

Felipe Lecannelier: “Cuanto más machista y enfocado en la productividad económica sea un país, peor salud mental tendrán sus niños”

Por: Meritxell Freixas Martorell. 14/04/2021

- Felipe Lecannelier es psicólogo infantil y lleva años realizando estudios sobre la salud mental en la infancia, tanto en su país, Chile, como comparada con países de diferentes continentes y culturas. Tiene claro que las sociedades más productivistas y machistas son aquellas en las que la salud de las infancias se hace más frágil.

La polémica que la semana pasada protagonizó el diputado del PP Carmelo Romero al gritar “¡Vete al médico!” a Iñigo Errejón, ha situado, de nuevo, la salud mental en boca de la opinión pública. El doctor en Psicología Infantil Felipe Lecannelier, experto en apego y desarrollo infantil, explica desde Chile la importancia de colocar la salud mental al centro, el impacto de la pandemia en los niños, niñas y adolescentes (NNA) y los principales desafíos de las sociedades adultocéntricas. Su propuesta pasa por “darle la vuelta” tanto al sistema educativo formal como al modelo de crianza y, para ello, propone la metodología A.M.A.R. (Atender, Mentalizar, Automentalizar y Regular).

¿Sigue siendo un tabú hablar de salud mental?

Casi todas las sociedades niegan la salud mental y el trauma por dos razones. La primera porque, sobre todo en Europa, hay una concepción del ser humano como alguien racional, equilibrado, educado, controlado. Entonces se abre la caja de pandora porque la mayoría de la gente se deprime, se descontrola, tiene ataques de ansiedad. La salud mental le pone una cuota negativa a la concepción del ser humano que tenemos desde el siglo XVIII de que los hombres no son racionales, no son maduros, hacen cosas completamente ilógicas. Ha habido un intento de enterrar la salud mental porque va en contra de esta visión de lo que creemos que somos; porque hay un miedo al cambio de concepción que tenemos del ser humano. Esta es una razón más distal e histórica.

¿Y la segunda razón?

Tiene más que ver con el presente y se relaciona con esa tendencia de cuidarse solo, de que ir al psicólogo es una demostración de debilidad. En Chile tenemos varios estudios que demuestran que somos un país internalizante, es decir, que nos guardamos mucho las cosas, no expresamos lo que sentimos, los niños no pueden llorar, no pueden gritar. Tenemos datos desde los 0 a los 18 años que indican que la infancia chilena vive la procesión por dentro. Este fenómeno engloba también la idea de poder resolver las cosas por sí mismos, de hecho, estamos dentro de los países más individualistas del mundo.

¿En salud mental infantil este tabú o estigma es más fuerte?

Ahora este es un tema más requerido. Muchas veces son los propios colegios que piden a los padres que lleven al niño al doctor porque se mueve mucho o porque se pelea. El colegio se 'preocupa' porque le molesta la conducta del niño. También hay una presión de los padres, que se han creado expectativas propias para que el niño sea un pequeño ilustrado del siglo XVIII: que hable bien, que camine bien, que se saque buenas notas, etc. Siguiendo con el ejemplo de Chile, la presión es para que las personas no se depriman, no lloren, no caigan con los problemas para no afectar a la productividad del trabajo y las metas económicas de un país profundamente capitalista.

En todas sus investigaciones en salud mental infantil comparada, Chile destaca por su mala posición respecto al resto de países. En uno de ellos comparó cómo están a nivel emocional los NNA en distintos tipos de sociedades (EE.UU. Corea del Sur, Rusia, Polonia y Chile) y concluyó que el quienes estaban en peores condiciones eran los menores chilenos. Cuéntenos de estos hallazgos.

