nos invita a mirar lo que hay debajo de la conducta.



No “¿por qué la adicción?”, sino “¿por qué el dolor?”

Las relaciones moldean la química del cerebro

Cuando un bebé comparte momentos cálidos y sintonizados con quien lo cuida, su cerebro libera opioides naturales, las sustancias propias del cuerpo que generan bienestar y alivian el dolor. Estos momentos fortalecen el vínculo y ayudan a que se desarrollen los circuitos cerebrales del consuelo y la recompensa.

El estrés crónico funciona al revés. El artículo revisa investigaciones —muchas de ellas con animales— que muestran que la separación, la falta de contacto afectuoso y el estrés sostenido en los primeros años pueden alterar sustancias clave del cerebro, como la dopamina, la serotonina y la oxitocina, además de la hormona del estrés, el cortisol.

El lado alentador de esas mismas investigaciones: las crías que recibieron más contacto afectuoso crecieron con sistemas cerebrales más eficaces para calmar la ansiedad, incluso cuando fueron criadas por una madre más cuidadora que la biológica. **El cuidado importa, no solo los genes.**

Según Maté, en la adicción intervienen cuatro sistemas del cerebro y del cuerpo. Los cuatro se ajustan a partir de las primeras relaciones y del entorno.

1

Apego y consuelo

Los opioides naturales del cerebro, que se liberan en momentos cálidos y sintonizados. Nos ayudan a sentirnos calmados, conectados y aliviados del dolor.

2

Motivación y recompensa

Los circuitos de dopamina: el deseo, el interés y la energía para ir detrás de lo que queremos.

3

Autorregulación

La corteza prefrontal: pausar, pensar antes de actuar, manejar los impulsos.

4

Respuesta al estrés

Adrenalina y cortisol: el sistema de alarma del cuerpo, que nos prepara para enfrentar una amenaza.

03

El estrés: la pieza que faltaba

El estrés es la respuesta del cuerpo cuando las exigencias parecen más grandes que nuestros recursos para enfrentarlas. Pone en marcha una cascada de hormonas —principalmente adrenalina y cortisol— que afecta a casi todos los órganos, incluidos los centros emocionales del cerebro.

Los bebés y los niños pequeños **no pueden regular este sistema solos**. Aprenden a hacerlo de a poco, tomando prestada la calma de un adulto receptivo y predecible. Eso es la co-regulación, y es así como crece la autorregulación.

Cuando el estrés temprano es intenso o constante, el sistema del estrés puede quedar configurado para reaccionar más rápido y con más fuerza. La persona puede estresarse con más facilidad a lo largo de la vida. En los seres humanos, señala Maté, los estresores más importantes son emocionales; sobre todo, la amenaza de perder el amor y la conexión.

Cuando la infancia duele

El conocido estudio ACE (Experiencias Adversas en la Infancia) analizó en miles de adultos experiencias dolorosas vividas en la infancia, como maltrato, negligencia, violencia familiar, el consumo de sustancias de un padre o una madre, el divorcio o la muerte de un progenitor.

Encontró que cuantas más de estas experiencias había vivido una persona, mayor era su riesgo de empezar a consumir sustancias a edad temprana (Dube et al., 2003). Maté también describe cómo el estrés temprano y crónico puede afectar el desarrollo de áreas del cerebro vinculadas a las emociones, la memoria y el control de los impulsos.

Por qué el alivio se siente tan fuerte

Imaginá a dos personas tomando un vaso de agua fresca. Una está cómoda; la otra tiene muchísima sed. El agua es la misma, pero para quien tiene sed el alivio es mucho más intenso.

El psiquiatra Bruce Perry usó una imagen parecida: cuando un sistema nervioso vive en estado de alerta, todo lo que trae alivio rápido —una sustancia, una pantalla, la comida, una conducta— puede sentirse mucho más gratificante. No es solo placer: es **alivio del malestar**.

UN SISTEMA NERVIOSO TRANQUILO



El alivio se siente como un pequeño placer.

UN SISTEMA NERVIOSO EN ALERTA



El alivio se siente como una liberación enorme.

Con el tiempo, el estrés y las sustancias pueden alimentarse mutuamente: el estrés aumenta el deseo de consumir y es uno de los desencadenantes más comunes de las recaídas.