Se trataba de ver las diferencias multiculturales. Los datos que nos llaman la atención en el estudio que comparamos son que las niñas chilenas entre 17 y 35 meses tienen entre 4 o 5 veces más miedo que las niñas coreanas. Y también hay una diferencia estadística entre el miedo de las niñas y los niños chilenos. Tenemos el dato, pero no sabemos por qué niñas tan pequeñas tienen tanto miedo. Lo que sí sabemos es que tiene que ver con el trato machista, en sí. En los cuatro megaestudios que hemos realizado, Chile siempre aparece entre los peores. Dentro

de los últimos análisis que hicimos sobre la crianza en 14 países, aparece como un país donde lo único que interesa a los padres es controlar la conducta indeseable del niño a través del grito, del castigo y la prohibición, pero los niveles de conversación y juego con los hijos son bajísimos. Así, el niño va internalizando el estrés porque no puedes gritar, ni llorar. Hay investigaciones que muestran que los niños que internalizan tan tempranamente el estrés tienen tasas altísimas de depresión y suicidio. El niño termina llenando expectativas basadas en las notas del colegio y en el buen comportamiento, por eso tenemos las tasas más altas de infelicidad, de miedo y de timidez.

Usted habla de una “paradoja” entre lo que expresan los padres –que adoran a sus hijos y quieren lo mejor para ellos– y el poco tiempo que comparten con sus hijos e hijas para que esto ocurra.

Unicef hace unos años preguntó a los niños qué creían que era lo más importante para sus papás, y el 90 y tantos por ciento de los alumnos respondieron que perciben que a sus padres les interesa que saquen buenas notas y que se porten bien. Nosotros hicimos otro estudio y preguntamos a los padres qué esperan de sus hijos y nos dijeron que sean felices, que no sufran, que sean buenas personas, etc. Ahí hay una paradoja porque en el mundo de la crianza se cruzan dos agendas: la del mundo del niño, que nadie quiere ver y es la que estoy tratando de llevar, y la de los adultos, que trata al niño como un producto y para que sea como la oveja de un rebaño.

Sobre esta agenda del niño, usted defiende potenciar el aprendizaje emocional por encima del aprendizaje formal. ¿En qué consiste esto, concretamente?

30 años de investigación han demostrado que la educación formal como la que tenemos en Chile sirve de muy poco porque sobre-estresa al niño, que termina odiando el estudio, y lo enferma. Está basada en la productividad y no en la creatividad: todos los niños usan uniforme y todos pasan la misma materia, por ejemplo. Hay que dar la vuelta entera a la educación formal. La evidencia muestra que la mejor educación es la que privilegia el vínculo afectivo profesor-alumno e implementa el aprendizaje socio-emocional. Cuando un colegio implementa esos dos puntos, lo primero que mejoran son las notas porque el niño se siente feliz, apoyado y seguro. Esa es una de las revoluciones. La otra es la crianza. No puede ser que la crianza consista en pasar una hora al día con un niño al que se le está regañando y castigando constantemente: que coma, que se acueste, que saque

buenas notas, etc. Los padres no tienen tiempo para dedicar al niño y lo más fácil ahí es el control conductual. A todos estos cambios nosotros los llamamos la revolución respetuosa.

En resumen, cambiar tanto el sistema educativo como el sistema de crianza familiar. Para eso, propone la aplicación de la metodología A.M.A.R. ¿En qué consiste, exactamente?

Se puede aplicar en familias, docentes, familias de acogida, niños institucionalizados, etc. Hay muchas variedades, pero la metodología A.M.A.R. surge hace 14 años y está pensada para el manejo de las situaciones de estrés. Me puse a pensar qué me gustaría a mí que me pasara en estos casos. Imagina que un niño llega a clase con el cachete rojo y llorando. ¿Cómo se aplicaría el A.M.A.R.? Primero el adulto atiende –la A–, es decir, observa sin interpretar. ¿Qué ves en el niño? Su cara, ojos llorosos, está compungido, etc. Hay que mirar para eso. Luego la M, de mentalización, que significa preguntarse qué le pasa. ¿Por qué llora, qué siente? Luego la A, de automentalización: ¿qué me pasa a mí cuando veo a un niño que le acaban de pegar? Me acerco a él, me produce rechazo, me recuerda a mi propia infancia, etc. Finalmente, con la R, está la regulación, que tiene que ver con calmar la situación de estrés del niño.

¿Qué efecto observa con esta metodología?

Tenemos estudios que demuestran su eficacia: mejora el desarrollo socio-emocional del niño y la salud mental del adulto. Todos venimos de una crianza bastante maltratadora y desconsiderada que reproducimos y, por eso, nosotros decimos que cambiamos el *switch* mental del adulto.

¿Qué país podría ser un referente en políticas públicas de infancia, menos adultocéntricas y más empáticas con los NNA?

Los estudios dicen que los países nórdicos son los que tienen mejor educación, pero desconozco si a nivel de crianza esto es igual. Se ha demostrado que mientras más machista y enfocado en la productividad económica sea un país, peor salud mental van a tener los niños y adultos. Chile tiene esas dos cosas. México, Colombia, Perú, también. Hemos estado asesorando ahí y todos tienen el mismo problema, cambia solamente el grado. Por ejemplo, los chilenos somos muy gritones a los niños, pero en Perú les gritan y, además, les golpean bastante. Lo mismo en México. El patrón

es el mismo, varía la intensidad.

Al final, con tantos gritos, los niños ya no reaccionan, lo normalizan.

Sí, cuantos más gritos recibe, más descontrolado se vuelve el niño. En realidad, termina siendo lo opuesto a lo que tú quieres que sea. Lo peor es que, durante la adolescencia, si tiene un problema, no va a recurrir a ti. Eso tiene que ver con el apego: si durante 10 años mi papá me ha gritado, si me hacen *bullying*, no iré a buscarlo a él.

¿Cómo puede empeorar este mapeo regional e internacional con la pandemia?

Chile ya tiene una epidemia de salud mental y ya somos más vulnerables con la pandemia. Ante eso, hay dos alternativas: que los niños se vuelvan más agresivos y descontrolados o, por otro lado, que se vuelvan más internalizantes, más para adentro y solos. Va a ocurrir un proceso de intensificación de los problemas que el niño ya tenía.

Si tenemos NNA que de pequeños han tenido problemas de salud mental y no se les ha prestado suficiente atención, crecen y se convierten en adultos. ¿Qué impacto tiene esto en las sociedades del futuro, considerando, además, que hay políticos, volviendo al inicio, que ridiculizan la idea del acompañamiento psicológico o terapéutico?

Es cierto que el mundo está enfermo en relación a la salud mental. El ser humano es un *homo sapiens* y entre los 200 mil años y los 10 mil años vivió como cazador-recolector. La crianza se compartía no solo con la pareja, sino entre toda la gente, se privilegiaba el tiempo libre, el juego, no era machista. Eso era lo que tenía de especial. El nuestro es un cerebro de cazadores-recolectores. Mientras las políticas públicas de un país se alejen de estas necesidades, más enfermo estará un país. En las sociedades de cazadores-recolectores los niños duermen con sus padres, por razones de protección, hasta los 3 o 4 años, cuando él decide que quiere dormir solo. Pero ahora, puedes llevar a la guardería a un bebé de seis meses, entonces el sistema nervioso y el cuerpo del niño no entienden la situación porque no están programados para eso. Cuando al organismo no le das lo que necesita evolutiva, genética y biológicamente, se enferma. Esto no significa que tenemos que volver a ponernos a cazar mamuts, sino que el legado de los cazadores-recolectores es nuestra capacidad de vivir en sociedad y el cambio tiene que pasar por ahí.

¿Quizás deberíamos de encontrar un equilibrio entre lo que fuimos (no estamos programados para pasar ocho o nueve horas frente a un ordenador), y lo que nos entrega nuestra propia evolución?

Claro, lo interesante es dónde trazamos la línea del equilibrio. Hay estudios del uso del tiempo que muestran que, en sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo, como España o Chile, desde los 25 años hasta la jubilación, el 78% de la vida consiste en dormir y trabajar. Esa es la existencia humana moderna. Pero ya estamos tan imbuidos en este estilo que no nos afecta.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación

Fecha de creación

2021/04/14