El riesgo no es destino

No todos los niños que atraviesan experiencias adversas desarrollan una adicción, y no todas las personas con una adicción tuvieron una infancia dolorosa. Maté lo aclara. Estas experiencias **aumentan la vulnerabilidad**; no deciden el futuro de un niño.

Las mismas investigaciones que muestran cómo el estrés moldea el cerebro muestran también cuánto lo **protegen las relaciones seguras**. El contacto afectuoso, los vínculos estables y el cuidado receptivo favorecen sistemas de estrés más sanos. Y el cerebro sigue cambiando a lo largo de toda la vida.

PARA RECORDAR

- ☐ Muchas adicciones empiezan como un intento de calmar el dolor o el estrés.
- ☐ Los niños aprenden a regular el estrés a través de su relación con nosotros.
- ☐ La adversidad aumenta el riesgo; las relaciones seguras y receptivas ayudan a proteger.
- ☐ La conducta es comunicación. La curiosidad abre más puertas que la vergüenza.

Qué significa esto *para nosotros como familia*

No existen madres ni padres perfectos, y nada de esto requiere perfección. Son formas cotidianas de construir un sistema nervioso que se sienta seguro.

Sé un lugar tranquilo donde aterrizar

Antes de corregir, ayudá a tu hijo a calmarse.
Co-regulación antes que corrección: tu calma se contagia.

Mantené la conexión predecible

Las rutinas, la calidez y una presencia confiable le dicen al sistema de estrés de tu hijo: *acá estás seguro*.

Repará después de los momentos difíciles

Todos perdemos la paciencia a veces. Volver, nombrar lo que pasó y reconectar le enseña que los vínculos pueden sostener lo difícil.

Cuidá tu propio estrés

El artículo señala que la calidad del cuidado depende mucho del ánimo y del nivel de estrés de quien cuida. Tu bienestar es parte del bienestar de tu hijo.

Mirá debajo de la conducta

Las reacciones intensas muchas veces señalan una necesidad. Preguntate: *¿qué está intentando manejar mi hijo en este momento?*

Dejá la puerta abierta mientras crecen

Los niños y adolescentes que se sienten escuchados tienen más chances de acercarse cuando las cosas se ponen difíciles. Curiosidad antes que vergüenza.

Si esto toca tu propia historia

Leer sobre el estrés en la infancia puede despertar recuerdos propios. Si te pasa, tratate con amabilidad y considerá hablar con tu médico o con una psicóloga. En Australia Occidental, la **Parent and Family Drug Support Line** (24 h) atiende en el **(08) 9442 5050** o **1800 653 203** (interior), y la **Alcohol and Drug Support Line** en el **(08) 9442 5000** o **1800 198 024**. Lifeline: **13 11 14**. En una emergencia, llamá al **000**. Si vivís fuera de Australia, consultá los servicios de salud de tu país.

QUIÉNES SOMOS

Somos un espacio de psicología en Perth fundado por Francisca Lessa Stewart, psicóloga registrada. Ayudamos a madres y padres a entender lo que hay debajo de la conducta de sus hijos, para responder con confianza, conexión y seguridad emocional, en español y en inglés.

¿QUERÉS PROFUNDIZAR?

Talleres para familias

Lo que hay debajo de la conducta: un espacio cálido y práctico para madres y padres de niños de 2 a 12 años, para entender las emociones intensas, el estrés y la conexión.

[VER PRÓXIMOS TALLERES](#)

theconnectedminds.com

ACOMPANAMIENTO INDIVIDUAL

Agendá una consulta

Si querés un acompañamiento individual para vos o tu familia, podés agendar directamente en nuestro portal online.

[AGENDAR ONLINE](#)

clientportal.zandahealth.com/clientportal/connect/edmindspscychology

REFERENCIAS

- Maté, G. (2012). Addiction: Childhood trauma, stress and the biology of addiction. *Journal of Restorative Medicine*, 1(1), 56–63. <https://doi.org/10.14200/jrm.2012.1.1005>
- Dube, S. R., Felitti, V. J., Dong, M., Chapman, D. P., Giles, W. H., & Anda, R. F. (2003). Childhood abuse, neglect, and household dysfunction and the risk of illicit drug use: The Adverse Childhood Experiences Study. *Pediatrics*, 111(3), 564–572.
- Perry, B. D., & Pollard, R. (1998). Homeostasis, stress, trauma, and adaptation: A neurodevelopmental view of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7(1), 33–51.